

Inhalt

Vorwort	15
I Biografiearbeit in der Altenpflege	17
1.1 Menschliche Entwicklung als lebenslanger Prozess	17
1.1.1 Die Lebensspanne	18
1.1.2 Das Lebensflussmodell	20
1.1.3 Die fünf Säulen der Identität	21
1.2 Biografiegeleitete Altenpflege	23
1.2.1 Biografie und Pflegealltag	23
1.2.2 Eigene Lebensspuren und Prägungen erkunden	24
1.2.3 Information und Kommunikation in der biografiegeleiteten Altenpflege	24
1.2.4 Erinnerungspflege und emotionales Erfahrungsgedächtnis	27
1.2.5 Biografie und Psychotrauma-Reaktivierung im Alter	32
1.2.6 Biografiegeleitete Pflege und Toleranzspielraum	36
1.2.7 Biografiegeleitete kultursensible Altenpflege	37
2 Wahrnehmung, Beobachtung und Dokumentation in der Altenpflege	40
2.1 Das Pflegeprozessmodell	40
2.2 Wahrnehmung: Jeder baut sich seine Welt	42
2.2.1 Grundlagen der menschlichen Wahrnehmung: Können wir unseren Augen trauen?	42
2.2.2 Wahrnehmungstendenzen: ein Brillensortiment	46
2.3 Beobachtung: Schlüssel zum Verstehen alter Menschen	48
2.3.1 Selbstbeobachtung	49
2.3.2 Fremdbeobachtung	49
2.4 Dokumentation von Beobachtungen	51
2.5 Befragung und Interview	52
2.6 Psychologische Tests	53
3 Psychologie menschlicher Grundbedürfnisse	55
3.1 Pflegemodell der fördernden Prozesspflege (Strukturierungsmodell der ABEDL)	55
3.2 Psychologische Grundlagen	57
3.2.1 Bedürfnispyramide von Maslow	57
3.2.2 Motive und Motivation	59
3.2.3 Emotionen	60
3.2.4 Psychische Reaktionen auf Krankheit und Behinderung	62

3.3	Kommunizieren	65
3.4	Sich bewegen: Psychomotorik	67
3.5	Essen und trinken	68
3.5.1	Probleme beim Essen und Trinken	70
3.5.2	Zwiespalt beim Essen reichen: Be-vor-Mund-en oder Sein-lassen	71
3.6	Kontinenz: Tabu und Scham	72
3.6.1	Harninkontinenz	72
3.6.2	Stuhlinkontinenz	73
3.6.3	Inkontinenz betrifft Leib und Seele	74
3.6.4	Ekel: Ein ganz normales Gefühl	75
3.7	Berühren und berührt werden	76
3.8	Begleitung in der letzten Lebensphase	77
3.8.1	Psychosoziale Aspekte des Sterbens	77
3.8.2	Sterben: das letzte Stück des Lebensweges	77
3.8.3	Psychische Situation von Sterbenden	79
3.8.4	Psychologische Betreuung Sterbender	81
3.9	Abschiednehmen – Trauern	83
3.9.1	Vier-Phasen-Modell des Trauerns	83
3.9.2	Hilfreiche Rituale	85
4	Demenzkranke und gerontopsychiatrisch veränderte Menschen pflegen	86
4.1	Verbreitung psychischer Erkrankungen bei alten Menschen	86
4.2	Depression und Angst im Alter	87
4.3	Organisch bedingte psychische Störungen	89
4.3.1	Akutes organisches Psychosyndrom: Delir und Verwirrtheit	90
4.3.2	Chronisch organisches Psychosyndrom: Demenz	91
4.4	Werkzeugverlust bei Demenz	95
4.4.1	Das Vier-Stufen-Modell des Werkzeugverlusts	95
4.4.2	Demenzgesetze	96
4.4.3	Chronischer Stress und Alzheimer-Demenz	98
4.5	Grundhaltungen der gerontopsychiatrischen Pflege	99
4.5.1	Suchhaltung	99
4.5.2	Validation und Integrative Validation	100
4.5.3	Milieutherapeutisch geleitete Pflege	102
4.5.4	Erlebnisaktivierende Pflege	104
4.5.5	Perspektivenwechsel im Umgang mit demenzkranken Menschen	109
5	Kommunikation: miteinander in Beziehung treten	114
5.1	Grundlagen der Kommunikationspsychologie	114
5.2	Nonverbale Kommunikation: Wie wir ohne Worte reden	116
5.3	Spiegelneurone: Resonanz, Empathie und emotionale Mitschwingung	118

5.4	Kommunikationsmodelle	121
5.4.1	Das Vier-Seiten-Modell der Kommunikation	121
5.4.2	Die Transaktionsanalyse	125
5.5	Kommunikationswerkzeuge: einander verstehen lernen	128
5.5.1	Passende Anrede und Sprache wählen	128
5.5.2	Aktiv zuhören: mit ganzem Ohr und offenen Augen dabei sein	129
5.5.3	Wahrnehmungen überprüfen	131
5.5.4	Ich-Botschaften senden	131
5.5.5	Feedback geben und nehmen	132
5.6	Kommunikation im Beratungsgespräch	132
5.6.1	Grundfragen der Auftragsklärung	134
5.6.2	Vier Werkzeuge für eine Beratung	134
5.6.3	Die fünf Schritte eines Beratungsgesprächs	135
6	Älter werden – in der Selbst- und Fremdwahrnehmung	137
6.1	Strukturwandel des Alters und Bilder von alten Menschen	137
6.2	Altern als Veränderungsprozess	139
6.2.1	Perspektiven auf das Alter	139
6.2.2	Entwicklungsaufgaben	140
6.2.3	Alternsmodelle	141
6.2.4	Der menschliche Körper und seine Jahreszeiten	143
6.2.5	Liebe und Partnerschaft: Gehört sich das noch im Alter?	144
6.3	Soziale Netzwerke im Alter	147
6.3.1	Alleinsein und Einsamkeit	147
6.3.2	Prothetische soziale Netzwerke	148
6.4	Persönlichkeit alternder Menschen	150
6.4.1	Leistungsfähigkeit des älteren Menschen	152
6.4.2	Lernen: Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr?	153
6.4.3	Das Gedächtnis	155
7	Zusammenarbeit mit Angehörigen: daheim und im Heim	158
7.1	Angehörige pflegen Angehörige	158
7.1.1	Belastungssituation pflegender Angehöriger	159
7.1.2	Ambivalenz in Pflegebeziehungen	161
7.1.3	Barrieren für die Inanspruchnahme von Hilfen	163
7.1.4	Filiäre Reife	163
7.1.5	Unsichtbare Bindungen im Familiensystem	164
7.2	Ambulanter Pflegedienst und Angehörige	165
7.3	Heimbewohner und ihre Angehörigen	166
7.4	Psychodynamik beim professionellen Pflegen	169
7.4.1	Pflegende sind auch Angehörige	169
7.4.2	Verstrickungen im Beziehungsband Pflege	170

8	Ein neues Lebens- und Lernumfeld: der alte Mensch im Heim	173
8.1	Wohnen und Identität: Wo lebt es sich im Alter am besten?	173
8.1.1	Einstellungen zum Wohnen im Heim	174
8.1.2	Eine Alternative: Altenheime als Hausgemeinschaften	175
8.1.3	Der Umzug ins Altenheim: eine psychische Krisensituation	176
8.2	Wie wir lernen, uns an die Umwelt anzupassen	179
8.2.1	Signallernen: Wie uns die Umwelt vertraut wird	179
8.2.2	Verstärkungslernen: Aus Erfahrung wird man klug	180
8.2.3	Lernen am Modell: Nachahmungslernen	182
8.2.4	Trotz und Widerstand: Grenzen lernpsychologischen Vorgehens	183
9	Organisationspsychologische Aspekte von Altenpflege	185
9.1	Führungsstil und Mitarbeitermotivation	185
9.2	Teamentwicklung	187
9.3	Qualitätsmanagement	189
9.4	Veränderungsprozesse in Organisationen	190
9.5	Konfliktmanagement	192
9.6	Älterwerden im Beruf	194
10	Berufliches Selbstverständnis in der Altenpflege	197
10.1	Berufliches Rollenverständnis entwickeln	197
10.2	Motivation für den Altenpflegeberuf	199
10.3	Ich – im Team – in der Altenpflege	200
10.3.1	Teamarbeit in Altenheim und ambulantem Dienst	200
10.3.2	Pflegekräfte aus anderen Ländern und Kulturkreisen	201
10.4	Ausbildungswege	202
10.5	Lernen lernen	203
10.5.1	Leistungsmotivation	203
10.5.2	Lerntipps	204
10.5.3	Präsentation und Moderation	205
10.5.4	Zeitmanagement	206
11	Krisen und Konfliktmanagement im Pflegeprozess	208
11.1	Konfliktfelder in der Altenpflege	208
11.2	Grundhaltungen und Werkzeuge im Konfliktmanagement	210
11.3	Selbstschutzprogramm in Konfliktsituationen: Abwehrmechanismen	211
11.4	Aggression, Macht und Gewalt in der Altenpflege	213
11.4.1	Strukturen in der Altenpflege: Nährboden aggressiver Auseinandersetzungen	214
11.4.2	Nähe und Distanz	216
11.4.3	Werkzeugverlust und Ausdruck von Aggression	218
11.4.4	Taktile Abwehr	218

12	Pflege deinen Nächsten und dich selbst	220
12.1	Belastungsfaktoren in der Altenpflege	220
12.2	Stress und Stressbewältigung	222
12.2.1	Das transaktionale Stressmodell	224
12.2.2	Stressbewältigung	225
12.3	Burnout: Wenn die Liebe zum Beruf erkaltet	229
12.3.1	Symptome von Burnout	229
12.3.2	Entwicklung von Burnout	230
12.3.3	Burnout vermeiden	231
12.4	Gesundheitsförderung und Arbeitsschutz	233
12.4.1	Salutogenese	233
12.4.2	Gratifikationskrisen	234
12.4.3	Ansatzpunkte für betriebliches Gesundheitsmanagement	235
12.4.4	Supervision und kollegiale Beratung	236
	Glossar	238
	Literaturverzeichnis	240
	Hinweise zu den Online-Materialien	246
	Sachwortverzeichnis	247