

# Psychotherapie für ältere Menschen

## Wahl eines Psychotherapeuten oder einer Psychotherapeutin

Folgende Fragen helfen bei der Suche und der Wahl eines Psychotherapeuten oder einer Psychotherapeutin:

- Ist der Therapeut oder die Therapeutin kompetent in der Behandlung älterer Menschen?
- Fühlt sich die hilfesuchende Person von ihm respektive von ihr verstanden?
- Werden die Kosten von der Krankenkasse übernommen?

Adressen von qualifizierten Alterspsychotherapeuten und -therapeutinnen finden sich unter [www.sgg-ssg.ch](http://www.sgg-ssg.ch) > Fachgruppen > SFGP-Gerontopsychologie > Experten/-innensuche

Schweizerische Gesellschaft für Gerontologie  
Schweizerische Fachgesellschaft für Gerontopsychologie

Telefon +41 (0)31 311 89 06  
E-Mail [gerontopsychologie@sgg-ssg.ch](mailto:gerontopsychologie@sgg-ssg.ch)

[www.sgg-ssg.ch](http://www.sgg-ssg.ch) > Fachgruppen > SFGP-Gerontopsychologie

## Informationen für Fachpersonen und Interessierte

### **Menschen in der zweiten Lebenshälfte ...**

... haben Jüngeren einiges voraus. Sie sind erfahrener, wissen oft genauer, was sich für sie wirklich lohnt, was unwichtig ist oder wofür sie sich engagieren möchten.

Langjährige Berufserfahrung, die Erziehung ihrer Kinder und die Bewältigung schwieriger Lebensphasen haben sie stark gemacht. Dank ihrer Lebenserfahrung und einem beständigen Freundeskreis gelingt es älteren Menschen darum oft, Probleme selbstständig zu bewältigen.

Aber auch das Leben älterer Menschen kann aus den Fugen geraten. Chronische Krankheiten und Schmerzen oder die Pflege kranker Angehöriger, der Verlust eines geliebten Menschen, Konflikte in der Familie, in der Beziehung oder im Freundeskreis, ein Unfall, ein Überfall, ein Umzug oder selbst die Pensionierung können einen aus der Bahn werfen.

Manchmal möchten ältere Menschen auch lang andauernde Belastungen oder Beziehungsprobleme angehen. Und schliesslich wirft das nahende Lebensende manchmal Fragen auf, weil der Rückblick auf das eigene Leben und die Lebensbilanz schwer auf einem lasten.

### **Wann ist Psychotherapie sinnvoll?**

Wenn sich länger andauernde Symptome zeigen wie Niedergeschlagenheit, Freudlosigkeit, Aggressivität, Schlafbeschwerden, innere Unruhe, Ängste, Abhängigkeiten von Alkohol, Schlaf- oder Beruhigungsmitteln, Gedächtnisprobleme ... wenn also die gewohnte Lebensführung und damit verbunden die Lebensqualität deutlich verändert sind, dann ist Psychotherapie sinnvoll und empfehlenswert.

Auch wissenschaftliche Studien zeigen, dass eine Psychotherapie bei vielen psychischen Störungen im Alter wirksam ist und die Lebensqualität deutlich anheben kann.

### **Was in einer Psychotherapie passiert**

Am Anfang einer Therapie geht es um den Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung, denn diese ist eine wichtige Grundlage für den Therapieerfolg. Auch die Art und Weise der Therapie (Therapieansatz), das Vorgehen und eventuell die Behandlungsdauer werden in den ersten Gesprächen geklärt.