

## Pressemitteilung

---

Münster, 3. September 2008

### **Verhaltenstherapie lohnt sich auch im Alter**

#### **Die Voraussetzungen älterer Menschen für eine Therapie sind oft günstig. Versorgt sind aber die wenigsten**

„Ein alter Mensch ändert sich nicht mehr und ist somit auch nicht therapiefähig“. Dieses Vorurteil ist möglicherweise mit verantwortlich dafür, dass nur etwa fünf Prozent der über 65-Jährigen psychotherapeutisch versorgt werden. Dabei sind psychische Erkrankungen mit wenigen Ausnahmen über alle Altersklassen gleich verteilt. Wie wichtig psychotherapeutische Angebote für Senioren sind, zeigt sich auch an der Suizidrate. Sie ist im Alter um das doppelte erhöht. Gleichzeitig ist die allgemeine Lebenserwartung in den letzten Jahrzehnten stetig gestiegen. Auch psychisch kranke Senioren können auf viele Jahre mit verbesserter Lebensqualität blicken, wenn sie adäquat versorgt werden.

Rund ein Drittel aller Senioren leidet an affektiven Störungen wie Depressionen. Häufig sind auch Angststörungen. Die Angaben variieren zwischen 27 und 47 Prozent. Die psychische Gesundheit hängt mit der körperlichen eng zusammen. So stellt eine chronische Krankheit zum Beispiel einen Risikofaktor für Angst im Alter dar. Depressionen wiederum können körperliche Leiden begünstigen und umgekehrt. Außerdem nimmt die psychische Widerstandskraft mit zunehmendem Alter ab. Dennoch sind die Voraussetzungen älterer Menschen für eine Psychotherapie oft günstiger als die jüngerer.

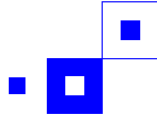
„Ältere Patienten verfügen über mehr Lebenserfahrung und interpersonelle Fähigkeiten. Ihre Sorgen sind meist weniger diffus und auf konkrete Themen wie Lebensumstände, Finanzen und Krankheiten gerichtet. Außerdem besitzen Senioren oft beträchtliche mentale Reserven, die man durch Übung und Lernen aktivieren kann“, sagt Birgit Mauler, Leitende Psychologin der Christoph-Dornier-Klinik für Psychotherapie in Münster.

**Kontakt:**  
Christoph-Dornier-Klinik GmbH  
für Psychotherapie  
Dr. phil. Birgit Mauler  
Leitende Psychologin  
Tibusstraße 7-11  
48143 Münster

Fon: 0251/ 48 10-0  
Fax: 0251/ 48 10-105  
E-Mail: Mauler@c-d-k.de  
Internet: www.c-d-k.de

**Pressekontakt:**  
Katja Schepers  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
für Medizin & Gesundheit  
Zülpicher Straße 239  
50937 Köln

Fon: 0221/ 261 57 68  
Fax: 0221/ 261 57 69  
Mobil: 0163/361 70 55  
E-Mail: info@schepers-pr.de



## CHRISTOPH-DORNIER-KLINIK FÜR PSYCHOTHERAPIE

### Pressemitteilung

---

An wirksamen Behandlungsverfahren mangelt es ebenfalls nicht. Bewährt hat sich vor allem die kognitive Verhaltenstherapie. Diese orientiert sich stark an der Verbesserung des Erlebens im Hier und Jetzt und nutzt die im Leben gesammelten Stärken und Ressourcen der Patienten. Sie bietet ein breites Spektrum an Methoden, um Verhaltensweisen, Denkweisen, Emotionen und Kognitionen zu verändern, welches individuell auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt werden kann. Von Vorteil ist zudem ihre verhältnismäßig kurze Dauer.

Dass kognitive Aufgaben aufgrund normaler Alterungsprozesse möglicherweise langsamer verarbeitet werden, stellt den Behandlungserfolg nicht infrage. Wichtig für eine zuverlässige kognitive Leistung ist jedoch, dass der Patienten nicht unter Zeitdruck gerät und jederzeit das therapeutische Vorgehen nachvollziehen kann. Dies erfordert Transparenz und Struktur.

Einschränkungen ergeben sich lediglich bei Angst- oder Zwangspatienten mit gleichzeitig bestehenden Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Bei ihnen sollte die körperlich anstrengende Expositionsbehandlung mit verringerter Intensität durchgeführt werden.

Die kognitive Verhaltenstherapie eignet sich auch deshalb gut für Senioren, da sie auch bei Langzeitkranken gute Erfolge verzeichnen kann. „Eine Untersuchung von älteren Angst-Patienten hat zum Beispiel eine durchschnittliche Erkrankungsdauer von 30 Jahren ergeben. Manche glauben, dass sich eine Behandlung dann nicht mehr lohnt. Dass dem nicht so ist, zeigt das Beispiel eines Patienten, der 20 Jahre lang aus Angst nicht mehr Auto gefahren ist. Als Rentner wollte er aber noch etwas von der Welt sehen und hat sich deshalb zu einer Therapie entschieden. Mit Erfolg. Für einen Gewinn an Lebensqualität ist es nie zu spät“, resümiert die Diplom-Psychologin Birgt Mauler.

Weitere Informationen erteilt die Christoph-Dornier-Klinik unter 0251/4810-0 oder im Internet unter [www.c-d-k.de](http://www.c-d-k.de).

**Kontakt:**

Christoph-Dornier-Klinik GmbH  
für Psychotherapie  
Dr. phil. Birgt Mauler  
Leitende Psychologin  
Tibusstraße 7-11  
48143 Münster

Fon: 0251/ 48 10-0  
Fax: 0251/ 48 10-105  
E-Mail: [Mauler@c-d-k.de](mailto:Mauler@c-d-k.de)  
Internet: [www.c-d-k.de](http://www.c-d-k.de)

**Pressekontakt:**

Katja Schepers  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
für Medizin & Gesundheit  
Zülpicher Straße 239  
50937 Köln

Fon: 0221/ 261 57 68  
Fax: 0221/ 261 57 69  
Mobil: 0163/361 70 55  
E-Mail: [info@schepers-pr.de](mailto:info@schepers-pr.de)