

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 98 (2020)
Heft: 4

Werbung

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 20.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Führend in Psychiatrie
und Psychotherapie

Clienja Littenheid AG
Privatklinik für Psychiatrie
und Psychotherapie
9573 Littenheid
Tel. 071929 60 60
info.littenheid@clienja.ch
www.clienja.ch/prive/littenheid



Psychotherapie für Menschen mit Lebenserfahrung

Das Durchschnittsalter der Bevölkerung steigt seit einigen Jahren kontinuierlich an. Viele erreichen eine noch nie zuvor dagewesene Lebensspanne. Im Alter können viele Themen auftauchen, die eine psychotherapeutische Behandlung notwendig machen.

Die Psychotherapie von älter werdenden und alten Menschen bietet Unterstützung darin, in fortgeschrittenen Lebensphasen akute und anhaltende psychische Krisen zu bewältigen. Kernelemente dieser Arbeit sind die Auseinandersetzung mit der eigenen Biografie und mit anstehenden Entwicklungsaufgaben. So lassen sich individuelle Lösungswege für ein erfolgreiches Altern erarbeiten.

Ab wann ist man alt?

Schon im sechsten Lebensjahrzehnt bahnen sich erste Veränderungen an. Erwachsen gewordene Kinder verlassen das Elternhaus, Ehen und Partnerschaften stellen sich auf eine neue Form des Zusammenlebens ein. Im Beruf übernimmt man idealerweise die Rolle des Seniors, Jüngere drängen nach. Die Leistungsfähigkeit nimmt langsam ab, Überforderung und Konflikte können entstehen, manchmal stellt sich die Frage nach einer Neuausrichtung. Gelingt eine Kompensation nicht mehr oder gehen Fähigkeiten verloren, hat man selber oft erstmals das Gefühl, alt geworden zu sein. Der Körper wird zunehmend zum Taktgeber im Leben. Hat man schon das 80. Lebensjahr erreicht, können die weiteren Jahre mit guter Lebensqualität erfüllt sein.

Psychotherapie ist wirksam

Depressionen, Angststörungen, Suchtprobleme und Demenzen sind Erkrankungen, die häufig erstmals im Alter auftreten. Eine psychotherapeutische Behandlung ist auch dann oft wirksam, selbst bei chronifizierten Erkrankungen. Treten Demenz-erkrankungen gemeinsam mit Depressionen auf, kann eine

gezielte Therapie eine Demenzsymptomatik lindern. Viele Themen, die unerledigt über Jahrzehnte im Verborgenen geruht haben, können im Alter wieder aktuell werden. Eine etwas andere Sicht auf das eigene Leben und die Frage nach der Gestaltung im Hier und Jetzt sind oft Schwerpunkte in der Psychotherapie mit Menschen in fortgeschrittenen Lebensphasen.

Hausärzte als erste Anlaufstelle

Beim Erkennen von psychischen Erkrankungen älterer Menschen und dem Weiterverweisen an Spezialisten spielt der Hausarzt eine wichtige Rolle. Er stellt fest, ob sich hinter körperlichen Symptomen eine psychische Erkrankung verstecken könnte und veranlasst im Bedarfsfall eine Überweisung an den passenden Spezialisten oder eine psychiatrische Klinik.



Neubau 2019: Patientenhaus «Panorama» in Littenheid



PD Dr. med. Bernd Ibach
Chefarzt Zentrum für Alterspsychiatrie und Privé,
Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie
Clienja Littenheid AG

Spezielles Angebot in Littenheid

Die Clienja Privatklinik Littenheid bietet die Möglichkeit einer spezifischen stationären Psychotherapie für Menschen in der zweiten Lebenshälfte. Zusatzversicherten Patientinnen und Patienten stehen grosszügig gestaltete Einzelzimmer und andere Hotellerieleistungen, die hohen Ansprüchen gerecht werden, zur Verfügung. Ergänzt wird das Privé-Angebot durch eine intensivierte Frequenz der Einzeltherapien.