

PRÄVENTIVTHERAPIE



Psychotherapie wird oft als ein Instrument gesehen, um psychische Erkrankungen zu behandeln, aber sie ist auch **DIE** präventive Maßnahme, um das geistige Wohlbefinden zu fördern und psychische Probleme zu verhindern, bevor sie sich manifestieren. Präventive Psychotherapie zielt darauf ab, das psychische und emotionale Wohlbefinden zu stärken, bevor es zu schwerwiegenden Störungen kommt.

Wichtige Ansätze in der Präventivtherapie

Frühzeitige Intervention: Menschen können Anzeichen von Stress, Angst oder beginnender Überforderung zeigen, bevor eine psychische Erkrankung diagnostiziert wird. Präventive Psychotherapie setzt hier an, indem sie Strategien zur Bewältigung vermittelt, bevor die Probleme eskalieren.

Förderung der Resilienz: Resilienz ist die Fähigkeit, mit Stress und Widrigkeiten umzugehen. Ein präventiver Ansatz in der Psychotherapie hilft Menschen, ihre emotionale Widerstandskraft zu stärken und sie besser auf zukünftige Herausforderungen vorzubereiten. Dies kann durch den Aufbau gesunder Denk- und Verhaltensmuster geschehen.

Veränderung negativer Denkmuster: Oftmals sind es negative oder irrationale Gedanken, die langfristig zu Depressionen oder Angststörungen führen können. Präventive Psychotherapie kann helfen, diese Denkmuster frühzeitig zu identifizieren und durch konstruktive, realistische Denkweisen zu ersetzen.

Bewältigungsstrategien: Ein zentrales Element präventiver Therapie ist das Erlernen von Bewältigungsstrategien für den Alltag. Dies umfasst den Umgang mit Stress, das Setzen von Grenzen, Zeitmanagement und das Erlernen von Entspannungstechniken.

Beziehungsförderung: Zwischenmenschliche Beziehungen spielen eine zentrale Rolle für das psychische Wohlbefinden. Präventive Therapien helfen, Kommunikations- und Bindungsprobleme frühzeitig zu erkennen und anzugehen. Dies kann nicht nur für Paarbeziehungen, sondern auch für familiäre und soziale Beziehungen von großem Wert sein.

Zielgruppen der präventiven Psychotherapie

Präventive Psychotherapie kann von vielen verschiedenen Personengruppen genutzt werden, darunter:

Menschen in stressreichen Berufen: Berufliche Überforderung ist oft ein Auslöser für psychische Probleme wie Burnout. Eine präventive Therapie hilft, Stressquellen zu identifizieren und gesunde Bewältigungsmechanismen zu entwickeln.

Personen in Lebensübergängen: Übergänge wie der Wechsel in den Ruhestand, Scheidung, der Verlust eines Angehörigen oder der Beginn eines neuen Lebensabschnitts können zu emotionalen Herausforderungen führen. Psychotherapie kann hier helfen, diese Veränderungen zu bewältigen.

Menschen mit genetischer Prädisposition: Wer eine familiäre Vorbelastung für psychische Störungen wie Depressionen oder Angst hat, kann präventive Therapie nutzen, um diesen Erkrankungen vorzubeugen.

Die Idee, Psychotherapie präventiv zu nutzen, steht im Einklang mit einem modernen Verständnis von Gesundheitsvorsorge, bei dem nicht nur körperliche, sondern auch psychische Gesundheit im Vordergrund steht. Während viele Länder bereits stark in präventive körperliche Gesundheitsmaßnahmen investieren, wird die präventive psychische Gesundheit oft vernachlässigt. Psychotherapie als präventive Maßnahme könnte langfristig helfen, die Kosten des Gesundheitssystems zu senken, da frühe Interventionen oft weniger intensiv und kostspielig sind als die Behandlung chronischer psychischer Erkrankungen.

Präventive Psychotherapie ist ein wertvolles Instrument zur Stärkung des psychischen Wohlbefindens und zur Vermeidung schwerwiegenderer psychischer Störungen. Indem Menschen frühzeitig lernen, ihre Emotionen und Gedanken besser zu verstehen und zu regulieren, können sie Krisen vorbeugen und ihre allgemeine Lebensqualität verbessern. Sie trägt dazu bei, dass psychische Gesundheit als kontinuierlicher Prozess verstanden wird, den man aktiv pflegen kann – nicht nur als Reaktion auf akute Probleme.

Arlette Bär, Psychologin

arl@caritas-aargau.ch

Ökumenische Eheberatungsstelle Lenzburg-Freiamt-Seetal