



DEPRESSION IM ALTER

BETRIFFT MICH DAS?

Jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt.

Depression im Alter – warum dieses Thema wichtig ist

Mit zunehmendem Alter erleben wir alle Abschiede und Verluste wie z. B. das Ausscheiden aus dem Berufsleben, unsere Gesundheit lässt nach, wir können manche Freizeitaktivitäten nicht mehr weiterverfolgen oder wir müssen uns von nahestehenden Personen verabschieden.

Dies muss nicht, kann aber zu einer Depression führen. Da ist es gut zu wissen, dass eine Depression als Krankheit behandelbar ist und Betroffene wieder genesen können.

In diesem Flyer finden Sie hilfreiche Adressen und Ansprechpersonen, die Sie dabei unterstützen, Ihre körperliche und seelische Lebensqualität wiederzuerlangen.



Depression hat viele Gesichter

Sie fühlen sich ständig müde oder traurig?
Sie haben kaum noch soziale Kontakte?
Sie machen sich ständig Selbstvorwürfe?
Sie machen sich große Gedanken um Ihr
nachlassendes Gedächtnis?

Wenn diese oder ähnliche Beschwerden Sie bedrücken, ist es ratsam sich Rat und Hilfe zu holen, damit aus einer leichten keine schwere Depression und eine schwere Depression nicht chronisch wird.

Erste Anlaufstelle ist dabei der Arzt oder die Ärztin Ihres Vertrauens. Doch auch andere Einrichtungen und Beratungsstellen helfen Ihnen weiter.



Warnsignale...

- Anhaltendes und nicht beeinflussbares Gefühl von Trauer, Mut- und Freudlosigkeit, oft auch ohne benennbaren Grund
- Einschlaf- und Durchschlafstörungen
- Angstgefühle und übertriebene Sorgenhaltung
- Stimmungsschwankungen im Tagesverlauf mit Aufhellung zum Abend hin
- Ausgeprägte Schuld- und Minderwertigkeitsgefühle
- Quälende Hoffnungslosigkeit mit dem Wunsch, nicht mehr zu leben



...die Sie beachten sollten

- Deutlich verringerter Antrieb und mangelnde Entscheidungsfähigkeit bei herabgesetzter Konzentrationsfähigkeit
- Verlust sexuellen Interesses
- Vielfältige körperliche Beschwerden oder Schmerzen, zum Beispiel Kopfschmerzen, Magen-Darm-Störungen oder ein brennendes, drückendes Gefühl in der Brust

Eine Depression ist keinesfalls eine normale Begleiterscheinung des Alters und sie ist gut behandelbar.



Beratungs- und Anlaufstellen in Ihrer Nähe

Beratung, Unterstützung und Gruppenangebote

Sozialpsychiatrischer Dienst Fürth

Frankenstraße 12, 90762 Fürth

Telefon: 0911 9756 670

E-Mail: info@sozialpsychiatrischer-dienst-fuerth.de

Information, Vermittlung und soziale Kontakte

Koordinierungsstelle für Seniorenangelegenheiten

Im Landratsamt Fürth

Stresemannplatz 11, 90763 Fürth

Telefon: 0911 9773 1226

E-Mail: seniorenbeauftragte@lra-fue.bayern.de

Fachstelle für Seniorinnen und Senioren und die Belange von Menschen mit Behinderung

Alexanderstraße 9, 90762 Fürth

Telefon: 0911 9741 785

E-Mail: fachstelle-fuebs@fuerth.de



Beratungs- und Anlaufstellen in Ihrer Nähe

Beratung und Information über weiterführende Hilfen

Landratsamt Fürth Sozialpädagogischer Dienst

Stresemannplatz 11, 90763 Fürth

Telefon: 0911 9773 1866

E-Mail: gesundheitshilfe@lra-fue.bayern.de

Stellen, die Sie rund um die Uhr erreichen

Krisendienst Mittelfranken

Der Krisendienst Mittelfranken unterstützt Menschen in psychischen Krisen und psychiatrischen Notlagen sowie deren Angehörige.

Telefon: 0800 655 3000

Täglich von 0 - 24 Uhr erreichbar

Telefonseelsorge

Telefon: 0800 1110111

Täglich von 0 - 24 Uhr erreichbar



Alle Anlaufstellen stehen
Ihnen kostenlos zur
Verfügung.



Dieser Flyer wurde vom Arbeitskreis Gerontopsychiatrie Fürth erstellt



Impressum

Herausgebende: Sozialpädagogischer Dienst Landratsamt Fürth, Stresemannplatz 11, 90763 Fürth

Gestaltung: Sozialpädagogischer Dienst Landratsamt Fürth

Bild: Privataufnahme

Druck: viaprinto

Stand: Dezember 2025

Ein besonderer Dank geht an die Gerontopsychiatrische Fachkoordination | GeFa Mittelfranken für die Übernahme der Druckkosten.



**MANCHMAL BRAUCHT ES NUR DEN ERSTEN SCHRITT, UM NEUE
WEGE ZU GEHEN.**