

PSYCHISCHE GESUNDHEIT – WENN DIE SEELE HILFE BRAUCHT

Herr Dr. Mulser, was vor nicht allzu langer Zeit noch ein Tabuthema war, ist nun in aller Munde.

Ja, über Burn-out, Depressionen, Ängste und dergleichen wird heutzutage so offen geredet wie noch nie. Und trotzdem scheint die Entscheidung, sich Hilfe zu holen, eine sehr schwere zu sein. Betroffene schämen sich oft, sprechen häufig nicht mal mit der Familie oder den engsten Freunden über ihr seelisches Leiden.

Wie ernst sind psychische Erkrankungen zu nehmen?

Sehr ernst! Genauso wie den Gang zum Zahnarzt sollte man auch bei psychischen Problemen den Weg zum Fachmann nicht scheuen. Je früher man diese angeht, desto größer sind die Erfolgsaussichten. Untersuchungen belegen, dass immer mehr Menschen aufgrund von psychischen Ursachen in Krankenstand gehen. Das ist kein Einzelphänomen,

es kann jeden treffen. Wichtig ist, dass man sich dann auch um professionelle Hilfe kümmert und damit einen unter Umständen sehr langen Leidensweg verhindern kann.

Wann sollte jemand den Weg zum Psychologen aufsuchen?

Idealerweise sobald man dem Leid ratlos gegenüber steht. Spätestens aber wenn man alltägliche Aufgaben nicht mehr bewältigen kann, das Leben sinnlos erscheint, wenn es von Ängsten bestimmt wird oder es keine Freude mehr macht.

Was bringt Psychologische Beratung bzw. Psychotherapie?

Gemeinsam mit dem Psychologen versucht man, sich dysfunktionaler Denkmuster bewusst zu werden und diese umzustrukturieren. Es werden neue Denk- und Verhaltensweisen gelernt und eingeübt, damit ein normaler

Alltag wieder möglich wird. Der Klient erhält mehr Selbstkontrolle und lernt mit Krisen umzugehen. Es stellen sich mehr Gelassenheit und Zufriedenheit ein, das Wohlbefinden steigt und die Lebensqualität erhöht sich.

Auf was legen Sie in Ihrer psychologischen Praxis besonders Wert?

Wichtig sind mir vor allem Wertschätzung, eine vertrauensvolle Basis und ein geschützter Rahmen, in dem eine produktive Zusammenarbeit gewährleistet werden kann. Ich orientiere mich stark an den psychologischen Leitlinien und der kognitiven Verhaltenstherapie und verwende wissenschaftlich fundierte Methoden um meine Klienten in ihrem Genesungsprozess zu unterstützen. Dabei lege ich viel Wert auf behutsames und strukturiertes Vorgehen ohne die individuellen Bedürfnisse außer Acht zu lassen.



Dr. Hubert Mulser
Psychologe

 Ordentliches Mitglied der Psychologenkammer

Dr. Hubert Mulser
Psychologische Praxis
Pfarrplatz 4
I-39042 Brixen (BZ)
Tel. +39 348 0463280
info@psychologe-brixen.it
www.psychologe-brixen.it