

Seniorenbeirat der Großen Kreisstadt Traunstein

Protokoll der Sitzung am 17.09.2025

Beginn: 10:00 Uhr

Ende: 12:05 Uhr

Anwesend:

- Ingrid Buschold, 1. Vorsitzende
- Wolfgang Ruetz, 2. Vorsitzender
- Claudia Trapp, Schriftführerin
- Reinhold Drummer, Seniorenbeirat
- Dr. Brigitte Grimm, Seniorenbeirätin
- Horst Trüdinger, Seniorenbeirat
- Uwe Wieteck, Seniorenbeirat
- Anneliese Wimmer, Seniorenbeirätin

Entschuldigt:

- Günter Buthke, Seniorenbeirat
- Renate Michl, Seniorenbeirätin
- Reinhard Lampoltshammer, Seniorenbeirat
- Reinhard Mühlbauer, Seniorenbeirat
- Karin Drexler, Quartiersentwicklerin

Berufsbedingt entschuldigt:

- Isabelle Thaler, Seniorenreferentin

Stadtverwaltung:

- Dr. Christian Hümmer, Oberbürgermeister
- Ingrid Wolf, Seniorenbeauftragte
- Andrea Meier, Stadträtin
- Monika Stockinger, Stadträtin
- Werner Fertl, Seniorenbeauftragter des Landkreises
- Herr Klaus Schneider, Stadtrat

Gäste:

- Sophia Palmer, Psychologin, Chiemseer Bündnis gegen Depression
- Lars Roller, Traunsteiner Tagblatt

Gasthörer:

- 10 Personen

TOP 1: **Begrüßung** der Anwesenden und **Eröffnung der Sitzung** durch die 1. Vorsitzende Ingrid Buschold, heute ist auch Herr Klaus Schneider zu begrüßen, dieser hat den Seniorenbeiräten Butterbrezen mitgebracht.

TOP 2: Die **Tagesordnung** wird nach Befragung der Mitglieder einstimmig genehmigt.

TOP 3: **Impulsvortrag: Frau Sophia Palmer, psych. Psychotherapeutin, Chiemseer Bündnis gegen**

Depression zum Thema "Depression im Alter"

Zunächst erläutert Frau Buschold den Anwesenden, dass die Schwerpunktthemen des Seniorenbeirats in diesem Jahr Depression und Einsamkeit im Alter sind und übergibt das Wort an Frau Palmer.

Frau Sophia Palmer stellt sich vor und auch das Chiemseer Bündnis gegen Depression. Dies ist ein gemeinnütziger Verein für Aufklärungsarbeit zum Thema Depression und ein regionales Netzwerk für Prävention und Aufklärung.

Sie wird in ihrem Vortrag über Depression, Besonderheiten im Alter, Entstehung und Behandlungsmöglichkeiten sprechen.

Durch die ständig höher werdende Steigerung des Lebensalters (11% über 65-jährige an der Gesamtbevölkerung im Jahr 2021) bei über 65-jährigen steht die Depression an erster Stelle der psychischen Erkrankungen, fast jeder 10. ist innerhalb eines Jahres davon betroffen.

Symptome:

Es gibt **Hauptsymptome** (gedrückte Stimmung, Freudlosigkeit, Antriebslosigkeit) sowie **weitere häufige Symptome** (Konzentrationsstörungen, Merkfähigkeitsstörungen, Appetitminderung, Libidostörung, Schlafstörung, Angst- und/oder Schuldgefühle, vermindertes Selbstwertgefühl, Hemmung/Unruhe, Suizidalität).

Um eine **Diagnose** zu stellen, braucht es aus beiden Gruppen jeweils 2 Kriterien, die mindestens über 2 Wochen an den meisten Tagen bestehen.

Hierbei wird unterschieden in **drei Schweregraden**.

Leichtgradige Episode (2 Haupt-/2 weitere häufige Symptome),

mittelgradige Episode (2 Haupt- / 3 - 4 weitere häufige Symptome) und

schwergradige Episode (alle 3 Haupt-/ mindestens 4 weitere häufige Symptome).

Die Besonderheiten bei der Altersdepression sind:

- höhere Risiken durch Rückzugsverhalten
- vermindertes Essen/Trinken
- negative Auswirkungen auf bestehende Erkrankungen (bspw. Diabetes, Herz-Kreislauferkrankungen)
- erhöhte Suizidgefahr (besonders Männer sind hier betroffen) - etwa 35% aller Suizide werden von Menschen über 65 Jahren verübt.

Die guten Behandlungsmöglichkeiten werden von den Betroffenen häufig nicht in Anspruch genommen, weil:

- vermeintlich "normale" Reaktion im Alter
- andere bestehende Erkrankungen überdecken die Symptome

- Antidepressiva haben häufig Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten

Frau Palmer zeigt die **Unterscheidung von Depression und Altersdemenz** auf.

Depression:

- Beginn innerhalb weniger Wochen
- wenig Schwankungen innerhalb der Stimmungslage
- die Betroffenen klagen über ihren Zustand
- das Denken ist verlangsamt, aber nicht verwirrt

Altersdemenz:

- Beginn über Monate
- Stimmungslage ist eher von außen beeinflussbar
- die Betroffenen haben "keine Probleme"
- örtliche und zeitliche Orientierung fällt den Betroffenen schwer
- nicht selten nachts Verwirrheitszustände

Die Entstehung der Depression ist eine **Wechselwirkung** aus:

- biologischen (genetischen, hormonellen) Einflüssen
- körperlichen Risikofaktoren
- soziodemografischen Faktoren (weibliches Geschlecht, erhöhtes Alter)
- psychischen Faktoren
- psychosozialen Faktoren (ehemalige und aktuelle Stressfaktoren, Traumata etc.)
- Lebensstilfaktoren (Ernährung, Rauchen, Bewegungsmangel)

Zur Entstehung der Depression gibt es verschiedene **Ursachenhypothesen**, wie:

- neurodegenerative Veränderungen
- vaskuläre Veränderungen im Gehirn
- Einfluss sozialer Faktoren

Stressoren im höheren Alter sind:

- niedriger ökonomischer Status
- chronische Erkrankungen / Pflege von Angehörigen
- soziale Isolation

Behandlungsmöglichkeiten der Depression:

- Pharmakotherapie mit Antidepressiva
- Psychotherapie
- psychosoziale Intervention/Spezialtherapie (bspw. körperliche Aktivierung, Entspannungstherapie, Musik-/Kunst-/Tanztherapie)

Wege in die Behandlung werden aufgezeigt:

- über den Hausarzt, der eine **ambulante** (Fachärzte, fachpsychologische Praxen) oder aber eine **stationäre Behandlung** (Fachkliniken für Psychosomatik, Fachabteilungen in psychiatrischen Kliniken) einleiten kann.

Wie finde ich einen **Therapieplatz**?

- Telefonservice 116 117
- Anfrage bei der Kassenärztlichen Vereinigung
- Anfrage bei den Krankenkassen

Weitere Hilfsangebote können sein:

- sozialpsychiatrische Dienste (z.B. Caritas, Diakonie)
- Selbsthilfegruppen
- gerontopsychiatrische Fachstellen (Traunstein)
- in Krisensituationen:
Krisendienste Bayern 0800 655 3000
Telefonseelsorge 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222

Vorsorgemöglichkeiten, um der **Entstehung einer Depression entgegenzuwirken**

- Bewegung, aktiv bleiben
- auf die Ernährung achten
- soziale Kontakte pflegen

Frau Palmer stellt noch **Literatur** zum Thema vor, es werden **Flyer** ausgelegt.
Im Anschluss Diskussion zum Thema.

Frau Buschold bedankt sich bei Frau Palmer für den informativen Vortrag.

TOP 4: Vorstellung der neuen Quartiersentwicklerin Frau Karin Drexler

Frau Drexler hat gestern krankheitsbedingt ihr Teilnahme an der heutigen Sitzung abgesagt, der Termin wird nachgeholt.

TOP 5: Erfahrungsberichte

über die durchgeführten Seniorensprechstunden

- am 06.08.2025: keine Besucher
- am 03.09.2025: 1 Besucherin

über die durchgeführten Seniorentreffs

- am 07.08.2025: gut besucht
- am 04.09.2025: sehr gut besucht, es gab einen Vortrag von Frau Rutkowki, Bund Naturschutz, über essbare Wildkräuter. Dieser war sehr informativ.

TOP 6: Termine und Einteilungen für:

Seniorensprechstunden am 01.10.2025: Reinhold Drummer/ Dr. Brigitte Grimm

und 05.11.2025: Horst Trüdinger/ Uwe Wieteck

Seniorentreffs am 02.10.2025 und 06.11.2025:

an beiden Terminen:

Ingrid Buschold, Wolfgang Ruetz

Terminbestimmung für die Zwischenbesprechung des Seniorenbeirats

16.10.2025 15:00 Uhr im Schrannensaal mit anschließendem Stammtisch

TOP 7: Verschiedenes

Frau Buschold berichtet über das Präventionscabaret am 24.09.2025, es wurden bisher in der Tourist Info 86 Karten, online 70 Karten vergeben, Einlass ist ab 13:30 Uhr.

Frau Buschold verweist auf den Demografietag, der im Juli abgesagt wurde.

Nun findet er statt am Weltseniorentag am 01.10.2025.

OB Dr. Hümmer wirbt mit einigen Worten für die Teilnahme.

Frau Buschold und Andrea Meier stellen das "Ratschbankerl", das neue Projekt des Seniorenbeirats vor. Beide waren mit dem Leiter der Stadtgärtnerei unterwegs, um geeignete Standorte für Ratschbankerl zu suchen. Geplant ist, dass diese mit einem Hinweisschild und QR-Code versehen werden, mit Erklärung der Geschichte des Ratschbankerls und wozu es gedacht ist. Die möglichen Standorte werden in der nächsten internen Sitzung bekannt gegeben.

Frau Buschold hat am Workshop in der Au teilgenommen, es gab dort einen intensiven Austausch.

Anneliese Wimmer hat für das Seniorencafé am 04.12.2025 einen Nikolaus und zwei Kramperl organisiert. Bitte weitersagen!

Herr Trüdinger stellt den Hausnotruf vor, diesen nutzt er seit einem Jahr. Er erklärt, dass damit immer und überall die Möglichkeit besteht, im Notfall Hilfe zu erhalten. Dazu muss der Notrufknopf entweder als Armband oder als Kette ständig am Körper mitgeführt werden.

Es gibt zwei Varianten, entweder nur für den häuslichen Bereich (bis ca. 300 m Umkreis) oder mit einem zusätzlichen Gerät für den Betrieb unterwegs überall in Deutschland. Je nach Variante entstehen dem Nutzer auch Mehrkosten.

Herr Fertl weist darauf hin, dass zum Thema Hausnotruf Beratungsangebote am Pflegestützpunkt beim Landratsamt sowie bei der Wohnberatung des BRK bestehen.

TOP 8: Der Bürger hat das Wort

Herr Benedikt schildert ein Problem, das ihn schon seit vielen Jahren beschäftigt.

Es gibt viele ältere Menschen, die abends soziale Kontakte pflegen möchten, aber aufgrund der Beleuchtungssituation auf den Straßen lieber nicht aus dem Hause gehen. Diese sei sehr dürftig, die Ausleuchtung am Boden sei in einigen Straßen sehr schlecht.

Er spricht auch die Situation am Maxplatz an, Dort werden nach seiner Beobachtung die taktilen Systeme (Leitlinien für Sehbehinderte) häufig in der Kurzparkzone überparkt, so dass sie den Sehbehinderten nicht als Querungshilfe zur Verfügung stehen.

Zum Thema von Herrn Benedikt meldet sich eine ZuhörerIn und findet sehr lobende Worte für alles, was in Traunstein in den letzten Jahren für das Wohl der Bürger getan wurde. Sie appelliert an die Selbstverantwortung der Bürger und dass man sich durchaus mit z.B. einer Stirnlampe behelfen kann, um die Beleuchtung auf den Straßen zu verbessern.

OB Dr. Hümmer antwortet, dass die Beleuchtung der Straßen über Jahre gewachsen sei und daher nicht überall optimiert sein kann und durch die stromsparenden optimierten Leuchten hohe Kosten dafür entstehen. Zudem müssen auch immer die unterschiedlichen Wünsche der Bürger bei der Neuplanung berücksichtigt werden (mehr/weniger Beleuchtung).

Zum Thema Maxplatz erklärt er, dass die Ausarbeitung des taktilen Systems am Maxplatz von Fachleuten mit Unterstützung diverser Fachverbände entstanden ist. Diese Leitlinien sind für Sehbehinderte als Hilfsmittel zur Abgrenzung von Gefahrenquellen gedacht und erfüllen ihren Zweck.

Herr Fertl appelliert zum Thema taktilen System, dass allen Menschen, insbesondere auch den jungen Mitbürgern, die Wahrnehmung der Leitsysteme als Hilfsmittel bewusstgemacht werden soll.

Herr Fertl weist auf die aktuell stattfindenden Demenzwochen hin, das Programm ist auf Plakaten und online einsehbar. Er lädt alle Interessierten ein.

Herr Fertl weist auf weitere Veranstaltungen hin:

Truna-Seniorentanz am 01.10.2025

Aktion "Ja zum Alter"

im Oktober "Woche des Sehens" mit Ausstellung am 09.10.2025 im Landratsamt.

Frau Buschold bedankt sich nochmals bei Herrn Schneider für die spendierten Butterbrezen.

TOP 9: Beendigung der Sitzung und Verabschiedung

Frau Buschold bedankt sich bei allen Anwesenden und beendet die Sitzung um 12:05 Uhr

Claudia Trapp
Schriftführerin

Ingrid Buschold
1. Vorsitzende

Wolfgang Ruetz
2. Vorsitzender