

# Inhalt

<b>Vorwort . . . . .</b>	<b>5</b>
<b>Teil I:</b>	
<b>Grundlagen der Alterspsychotherapie und Verhaltenstherapie</b>	
<b>1 Besonderheiten der Alterspsychotherapie . . . . .</b>	<b>15</b>
1.1 Psychische und körperliche Altersprozesse . . . . .	17
1.2 Problempräsentation . . . . .	22
1.3 Behandlungsmotivation . . . . .	23
1.4 Therapieziele . . . . .	23
1.5 Alternde und ihre jüngeren Helfer . . . . .	27
1.6 Diskriminierung älterer Menschen – Ageism . . . . .	28
<b>2 Versorgungssituation . . . . .</b>	<b>31</b>
<b>3 Entwicklungstheorien des Alterns . . . . .</b>	<b>35</b>
3.1 Defizitmodelle . . . . .	36
3.2 Qualitative Verlaufsmodelle . . . . .	37
3.3 Theorie erfolgreichen Alterns – Selektive Optimierung mit Kompensation . . . . .	40
3.4 Alters- und störungsspezifisches Rahmenmodell . . . . .	42
3.5 Theorien der erlernten Hilflosigkeit und erlernten Abhängigkeit . . . . .	43
<b>Teil II:</b>	
<b>Alterspsychotherapie in der Praxis</b>	
<b>4 Pflegende Angehörige . . . . .</b>	<b>48</b>
4.1 Depression im Alter . . . . .	49
4.1.1 Diagnostik der Depression . . . . .	52
4.1.2 Depressionsbehandlung mittels kognitiver Verhaltenstherapie . . . . .	53
4.1.3 Behandlung chronischer Depressionen mittels »Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy« (CBASP) . . . . .	61

4.2 Pflege-Burnout . . . . .	66
4.3 Suizidalität . . . . .	72
4.4 Gewalt in der Pflege . . . . .	77
<b>5 Tod eines Angehörigen . . . . .</b>	<b>81</b>
5.1 Anpassungsstörung . . . . .	81
5.2 Komplizierte Trauer . . . . .	83
5.2.1 Diagnostik der Komplizierten Trauer . . . . .	86
5.2.2 Behandlung der Komplizierten Trauer . . . . .	88
<b>6 Angst im Alter . . . . .</b>	<b>94</b>
6.1 Diagnostik von Angststörungen . . . . .	96
6.2 Behandlung von Angststörungen . . . . .	97
6.3 Sturzangst . . . . .	106
6.4 Progredienzangst . . . . .	111
<b>7 Kriegskinder . . . . .</b>	<b>116</b>
7.1 Posttraumatische Belastungsstörung . . . . .	119
7.1.1 Diagnostik der PTBS . . . . .	125
7.1.2 Verhaltenstherapeutische Behandlung der PTBS . . . . .	126
7.1.3 Lebensrückblicksintervention – Life Review – bei PTBS . . . . .	131
<b>8 Multimorbidität und Komorbidität im Alter . . . . .</b>	<b>139</b>
8.1 Frailty – Gebrechlichkeit im Alter . . . . .	140
8.2 Schmerz im Alter . . . . .	142
8.2.1 Schmerzdiagnostik . . . . .	145
8.3 Somatoforme Schmerzstörung . . . . .	147
8.3.1 Diagnostik der Somatoformen Störung . . . . .	150
8.3.2 Behandlung der Somatoformen Störung . . . . .	151
<b>9 Hilfs- und Pflegebedürftigkeit im Alter . . . . .</b>	<b>155</b>
9.1 Demenz . . . . .	155
9.1.1 Diagnostik der Demenz . . . . .	158
9.1.2 Diagnosemitteilung Demenz . . . . .	162
9.1.3 Behandlung der Demenz . . . . .	162
9.2 Demenzangst . . . . .	167

**Teil III:****Alterspsychotherapeutische Behandlungskonzepte**

<b>10 Stationäre gerontopsychosomatische Behandlungskonzepte . . . . .</b>	<b>171</b>
<b>11 Ambulante und teilstationäre psychotherapeutische Behandlungsformen . . . . .</b>	<b>173</b>
<b>Zusammenfassung . . . . .</b>	<b>174</b>
<b>Literatur . . . . .</b>	<b>175</b>
<b>Stichwortverzeichnis . . . . .</b>	<b>182</b>

**Content<sup>plus</sup> enthält die folgenden Materialien:**

Arbeitsblätter:

- 1 Meine Therapieziele – Teil 1
- 2 Meine Therapieziele – Teil 2
- 3 Meine Therapieziele – Teil 3
- 4 Die Skala für Depression im Alter (DIA-S)
- 5 Fassmodell und Ventile
- 6 Mein Positivtagebuch
- 7 Meine angenehmen Aktivitäten
- 8 Liste angenehmer Tätigkeiten
- 9 Mein Wochenplan
- 10 Denkfehler erkennen
- 11 Denkfehler in der Depression
- 12 Negative Gedanken erkennen und steuern
- 13 Selbstsicheres, unsicheres und aggressives Verhalten
- 14 Mein Notfallplan
- 15 Meine Belastungen und Zufriedenheitserlebnisse
- 16 Wann sollten Sie Hilfe beanspruchen
- 17 Phasen der Trauerbewältigung
- 18 Körperreise
- 19 Meine Angstpyramide
- 20 Selbstwert
- 21 Mein Energiekuchen
- 22 Meine tragenden Säulen des Lebens
- 23 Verhaltensweisen bei körperlichen Beschwerden
- 24 Uhren-Experiment zur Aufmerksamkeitslenkung