

Experten über Hilfen und Behandlungen



Psychotherapie im Alter

Es ist erfreulich, dass Menschen in Österreich zunehmend ein höheres Lebensalter erreichen. Diese Entwicklung bringt allerdings nicht nur Chancen mit sich, vielmehr leiden zahlreiche alte Menschen an äußerst belastenden psychischen Problemen. Der Partner- und Freundesverlust durch Todesfälle, eine Welt, die technisches Know-how verlangt, von dem sich alte Menschen ausgegrenzt und überfordert fühlen, führt vielfach zu sozialem Rückzug, nicht selten zu Suizid. Die Altersdepression, üblicherweise mittels Antidepressiva behandelt, nimmt bedrohliche Ausmaße an. Psychotherapie im höheren Lebensalter wird unterschätzt und viel zu wenig in Anspruch genommen. Dabei kann sie helfen, das gelebte Leben anzunehmen, Verluste zu verarbeiten und einen Umgang mit Krankheiten, Altern und Sterben zu finden.

Birgit Posch-Keller



Kinder und Jugendliche

Die frühe Kindheit ist ausschlaggebend für die psychische Entwicklung eines Menschen. Einflüsse hinterlassen sowohl bewusste Erinnerungen als auch jene, die im Körper gespeichert werden. Ziel einer Psychotherapie mit Kindern ist, beide Erinnerungen auszuagieren und mit einem positiven Gefühl zu verknüpfen. Kindertherapie erfolgt auf spielerischer und kreativer Basis sowie mit persönlichen Gesprächen. Kinder können dabei ihre Vorlieben, Neigungen und Bedürfnisse (aus)leben, ihre Gefühle, inneren Prozesse und Probleme ausdrücken. Psychotherapie mit Jugendlichen beschäftigt sich oft mit der Wechselwirkung zwischen ihrem inneren psychischen Erleben und dem Wahrnehmen und Erleben des äußeren Umfeldes. Häufigste Themen: Identitätsfindung, der Umgang mit Veränderungen und Sinnfindung. Parallel zur Kinder-/Jugendlichentherapie gibt es regelmäßige Elterngespräche zur Unterstützung der Klienten im familiären Umfeld. Je früher ein Kind durch eine Psychotherapie begleitet wird, umso größer ist der Erfolg bzw. umso kürzer die Behandlungszeit.

Eva Pucher-Urdl



Angststörungen

Angst ist uns Menschen angeboren und stellt einen natürlichen Schutzreflex dar, der unser Überleben sichert. Aber wie alle Emotionen kann sie auch krank machen. Generalisierte Ängste, Panikattacken, soziale Phobien: Krankhafte Ängste sind weit verbreitet, werden aber oft verschwiegen. Dabei sind sie meist mit geringem Aufwand gut zu behandeln. In der Psychotherapie lernt man, sich nicht mehr seiner Angst auszuliefern, sondern etwas aktiv dagegen zu tun. In zahlreichen Studien wurde die positive Wirkung von Psychotherapie nachgewiesen. Eine deutliche Besserung der Situation und eine gesteigerte Lebensqualität sind die Folge.

Ingrid Jagiello



Trauma

Im Laufe ihres Lebens sind mindestens die Hälfte aller Menschen mit einem traumatisierenden Erlebnis konfrontiert: Naturkatastrophen, schwere Unfälle und von Menschen ausgehende körperliche, emotionale oder sexuelle Gewalt, aber auch deren Zeugenschaft. Je früher im Leben und je häufiger diese Ereignisse stattfinden, desto eher gerät unser neurophysiologisches Stressverarbeitungssystem aus den Fugen. Die Arbeitsweise unseres Gehirns verändert sich. Das limbische System, unser „Feuermelder“, blockiert die Weiterleitung der extrem bedrohlichen Reize und verhindert so die Überflutung des Großhirns. Was einerseits Überlebensstrategie und Schutz ist, hat zur Folge, dass die traumatischen Erlebnisse nicht angemessen verarbeitet werden können. Bei einem Drittel aller Betroffenen chronifizieren sich die Symptome: sich aufdrängende Erinnerungsbilder, überwältigende Gefühle wie Angst, Wut und Scham, Gefühllosigkeit sowie das Vermeiden-wollen von Gedanken und Gefühlen im Zusammenhang mit dem Trauma. Weitere psychische Erkrankungen wie Angststörungen, Depressionen, Suchterkrankungen und Persönlichkeitsstörungen sind häufig die Folge. Kommen betroffene Menschen in eine adäquate Psychotherapie, lernen sie sich zu beruhigen und zu stabilisieren und mit Hilfe von Traumakonfrontationsmethoden die abgespaltenen, traumatischen Gedächtnisinhalte einzuordnen. Am Ende stellt sich dann die Überzeugung ein: „Das Ereignis ist vorbei. Ich habe es überlebt!“

Barbara Holzer-Titze



Schlafstörungen und freudloser Schlaf

Der Schlaf hat eine wichtige regenerierende Rolle – nicht nur für den Körper sondern auch für unser Gehirn. Chronische Schlafstörungen führen langfristig zu erheblichen Einschränkungen der Lebensqualität und der Leistungsfähigkeit. Vor einer Behandlung ist eine umfassende Abklärung wichtig, denn Auslöser können organische Ursachen, Umwelt- und Lebensstilfaktoren sowie akute psychische Störungen und Belastungen sein. Die Angst, nicht schlafen zu können, schlafbehindernde Gedanken und Gefühle wirken sich zudem ungünstig aus – quasi wie ein Verstärker, der den Schlafstörungskreislauf aufrechterhält. Spezifische Methoden in der psychotherapeutischen Behandlung können das innere Gleichgewicht wieder herstellen, da die individuellen Rahmenbedingungen der betroffenen Person besondere Berücksichtigung finden. Vor allem, wenn Selbstberuhigungsstrategien und Rituale nicht zum gewünschten Erfolg führen, können mit Hilfe der Psychotherapie verdrängte Gefühle, innere unbewusste Konflikte und lebensgeschichtliche Hintergründe aufgedeckt und bearbeitet werden. In den meisten Fällen stellt sich dadurch wieder ein erholsamer und gesunder Schlaf ein.

Susanne Lux-Hasslinger



Burnout und Depression

Jeder Mensch kennt in seinem Leben Phasen der Lust- und Freudlosigkeit. Eine Depression im medizinisch-psychotherapeutischen Sinn ist jedoch eine ernste Erkrankung, die das Denken, Fühlen und Handeln beeinflusst, mit Störungen von Körperfunktionen einhergeht und erhebliches Leiden verursacht. Laut WHO wird sie in den kommenden 20 Jahren an der Spitze der häufigsten Volkskrankheiten sein. Die Wahrscheinlichkeit daran zu erkranken liegt bei 15 bis 17 Prozent. Wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen die beiden zentralen Säulen: die psychotherapeutische und die pharmakologische Behandlung. Gesellschaftlich als Leiden anerkannter zeigt sich das Burn-out-Syndrom. Grob gesagt handelt es sich um eine vehemente Stressreaktion, die sich in Erschöpfungszuständen zeigt und psychische sowie physische Auswirkungen hat. Schlussendlich manifestieren sich Symptome einer Depression und Angststörung. Hilfe in Anspruch zu nehmen ist für manche nicht einfach. Hier gilt es, Menschen Mut zu machen, frühzeitig psychotherapeutische Behandlung in Anspruch zu nehmen.

Edwin Benko



Suchterkrankungen

Psychotherapie hat gerade bei Personen mit Suchterkrankungen das Ziel, diese bei ihrem Streben nach mehr Autonomie und Selbstbestimmung zu begleiten. Die Grenzen von einem Genussachterl beim Essen über den missbräuchlichen Umgang verschiedener Substanzen zur Entspannung bis hin zur täglichen Ration und Abhängigkeit, verlaufen oft fließend. Suchtphänomene im Umgang mit Drogen, Glücksspiel oder Medien können so als Symptome und als Bewältigungsstrategien von Menschen gesehen werden, die von krisenhaften Entwicklungen betroffen sind. Diverse Lösungsversuche, wie Alkohol als Selbstmedikationsversuch bei Ängsten oder Depressionen, funktionieren aber meist nur kurzfristig. Mittel- und langfristig verstärken süchtiges Verhalten und die damit verbundenen Auswirkungen die Probleme erst recht. Sowohl Betroffene als auch Angehörige stehen dadurch unter enormer Belastung und erleben massive Hilflosigkeit. Der Blick und das konkrete Handeln in einer Psychotherapie richten sich auf die Selbstwirksamkeit und die Ausweitung der eigenen Handlungskompetenz mittels Stärkung der vorhandenen Ressourcen. Dabei bedarf es sehr viel Mut, sich eine Abhängigkeit einzugestehen und sich nach einer Entscheidung zu einer Psychotherapie auf Neues einzulassen, um mit den Herausforderungen des Lebens und der Umwelt anders umzugehen. Manchmal erfolgt mittels Psychotherapie ein neuer Entwicklungsschritt, eine Transformation des süchtigen Verhaltens sehr schnell, manchmal braucht es aber auch seine Zeit.

Andreas Neuhold