

Inhalt

Vorwort

XI

Teil I Einführung

1

1 Störungsbild

3

1.1 Typische Beschwerden und Auffälligkeiten

3

1.2 Die klinische Beurteilung

4

1.3 Definitionskriterien und Kategorien

5

1.4 Differenzialdiagnose

10

1.5 Epidemiologie und Häufigkeit

13

1.6 Verlauf und Prognose

15

1.7 Suizidalität und Mortalität

16

1.8 Komorbidität

16

1.9 Risikofaktoren

17

2 Diagnostische Verfahren und Vorgehensweisen

18

2.1 Interviewverfahren

20

2.2 Fragebogen, Beurteilungsskalen und Testverfahren

21

2.2.1 Demenz-Screening und kognitive Leistungsfähigkeit

21

2.2.2 Schwerebeurteilung depressiver Symptomatik

23

2.2.3 Bewältigung von Alltagsaktivitäten

26

2.2.4 Problem- und Verhaltensanalyse

27

3 Gerontopsychologische Konzepte als Begründung von Psychotherapie mit älteren Menschen

29

3.1 Das Modell der Selektiven Optimierung mit

Kompensation

29

3.1.1 Grundzüge des S-O-K-Modells

29

3.1.2 Ansatzpunkte für psychologische Interventionen

31

3.2 Das Modell der Handlungsspielräume

32

3.3 Verhaltenstheoretische Konzepte

33

3.4 Kognitive Konzepte

35

3.4.1 Das Modell der Erlernten Hilflosigkeit

35

3.4.2 Das kognitive Modell von Beck

36

Inhalt

V

3.5	Ein bio-psycho-soziales Erklärungsmodell	37
3.6	Anwendung psychologischer Konzepte auf Depressionen im Alter	37
4	Grundprinzipien therapeutischen Arbeitens mit älteren Menschen	41
Teil II Behandlungsanleitung		43
5	Die Behandlung depressiver Störungen im Alter	45
5.1	Kognitive Verhaltenstherapie mit älteren depressiven Menschen	46
5.2	Das Gruppentherapieprogramm	48
5.3	Therapiezuleisende Diagnostik	48
5.4	Rahmenbedingungen und Voraussetzungen	49
5.5	Kontraindikation	50
6	Das Gruppentherapieprogramm	51
6.1	Sitzung I: Begrüßung und Einführung in das Gruppenprogramm	54
6.2	Sitzung II: Problem- und Zielanalyse	84
6.3	Sitzung III: Angenehme Tätigkeiten und ihre Auswirkungen auf die Stimmung	102
6.4	Sitzung IV: Planung angenehmer Tätigkeiten im Wochenplan	121
6.5	Sitzung V: Angenehme Tätigkeiten und Befinden: Tätigkeitsprotokoll führen	144
6.6	Sitzung VI: Positive und negative Gedanken beeinflussen das Befinden	162
6.7	Sitzung VII: Gedanken verändern lernen: Weitere Techniken	185
6.8	Sitzung VIII: Gedankliche Umstrukturierung: Fortsetzung	206
6.9	Sitzung IX: Auswertung des Tätigkeitsprotokolls und sozial kompetentes Verhalten erlernen	226
6.10	Sitzung X: Lernen von Selbstsicherheit und sozialer Kompetenz	250
6.11	Sitzung XI: Soziale Kompetenz und soziale Kontakte	265
6.12	Sitzung XII: Die Zeit nach Programmende: Fortschritte und Erfolge beibehalten	281

7	Evaluation und Wirksamkeitsbeurteilung	296
7.1	Stand der Therapieforschung	296
7.2	Evaluation des vorliegenden Therapieprogramms	297
7.3	Fazit	301

Anhang		
Inventar depressiver Symptome IDS		302

Literatur		306
------------------	--	-----

Register		310
-----------------	--	-----

Verzeichnis der Arbeitsmaterialien

6.1	Sitzung I: Begrüßung und Einführung in das Gruppenprogramm Materialien für Therapeuten:	
	Folie 1	64
	Folie 2	65
	Folie 3	66
	Folie 4	67
	Folie 5	68
	Materialien für Teilnehmer:	
	Zusammenfassung Sitzung I	69
	Arbeitsblatt 1: Stimmungsprotokoll	73
	Arbeitsblatt 2: Liste angenehmer Tätigkeiten	74
6.2	Sitzung II: Problem- und Zielanalyse Materialien für Therapeuten:	
	Folie 6	91
	Folie 7	92
	Folie 8	93
	Folie 9	94
	Materialien für Teilnehmer:	
	Zusammenfassung Sitzung II	95
	Arbeitsblatt 3: Persönliche Probleme-Liste	99
	Arbeitsblatt 4: Persönliche Ziele-Liste	100
	Arbeitsblatt 5: Tagesprotokoll	101
6.3	Sitzung III: Angenehme Tätigkeiten und ihre Auswirkungen auf die Stimmung Materialien für Therapeuten:	
	Folie 10	108

Folie 11	109
Folie 12	110
Materialien für Teilnehmer:	
Zusammenfassung Sitzung III	111
Arbeitsblatt 6: Tätigkeitsprotokoll	114
6.4 Sitzung IV: Planung angenehmer Tätigkeiten im Wochenplan	
Materialien für Therapeuten:	
Folie 13	132
Folie 14	133
Folie 15	134
Folie 16	135
Folie 17	136
Folie 18	137
Folie 19	138
Materialien für Teilnehmer:	
Zusammenfassung Sitzung IV	139
Arbeitsblatt 7: Wochenplan	143
6.5 Sitzung V: Angenehme Tätigkeiten und Befinden: Tätigkeitsprotokoll führen	
Materialien für Therapeuten:	
Folie 20	153
Folie 21	154
Folie 22	155
Materialien für Teilnehmer:	
Zusammenfassung Sitzung V	156
Arbeitsblatt 8: 2. Stimmungsprotokoll	160
Arbeitsblatt 9: Meine Gedanken bei schlechter Stimmung	161
6.6 Sitzung VI: Positive und negative Gedanken beeinflussen das Befinden	
Materialien für Therapeuten:	
Folie 23	172
Folie 24	173
Folie 25	174
Folie 26	175
Folie 27	176
Folie 28	177
Materialien für Teilnehmer:	
Zusammenfassung Sitzung VI	178

Arbeitsblatt 10: Gedankenstopp	183
Arbeitsblatt 11: Gedankenkarten	184
6.7 Sitzung VII: Gedanken verändern lernen:	
Weitere Techniken	
Materialien für Therapeuten:	
Folie 29	195
Folie 30	196
Folie 31	197
Folie 32	198
Folie 33	199
Folie 34	200
Folie 35	201
Materialien für Teilnehmer:	
Zusammenfassung Sitzung VII	202
Arbeitsblatt 12: EbG-Schema	205
6.8 Sitzung VIII: Gedankliche Umstrukturierung:	
Fortsetzung	
Materialien für Therapeuten:	
Folie 36	215
Folie 37	216
Folie 38	217
Folie 39	218
Folie 40	219
Folie 41	220
Materialien für Teilnehmer:	
Zusammenfassung Sitzung VIII	221
Arbeitsblatt 13: Liste für sozial kompetente Verhaltensweisen	224
Arbeitsblatt 14: Soziale Situationen, in denen ich unsicher war oder die ich vermieden habe	225
6.9 Sitzung IX: Auswertung des Tätigkeitsprotokolls und sozial kompetentes Verhalten erlernen	
Materialien für Therapeuten:	
Folie 42	238
Folie 43	239
Folie 44	240
Folie 45	241
Folie 46	242
Folie 47	243
Folie 48	244

Materialien für Teilnehmer:	
Zusammenfassung Sitzung IX	245
Arbeitsblatt 15: Grafik für Tätigkeitswerte und Stimmungsverlauf	247
Arbeitsblatt 16: 3. Stimmungsprotokoll	248
Arbeitsblatt 17: Selbstsicheres Verhalten in Situationen	249
6.10 Sitzung X: Lernen von Selbstsicherheit und sozialer Kompetenz	
Materialien für Therapeuten:	
Folie 49	258
Folie 50	259
Folie 51	260
Materialien für Teilnehmer:	
Zusammenfassung Sitzung X	261
Arbeitsblatt 18: Selbstsicherheit in Situationen	264
6.11 Sitzung XI: Soziale Kompetenz und soziale Kontakte	
Materialien für Therapeuten:	
Folie 52	272
Folie 53	273
Folie 54	274
Folie 55	275
Folie 56	276
Folie 57	277
Materialien für Teilnehmer:	
Zusammenfassung Sitzung XI	278
Arbeitsblatt 19: Soziale Kontakte herstellen	280
6.12 Sitzung XII: Die Zeit nach Programmende: Fortschritte und Erfolge beibehalten	
Materialien für Therapeuten:	
Folie 58	288
Folie 59	289
Folie 60	290
Materialien für Teilnehmer:	
Zusammenfassung Sitzung XII	291
Arbeitsblatt 20: Ziele für die nächsten Wochen	294
Arbeitsblatt 21: Mein Notfallplan	295