

Wer sind wir?

Im Rahmen unserer Psychotherapeutischen Praxisstelle bieten die auf Altersfragen spezialisierten psychologischen Psychotherapeutinnen Geneviève Grimm und Marie-Luise Hermann verschiedene Formen des Lebensrückblicks (von ca. 6-12 Sitzungen) oder psychoanalytisch orientierte Kurz- und Langzeittherapien an.

In unverbindlichen Abklärungsgesprächen (1-3 Sitzungen) kann gemeinsam die geeignete Form für Ihr Anliegen gefunden werden.

Kosten: Abklärungsgespräche CHF 80.00 pro Sitzung, Therapiesitzungen nach Einkommen (mindestens CHF 80.00, maximal CHF 160.00). Eine Sitzung dauert 50 Minuten.

Anmeldung über das Sekretariat unserer Praxisstelle, Tel. 044 635 73 22 (Mo-Fr 9-12, 14-17 Uhr). Ausserhalb dieser Zeiten können Sie Ihr Anliegen auf den Anrufbeantworter sprechen.

Nähere Informationen zur Praxisstelle finden Sie auf unserer Homepage:

www.psychologie.uzh.ch/fachrichtungen/klipsa/praxisstelle.html

Psychotherapeutische Praxisstelle

Attenhoferstrasse 9
CH-8032 Zürich
Tel. +41 44 635 73 22
Fax +41 44 635 73 29
E-Mail : praxisstelle.klipsa@psychologie.uzh.ch



Tram Nr. 5 oder 6 bis Voltastrasse
Tram Nr. 5, 6 oder Bus Nr. 33 bis Kirche Fluntern

Korrespondenzadresse:
Universität Zürich
Abteilung Klinische Psychologie,
Psychotherapie & Psychoanalyse
Psychotherapeutische Praxisstelle
Binzmühlestrasse 14/16
CH-8050 Zürich



Universität Zürich
Klinische Psychologie, Psychotherapie und Psychoanalyse

Psychotherapeutische Praxisstelle

Leitung Prof. Dr. Brigitte Boothe

Lebensrückblick – Psychotherapie für Ältere

Lebensrückblick

Für viele Menschen stellen sich mit dem Älterwerden und für die Zeit nach der Berufs- oder Familienarbeit Fragen nach Sinn und Zielen der neuen Lebensphase. Um auf Neues zugehen zu können, ist es oft hilfreich, den Blick zurückzurichten auf vergangene Lebensabschnitte, um die eigenen Rollen und Aufgaben zu überdenken. Im geführten Lebensrückblick kann vergangenes Erleben in den lebenslangen Entwicklungsprozess eingeordnet und für die Zukunft fruchtbar gemacht werden.

Grössere Veränderungen der Lebenssituation, das Erleben von Krankheit, körperlichen Einschränkungen oder von Verlusten nahestehender Personen können das Identitäts- und Selbstwertgefühl in Frage stellen. In solchen herausfordernden Situationen ist Psychotherapie ein Angebot, das vorhandene Kompetenzen stärkt, Schwieriges verarbeiten hilft und neue Entwicklungs- und Sinnperspektiven eröffnen kann.

In der psychoanalytisch orientierten Psychotherapie werden ungelöste bewusste oder unbewusste, innere oder äussere Konflikte bearbeitet, die früh verinnerlicht wurden oder erst im Alter aufgetreten sind. In einer therapeutischen Beziehungs- und Verste-

hensarbeit können seelische Krankheiten verhindert oder behandelt werden. Damit kann die Lebensqualität erhöht und Zufriedenheit im Alter erreicht werden.

Für wen?

Wir möchten Seniorinnen und Senioren, aber auch Erwachsene in der zweiten Lebenshälfte ansprechen

- die sich auf die nachberufliche Zeit und das Älterwerden vorbereiten möchten
- die in der Rückschau sich mit ihrer eigenen Biografie, mit Glück und Unglück in ihrem Leben beschäftigen möchten. Dies bietet die Möglichkeit, Vergangenes neu zu bewerten und neue Zukunftsperspektiven zu entwickeln
- die Bilanz ziehen und die vor ihnen liegende Lebensphase bewusster gestalten möchten
- die in ihrer aktuellen Lebenssituation unzufrieden sind oder sich durch körperliche und seelische Beschwerden in ihrer Lebensführung eingeschränkt fühlen

- oder die Unterstützung in der Verarbeitung von schwierigen Erfahrungen wie Verlust, Krankheit oder Trauer suchen

Ziele einer individuell angepassten Form des Lebensrückblicks sind: Stärkung des Selbstwerts und der Kontrolle über das eigene Leben, Reduzieren seelischer Beschwerden, Neubewertung der eigenen Lebensgeschichte sowie ein vertieftes Verstehen der eigenen Person und wichtiger Beziehungen.

Wissenschaftliche Studien bestätigen die Wirksamkeit von Lebensrückblickstherapien selbst bei Patienten mit schweren Depressionen.

Der Lebensrückblick stellt an die Therapeutinnen die ethische Forderung nach Einfühlen und innerem Beteiligtsein, nach Respekt und Wahrung der Würde des Klienten/der Klientin.