

Verhaltenstherapie Auch **Senioren**

Das hab ich doch schon immer so gemacht!“ „Daran leide ich schon fünfzig Jahre!“ „Das ist eben so und bleibt wohl auch so ...“

Durch solche oft gehörten Seufzer oder Aussagen von älteren Menschen glauben viele, dass Senioren sich nicht mehr ändern können, selbst wenn sie wollten. Und dass deshalb eine Verhaltenstherapie, die ja gerade auf eine Änderung des bisher gewohnten Verhaltens abzielt, im

Alter nicht mehr möglich ist beziehungsweise nichts bringt.

Aber das ist nur ein Vorurteil. Gerade bei Angsterkrankungen, psychischen Krankheiten oder auch Schlafstörungen können auch Senioren gut behandelt werden. Sie benötigen natürlich keine Psychoanalyse, während der sie sich mit ihren Kindheits-erfahrungen beschäftigen. Aber eine Verhaltenstherapie, die sich nur an der Verbesserung des Lebens hier und jetzt orientiert,

können sich ändern

kann ihnen gut helfen. Denn diese Therapieform nutzt die im Leben gesammelten Stärken und

Erfahrungen der Patienten. „**Für einen Gewinn an Lebensqualität ist es nie zu spät**“, sagt die Diplom-Psychologin Birgit Mauler von der Christoph-Dornier-Klinik für Psychotherapie in Münster.

Angstpatienten können sich nach einer Therapie zum Beispiel endlich trauen, wieder Auto zu fahren und können so selbstständig bleiben. Oder Schlaflose können lernen, wieder erholsame Nächte zu erleben.



**Eine
Besse-
rung wird
schnell
sichtbar**