



Mental Gesondheet vun den eelere Leit

D'Mental Gesondheet gétt an der haiteger Zäit ëmmer méi beschwat an den Tabu gétt lues a lues gebrach. Néanmoins, ass d'Thématiséierung vun der Santé Mentale zu Lëtzebuerg nach ëmmer net op dem Stand wou se sollt sinn.

I. Eng ëmmer méi schnell alternd Populatioun

Ee wichtege Punkt heibäi ass, datt d'Mental Gesondheet vun all Mënsch muss mat abezu ginn. Eng Tranche vun der Populatioun gétt leider ëmmer erëm vergiess: déi eeler Leit. An den aktuellen demographesche Statistike gesäit een ëmmer méi kloer, datt d'weltwäit Populatioun ëmmer méi al gétt. Déi Tranche vun der Populatioun gétt also mat der Zäit ëmmer méi grouss a muss dofir och besonnesch consideréiert ginn.

D'mental Gesondheet bei eelere Leit ass ee Sujet, deem nëmme ganz seelen an de Medien thematiséiert gétt. Et héiert een oft vu jonke Leit a Leit déi um Aarbechtsmarché sinn datt Problemer do sinn. Depressiounen, Angschtstéierungen a Burn-Out sinn oft d'Termen déi benotzt gi fir d'Problemer vun der Societéit ze beschreiwen. Mee wat ass mat den eelere Leit?

II. D'mental Gesondheet vundeneelere Leit

Laut aktuelle Statistike vun der World Health Organisation (WHO), leide méi wéi 20% vun de Leit déi 60 Joer a méi hunn ënnert enger mentaler Krankheet

oder hunn eng neurologesch Pathologie. Vun deenen 20%, si 5-7% vun Depressiounen an Demenz touchéiert. D'Angschtstéierungen representéieren 3,8%. Ee Véierel vun de weltwäite Suicide representéiere Leit vu 60 Joer a méi. Ee weidere Problem deen sech weist, ass datt den Abus vu psychoaktive Medikamenter oft vernoléisseggt oder falsch diagnostizéiert gétt.

Dës Zuele sinn erschreckend. Den Tabu vun der mentaler Gesondheet ass souwiso scho staark present an eiser Societéit an an Kombinatioun mam Alter, gétt de Stigma oft verduebelt. Eeler Leit ginn ergo oft als souwiso vulnerabel agestuufft an dowéinst hier Gesondheetlech Problemer oft einfach ob den Alter gedréckt an net wierklech Eescht geholl, bezéiungsweis falsch diagnostizéiert, well d'Symptomer ganz oft déi selwecht si wéi déi vun anere Krankheeten déi duerchaus an engem méi héischen Alter kennen optrieden.

D',al ginn', ass bei verschiddene Leit mat ganz ville Froen an Ängschte kombinéiert. Déi sozioekonomesch Situatioun verännert sech, et ass een net méi sou aktiv an ganz oft léisst och déi physesch Gesondheet lues a lues no.

Dëst ass alles en ganz natierleche Prozess, dee jiddweree versteet a sech bewosst ass. An awer weess keen sou richtig wéi en domat ërngoe soll wann een sech selwer an der Situatioun befënnt. De Changement vun enger

autonomer Situatioun zu enger „vulnerabler“ Situatioun ass ganz oft schwieereg a kann en eeschten Challenge fir eis psychologesch Gesondheet duerstellen. Dëst kann dozou féieren datt Leit sech lues a lues an Angschtzoustänn verleede loosser, aus Angscht si kéinte krank ginn, alles verléieren oder notamment och datt se eng laascht fir hier Frënn a Famill kéinte ginn.

En weidere ganz grouss Facteur de Risque dee mëscht datt d'mental Gesondheet bei der eelerer Populatioun ofhëlt an a Gefor ass, ass den Isolement Social an d'Einsamkeet. Notamment an de Covid-19 Zäiten, sinn déi concernéiert Leit ganz oft eleng wat oft dozou féiere kann datt eng détresse psychologique zustane kënn. Mat der Beschränkung vun de soziale Kontakter, déi bei den eelere Leit souwiso schonn immens negligéiert ass, ass den Isolement Social an déi domat verbonne Problemer a psychologesch Belaaschtungen ëmsou méi schlëmm gi, wéi se souwiso scho waren.

Et ass leider och en Fait Accompli, datt eeler Leit och oft Affer vu Maltraitance a Vernoléissegung sinn, egal a wéi enger Form dëst stattfënnt. Laut der WHO ass eng Persoun vun 10 en Affer vun dese Maltraitancen, déi oft schlëmm Traumaen mat sech bréngen déi an de wéinegste Fäll behandelt ginn.

Wéi kann een also de Stigma deen um „al ginn“ an un de psychesche Problemer festhänkt am beschten ëmgoen?

III. D'Jonk Sozialiste fuerderen

- Datt all déi Professionell déi mat Eeleren a Kontakt sinn a schaffen, forméiert gi fir preventiv kënnen z'agéiere wann de Fall vun enger Verschlechterung vum mentalen Zoustand vun enger Persoun optrëtt an dese sou schnell wéi méiglech thematiséieren an adequat behandle kënnen.

- Des Weideren, ass et wichtig och déi eeler Leit ze sensibiliséieren. Hei wier et fir d'Jonk Sozialiste wichtig eng Preventiounscampagne ze starten, déi sech explizitt op d'Besoinen vun der eelerer Populatioun adaptéiert. Doduerch kréien déi betraffe Leit vermëttelt, datt si kënnen iwwert datt wat si bedréckt schwätzen, an datt si net eleng sinn.

- En anere Punkt fir d'Problematisierung vun der Verschlechterung vun der mentaler Gesondheet bei eelere Leit ze verhënnere wier an all Altersheem en Psycholog present ze hunn. Dese kéint dann op der Basis vu Signalementer vum Personal an/oder opgrond vun der Demande vum Resident intervenéieren.

5 **Ee Véierel vun de weltwäite Suicide gi vu Léit mat iwwer 60 Joer begaangen**

Wat kënnen mir machen?

JONK SOZIALISTEN

#MENTALHEALTHWEEK

• Mat der Hëllef vun engem Psycholog an den Altersheemer wier et dann och méiglech, a Kooperatioun mat den Educateuren, Aktivitéiten ze plangen, déi d'Wichtigkeet vun der mentaler Gesondheet promouvéieren. Des Weidere, gesinn d'Residenten op deem Wee, datt et net schlëmm ass «schwéier Deeg» ze hunn oder sech eleng ze fillen a kënnen mat Hëllef vun dëser interaktiver «Gruppentherapie» sech matdeelen an sou e Ventil fir hiert Leid fannen.

• En weideren essentielle Facteur ass, datt den Entourage vun der beträffender Persoun muss méi sensibiliséiert ginn op d'Problemer wou hir Enkste kéinten eventuell begéinen. Mat dem néidege Wëssen deen op deem Wee verméttelt kéint ginn, géing den Entourage drop opmierksam gemaach ginn,

wéi se der eelerer Persoun an hirem Liewe kënnen hëllef a bäistoen. Eng Iddi fir dëst Wëssen ze verméttelen wie-

Mental Gesondheet ass en Mënscherecht an d'Vernoléissegung vun dëser ass inakzeptabel.

ren zum Beispill Info Owender, Formatiounen oder Workshops déi mat der ganzer Famill kënnen gemaach ginn an sou spilleresch Saache bäiléieren.

• Wéi virdru schonn ernimmt, ass d'Angscht virum Alter bei enger grousser Majoritéit vu Persounen present. De Verloscht vun der Routine déi iwwert Jore mat enger Aarbecht verbonne war geet verluer an doduerch fält déi beträffend Persoun ganz oft an eng grouss Onsécherheet déi zu Angschtstéirungen an am schlëmmste Fall och zu Depressiounen féiere kann. D'Jonk Sozialiste fannen et

deemno ubruecht, de Pensionnairen eng Méiglechkeet ze ginn, en Cas de Besoin, kënnen reegelméisseg bei en Psycholog ze goen, deen engem bei dëser grousser Verännerung am Liewe bäisteet. Esou gétt de potentielle mentale Problemer entgéint gewierkt, an d'Persoun kritt nees eng gewësse Stabilitéit an hiert Liewen.

IV. Conclusioun

D'mental Gesondheet vun eiser eelerer Populatioun ass genausou wichteg wéi déi vun all anerem Mënsch. Et geet net duer sech nëmmen ëm déi physisch Gesondheet ze këmmern, mee et muss een dofir suergen, datt och de psychologeschen Aspekt an Uecht geholl gétt. Mental Gesondheet ass en Mënscherecht an d'Vernoléissegung vun dëser ass inakzeptabel.

I Organisation Mondiale de la Santé. (2017). Santé mentale et vieillissement. Retrieved from <https://www.who.int/fr/news-room/factsheets/detail/sant%C3%A9-mentale-et-vieillessement>

II Orlandie, V. (2014). Une gérontopsy prend la parole : Le paradoxe d'être vieux et d'avoir un avenir. Retrieved from <https://www.wort.lu/fr/search/sant%C3%A9%20mentale>

III PSYCOM Santé mentale info. (2020). La santé mentale en vieillissant. Retrieved from <https://www.psycom.org/wp-content/uploads/2020/11/Sante-mentale-et-vieillessement-2020.pdf>