



Weltgesundheitstag

2006: **Menschen für Gesundheit - Die Gesundheitsberufe**

Verantwortlich für den Inhalt

Prof. Dr. Rainer Richter, Präsident der
Bundespsychotherapeutenkammer

Kontakt für weitere Informationen

Bundespsychotherapeutenkammer (BPtK)
Klosterstraße 64
10179 Berlin
Tel: 030 - 27 87 85 - 0
Fax: 030 - 27 87 85 - 44
Email: info@bptk.de
www.bptk.de



Gefördert mit freundlicher Unterstützung

Bundespsychotherapeutenkammer (BPtK)
www.bptk.de

In Zusammenarbeit mit

der Bundesvereinigung für Gesundheit e.V.
Organisator des Weltgesundheitstages 2006
im Auftrag des Bundesministeriums
für Gesundheit



Psychotherapie im Alter

PSYCHOTHERAPIE IM ALTER

Nicht jeder kann einem anderen Menschen über seine Empfindungen und Erlebnisse berichten. Nicht jedem fällt es leicht, über das zu sprechen, was einen innerlich bewegt und manchmal nicht mehr loslässt.

Vielen älteren Menschen geht es so. Viele haben ihr Leben lang keinen Seelendoktor gebraucht. Viele sind auch in schwierigen Zeiten ohne einen Psychotherapeuten gut zurecht gekommen. Wir möchten das auch gar nicht ändern. Es sei denn, Sie brauchen Hilfe, weil Sie anders nicht mehr weiter wissen, weil Gespräche mit Partnern oder Freunden nicht mehr ausreichen. Dann könnte eine Psychotherapie eine Chance sein.

Durch eine Psychotherapie könnten Sie lernen,

- mit Ängsten und Sorgen anders umzugehen,
- Wege aus einer inneren Leere und Interesselosigkeit zu finden,
- körperliche Beschwerden (z.B. Schmerzen) besser zu bewältigen,
- belastende Erinnerungen, die Sie nicht loslassen, zu verarbeiten,
- den Verlust von nahe stehenden Menschen zu verkraften,
- mit den Herausforderungen dieses Lebensabschnitts besser umzugehen.

Ein Psychotherapeut kennt solche seelischen Nöte. Er ist erfahren darin zu helfen. Häufig hören wir jedoch die Befürchtung: „Vor einem Psychotherapeuten entkleide ich mich seelisch. Das kann ich nicht. Das ist mir fremd.“



Wir möchten Ihnen versichern: Sie entscheiden, worüber Sie sprechen möchten. Sie können eine Therapie auch jederzeit beenden.

Kein Psychotherapeut verlangt von Ihnen, dass Sie etwas tun, was Sie nicht wollen. Sie werden zu nichts gedrängt. Ein Psychotherapeut bietet Ihnen zunächst erste Vorgespräche an. Darin können Sie sich informieren und sich gegenseitig kennen lernen. Wenn Sie wollen, beginnt danach die Behandlung, die aus einer Serie von therapeutischen Gesprächen besteht.

Eine Psychotherapie kann entscheidend dabei helfen, seelische Leere und Qualen zu heilen oder zumindest zu lindern.

Ein weiterer Einwand lautet: Das lohnt sich doch nicht mehr – Psychotherapie in meinem Alter! Unsere Gegenfrage lautet: Gehen Sie in Ihrem Alter etwa nicht mehr zum Arzt? Lassen Sie sich nicht mehr behandeln, wenn Sie körperlich krank sind? Warum also sollte Ihnen nicht ein professioneller Therapeut helfen können, wenn Ihre Seele leidet? Psychische Erkrankungen sind weiter verbreitet als die meisten denken - oder sich eingestehen. Sie lassen sich jedoch erfolgreich behandeln – auch noch im Alter.

Wenn Sie einen Psychotherapeuten suchen, können Sie

- Ihren Hausarzt fragen,
- sich an Ihre Landespsychotherapeutenkammer wenden,
- sich bei Ihrer Krankenkasse informieren,
- im Internet nachschlagen: www.bptk.de (Patientenseiten).

Wählen Sie bitte einen “Psychologischen Psychotherapeuten“ oder einen entsprechend qualifizierten Facharzt. Beide sind aufgrund eines langjährigen Studiums und einer zusätzlichen psychotherapeutischen Ausbildung besonders kompetent.