



Mag. Sonja Eherer

Klinische-
und Gesundheits-
psychologin,
Psychotherapeutin
in Ausbildung
unter Supervision

**Kirchengasse 5
8570 Voitsberg**

**Tel. 0681 / 81443692
www.psychologin-
eherer.at**

Mag. Sonja Eherer und Therapiehündin Lila

Was leisten eigentlich unsere KlientInnen?

In langsamen Schritten löst sich das Bild in der Gesellschaft, dass nur "Verrückte" in Therapie gehen. Ich möchte aufzeigen was KlientInnen eigentlich leisten, wenn sie sich entschließen, eine Therapie in Anspruch zu nehmen:

- Man muss sich selbst eingestehen können, dass, oft langjährige Lösungsversuche für das eigene Problem, nicht optimal funktionieren. Diese Erkenntnis kann das ohnehin oftmals angeschlagene Selbstwertgefühl nochmals minimieren.
- KlientInnen müssen sich einer komplett fremden Person anvertrauen und viele Informationen aus ihrem Leben preisgeben. Es sollte sich auch die Hoffnung und das Vertrauen bei den Personen entwickeln, dass sich ihr Leben durch die Therapie verbessern kann.
- KlientInnen müssen an neuen Verhaltensweisen arbeiten und neue Lösungswege einschlagen. Dies erfordert Kraft, Mut und Durchhaltevermögen.
- Man muss sich eine Zeit lang darauf einstellen an neuen Verhaltensweisen zu arbeiten. Das bedeutet regelmäßig Termine einzuhalten, sich auch unter der Zeit mit der Problematik auseinanderzusetzen und neue Wege zu erproben, die einem (noch) nicht vertraut sind.

- U.v.m.

Diese Punkte erfordern eine Vielzahl an Kompetenzen und auch die Fähigkeit zur Selbstreflexion.

Menschen, die entscheiden in eine Therapie zu gehen, hören oft auf, allen anderen die Schuld für ihre Probleme zu geben. Sie gelangen zu dem Entschluss, dass nur sie selbst in der Lage sind, ihr Leben zu ändern.

Eine Änderung, die sich in der Gesellschaft abzeichnet, ist jene, dass vor allem junge Menschen den Schritt in eine Therapie nicht scheuen.

Die Generation der 20-25jährigen entschließt sich bei den ersten Anzeichen eines Erschöpfungszustandes oder einer Depression schneller, eine Therapie in Anspruch zu nehmen.

Immer öfter wird auch von Jugendlichen der Wunsch geäußert, mit einer Psychologin/Therapeutin über ihr Problem sprechen zu wollen.

Der heutige Zeitgeist verlangt den Menschen immer mehr ab. Ein zu hoher Druck in der Arbeitswelt, wenig Freizeit, den Drang alles perfekt machen zu wollen u.v.m. sind Kennzeichen der neuen Generation.

Dennoch sollte man bedenken: Es ist nie zu spät eine Therapie zu beginnen und Selbstfürsorge zu betreiben, unabhängig vom Lebensjahrzehnt.