

Inhalt

I	Generalistische Pflegeausbildung	11
II	Gerontologie und Gerontopsychiatrie in der Pflegeausbildung	12
III	Übersicht: Curriculare Einheiten und Kapitel in diesem Buch	13
IV	Wie Sie mit diesem Buch arbeiten können	15
1	Tipps zum Lernen für die Ausbildung	17
2	Altersforschung und Altersdefinitionen	21
2.1	Was ist Gerontologie?	22
2.2	Wann ist man eigentlich alt?	23
2.3	Zur Geschichte der Altersforschung	25
2.4	Wiederholen und Vertiefen	28
3	Wahrnehmung	29
3.1	Der Begriff Wahrnehmung	29
3.2	Reizüberflutung und sensorische Deprivation	30
3.3	Der Prozess der Wahrnehmung	33
3.4	Gestaltpsychologische Wahrnehmungsgesetze	36
3.5	Was die Wahrnehmung beeinflusst	39
3.6	Wahrnehmungsstörungen	39
3.7	Veränderungen der Wahrnehmung im Alter	40
3.8	Soziale Wahrnehmung	41
3.8.1	Beurteilungsfehler bei der sozialen Wahrnehmung	42
3.8.2	Fremdbild und Selbstbild	43
3.8.3	Stereotype	45
3.8.4	Altersstereotype	46
3.9	Wiederholen und Vertiefen	48
4	Wissenschaftliche Methoden und ihre Bedeutung für die Pflegepraxis	50
4.1	Wissenschaft gegenüber Alltagswissen	50
4.2	Wissenschaftliche Methoden	54
4.2.1	Wissenschaftliche Gütekriterien	55
4.2.2	Test	55
4.2.3	Beobachtung	60
4.2.4	Experiment	62
4.2.5	Befragung	63
4.2.6	Soziometrie	66
4.2.7	Inhaltsanalyse	67
4.3	Längsschnittstudien und Querschnittstudien	68
4.4	Evaluationsstudien	69
4.5	Methodenkenntnisse und ihre Bedeutung für die Pflegepraxis	70
4.6	Wiederholen und Vertiefen	72

Inhalt

5	Geriatrisches Assessment	74
5.1	Geriatrisches Assessment: Warum und wozu?	75
5.2	Durchführung des geriatrischen Assessments	75
5.3	Assessmentinstrumente	76
5.3.1	Screening nach Lachs	77
5.3.2	Instrumente des Basisassessments	78
5.3.3	Barthel-Index und Hamburger Einstufungsmanual	79
5.3.4	Timed Up and Go	83
5.3.5	Mini Mental Status Test	84
5.4	Wiederholen und Vertiefen	87
6	Lernen und Gedächtnis	89
6.1	Lernen	90
6.2	Lerntheorien	91
6.2.1	Klassische Konditionierung	91
6.2.2	Instrumentelle Konditionierung	93
6.2.3	Lernen am Modell	98
6.2.4	Lernen durch Einsicht	100
6.3	Gedächtnis im Alltag	102
6.4	Das Drei-Speicher-Modell des Gedächtnisses	103
6.4.1	Das sensorische Gedächtnis	103
6.4.2	Das Kurzzeitgedächtnis	104
6.4.3	Das Langzeitgedächtnis	104
6.5	Einflüsse auf Lern- und Gedächtnisleistungen	106
6.6	Lern- und Gedächtnisleistungen im Alter	106
6.6.1	Fluide und kristallisierte Intelligenz	107
6.6.2	Einflüsse auf Lern- und Gedächtnisleistungen im Alter	109
6.6.3	Folgerungen für das Lernen mit älteren Menschen	109
6.7	Wiederholen und Vertiefen	110
7	Entwicklungsprozesse und Persönlichkeit im Alter aus psychologischer Sicht	111
7.1	Die Begriffe Entwicklung und Persönlichkeit	112
7.2	Entwicklung	113
7.3	Merkmale von Entwicklungsprozessen	114
7.4	Anlage oder Umwelt?	114
7.5	Entwicklungspsychologie	117
7.5.1	Entwicklungspsychologie der Lebensspanne	117
7.6	Konzepte zu Entwicklungsprozessen im Lebenslauf	119
7.6.1	Entwicklungsaufgaben	119
7.6.2	Eriksons Modell der psychosozialen Entwicklungskrisen	120
7.6.3	Kritische Lebensereignisse	122
7.6.4	Das SOK-Modell: Selektive Optimierung mit Kompensation	123
7.7	Persönlichkeit	125
7.8	Persönlichkeitsbeurteilung im Alltag	126
7.9	Wissenschaftliche Persönlichkeitsbeurteilung	127
7.9.1	Ein eigenschaftstheoretisches Konzept: die „big five“	127
7.9.2	Ein psychodynamisches Konzept: Freuds Instanzenmodell	130

	Inhalt
7.10 Persönlichkeit im Alter	134
7.11 Wiederholen und Vertiefen	136
8 Lebensbedingungen und soziale Situation alter Menschen in unserer Gesellschaft	138
8.1 Altersstruktur der deutschen Bevölkerung	139
8.1.1 Prognosen – wie wird sich die Altersstruktur weiterhin entwickeln?	141
8.2 Lebenserwartung	142
8.2.1 Durchschnittliche Lebenserwartung in Deutschland	143
8.2.2 Langlebigkeit	144
8.3 Familienstand alter Menschen	147
8.4 Einkommen alter Menschen	148
8.5 Der Austritt aus dem Berufsleben	150
8.6 Privathaushalte älterer Menschen	152
8.7 Pflegebedürftigkeit	153
8.8 Alte Menschen und ihre Teilhabe am öffentlichen Leben	153
8.9 Kultursensible Pflege	156
8.10 Einrichtungen und Angebote für ältere Menschen	161
8.11 Modelle und Theorien zur Lebenssituation alter Menschen in unserer Gesellschaft	163
8.11.1 Kompetenzmodelle	163
8.11.2 Aktivitätstheorie	164
8.11.3 Disengagement-Theorie	166
8.11.4 Kontinuitätstheorie	167
8.11.5 Etikettierungsansatz	168
8.11.6 Sozioemotionale Selektivität	168
8.11.7 Intergenerationelle Solidarität	169
8.11.8 Dependency Support Script	170
8.12 Wiederholen und Vertiefen	172
9 Wohnen im Alter	174
9.1 Wohnen in Privatwohnungen	175
9.2 Wohnen in einer stationären Einrichtung	175
9.2.1 Der Umzug in eine stationäre Einrichtung – eine schwierige Entscheidung	176
9.2.2 Vorstellungen vom Leben in einer stationären Einrichtung	177
9.2.3 Vor- und Nachteile des Lebens in einer stationären Einrichtung	177
9.2.4 Das Pflegeheim als „totale Institution“?	178
9.3 Geeignete Wohnbedingungen für alte Menschen	180
9.3.1 Anforderungen an das Wohnen in stationären Einrichtungen	181
9.4 Betreutes Wohnen/Service-Wohnen	181
9.5 Haus- und Wohngemeinschaften	182
9.6 Wiederholen und Vertiefen	184
10 Kommunikation und Gesprächsführung	185
10.1 Wie wir anderen etwas mitteilen	186
10.2 Zwei Axiome zur menschlichen Kommunikation	187
10.3 Kommunikationsmodelle	188

Inhalt

10.3.1	Sender-Empfänger-Modell	188
10.3.2	Die vier Seiten einer Nachricht	189
10.3.3	Transaktionsanalyse	190
10.4	Einflüsse auf den Verlauf von Gesprächen	192
10.5	Missverständnisse und Kommunikationsstörungen	193
10.6	Methoden der Gesprächsführung	194
10.6.1	Metakommunikation	194
10.6.2	Ich-Botschaften formulieren	195
10.6.3	Feed-back geben und entgegennehmen	196
10.6.4	Themenzentrierte Interaktion	197
10.6.5	Partnerzentrierte Gesprächsführung	199
10.6.6	Empathie, Akzeptanz, Kongruenz	199
10.6.7	Aktives Zuhören	200
10.6.8	Was häufig falsch gemacht wird	201
10.7	Gesprächssituationen in der Altenpflege	202
10.7.1	Gespräche mit alten Menschen in Krisensituationen	204
10.7.2	Kommunikation mit Menschen, die sich verbal nicht äußern können	206
10.8	Wiederholen und Vertiefen	207
11	Gruppenprozesse verstehen und Gruppenaktivitäten unterstützen	210
11.1	Verhalten und Erleben in Gruppen	211
11.2	Merkmale von Gruppen	212
11.2.1	Gruppenkohäsion	213
11.2.2	Normen	213
11.2.3	Rollen	216
11.3	Gruppenphasen	218
11.3.1	Die Anfangsphase	219
11.3.2	Die Orientierungsphase	220
11.3.3	Die Integrationsphase	221
11.3.4	Die Differenzierungsphase	223
11.3.5	Die Auflösungsphase	224
11.4	Gruppenangebote für ältere Menschen	226
11.5	Die Gruppenleitung orientiert sich an den Teilnehmenden	227
11.6	Ein Beispiel für Gruppenarbeit in der stationären Altenpflege: Das Redaktionsteam der Heimzeitung „Hoppla“	228
11.6.1	Interview mit der Redaktion	230
11.7	Wiederholen und Vertiefen	235
12	Interventionen gezielt und begründet einsetzen	236
12.1	Interventionen	237
12.1.1	Einteilungsmöglichkeiten von Interventionen	238
12.2	Für Wohlbefinden im Alter sorgen – eine lebenslange Aufgabe	239
12.3	Voraussetzungen und Bedingungen für den Einsatz von Interventionen	240
12.4	Interventionsgerontologie	242
12.4.1	Grundlagen der Interventionsgerontologie	242
12.4.2	Ziele und Aufgaben der Interventionsgerontologie	243
12.5	Wiederholen und Vertiefen	244

Inhalt

13	Grundlagen der Psychiatrie	245
13.1	Was ist normal, was ist psychisch krank?	246
13.2	Zum Umgang mit psychisch kranken Menschen	247
13.2.1	Suchhaltung	248
13.3	Grundlegende Begriffe aus der Psychiatrie	250
13.4	Klassifizierung psychischer Erkrankungen	254
13.5	Der psychopathologische Befund	257
13.6	Wiederholen und Vertiefen	261
14	Psychische Erkrankungen im Alter	263
14.1	Besonderheiten psychischer Erkrankungen im Alter	264
14.2	Wichtige psychiatrische Krankheitsbilder im Alter	265
14.3	Demenzen	266
14.3.1	Ursachen von Demenzen	267
14.3.2	Verbreitung und Formen von Demenzen	267
14.3.3	Symptome bei Demenzen	270
14.3.4	Verlauf der Alzheimer-Demenz	273
14.3.5	Zum Umgang mit demenziell erkrankten Menschen	274
14.3.6	Medizinische und nicht medizinische Interventionen für Menschen mit demenziellen Erkrankungen	277
14.4	Akute Verwirrtheitszustände	279
14.4.1	Delir	280
14.4.2	Andere akute Verwirrtheitszustände	281
14.4.3	Verlauf, Ursachen und Risikofaktoren von organisch bedingten akuten Verwirrtheitszuständen	281
14.4.4	Zum Umgang mit akut verwirrten Menschen	283
14.5	Depressionen	283
14.5.1	Klassifikation von Depressionen	285
14.5.2	Symptomatik bei Depressionen	286
14.5.3	Ursachen und Risikofaktoren von Depressionen	287
14.5.4	Psychogene Depressionen bei älteren Menschen: Ursachen und Risikofaktoren	289
14.5.5	Zum Umgang mit depressiv erkrankten Menschen	290
14.5.6	Therapeutische Interventionen für depressiv erkrankte Menschen	293
14.6	Wahnstörungen	294
14.6.1	Wahninhalte	295
14.6.2	Symptomatik und Folgeprobleme bei Wahnstörungen	295
14.6.3	Therapie und Betreuung bei Wahnstörungen	296
14.7	Abhängigkeit	297
14.7.1	Alkoholabhängigkeit	298
14.7.2	Medikamentenabhängigkeit	301
14.8	Wiederholen und Vertiefen	303
15	Psychosoziale Interventionen für demenziell erkrankte Menschen	307
15.1	Realitätsorientierungstraining	308
15.2	Validation	310
15.3	Integrative Validation	313
15.4	Snoezelen	315

Inhalt

15.5	Milieutherapie	318
15.6	Ein milieutherapeutisches Projekt	320
15.6.1	Biographiearbeit und Milieutherapie	321
15.6.2	Milieutherapeutische Prinzipien als Leitlinien für die Planung	322
15.6.3	Aufgaben und Arbeitsschritte	323
15.6.4	Projektverlauf	324
15.6.5	Die Gestaltungsvorschläge	325
15.6.6	Rückblick und Ausblick	326
15.7	Wiederholen, Vertiefen, fächerübergreifendes Arbeiten	327
16	Mit berufstypischen psychischen Belastungen in der Pflege umgehen	329
16.1	Belastungen in Pflegeberufen	330
16.1.1	Der Widerspruch zwischen Idealen und der beruflichen Realität	330
16.1.2	Belastende Arbeitsbedingungen	331
16.2	Das Helfersyndrom	334
16.3	Burnout als Reaktion auf Belastungen	337
16.4	Unterstützungsmöglichkeiten im Umgang mit Belastungen	340
16.4.1	Selbstkontrollprogramm	341
16.4.2	Entspannungsverfahren	344
16.4.3	Supervision	347
16.5	Wiederholen und Vertiefen	349
17	Auseinandersetzung mit Sterben und Tod	351
17.1	Sterben und Tod – ein Tabuthema?	352
17.2	Angst vor dem Sterben, Angst vor dem Tod	354
17.3	Auseinandersetzung mit Sterben und Tod in der Pflege	355
17.4	Verarbeitungsprozesse	357
17.4.1	Das Phasenmodell von Elisabeth Kübler-Ross	358
17.5	Bedürfnisse sterbender Menschen	359
17.5.1	Auf die Bedürfnisse Sterbender eingehen	361
17.6	Die Diskussion um die Sterbehilfe	361
17.6.1	Aktive und passive Sterbehilfe	363
17.6.2	Ärztliche Sterbebegleitung	364
17.6.3	Die Patientenverfügung	364
17.7	Suizidalität	365
17.7.1	Suizidalität im Alter	365
17.7.2	Suizidprävention bei alten Menschen	367
17.8	Wiederholen und Vertiefen	369
V	Nützliche Internetadressen	371
VI	Glossar	372
VII	Stichwortverzeichnis	384
VIII	Literatur	388