

DEPRESSION UND STIMMUNGSSCHWANKUNGEN BEI SENIOREN:

VERSTEHEN UND SEINEN ANGEHÖRIGEN UNTERSTÜTZEN

Eine Schulung für Familien und nahe Angehörige, die einen älteren Menschen begleiten

Erkennen, verstehen und handeln, um Ihren Angehörigen zu unterstützen, ohne sich selbst zu erschöpfen

Dauer : 3 Stunden	Module : 3 Module
Lektionen : 12 Lektionen	Zielgruppe : Familien und Angehörige von Senioren
Format : 100 % online, asynchron	Anbieter : N° 11757351875
Zertifizierung : Qualiopi	Preis : Auf Anfrage

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Beschreibung der Schulung

Diese 3-stündige Schulung richtet sich an Familien und nahe Angehörige, die einen älteren Menschen zu Hause oder in einer Einrichtung begleiten. Sie ermöglicht es, zu verstehen, was Depressionen bei älteren Menschen wirklich sind, zwischen normaler Traurigkeit im Alter und einem depressiven Episoden, die eine Behandlung erfordert, zu unterscheiden und die richtigen Verhaltensweisen zu übernehmen, um den Angehörigen zu unterstützen, ohne sich selbst zu erschöpfen. Die Schulung behandelt auch die Frage des Suizids bei älteren Menschen, die oft ein Tabuthema ist, sowie die verfügbaren Ressourcen für Angehörige. Am Ende der Schulung wird jeder Teilnehmer in der Lage sein, die Warnsignale zu erkennen, zu wissen, was zu sagen ist und was nicht, und die Schritte zu kennen, um Hilfe zu erhalten.

Modulübersicht

MODULE 1	Die Depression bei älteren Angehörigen verstehen	4 Lektionen
MODULE 2	Einen Angehörigen unterstützen — was hilft, was schadet	4 Lektionen
MODULE 3	Handeln — Hilfe erhalten und die Behandlung begleiten	4 Lektionen

Lernziele

Lernziele

- Die Warnsignale einer Depression bei älteren Menschen erkennen
- Zwischen normaler Traurigkeit und einem depressiven Episoden unterscheiden
- Die unterstützenden Einstellungen und die zu vermeidenden Verhaltensweisen kennen
- Verstehen, wie man mit dem Arzt kommuniziert und die Behandlung begleitet
- Die Ressourcen und Notfallmaßnahmen im Falle suizidaler Gedanken kennen
- Sich um sich selbst kümmern als Angehöriger, um langfristig durchzuhalten

Allgemeine Informationen

Dauer	3 Stunden
Zielpublikum	Familien, Angehörige und nahe Personen, die einen älteren Menschen zu Hause oder in einer Einrichtung begleiten
Voraussetzungen	Keine, Schulung für alle Erwachsenen zugänglich
Tarif	Sur devis - TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)
Zertifizierung	Qualiopi - Attestation de fin de formation
Organismus	DYNSEO - N° de déclaration d'activité : 11757351875

Lektion 1 - Die Depression ist nicht "nur das Alter"

- Depression ist eine Krankheit, keine unausweichliche Folge des Alters
- Warum die Depression bei Senioren oft verharmlost oder ignoriert wird
- Unterschiede zwischen vorübergehender Traurigkeit, Trauer und behandlungsbedürftiger Depression
- Depression ist in jedem Alter gut behandelbar mit der richtigen Pflege

Lektion 2 - Anzeichen bei Angehörigen erkennen

- Emotionale Zeichen: Traurigkeit, Weinen, Gefühl der Leere, Verlust der Freude
- Verhaltenszeichen: Rückzug, Verweigerung auszugehen, Aufgabe geliebter Aktivitäten
- Körperliche Zeichen: Müdigkeit, Appetitlosigkeit, Schlafstörungen, somatische Beschwerden
- Alarmzeichen: wiederholte negative Äußerungen, Erwähnungen des Todes

Lektion 3 - Verstehen, was die Depression ausgelöst haben könnte

- Die Verluste, die schwächen: Tod, Autonomieverlust, Umzug, Führerscheinentzug
- Die schrittweise Isolation: wie Einsamkeit die Depression verschärft
- Chronische Krankheiten und Schmerzen als auslösende oder verschlimmernde Faktoren
- Die Rolle des Einzugs in ein EHPAD: ein oft depressogener Übergang

Lektion 4 - Die Depression bei einem Angehörigen mit Alzheimer oder Demenz

- Depressionen erkennen bei jemandem, der sich nicht mehr gut ausdrücken kann
- Nonverbale Zeichen beobachten: Gesichtsausdrücke, Verhaltensweisen, Ablehnung von Pflege
- Unterschied zwischen Apathie (Gleichgültigkeit) und Depression (Leid)
- Wichtigkeit, diese Beobachtungen dem Pflegepersonal oder Arzt zu melden

Lektion 1 - Was man sagen und tun kann – die unterstützenden Einstellungen

- Präsent sein, ohne das Wort zu erzwingen: der Wert der stillen Präsenz
- Sanft benennen, was man sieht: "Ich sehe, dass du im Moment traurig bist"
- Kleine Routinen und Verbindungen aufrechterhalten: regelmäßige Besuche, Anrufe, kurze Ausflüge
- Wertschätzen ohne zu minimieren: Anstrengungen sehen, ohne das Leiden zu leugnen

Lektion 2 - Die Sätze und Verhaltensweisen, die zu vermeiden sind

- "Komm, streng dich an!", "Du hast alles, um glücklich zu sein": warum diese Aufforderungen verletzen
- Minimieren oder vergleichen: "Es ist nichts, es gibt Schlimmeres als dich"
- Aktivitäten oder Ausgänge gegen den Willen des Angehörigen erzwingen
- Depression als persönlichen Vorwurf oder Mangel an Familienliebe ansehen

Lektion 3 - Unterstützen, ohne sich selbst zu verlieren – sich um sich selbst kümmern als Angehöriger

- Erschöpfung des Angehörigen bei chronischer Depression: eigene Grenzen erkennen
- Akzeptieren, dass man nicht alles selbst lösen kann: Erleichterung durch Delegation der Pflege
- Ressourcen für Angehörige: Gesprächsgruppen, Entlastungsplattformen, Vereine
- Wohlwollende Grenzen setzen, um langfristig durchzuhalten

Lektion 4 - Die Frage des Suizids – nicht wegsehen

- Senioren sind die Altersgruppe, die am stärksten von Suizid betroffen ist
- Warnsignale: "Ich will nicht mehr leben", "Ihr wärt besser ohne mich", Behandlungsablehnung
- Was sofort zu tun ist, wenn ein Angehöriger suizidale Gedanken äußert
- Notfallressourcen: Hausarzt, 15, 3114 (nationale Suizidpräventionsnummer)

Lektion 1 - Mit dem Arzt sprechen – wie man effektiv alarmiert

- Arzttermin vorbereiten: Beobachtungen, Veränderungen, Dauer der Symptome notieren
- Mit dem Arzt sprechen, wenn der Angehörige die Situation minimiert oder ablehnt
- Was man den Arzt fragen kann: Untersuchung, psychiatrische Überweisung, Medikamentenanpassung

- Den Angehörigen zur Konsultation begleiten: nützlich oder kontraproduktiv je nach Fall

Lektion 2 - Verstehen der Behandlung und Unterstützung der Einhaltung

- Antidepressiva: Wirkungsdauer (3-6 Wochen), häufige Nebenwirkungen, nicht eigenständig absetzen
- Psychotherapie für Senioren: was es ist, wie man den richtigen Fachmann findet
- Seinen Angehörigen zu Terminen helfen, ohne die Verantwortung zu übernehmen
- Anzeichen, dass die Behandlung wirkt: kleine Veränderungen wertschätzen

Lektion 3 - Die DYNSEO-Tools zur Unterstützung seiner Angehörigen im Alltag

- E-SOUVENIRS: Gemeinsam Erinnerungen durchblättern, Gespräche wiederbeleben, Stolz wiederherstellen
- EDITH: Zugängliche Gedächtnisspiele zur Aufrechterhaltung kognitiven Engagements
- TOP CULTURE: Kulturelle Quizze für die Familie, um Bindungen wiederherzustellen
- Diese Werkzeuge bei Besuchen nutzen, um die gemeinsame Zeit zu verändern

Lektion 4 - Ressourcen, Unterstützung und Aktionsplan für die Angehörigen

- Die Verbände der Angehörigen: France Alzheimer, UNAF, Stiftung für Depressionsforschung
- Die Entlastungsplattformen und häuslichen Entlastungsdienste
- Die nationale Nummer für Angehörige und verfügbaren Hotline-Dienste
- Mein persönlicher Aktionsplan: 3 Dinge, die ich diese Woche umsetzen werde

Lehrmethoden

- Online-Schulung, zugänglich 24/7 auf einer gesicherten Plattform
- Pädagogische Videos, praktische Fallstudien und herunterladbare Ressourcen
- Selbstständige Durchführung im eigenen Tempo, mit persönlicher Verfolgung
- Abschließende Bewertung und Ausstellung einer Teilnahmebescheinigung