

Gelingendes Altern

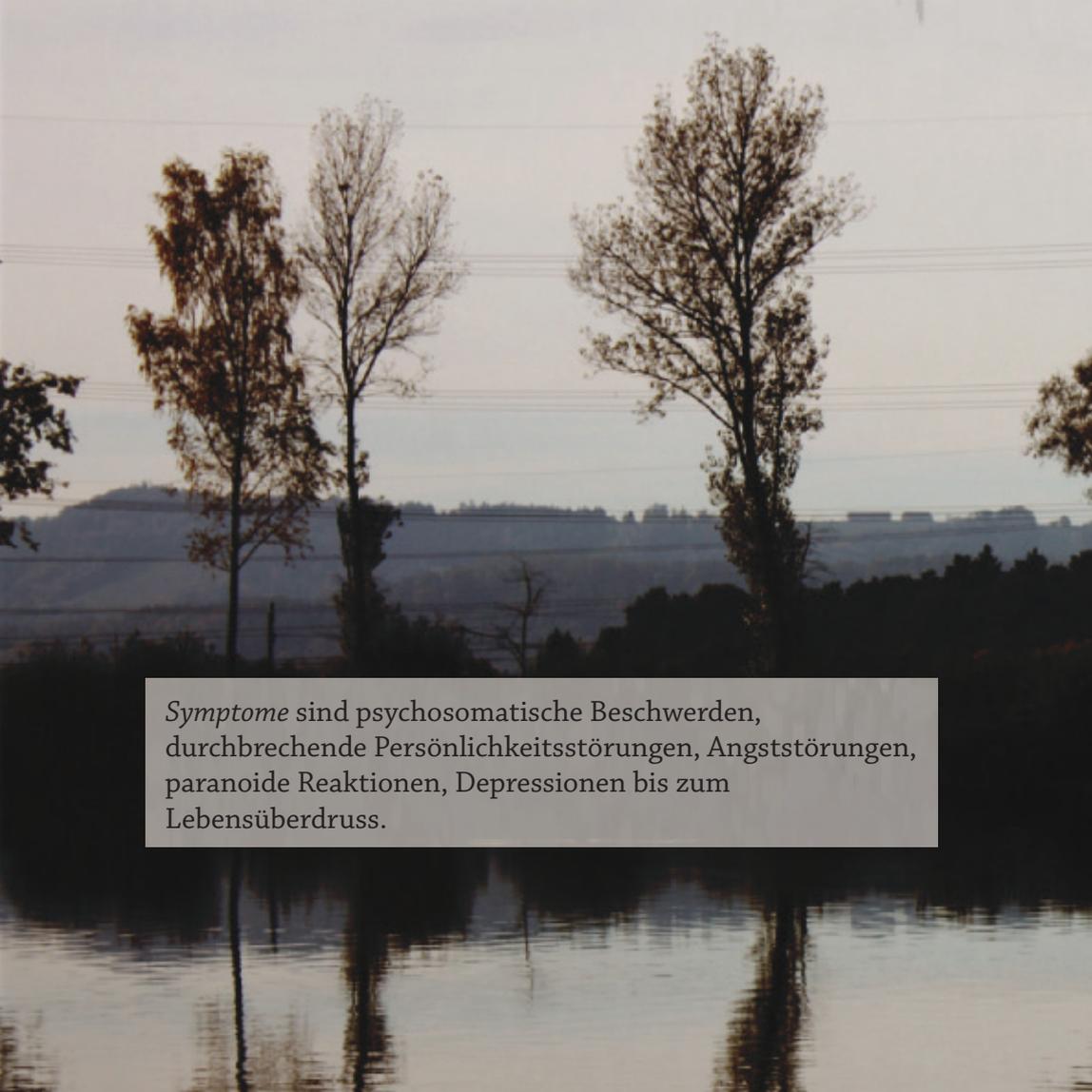
Psychotherapie für alte und hochaltrige Menschen

Im Alter kommt es zu körperlichen und kognitiven Einbußen, oft auch zum Verlust von sozialen Kontakten. Aktive Gestaltungsmöglichkeiten im persönlichen Umfeld nehmen ab. Lebensthemen wie Angst vor Behinderung, Abhängigkeit, Pflegebedürftigkeit, Einsamkeit und Wegfall der Alltagsstrukturierung müssen bewältigt werden.

Belastendes kann auch nicht mehr so einfach aus dem Bewusstsein verdrängt werden, Defizite können nicht mehr so gut kompensiert werden. Durch verschiedene Schwächungen im Alter kommt es zur Reaktivierung alter Traumata oder neurotischer Konflikte.





A landscape photograph showing several tall, thin trees with sparse foliage in the foreground. The trees are reflected in a body of water in the lower half of the image. The background features a hazy, distant landscape with rolling hills or mountains under a soft, overcast sky. Power lines are visible across the sky. The overall mood is quiet and contemplative.

Symptome sind psychosomatische Beschwerden, durchbrechende Persönlichkeitsstörungen, Angststörungen, paranoide Reaktionen, Depressionen bis zum Lebensüberdruß.







Die reflexive Ebene einer einfühlsamen Psychotherapie kann helfen eine gelungene Altersidentität zu entwickeln.

- Neubewertung des Lebensrückblicks
- Erarbeiten einer positiven Lebensbilanz
- Förderung von Selbstständigkeit und Eigenverantwortung
- Verbesserung sozialer Fähigkeiten
- Klärung generationeller Probleme
- Bearbeiten der Verlustthematik
- Unterstützung bei der Verarbeitung vorhandener Krankheiten
- Auseinandersetzung mit Altern und Tod
- Fördern des Gegenwartsbezugs
- Erarbeiten praktischer Lösungen