

Lyt til de vredladne, gamle mænd

Ældre mænds tegn på depressioner skal tages alvorligt, siger forskere

Af Inger Anneberg

Fra nr. 4 april 2005:

Vredladen, vrissen, irriteret. Måske er det sådan han udtrykker sig, den 80-årige mand, som du, i kraft af dit arbejde, kommer hos en gang om ugen. Eller måske nægter han bare at tale, afviser kontakt, isolerer sig - og han tager sig ikke længere af, om skægget gror eller om skjorten bliver skiftet til en renere model.

"Det er helt klart, at social- og sundhedspersonale skal se det som et alvorligt advarselstegn, hvis ældre mænd i stigende grad isolerer sig og måske ændrer sig radikalt i forhold til, hvordan de tidligere har været. Det kan være et tegn på, at personalet skal tænke i depression," siger psykolog Lise Bender, ansat på Center for Gerontopsykologi i Århus.

På centret forsker man i alderdommen. To af forskerne fra Centret er med i en tværfaglig forskergruppe, der har udgivet rapporten Forebyggelse af ældre mænds selvmord - indsatsområder og anbefalinger. Rapporten slår fast, at ældre over 80 år er den største selvmordsgruppe i Danmark, og at det især er de ældre mænd, der selv griber ind over for naturens orden - fire ud af fem selvmord blandt landets ældste begås af mænd.

"Mænd lider mere, for eksempel i forbindelse med tab af ægtefællen. Sådan et tab kombineret med andre problemer, kan bringe mændene i alvorlig krise, så selvmordstanker opstår. Kvinder har nok generelt nemmere end mænd ved at tale med andre om deres følelser og søge hjælp. Måske vil kvinder også i højere grad end mænd afholde sig fra at begå selvmord af hensyn til familien og den sorg, det vil påføre dem," mener Lise Bender.

Advarselstegn

Tab af ægtefælle, dårligt helbred, afhængighed af hjælp fra andre, tab af sanser, udsigten til at skulle flytte på plejehjem, angsten for fremtiden. Det er nogle af de årsager som alle kan udløse depressioner hos de ældre mænd.

"At blive handicappet og at miste sin identitet, hvor man måske før var selvhjulpen, kan føles stærkt ydmygende. Det kan udløse følelsen af håbløshed - en følelse, som bliver håndteret meget forskelligt i forhold til, hvordan den enkelte mands psyke og livshistorie er," forklarer Lise Bender.

Det er her omgivelsernes indsigt kommer til at spille en rolle, hvad enten man er pårørende eller fagperson

"Det kan være meget afgørende at få en person ind i sit liv, som vil lytte og snakke om de bekymringer, som manden har. Det kan blive en redningsplanke. En anden løsning er, hvis manden kan finde ligestillede, for eksempel i en sorggruppe for ældre," påpeger Lise Bender.

Har du taget stilling?

Hendes kollega på Center for Gerontopsykologi, psykolog Jan-Henrik Winsløv, tilføjer, at det er meget vigtigt, at både fagfolk og pårørende tør spørge direkte til den ældres bekymringer, og det er ikke altid nemt, hvis der også er selvmordstanker inde i billedet.

"Tør du, som fagperson eller pårørende, spørge direkte til selvmordstanker eller ønsket om at dø? Undlader du at spørge, fordi du i virkeligheden godt forstår, at den ældre vil dø - og det gør dig magtesløs?" spørger Jan-Henrik Winsløv, forsker og psykolog på Center for Gerontopsykologi.

Han advarer imod, at forståelsen bliver for stor, fordi en forståelse for selvmord som valg kan betyde, at man aldrig får taget fat på de alvorlige samtaler med de ældre.

"Hvis man bare siger: "Det forstår jeg godt", så lukker man for samtalen og får måske slet ikke talt med den ældre om, hvad det er, der nager eller spurgt til følelsen af at være til besvær eller være ensom," mener Jan-Henrik Winsløv.

ADVARSELSTEGN

Alarmklokkerne skal ringe ved:

- udsagn som: "ingen har brug for mig" eller "jeg er kun til besvær",
- stigende grad af isolation, eller en vredliden, aggressiv, afvisende holdning,
- demenslignende tilstande, nedsat koncentration, nedsat hukommelse, forvirring,
- klager over skavanker, bekymring for helbredet, angst for at fejle noget,
- neurotisk ængstelse, urolig eller rastløs,
- den klassiske følelse af tristhed, håbløshed, søvnforstyrrelser,
- dårlig hygiejne, alkohol som problemløser,
- tegn på at den ældre gemmer medicin eller anskaffer sig reb eller våben,
- sygdom, smerter, nye diagnoser - afhængighed af hjælp,
- tab af ægtefælle, en nær ven, sin bolig,
- klager fra den ældre over bivirkninger fra den antidepressive medicin og tale om at ophøre behandlingen,
- tiltagende følelse af håbløshed.

LÆS MERE

- Selvmord blandt gamle mennesker - myter, viden og forebyggelse. Redigeret af Jorit Tellervo, Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck, 2004.
- Når livet bliver for langt, VHS-dokumentarfilm om ældre og selvmord. Produceret af journalisterne Christian Grønning og Lasse Meldgard Bloch, bestilles på lasb@journet.sdu.dk

- Forebyggelse af ældre mænds selvmord, indsatsområder og anbefalinger. Rapport, februar 2005.
Kan læses/downloades på www.geronet.dk
 - www.selvmordsforebyggelse.dk - Center for Selvmordsforskning i Odense.
 - www.efterladte.dk - Landsforeningen for efterladte efter selvmord.
 - www.elene.dk - Om ældre og selvmord, undervisning i Vejle Amt.
-