

Zweite Lebens- hälfte: Psychische Gesundheit



Dr. med. Andreas
Schmid Facharzt
für Psychiatrie und
Psychotherapie
FMH, Facharzt für
Innere Medizin
FMH

Der Übergang zwischen Jung und Alt ist sehr fließend, was im Begriff «zweite Lebenshälfte» auch zum Ausdruck kommt. Je älter wir werden, umso eher setzt unser Körper uns gewisse Grenzen, Erkrankungen mit bleibenden Einschränkungen und Schmerzen nehmen zu. Menschen, die uns nahe stehen werden krank oder sterben. In einer sich rasant verändernden Welt stehen Menschen in der zweiten Lebenshälfte vor grossen Herausforderungen und wenn die Anpassung nicht gelingt, kann eine psychische Krankheit die Folge sein. Wie bei jüngeren Menschen gehören Depressionen und Angsterkrankungen zu den häufigsten Krankheiten; Alter alleine macht jedoch nicht anfälliger, aber Verlusterlebnisse, das Gefühl überflüssig zu sein, Vereinsamung und Krankheiten können das Risiko einer psychischen Erkrankung erhöhen.

Psychotherapie mit Menschen in der zweiten Lebenshälfte hat die gleichen Ziele wie mit jüngeren Menschen: Es geht um Linderung von quälenden Symptomen psychischer Krankheiten. Psychotherapie hilft, die Entstehung einer psychischen Krankheit im Wechselspiel zwischen Individuum, der persönlichen Lebensgeschichte und der Umwelt zu verstehen. Psychotherapie ermöglicht eine Auseinandersetzung mit den Anpassungsaufgaben in der zweiten Lebenshälfte. Ein besonderes Augenmerk gilt der Pflege der körperlichen Beweglichkeit, die mit steigendem Alter eng mit dem psychischen und körperlichen Wohl verknüpft ist. Psychotherapie hilft Menschen in Not ihre Alltagsbewältigung auf eine befriedigende Art wahrnehmen zu können. Es gilt eine Gesamtsicht auf das eigene Leben zu halten, in der Gelungenes und Verpasstes, Schönes und Schwieriges seinen Platz hat. Es gilt Abschied zu nehmen von Möglichkeiten und doch offen zu bleiben für das, was noch möglich ist, innerlich und im Kontakt mit Menschen.

Psychotherapie in der zweiten Lebenshälfte lebt von einem doppelten Expertentum: der lebenserfahrene Patient ist Experte für sein Leben, der Psychotherapeut ist Fachexperte auf seinem Gebiet. So können Patient und Psychotherapeut zusammen einen wertvollen Beitrag leisten zur Linderung der Not des psychisch kranken Menschen und zur Förderung von Lebensqualität und Entwicklung bis ins hohe Alter.

Hinweis: Besuchen Sie einen der vielen Vorträge zum Thema «Gesundheit, Bewegung, Wellness und Leben im Alter 60plus» im Gesundheitsforum an der grenzenlos13.

«Rheinfelden medical» ist eine Kooperation der fünf bedeutenden Rheinfelder Gesundheitsbetriebe Gesundheitszentrum Fricktal, Reha Rheinfelden, Klinik Schützen Rheinfelden, Salina im Parkresort Rheinfelden und Alta Aesthetica. In Zusammenarbeit mit der Neuen Fricktaler Zeitung publiziert ein Mitglied regelmässig Ende Monat einen Ratgeber zu aktuellen Gesundheitsthemen.