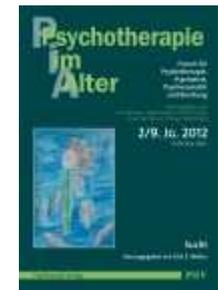
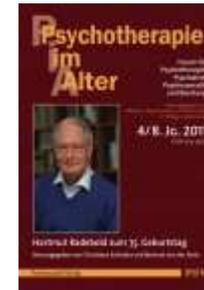


**Deutsche Psychotherapeuten Vereinigung
Berlin, 31.Mai 2012**



Psychotherapie in einer älter werdenden Gesellschaft

Leben in einer Zeit des Wandels- Herausforderungen für die Psychotherapie



Prof. Dr. DDr. h.c. Ursula Lehr
Bundesministerin a.D.
Inst.f. Gerontologie • Univ. Heidelberg
Vorsitzende der BAGSO

**Wir leben in einer
älter werdenden Gesellschaft,
in einer Zeit des demografischen Wandels,
in einer Gesellschaft des langen Lebens**

**Es kommt nicht nur drauf an,
wie alt wir werden,
sondern wie wir alt werden;**

es gilt

**nicht nur dem Leben Jahre zu geben,
sondern den Jahren Leben zu geben!**

**Älterwerden in unserer Zeit ist etwas völlig
anderes als Älterwerden in Zeiten unserer Eltern
und Großeltern**

Leben in einer Zeit des Wandels

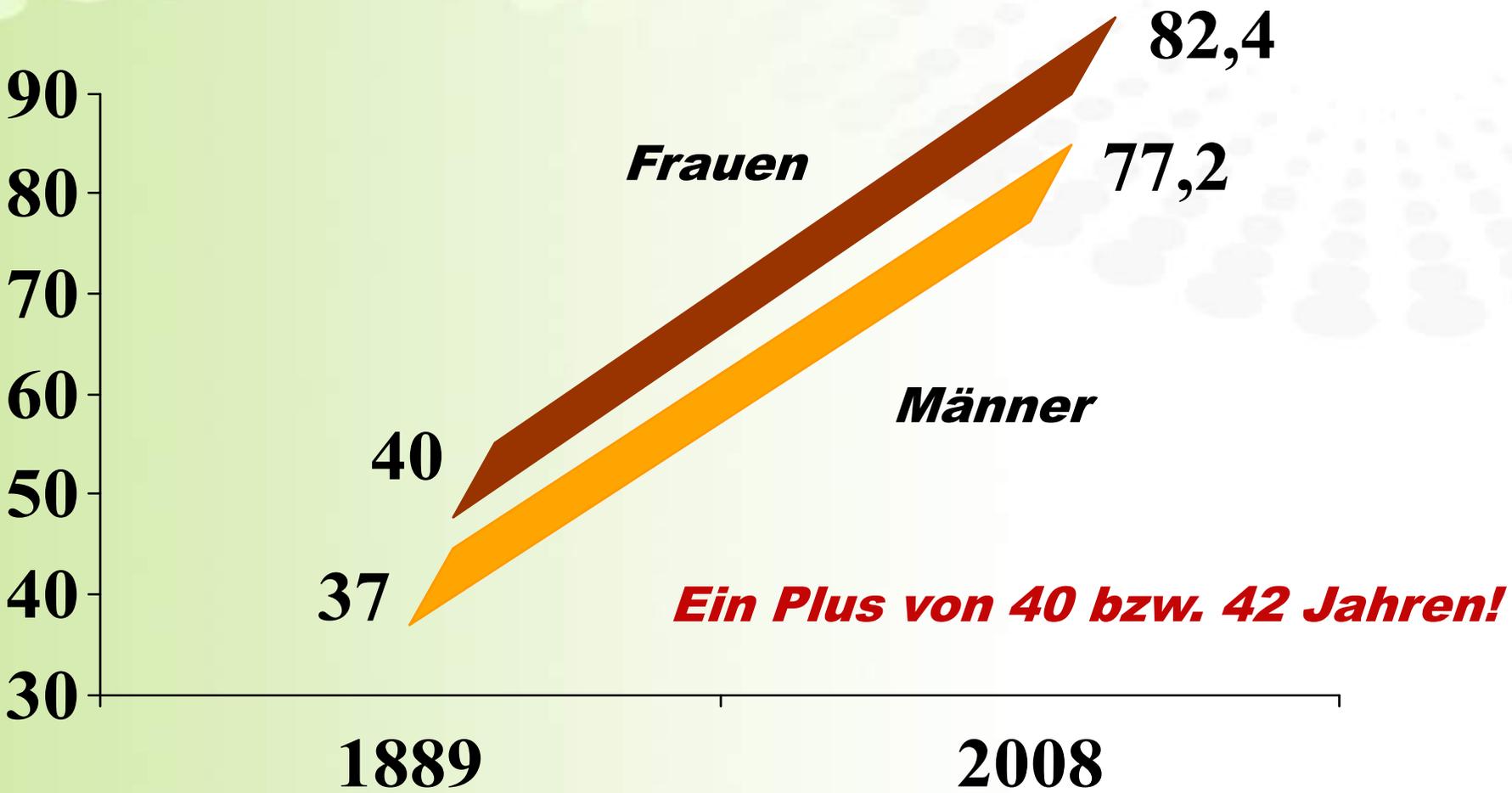


- 1. Leben in einer Zeit des Wandels**
- 2. Das höhere Erwachsenenalter und Alter – ein lange vergessenes Gebiet der Entwicklungspsychologie und Psychotherapie**
- 3. Wachsender psychotherapeutischer Behandlungsbedarf und Versorgungsrealität**

Leben in einer Zeit des Wandels

- **Leben in einer Zeit des demografischen Wandels**
- in einer Zeit des **familiären Wandels** von der Großfamilie zum Single-Haushalt und zur Patchworkfamilie,
- in einer Zeit des **strukturellen Wandels** von der ländlichen zur städtischen Bevölkerung
- in einer Zeit des **kulturellen Wandels** hin zu einer multikulturellen Gesellschaft.
- in einer Zeit des **weltanschaulichen Wandels** von kirchlich geprägter Tradition zu religiöser Indifferenz
- in einer Zeit des **Wandels von langfristigen zu kurzfristigen Bindungen;**
- in einer Zeit des **Wandels der Arbeitswelt:**
- In einer Zeit der **zunehmenden Technisierung** und „Computerisierung“, eines rapiden technischen Wandels

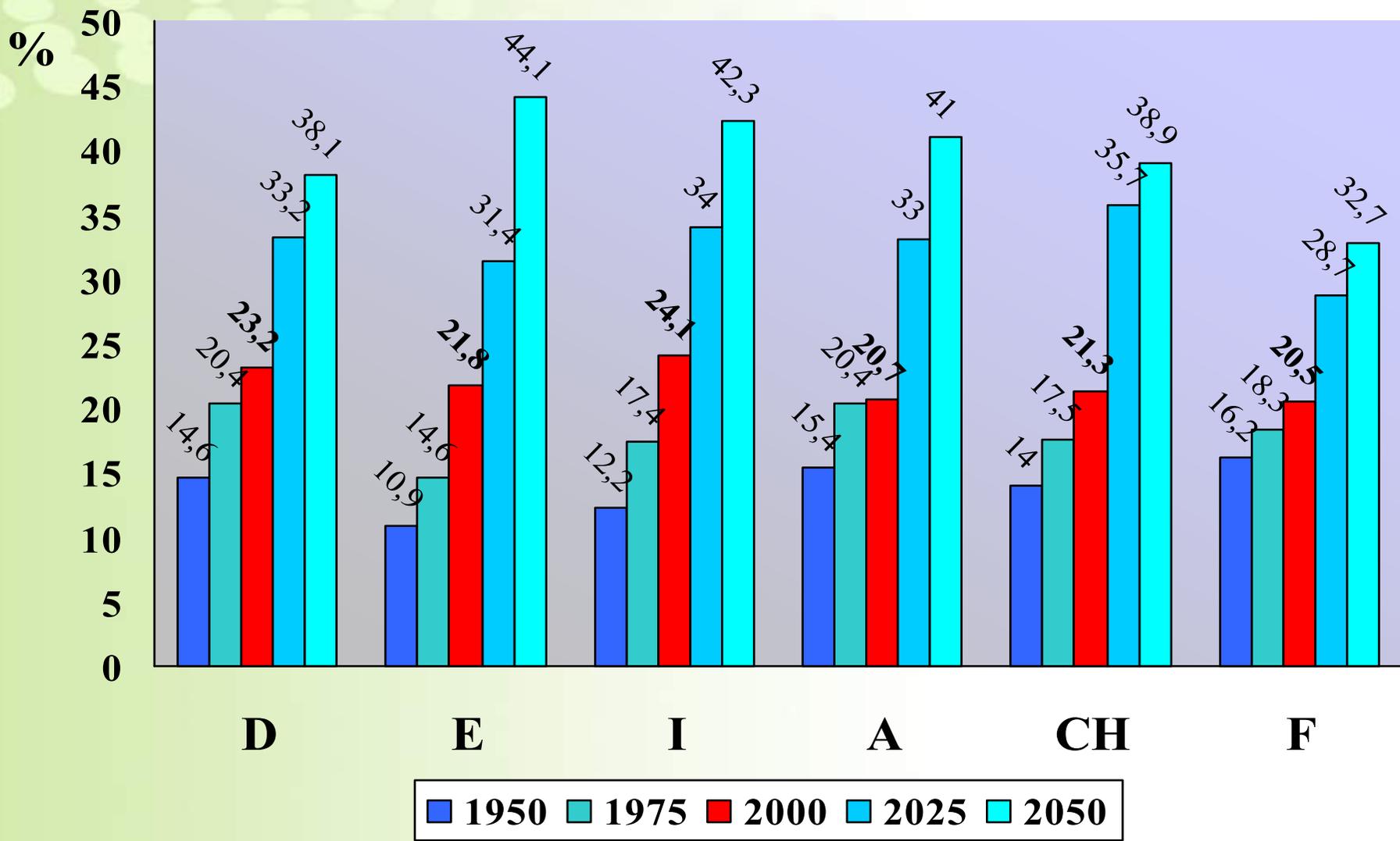
Lebenserwartung zwischen 1889 und 2008 in **Deutschland**



**Der Anteil der „gesunden“ Lebensjahre,
(„disability free life expectancy“)
die man in Unabhängigkeit und
Selbstständigkeit verbringt,
ist in den letzten Jahrzehnten stark
angestiegen und wird weiter ansteigen.**

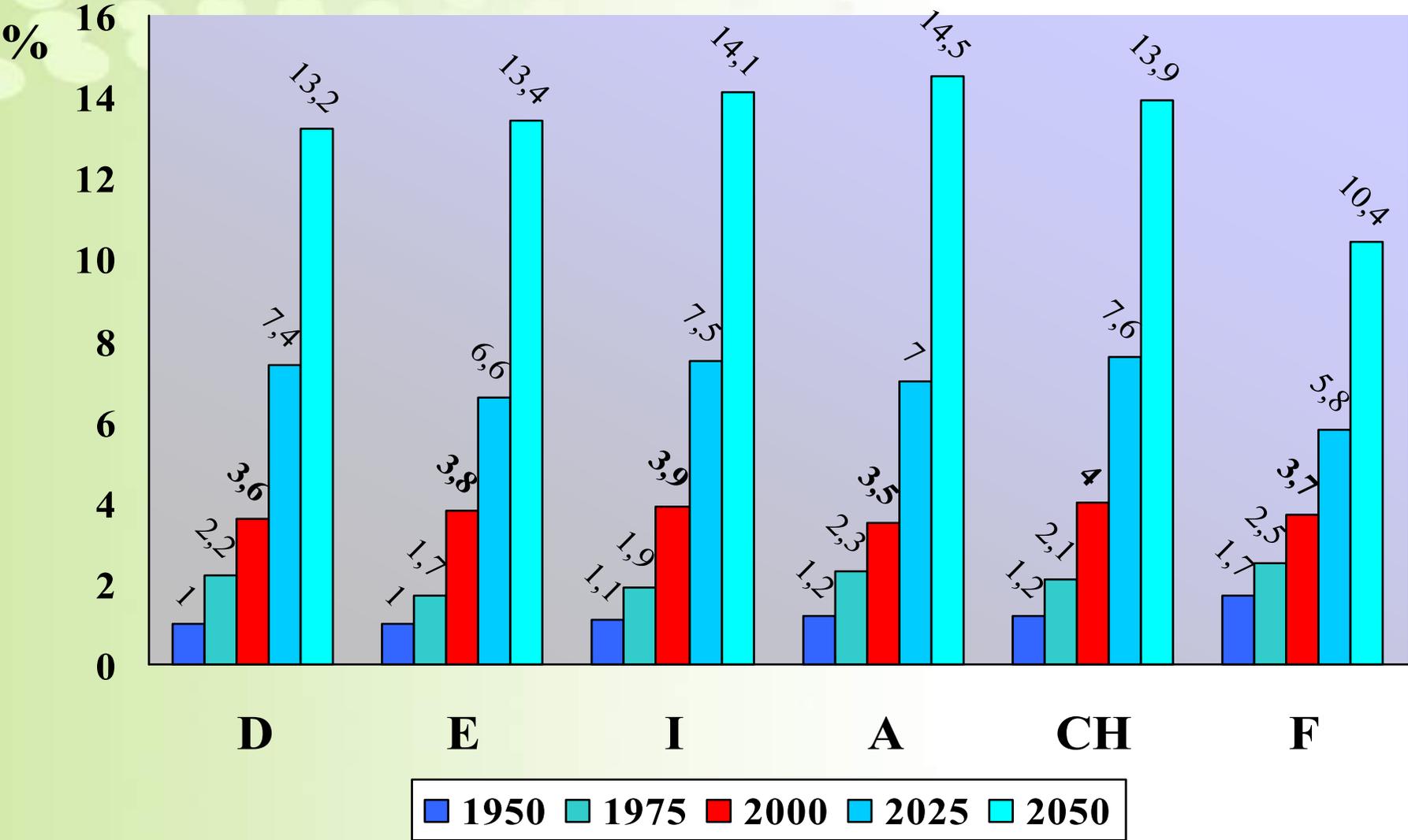
„Compression of morbidity“ (FRIES, 2005)

Anteil der **über 60jährigen** in ausgewählten europäischen Ländern



Quelle: UN (2002), World Population Ageing 1950-2050

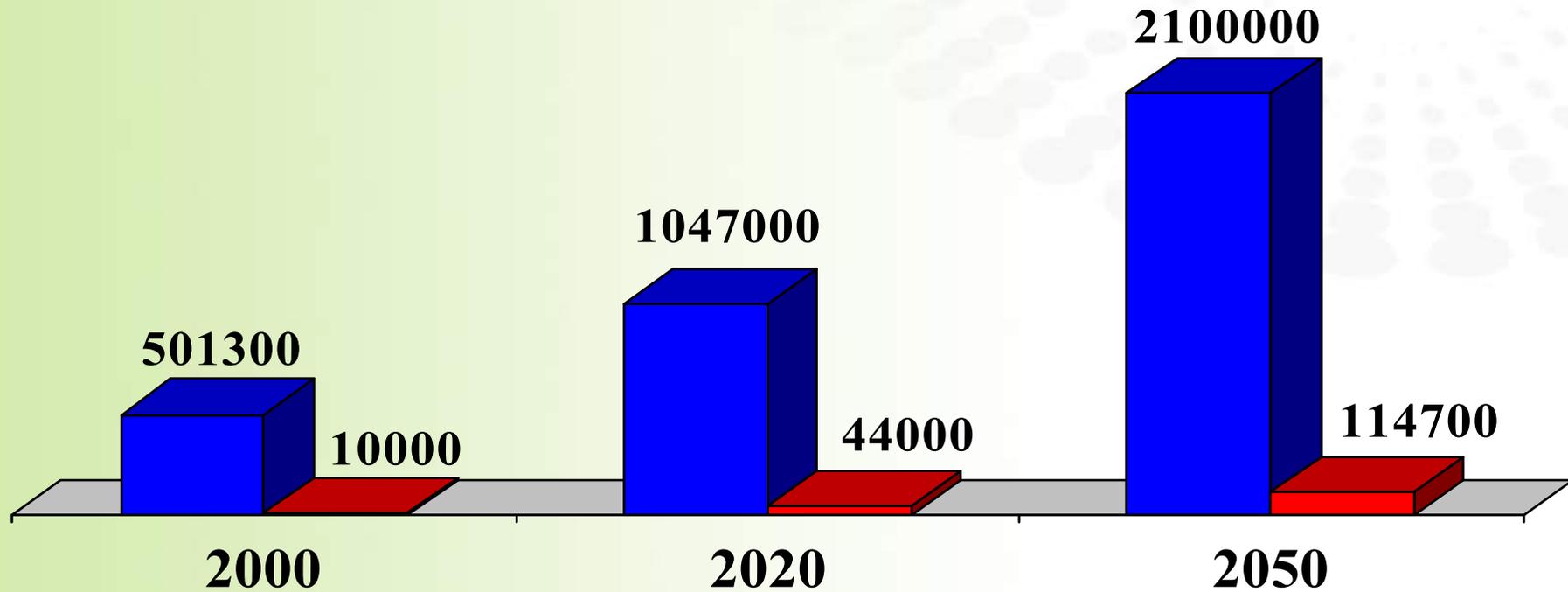
Anteil der über 80jährigen in ausgewählten europäischen Ländern



Quelle: UN (2002), World Population Ageing 1950-2050

Anteil der über 90-jährigen und über 100-jährigen in Deutschland

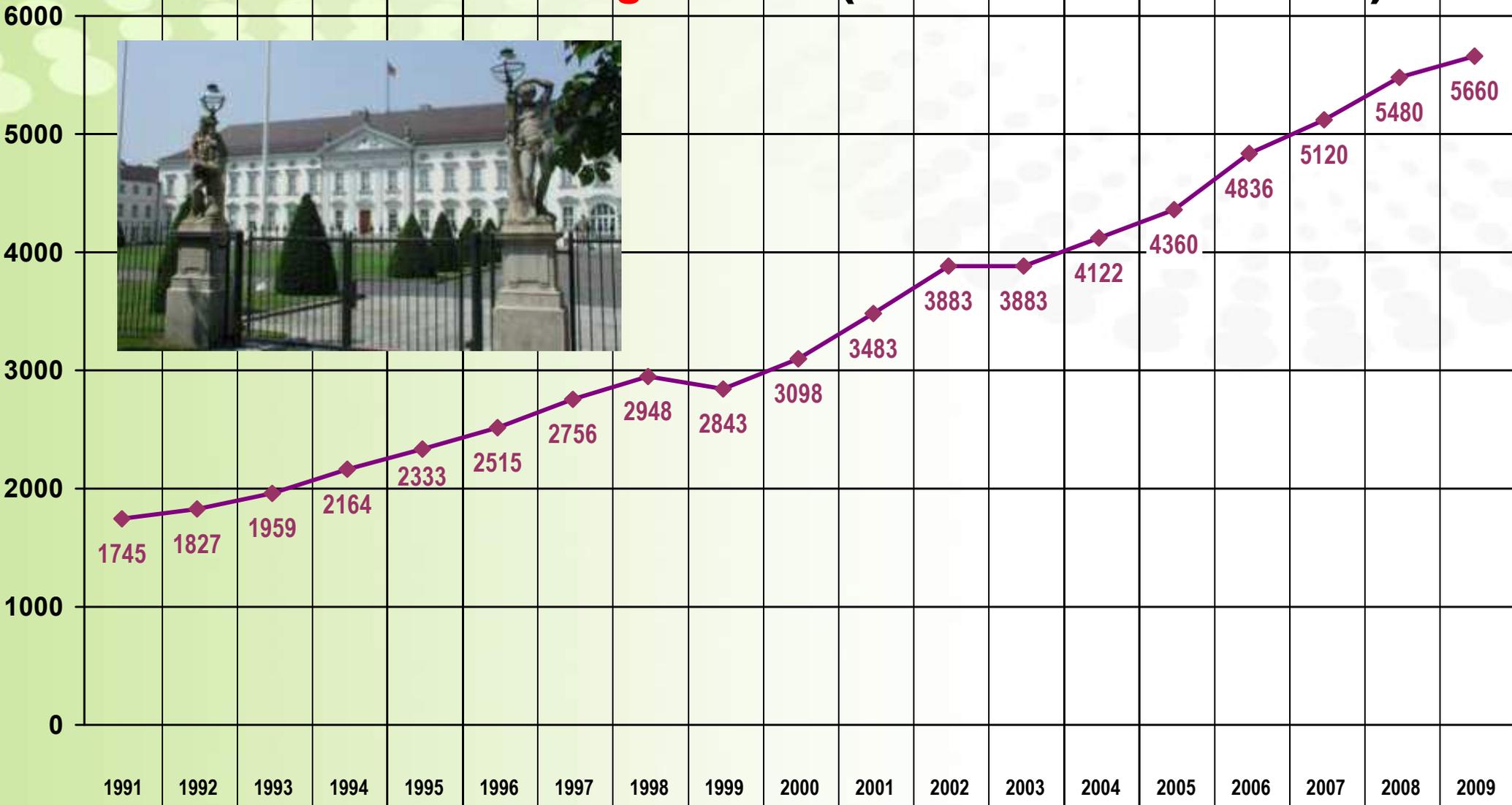
■ über 90 Jahre ■ über 100 Jahre



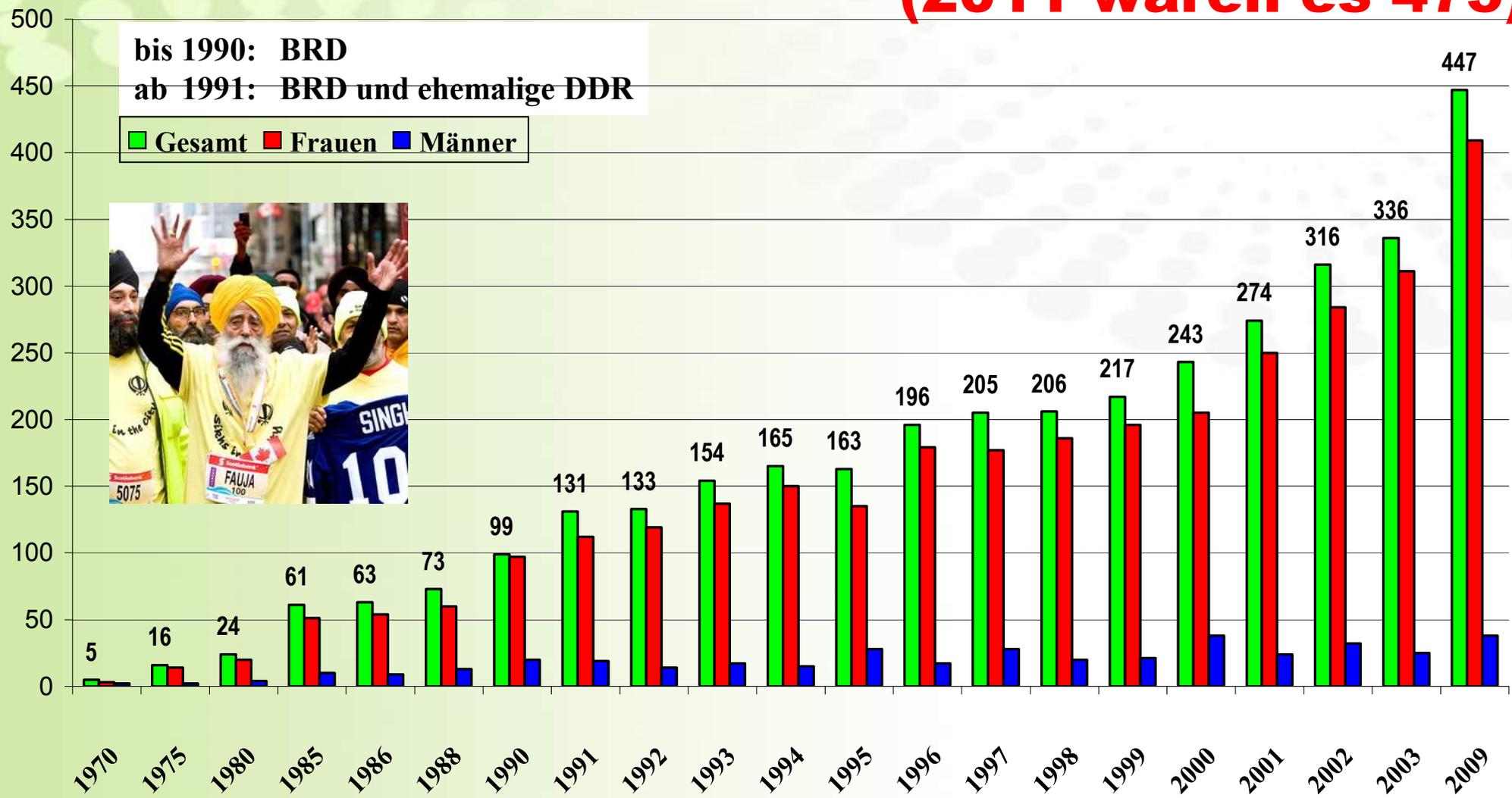
Quelle: UN (2002), World Population Ageing 1950-2050

demografische Fakten

Anzahl der Bundesbürger, die ihren 100. Geburtstag feierten (2011 waren es 5917)



105-jährige und ältere Mitbürger in Deutschland (2011 waren es 475)



Das Alter hat viele Gesichter



Da ist der kompetente, weise ältere Mensch, der noch im hohen Alter alleine seinen Alltag meistert



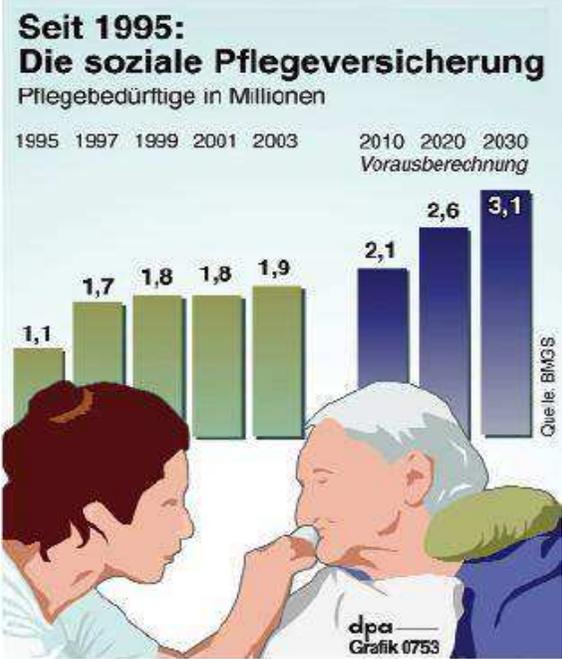
**Prof. Dr. Gadamer
101 Jahre**

**Fauja Singh,
100 Jahre alt,
Marathon in
Toronto in 8
Stunden (2011)**



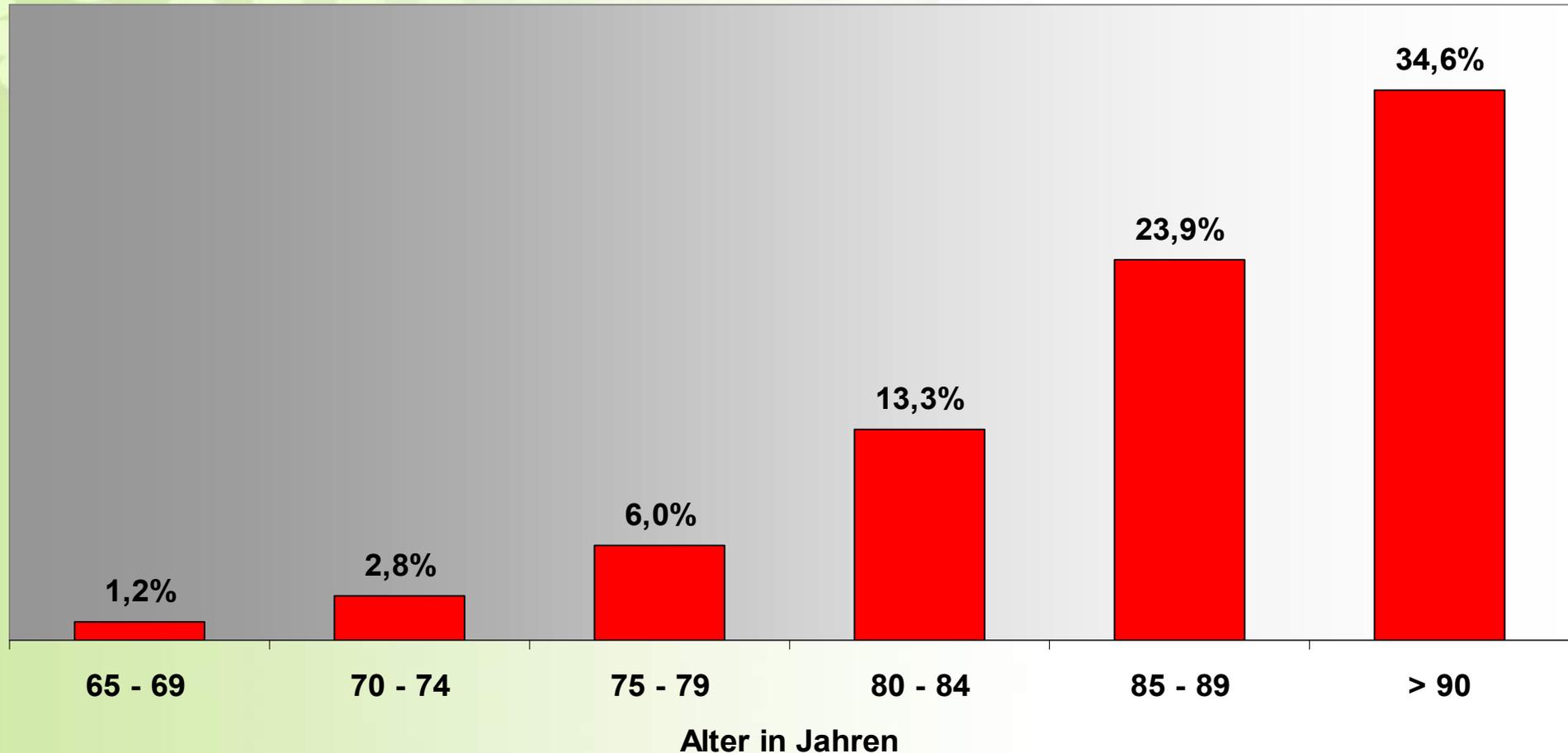
Das Alter hat viele Gesichter

Und da ist der körperlich gebrechliche, hilfe- und unterstützungsbedürftige ältere Mensch.



Und da ist der depressive, psychisch erkrankte Mensch (ca. 25% der über 65-jährigen)

Anteil der demenziell Erkrankten



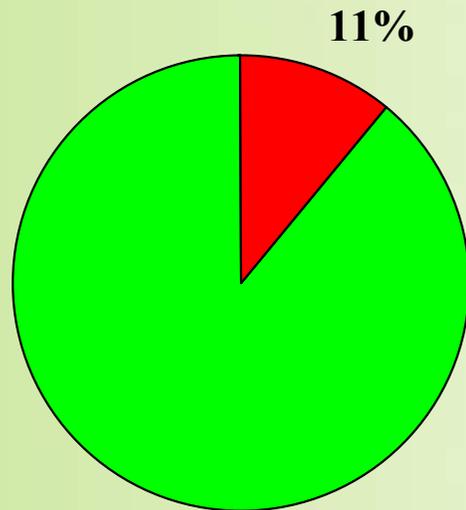
Die Gesamtzahl der demenziell erkrankten Menschen liegt bei 800.000 – 1,2 Mio. (geschätzt). Etwa 50% der Demenzen werden dem Typ Alzheimer zugeordnet.

„Da die Behandlung der dementiellen Patienten ein großes menschliches und sozialökonomisches Problem darstellt, droht eine Unterschätzung der „anderen“ psychischen Störungen alter Menschen....

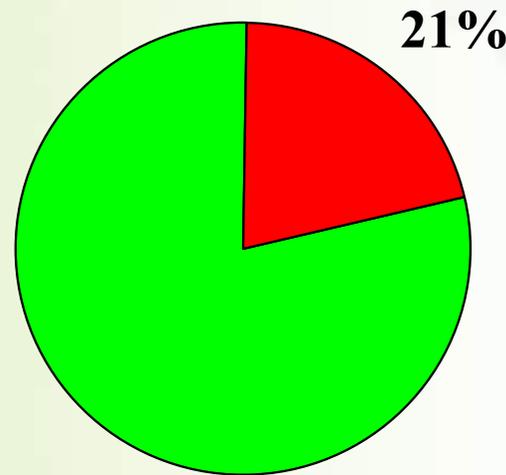
In einer eigenen Untersuchung an der Memory Clinic in Essen zeigte sich, dass rund 25% von 1000 Patienten, die unter dem Verdacht einer Gedächtnisstörung im Alter vorgestellt und untersucht wurden, tatsächlich an einer Neurose oder Persönlichkeitsstörung – oft mit funktionellen Symptomen – litten.“

(Heuft & Senf, 1998, S,169)

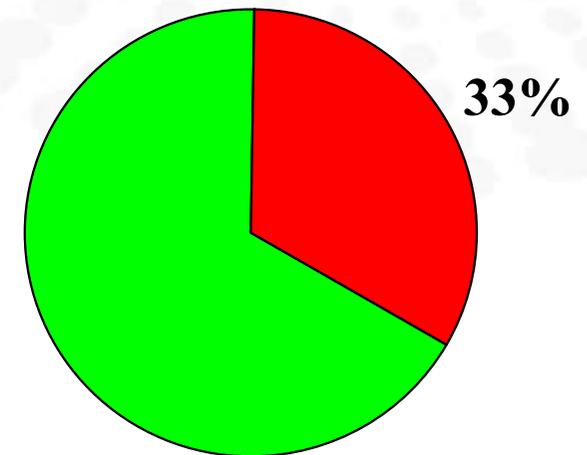
Immer mehr Frauen in Deutschland bleiben kinderlos



1950 Geborene



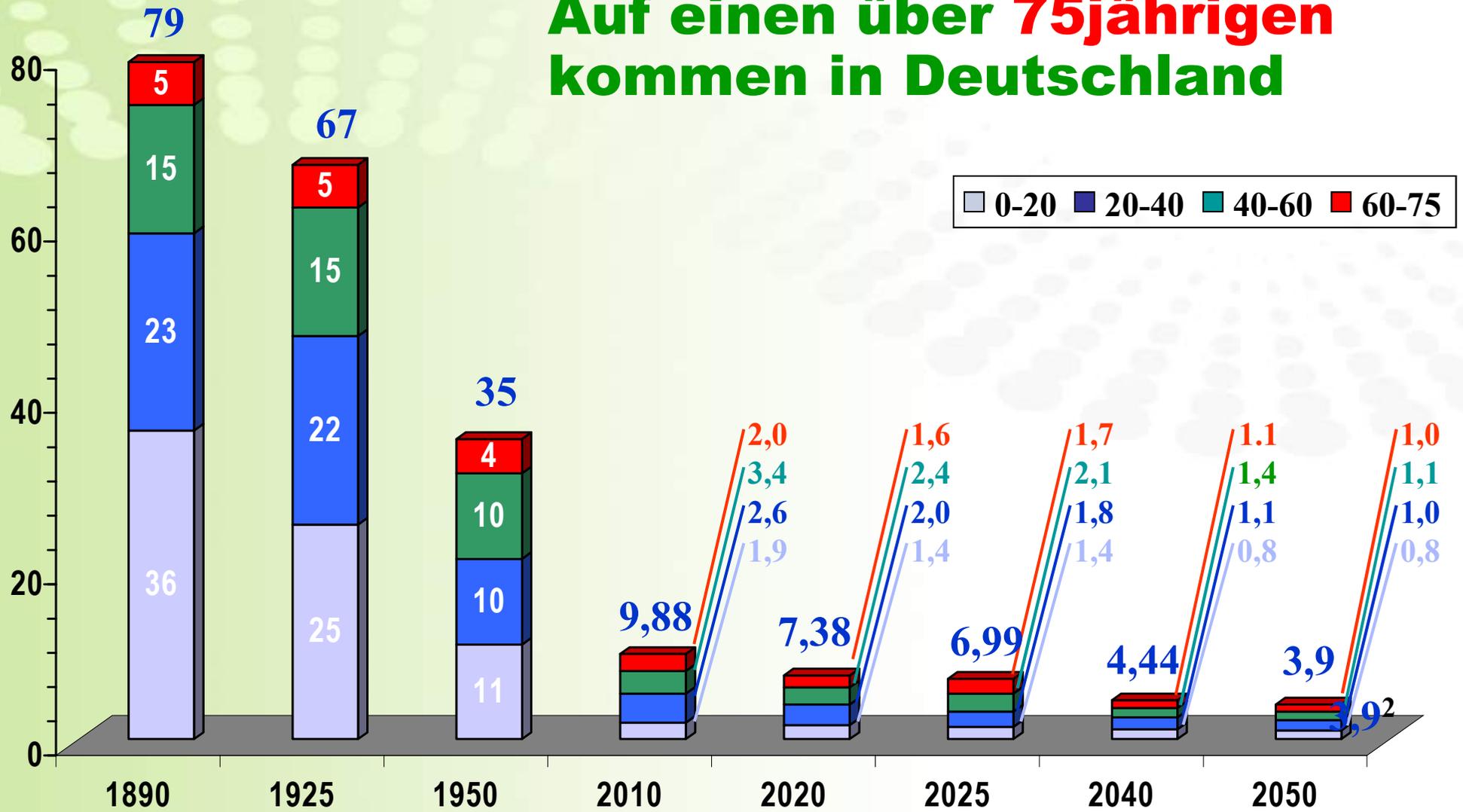
1960 Geborene



*1965 Geborene
(Schätzung)*

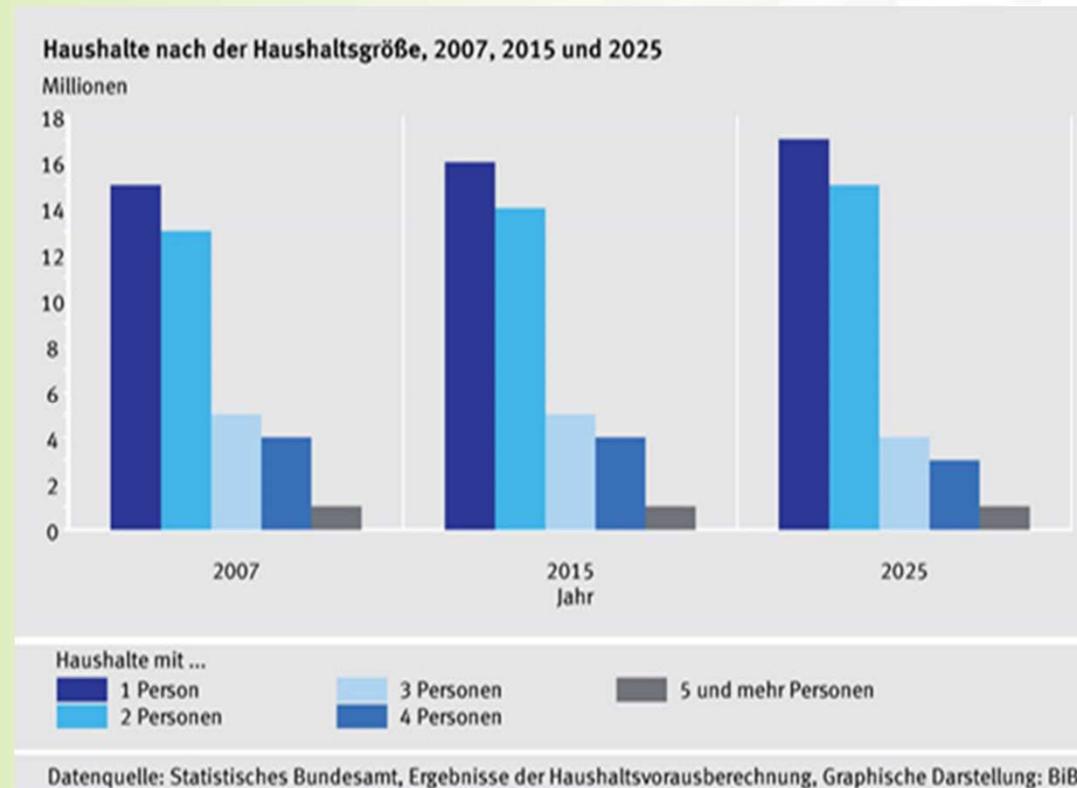
demografische Fakten

Auf einen über 75jährigen kommen in Deutschland



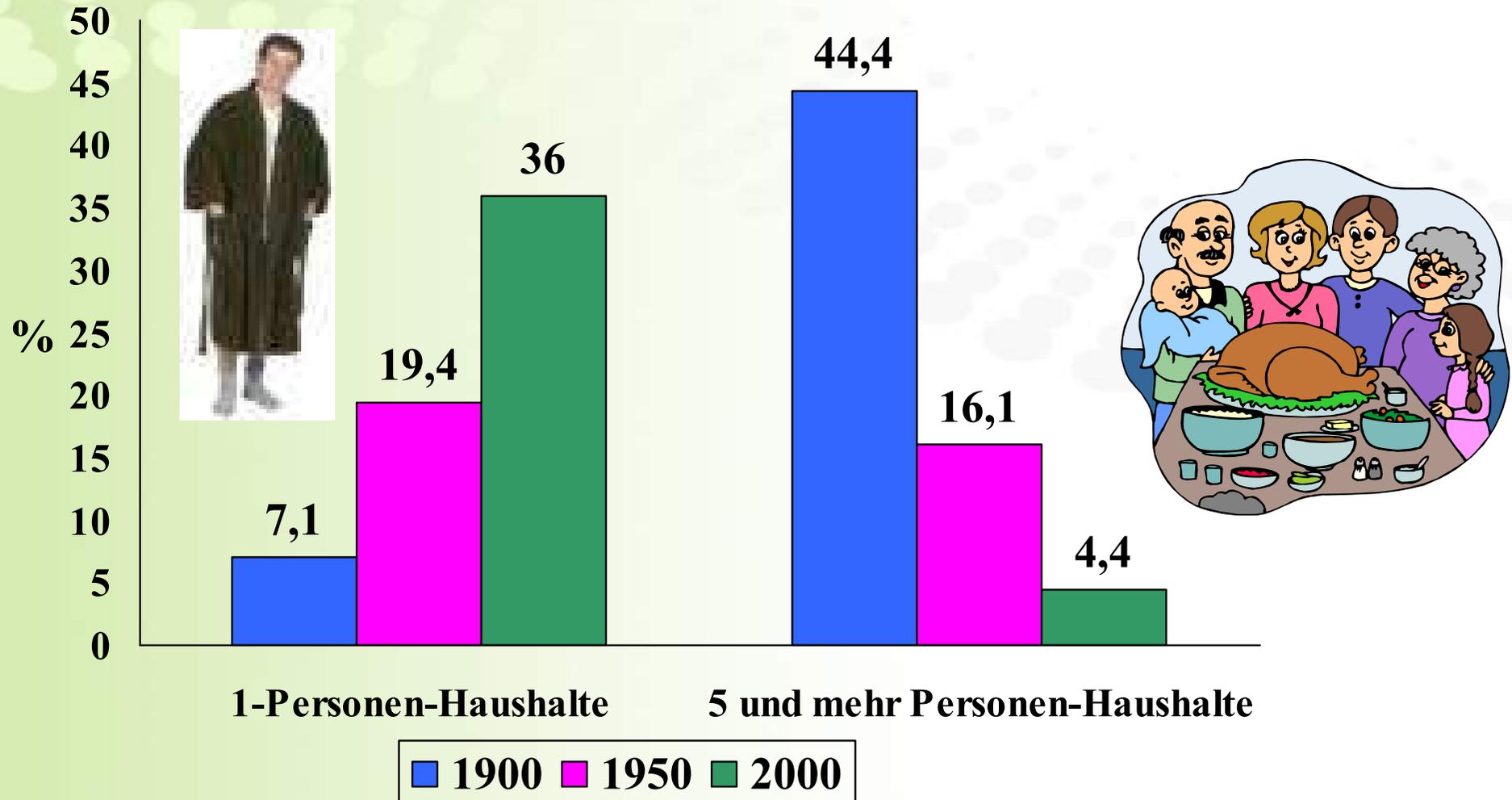
Quelle: Destatis 2009,
Schätzung aufgrund der 12. koordinierten Bevölkerungsvorausberechnung

3- und Mehrpersonenhaushalte nehmen ab; 1 und 2- Personenhaushalte nehmen zu (2000; 2015; 2025)



demografische Fakten Wandel familiärer Strukturen

Einpersonenhaushalte nehmen zu

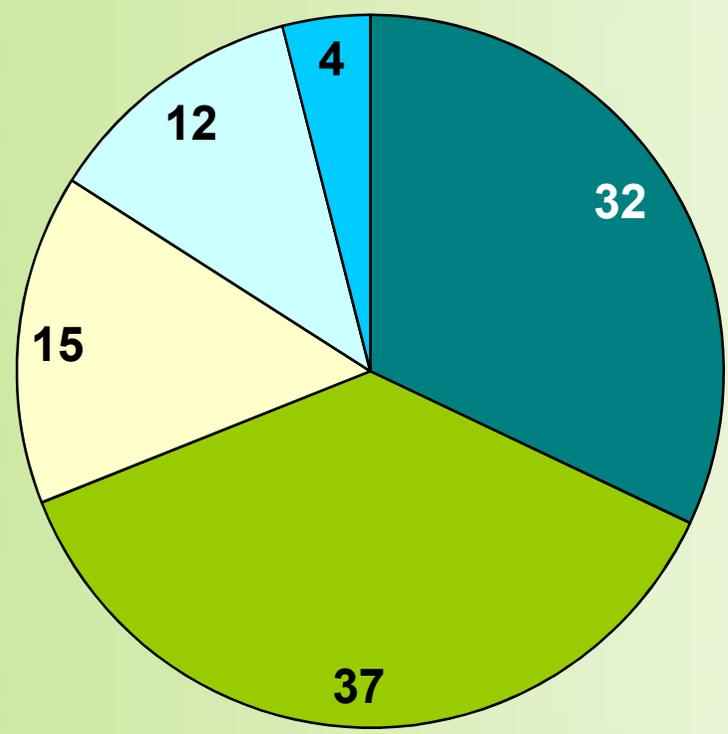


Quelle: Bundeszentrale für politische Bildung: Datenreport (2002), S.39

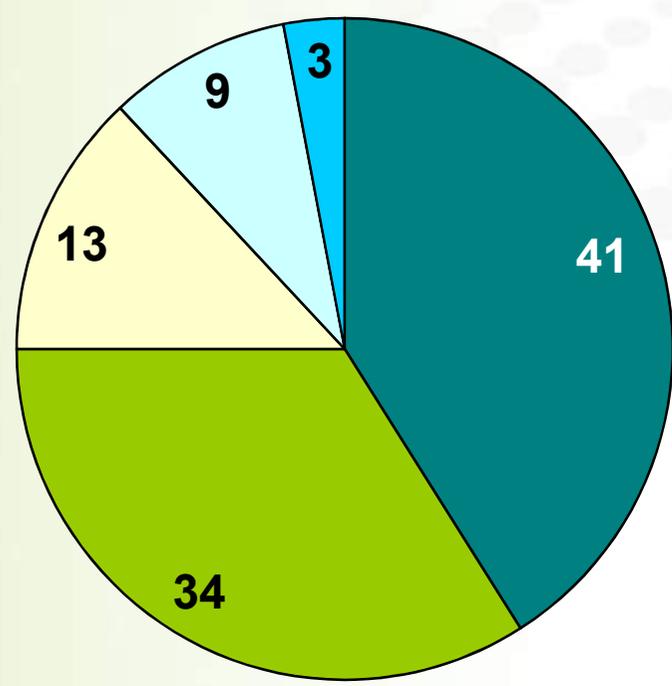
Hier leben die Deutschen

Haushaltsgröße nach Größe der Gemeinde

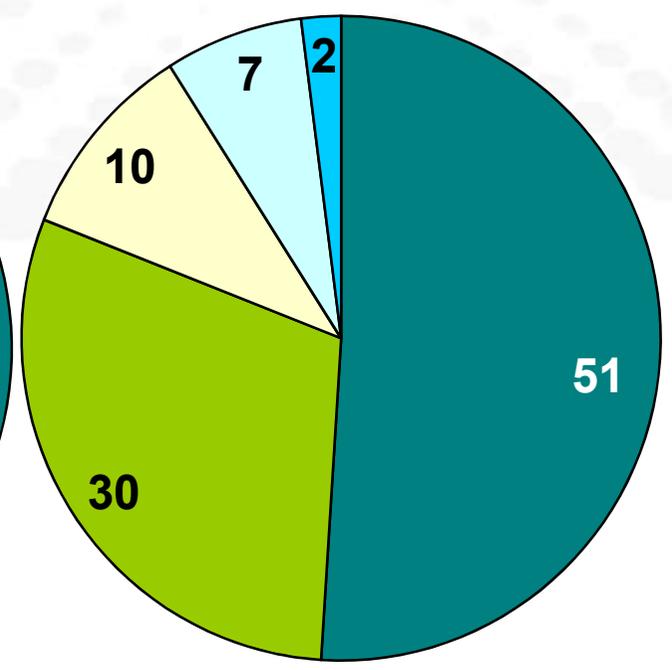
*Unter 20.000
Einwohnern*



*20.000 – 499.999
Einwohner*



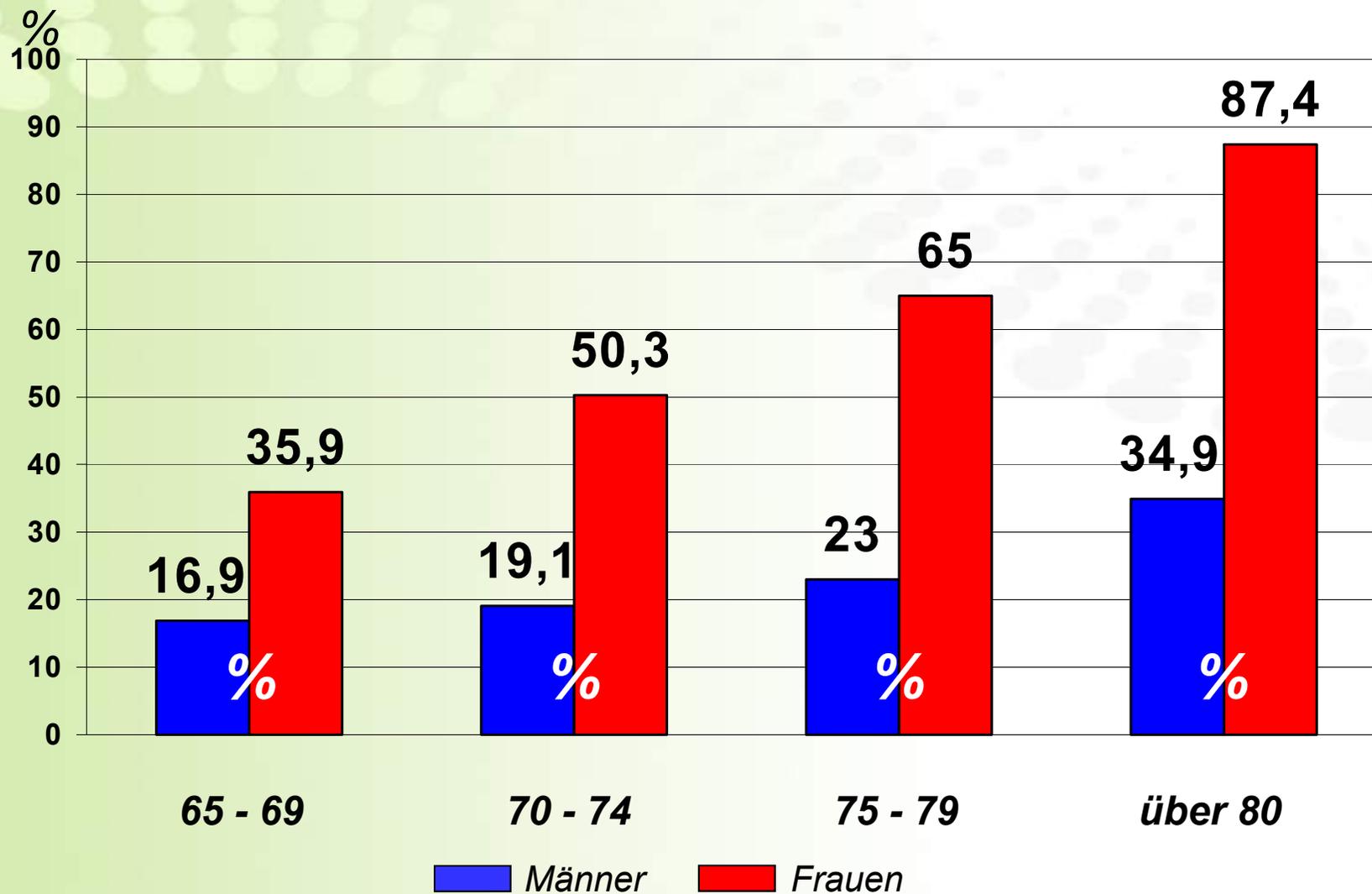
*499.999 und mehr
Einwohner*



© by Ursula Lehr • 2012
Haushalte mit ...
1 Person 2 Personen 3 Personen 4 Personen 5 Personen u. mehr

Quelle: Statistisches Bundesamt 2008

Singles, Alleinstehende



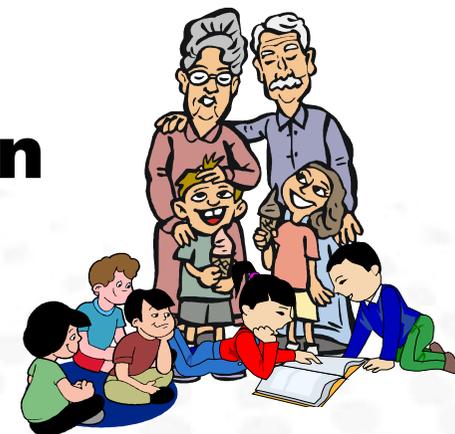
Quelle: Microcensus 2002; Altenbericht 2006, S. 176

Strukturwandel der Familie

**Geburtenrückgang und Langlebigkeit
sind einerseits die Ursachen des
demografischen Wandels
(weniger Kinder)**

**und führen zu den Folgen des
demografischen Wandels
(höhere Einzahlungen in die
Rentenversicherung;
wirtschaftliche Probleme;
Gesundheitskosten, Pflegeproblematik)**

**Familienbilder früher:
ein Großelternpaar
umgeben von einer Schar von Enkeln**



**heute:
der Einzelnenkel umgeben von
4 Großeltern, 2 Urgroßeltern
(und manchmal noch von einigen
„Stiefgroßeltern“)**

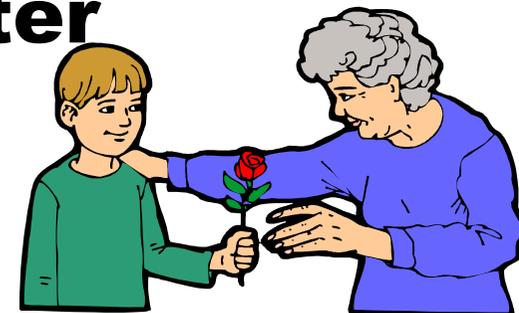


**Vom 3-Generationen-Haushalt
zum 1- Personen- Haushalt**

Zunehmende Langlebigkeit – veränderte Familienstrukturen:

Die 50jährige kann heute
gleichzeitig 5 familiäre Rollen haben:

- Frau ihres Mannes
- Mutter ihrer 25jährigen Tochter
- Großmutter ihres 2jährigen Enkels
- Tochter ihrer 75jährigen Mutter
- Enkelin ihrer 95jährigen Großmutter





Steigende Anzahl der außerhalb der Ehe Geborenen

1993:	118.000 (15% aller Geburten)
1998:	157.000 (20% aller Geburten)
2006:	202.000 (30% aller Geburten)
2010:	225.472 (33,3% aller Geburten)



„The woman in the middle“ die „Sandwich- Generation“

**Durch die steigende Lebenserwartung sind
4 Generationen-Familien immer üblicher:**

Sorge für alte Eltern, Großeltern

(die man nicht mit Geschwistern teilen kann)

Sorge für Kinder, Enkel, Urenkel

oft erschwert durch entfernte Wohnorte;

Angesichts der langen Lebenszeit wird man einmal feststellen müssen,

- **dass heutzutage die **Rolle der Mutter** keine lebenslange Aufgabe ist – und**
- **dass zum anderen die **Rolle der (erwachsenen)Tochter** weit schwieriger werden kann.**

Ist die Pflege der alten Eltern nicht manchmal schwerer und belastender als das Großziehen der Kinder?

Ehe, -Heirats- und Scheidungs- Entwicklung seit Mitte der 70er Jahre:

- **Anteil derer, die gar nicht heiraten, steigt (ca. 40% der Bevölkerung in Deutschland)**
- **Zunahme Ledig Bleibender (vor allem der Männer)**
- **Immer weniger Eheschließungen sind reine Erstehen**
- **Zunehmender Anteil Geschiedener unter den Eheschließungen**
- **Zunahme der Scheidungen ohne Wiederverheiratung**
- **Mehr ausländische und bi-nationale Brautpaare**
- **Mehr Hochzeiten mit bereits vorhandenen gemeinsamen Kindern (immer mehr Paare heiraten erst nach der Geburt eines Kindes)**

Die Ehe hat die alleinige Dominanz als Basis der Familie verloren, leider!

Trends in allen Europäischen Staaten:

- die Zahl der Eheschließungen rückläufig,
- das Heiratsalter der 1. Heirat steigt
- die Zahl der Scheidungen steigt
- nicht-eheliche Lebensformen nehmen zu,
- Familiengründung hat sich verzögert, findet (wenn überhaupt) später statt,
- Anteil kinderloser Frauen und Männer steigt

Muss bürgerschaftliches Engagement, zunehmende Gemeinsamkeit und Solidarität, die Großfamilie ersetzen?

Steigende Scheidungszahlen

- **keine Trennungsbarrieren mehr: Scheidung wird gesellschaftlich akzeptiert,**
- **Frauen sind finanziell unabhängiger, selbstständiger;**
- **abnehmende (katholische) kirchliche Gebundenheit die Bereitschaft, eine langjährige Ehe /Beziehung aufzulösen, steigt;**
„Lebensabschnittspartner“ sind „modern“
(zunehmend mehr junge Menschen stammen aus Scheidungsfamilien; betrachten Scheidungen zum normalen „Beziehungsalltag“ dazu gehörig.)
- **In Großstädten wird jede 2. Ehe geschieden, sonst jede 3. Großer Anstieg der Scheidungen:**

Ein Sinken ist zu erwarten, da weniger geheiratet wird.

Wirtschaftliche Folgen von Scheidung:

- **Armutquote nimmt zu,**
- **bei Frauen, besonders Müttern mit kleinen Kindern, stärker als bei Männern**

**Aber auch Männer sind stark belastet,
so dass sie aus finanziellen Gründen oft
eine 2. Heirat und Familiengründung nicht
wagen.**

**(neuere Gesetzgebung: Kinder aus 2. Ehe
stehen vor der Versorgung der 1.Frau)**

Zunahme der Ein-Eltern-Familien:



- **85 % der Kinder aus Ein-Eltern-Familien sind bei den Müttern;**
- **2003 wuchs jedes 5. Kind (20%) in einer Ein-Eltern-Familie auf**



**davon fühlen sich 1/3 wohl, ist gut versorgt
ein 2. Drittel kommt zurecht, doch finanzielle
Einschränkung**



**ein 3. Drittel geht es finanziell schlecht
(Armutsgrenze)**

- **63 % der Alleinerziehenden ist geschieden;**
- **23,% ledig ; (14% verwitwet)**
- **5,5% aller Kinder (unter 18) leben bei einem Stiefelternteil**

Erweiterte Definition von Familie

**Horst Köhler (18. Januar 2006), Evang.
Akademie Tutzing:**

„Familie ist da, wo Kinder sind.“

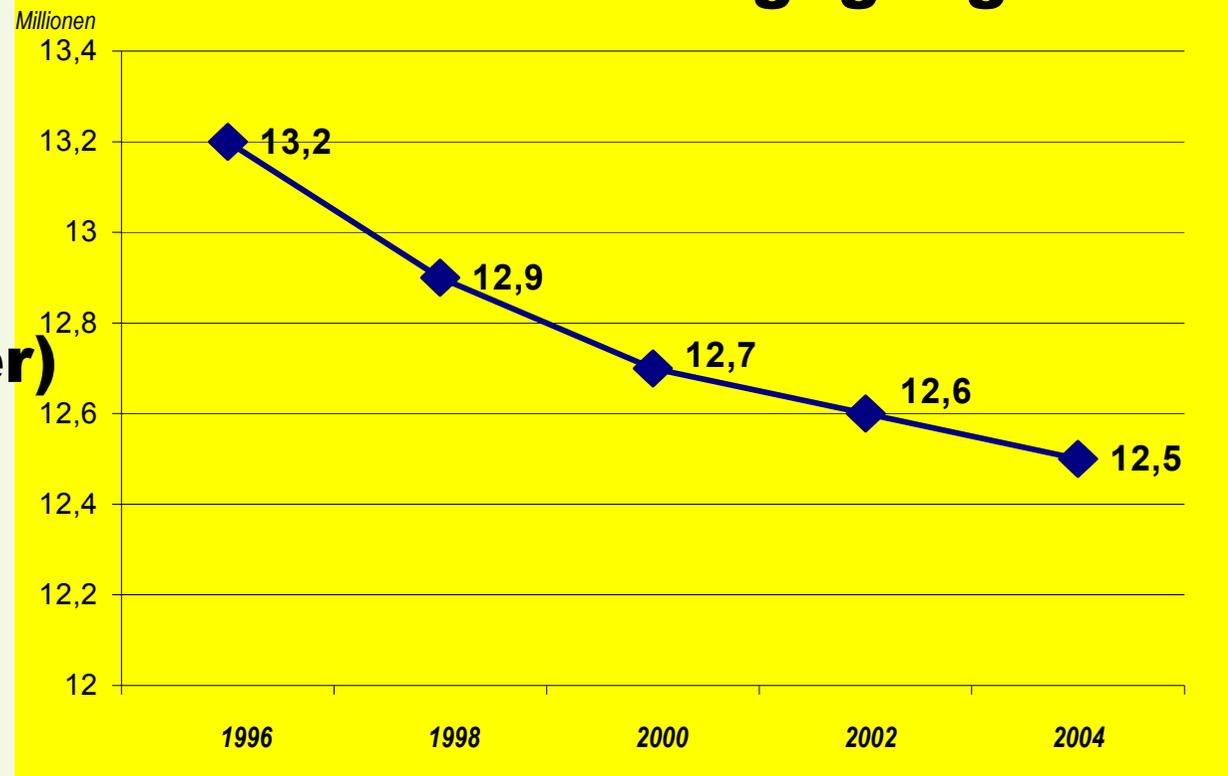
**„Eltern-Kind-Gemeinschaften zählen als
Familien“ (Statistisches Bundesamt
Wiesbaden):**

- Ehepaare,
- Lebensgemeinschaften
- alleinerziehende Mütter und Väter,
die mit ledigen Kindern in einem Haushalt
leben (einerlei ob es sich um leibliche
Kinder, Stief-, Pflege- oder Adoptivkinder
handelt.)

Ein kontinuierlicher Rückgang auch der so umfassend definierten Familien

In West und in Ostdeutschland ist die Zahl der – so breit definierten – Familien kontinuierlich zurückgegangen.

Danach gab es in Deutschland (82 Millionen Einwohner) im Jahr 2004 insgesamt 12,5 Millionen Familien



2010 gab es in Deutschland 11,9 Millionen Familien

Familienpflege hat ihre Grenzen:

- ❖ **angesichts der Tatsache, dass Pflegebedürftigkeit in einem immer höheren Alter auftritt (Multimorbidität),**
- ❖ **dass dementsprechend das Alter der potentiellen pflegenden Angehörigen höher ist,**
- ❖ **dass viele Ältere überhaupt keine Kinder haben,**
- ❖ **wenn Kinder da sind, ist die Zahl der Geschwister gering, so dass die Pflege nicht geteilt werden kann,**



Familienpflege hat ihre Grenzen:

- ❖ **Kinder immer seltener in der Nähe des Wohnortes leben werden (eine Industriegesellschaft braucht Mobilität),**
- ❖ **zunehmend mehr Frauen berufstätig sind,**
- ❖ **eine steigende Scheidungsrate (ohne Wiederheirat) festzustellen ist (Wer die Ex-Schwiegermutter?)**

❖

Konsequenz:

Eine enorme Belastung für pflegende Angehörige.- (Deutsche Psychotherapeutenvereinigung und BAGSO (2011): „Entlastung für die Seele – ein Ratgeber für pflegende Angehörige“





Zunehmende Urbanisierung:

Wanderungen von ländlichen

Gegenden in Städte

1800 lebten nur **25%** der deutschen Bevölkerung in der Stadt,

2005 lebten **73%** der Deutschen in der Stadt;
zunehmender Trend,

„Rückbau“ in vielen ländlichen Regionen;

**Ältere bleiben zurück in ländlichen Gegenden:
zunehmende Vereinsamung**



**Wir entwickeln uns mehr und mehr zu
einer multikulturellen Gesellschaft**

**Bereicherung, aber auch Zunahme von
Problemen.**

**Mehr als 15 Mio. Menschen mit
Zuwanderungsgeschichte in Deutschland**

**Auch darauf haben sich
Psychotherapeuten einzustellen**



**Wir leben in einer Zeit des Wandels
von vorwiegend christlich geprägter
Tradition zu religiöser Indifferenz.**

**Manch ein Psychotherapeut muss das
Gespräch mit einem Geistlichen ersetzen,
ist als Ratgeber in ausweglos erlebten
Situationen gefragt**



Wir leben in einer Zeit des technischen Wandels

**“digitale Revolution“, „elektronische
Revolution“, zunehmende Computerisierung;
e-mails, skype, face-book, twittern**

**Immer mehr Menschen mit einem oft oberflächlichen
Kontakt; intensive persönliche Begegnungen werden
weniger; Aussprachen, non-verbale Kommunikation
unterbleiben, gegenseitiges Verstehen wird
schwieriger;**

**Heute noch sind viele Ältere davon
ausgeschlossen**



Wir leben in einer Zeit des Wandels von langfristigen zu kurzfristigen Bindungen.

- Wandel in der Arbeitswelt**
- lebenslange Berufs-und Firmenbindung werden immer seltener („wir Opelianer“; „wir Mannesmäner“)**
- „from muscle-work ro brain-work“ (Riley 1982)**
- enorme Verkürzung der Arbeitszeit**
- Verringerung der „Halbwertzeit“ auf 5 Jahre, in manchen Branchen weniger**
- Notwendigkeit berufsbegleitender Weiterbildung**
- Konkurrenz und Rivalitätsdruck seitens der Mitarbeiter**

- **Familiäre Belastung (Vereinbarkeit Beruf und Familie:
Kinderbetreuung und Pflege)**

Der Arbeitsausfall wegen Depressionen oder anderer psychischer Erkrankungen machte 2010 sogar 12% des gesamten Krankenstandes aus.

Die Zahl der dadurch begründeten Fehltage stieg im letzten Jahr um 13 % an (Die ZEIT online, 15.2.2011)M;

Psychisch Kranke sind dabei mit 23 Tagen deutlich länger krank als Menschen mit körperlichen Gebrechen

Die Zahl der Fehltage wegen psychischer Erkrankungen und Verhaltensstörungen ist in den vergangenen 10 Jahren drastisch gestiegen:

2001: 33,6 Mio. Arbeitsunfähigkeitstage

2010: 53,5 Mio.

Von allen krankheitsbedingten Fehltagen

2001: 6,6 %

2010: 13,1 %

„Es besteht weitgehend Konsens darüber, dass die psychischen Belastungen mit dem Wandel der Arbeitswelt zunehmen.“

Wir leben in einer Zeit des Wandels von langfristigen zu kurzfristigen Bindungen

- **neben Partnerschaften, Arbeitsleben**
- **dauerhafte Bindungen an die Kirche?**
- **dauerhafte Bindungen an Vereine?**
(Ehrenamt, Rotes Kreuz, Feuerwehr, Schützenverein) Mitgliederschwund; eher „Zweckbündnisse auf Zeit“, man arbeitet bei einem begrenzten „Projekt“ mit
- **(Schul)Klassengemeinschaften werden durch Leistungskurse abgelöst**
(Zusammengehörigkeitsgefühl entwickelt sich schwer)

Dies reduziert das Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit; es fehlen enge Kontakte zum Sich-Aussprechen



Wir leben in einer Zeit des demografischen, aber auch des rapiden gesellschaftlichen und technischen Wandels.

Manches, was heute als Zukunft versprochen wird, ist morgen schon Vergangenheit. Unsere Zeit verlangt lebenslanges Lernen.

Lernen, definiert als „Verhaltensänderung aufgrund von Erfahrungen“. Wir machen täglich neue Erfahrungen und so gilt der Ausspruch: „Leben ist Lernen, lebenslang“

Wir sind lernfähig bis zum letzten Atemzug

Wir müssen ein Leben lang mehr lernen - und „anders“ lernen - als es von unseren Großeltern und Urgroßeltern gefordert wurde, auch weil wir uns mit den **Veränderungen unserer Umwelt, die häufiger sind und mit immer größerer Beschleunigung vor sich gehen, auseinandersetzen müssen.**

Auch technische Entwicklungen zwingen zum Neulernen; erleichtern die Kommunikation, verstärken die Sozialkontakte und schaffen Verbindungen über große Entfernungen



Doch intensive Begegnungen werden seltener.

Leben in einer Zeit des Wandels



- 1. Leben in einer Zeit des Wandels**
- 2. Das höhere Erwachsenenalter und Alter – ein lange vergessenes Gebiet der Entwicklungspsychologie und Psychotherapie**
- 3. Wachsender psychotherapeutischer Behandlungsbedarf und Versorgungsrealität**

Die Entwicklungspsychologie war bis in die späten 70er Jahre eine „Kinder - und Jugendpsychologie“.

Erwachsenenalter und Alter stand erst in den 80er Jahren auf dem Lehrplan, in den einschlägigen Lehrbüchern

Hans THOMAE hat den Weg geöffnet durch seine Definition (1965): „Entwicklung ist Veränderung des Erlebens und Verhaltens auf dem Hintergrund des Kontinuums eines Lebenslaufes“

(Studien: „Konflikt und Belastung in den einzelnen Lebensaltern“, 1965)

Konfliktsituationen:

- **Ende der Berufstätigkeit (bei Männern)**
- **„Empty Nest-Situation bei Frauen, besonders bei „Vollhausfrauen“, die die eigene Lebensplanung nur nach den Kindern ausrichteten,**
- **Partnerschaftskonflikte**
- **Probleme mit dem Älterwerden der eigenen Eltern, Pflege-Verpflichtungen**
(„Die Wechseljahre – eine sozialpsychologische Interpretation“, nicht primär körperliche Umstellungserscheinungen; Sandwich-Generation)
- **„Burnout“ oder „Boreout“?**

**„Boreout“ von boredom, Langeweile, Unterforderung.
MERKLE (2012) „Burnout haben die Erfolgreichen; sie bekommen das ganze Interesse. Menschen mit boreout werden weniger beachtet, obwohl sie fast die gleichen Symptome haben: **Niedergeschlagenheit, Antriebslosigkeit, Schlafstörungen und die Unfähigkeit, das Leben zu genießen“ bis hin zur Depressionen.****

Ist zwar auf unterforderte Arbeitnehmer bezogen, trifft aber auch auf Menschen in der nachberuflichen Phase, auf Ältere zu:

The „feeling of being needed“ korreliert hoch mit einer erlebten Lebensqualität im Alter.

Motivieren dann Feststellungen hinreichend ?



„gut tun – tut gut“

„Helfen hilft“

„Geben gibt“

„Die Gabe zu geben“



„Gesundheit und Produktivität sind eng miteinander verbunden.

Der Verlust des einen zieht den Verlust des anderen nach sich und führt zur "dependency", zur Abhängigkeit.

Nicht nur die Gesundheit beeinflusst die Produktivität, sondern weit mehr beeinflusst die Produktivität die Gesundheit positiv.“

Robert BUTLER

Darum: Älter werden - aktiv bleiben!

Leben in einer Zeit des Wandels



- 1. Leben in einer Zeit des Wandels**
- 2. Das höhere Erwachsenenalter und Alter – ein lange vergessenes Gebiet der Entwicklungspsychologie und Psychotherapie**
- 3. Wachsender psychotherapeutischer Behandlungsbedarf und Versorgungsrealität**



- **Nicht gebraucht werden – Langeweile - Einsamkeit**
- **verstärkt durch Schrumpfen der beruflichen Kontakte**
- **empty nest-Situation**
- **Partnerverlust**
- **Wegsterben von Bekannten und Freunden**
- **Mobilitätseinschränkungen**
- **gesundheitliche Beeinträchtigungen**

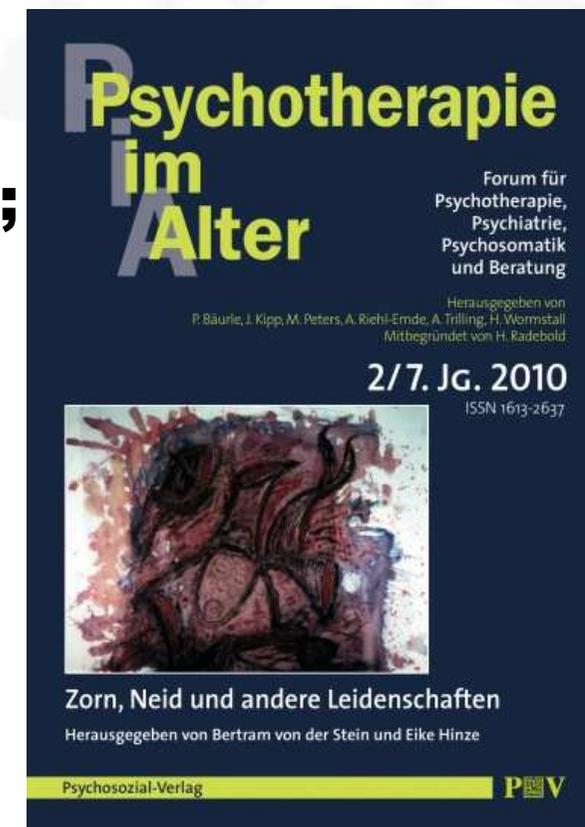
**Traumatische Erinnerungen an Kriegs- und
Nachkriegserlebnisse (Radebold)**

**führen zur Häufungen von Depressionen
im Alter, die einer Behandlung bedürfen**

Kinder- und Jugendpsychotherapie blicken auf eine fast 80jährige Geschichte zurück.; Psychotherapie im (jüngeren) Erwachsenenalter hat im 20. Jahrhundert eine große Ausdifferenzierung erfahren, aber erst im 21. Jahrhundert hat eine Psychotherapie im Alter richtig Fuß gefasst

Es gibt Kinder- und Jugendpsychotherapeuten; wie steht es mit „Alterstherapeuten“?

Radebold (1998): „Auch für den deutschsprachigen Raum wurde inzwischen belegt, dass Therapie über 60jähriger Menschen möglich, notwendig, sinnvoll und auch langfristig erfolgreich ist“



Doch „der Psychotherapie bedürftige ältere Menschen sind weiterhin unterversorgt“ (HEUFT,2010).

Nur 1,5% der über 60jährigen nimmt psychotherapeutische Hilfe in Anspruch, obwohl etwa 10 % dieser aufgrund einer Depression bedürfen. In Pflegeeinrichtungen leiden etwa 40% an depressiven Erkrankungen.

Die Hälfte der Suizidtoten sind über 60; viele über 80 Jahre.

Statt psychotherapeutischer Behandlung findet sich Steigerung der Verschreibung von Antidepressiva (GLAESKE ,2008)

Mögliche Gründe der Unterversorgung (RABE-MENSSEN, 2011)

- **Schwierigkeiten auf Seiten der Therapeuten**
(junger Therapeut, alter Proband; “umgekehrte Übertragungskonstellation“),
- **Altersbild der Ärzte von der „Untherapierbarkeit“ alter Menschen**
- **Alters-Selbstbild älterer Menschen; Vorurteile gegenüber einer Psychotherapie**
- **Stigmatisierung psychischer Erkrankungen (Scham, „verrückt“ zu sein)**
- **Unzureichende Kenntnisse der Hausärzte über Diagnose- und Interventionsmöglichkeiten; überweisen nicht (Altersbild)**
- **Informationsmangel bei den Patienten; Zweifel an Wirksamkeit und Rechten (Kostenübernahme durch die Krankenkasse; Vielfalt der Therapieangebote; lange Wartezeiten.**

Hier ist Handlungsbedarf!

HEUFT (2010,S.270)

“ Im Zuge der zunehmenden Alterung der Gesellschaft ist in Zukunft eine Verbesserung der Versorgung der älteren Bevölkerung hinsichtlich ambulanter und stationärer Psychotherapie dringend erforderlich. ... Da die Behandlungserfolge bei stimmigen Psychotherapie-Indikationen bei Älteren unstrittig sind, ist in den kommenden Jahren ein zunehmender Wandel mit einer vermehrten Nachfrage nach Psychotherapie auch durch die älteren Patienten selber sehr wahrscheinlich.“

Den Jahren Leben geben – den Wandel bewältigen - auch mit Hilfe der Psychotherapie

**„Altern in dem positiven Sinne des Reifens gelingt dort,
wo die mannigfachen Enttäuschungen und Versagungen, welche das Leben dem Menschen in seinem Alltag im Alter bringt, weder zu einer Häufung von Ressentiments, zu Aversionen und Resignation und Depression führen, sondern wo aus dem Innewerden der vielen Begrenzungen eigenen Vermögens die Kunst zum Auskosten der noch gegebenen Möglichkeiten erwächst“**

(HANS THOMAE, 1959)

**Den Jahren Leben geben –
den Wandel bewältigen
auch mit Hilfe der Psychotherapie**



*Danke
für Ihre
Aufmerksamkeit!*

