

Kognitive Verhaltenstherapie für Menschen höheren Alters

- Altersdepression erkennen und behandeln
- Umgang mit Trauer, Verlust und Einsamkeit
- Ängste und Zukunftssorgen bewältigen
- Lebensqualität trotz körperlicher Einschränkungen erhalten
- Unterstützung bei chronischen Erkrankungen und Schmerzen
- Förderung von Selbstwert und Selbstwirksamkeit
- Anpassung an Veränderungen im Alltag und in Beziehungen
- Aktivierung persönlicher Ressourcen und Lebensfreude

Besuchen Sie meine Website und vereinbaren ein Erstgespräch für einen Therapieplatz

www.psychotherapie-eichert.de

Ich bin für Sie da

Als Psychologische Psychotherapeutin habe ich während meiner Tätigkeit viele Menschen höheren Alters begleitet.

Mit meiner fachlicher Expertise, die auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen basiert sowie meiner Lebenserfahrung unterstütze ich Sie bei der Bewältigung Ihrer persönlichen Herausforderungen.



- Für Gesetzlich Versicherte mit Kostenübernahme der Krankenkasse
- Privatversicherte
- Selbstzahlende

A background image of an elderly man with a white mustache, wearing a grey sweater, resting his chin on his hand in a thoughtful pose.

Psycho- therapie für Menschen höheren Alters

Depressionen, Ängste und Einsamkeit sind im Alter keine Seltenheit – werden jedoch oft unterschätzt und nicht erkannt.

Ich helfe Ihnen, die eigenen Fähigkeiten und Ressourcen zu stärken, mit Veränderungen flexibel umzugehen und Wege zu entdecken, wie Sie Ihr Leben trotz Einschränkungen aktiv, sinnerfüllt und selbstbestimmt gestalten können.



Warum Psychotherapie in jedem Alter sinnvoll ist

Auch im höheren Lebensalter sind Lern- und Veränderungsprozesse möglich. Zwar verlaufen sie manchmal etwas langsamer, doch ältere Menschen können dabei auf ihre reichen Lebens- und Bewältigungserfahrungen zurückgreifen. Das ist ein großer Vorteil, den wir in der Psychotherapie nutzen können.

Das Gehirn bleibt bis ins hohe Alter plastisch und damit fähig, neue Wege des Denkens, Fühlens und Handelns zu erlernen.

Psychotherapie unterstützt dabei, diese Fähigkeit zu nutzen



www.psychotherapie-eichert.de

Ihrer Erfahrung als Stärke

Im Laufe des Lebens haben Sie bereits viele Herausforderungen gemeistert, Wege gefunden, mit Schwierigkeiten umzugehen, und schöne Momente erlebt. In der Therapie knüpfen wir an diese wertvollen Erfahrungen und gewachsenen Stärken an. Ihre Lebenserfahrung ist eine wichtige Ressource, auf die wir gemeinsam zurückgreifen – sie macht die therapeutische Arbeit im Alter nicht nur besonders, sondern oft auch besonders wirksam.

Ihre Therapeutin in Weimar

Mit meiner Schwerpunktpraxis stehe ich Menschen in höherem Lebensalter zur Verfügung.

Bei Interesse und Fragen können Sie sich gerne an mich wenden:

www.psychotherapie-eichert.de
praxis@www.psychotherapie-eichert.de
[@psychotherapie_eichert](https://www.instagram.com/psychotherapie_eichert)