

## **Psychotherapie in der zweiten Lebenshälfte**

**Das hier vorliegende Angebot richtet sich speziell an Menschen in der Lebensmitte bis ins höhere Alter. Ebenso sollen auch diejenigen angesprochen werden, die sich um alte oder behinderte Menschen kümmern.**

### **Was ist mit zweiter Lebenshälfte gemeint?**

Diese Lebensphase lässt sich nicht unbedingt an einem bestimmten Alter festmachen, vielmehr können wir uns an einer Entwicklung orientieren, die den Blickwinkel nach innen verlagert. Während in der Kindheit, Jugend und im frühen Erwachsenenalter beruflicher und familiärer Aufbau im Vordergrund stehen, erleben wir in der Lebensmitte eine Phase des Nachdenkens und der „Wendung nach innen.“ Wir beginnen, Bilanz unseres bisherigen Lebens zu ziehen und uns zu fragen, ob das denn nun alles gewesen sein soll, und wir suchen nach neuer Sinnfindung. Gleichzeitig zeigt der Körper so manche Verschleißerscheinung, die häufig auch seelisch zu schaffen machen kann und unsere bisherigen Werte von Gesundheit, Leistung und Perfektion in Frage stellt.

### **Kann psychotherapeutische Unterstützung bei Menschen in der Lebensmitte oder im Alter überhaupt hilfreich sein? (Lohnt sich das noch?)**

Im Gegensatz zu kritischen Ansichten in den fünfziger und sechziger Jahren des vorigen Jahrhunderts kann diese Frage heute mit einem eindeutigen „**Ja**“ beantwortet werden.

Die Forschung der letzten Jahrzehnte bescheinigt uns eine lebenslange Lern- und Entwicklungsfähigkeit.

Psychotherapie soll und kann dazu verhelfen, an eigene Begabungen zu glauben und Vertrauen zu entwickeln.

Menschen, die den 2. Weltkrieg noch miterleben mussten, tun sich in der Vertrauensfrage schwer, da sie häufig schlechte Erfahrungen gemacht haben.

- Psychotherapie wird oft mit Psychiatrie mit allerlei Zwangsmaßnahmen gleichgesetzt.
- Menschen der älteren Generation haben gelernt, sich „zusammen zu reißen.“
- Die Empfehlung, eine Psychotherapie zu machen, wird häufig als beschämend und kränkend erlebt.

Das vorliegende Angebot soll dazu verhelfen, derartige Vorurteile abzubauen und neue Wege für positive Erfahrungen zu öffnen.

### **Wann ist eine psychotherapeutische Unterstützung für Menschen in der Lebensmitte oder im Alter notwendig?**

Wie bei allen Krankheiten ist der Leidensdruck die entscheidende Motivation, sich auf eine Behandlung einlassen zu können.

- Wenn Menschen in eine Lebenskrise geraten sind und nicht mehr weiter wissen,
- wenn Menschen besorgt sind, ihren Alltag körperlich oder seelisch nicht mehr bewältigen zu können,
- wenn bei Verlust des Arbeitsplatzes oder Verlust eines Lebenspartners Depressionen oder Ängste auftreten,
- wenn die Gefahr einer Chronifizierung besteht
- wenn soziale Kontakte durch Krankheit, Behinderung oder

Belastungen aller Art beeinträchtigt sind,

- wenn die Betroffenen anhaltend erschöpft sind,

dann ist eine psychotherapeutische Unterstützung sinnvoll und notwendig.

### **Was kann eine psychotherapeutische Unterstützung bewirken?**

Die Bearbeitung seelischer Probleme und Konflikte kann zu einer allgemeinen Entspannung und Entlastung führen.

Häufig fühlen sich alte Menschen und auch pflegende Familienangehörige, allein gelassen und hilflos. Altersbedingte Krankheiten und Behinderungen können manchmal zu schweren Belastungen führen, die sich auch auf die seelische Befindlichkeit negativ auswirken

Psychotherapeutische Unterstützung heißt, dass für die Betroffenen jemand da ist, der sich Zeit nimmt, der zuhört, der sich in die Situationen hinein fühlt und dabei hilft, z.B. Schuldgefühle abzubauen und neue Lösungen zu finden. Insbesondere ist es erstrebenswert, zu erarbeiten, dass Behinderung und Alter nicht nur als Last und unvermeidliches Übel zu betrachten sind, sondern auch als Möglichkeit des Lernens und Wachsens.