

Inhalt

Vorwort 5

Teil I:
Grundlagen der Alterspsychotherapie und Verhaltenstherapie

1 Besonderheiten der Alterspsychotherapie 15

1.1 Psychische und körperliche Alternsprozesse 17

1.2 Problempräsentation 22

1.3 Behandlungsmotivation 23

1.4 Therapieziele 23

1.5 Alternnde und ihre jüngeren Helfer 27

1.6 Diskriminierung älterer Menschen – Ageism 28

2 Versorgungssituation 31

3 Entwicklungstheorien des Alterns 35

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

Teil II:
Alterspsychotherapie in der Praxis

4 Pflegende Angehörige 48

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
5	Tod eines Angehörigen	81
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
6	Angst im Alter	94
6.1	Diagnostik von Angststörungen	96
6.2	Behandlung von Angststörungen	97
6.3	Sturzangst	106
6.4	Progredienzangst	111
7	Kriegskinder	116
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
8	Multimorbidität und Komorbidität im Alter	139
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
9	Hilfs- und Pflegebedürftigkeit im Alter	155
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**

10 Stationäre gerontopsychosomatische Behandlungskonzepte	171
11 Ambulante und teilstationäre psychotherapeutische Behandlungs- formen	173
Zusammenfassung	174
Literatur	175
Stichwortverzeichnis	182

Content^{PLUS} 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