

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
---------------	---

Teil I

Grundlagen der Psychologie

1 Psychologie als Wissenschaft.....	17
1.1 Gegenstand und Fragestellungen der Psychologie	17
1.2 Der Beitrag der Psychologie zur Pflege	19
1.3 Psychologe – Psychiater – Psychotherapeut	19
1.4 Zusammenfassung	21
2 Biologische Grundlagen des Erlebens und Verhaltens	21
2.1 Signalübertragung zwischen Nervenzellen	21
2.2 Informationsverarbeitung im Gehirn	23
2.3 Hormone	25
2.4 Genetische Einflüsse	25
2.5 Zusammenfassung	26
3 Andere Menschen wahrnehmen	27
3.1 Der Wahrnehmungsprozess	27
3.2 Eigenschaften der Wahrnehmung	28
3.3 Beeinflussung der Wahrnehmung	30
3.4 Soziale Wahrnehmung	30
3.5 Zusammenfassung	32
4 Gefühle – Die Farben des Seelenlebens	32
4.1 Gefühle als Reaktionen	32
4.2 Gefühle im Zusammenhang mit Krankheit	33
4.3 Urvertrauen und Selbstwertgefühl	37
4.4 Zusammenfassung	38
5 Was wir wirklich wollen – Bedürfnisse und Motivation	38
5.1 Die Bedürfnispyramide nach Maslow	39
5.2 Bedürfnisse bei Krankheit	40
5.3 Emotionale Bedürfnisse	41
5.4 Motivation	43
5.5 Reaktanz	43
5.6 Erlernte Hilflosigkeit	45
5.7 Zusammenfassung	47
6 Die Macht der Gedanken	48
6.1 Erwartungen, sich selbst erfüllende Prophezeiungen	48
6.2 Der Placebo-Effekt	49
6.3 Einstellungen zur Krankheit	50

6.4	Attributionen	52
6.5	Zusammenfassung	53
7	Lernen und Erinnern	54
7.1	Im Gedächtnis abspeichern	54
7.2	Nachahmen (Lernen am Modell)	56
7.3	Lernen durch Verstärkung	57
7.4	Klassisches Konditionieren	58
7.5	Generalisierung	60
7.6	Lerntipps	61
7.7	Tipps für die Prüfung	63
7.8	Zusammenfassung	64
8	Der Einfluss des Unbewussten	64
8.1	Veränderte Bewusstseinszustände	64
8.2	Das Unbewusste	65
8.3	Wirkungen des Unbewussten	66
8.4	Abwehrmechanismen	67
8.5	Zusammenfassung	73
9	Der Mensch als soziales Wesen	73
9.1	Soziales Handeln	74
9.2	Normen und Werte	74
9.3	Rolle und Rollenkonflikt	75
9.4	Krankenrolle – Patientenrolle	76
9.5	Zusammenfassung	79
10	Die Entwicklung über die gesamte Lebensspanne	80
10.1	Entwicklungsaufgaben	80
10.2	Geburt und Bindungsverhalten	82
10.3	Kinder im Krankenhaus	83
10.4	Jugend und frühes Erwachsenenalter	84
10.5	Kritische Lebensereignisse und Entwicklungsregulation	85
10.6	Entwicklung im Alter	86
10.7	Zusammenfassung	87

Teil II

Krankheit und Behinderung

11	Krankheitserleben – Krankheitsverhalten	91
11.1	Das bio-psycho-soziale Modell von Gesundheit und Krankheit	91
11.2	Subjektive Krankheitstheorie des Patienten	93
11.3	Kognitive Dissonanz	94
11.4	Gesundheits- und Krankheitsverhalten	95
11.5	Gendermedizin	98
11.6	Zusammenfassung	101

12 Phasen des Krankheitsverlaufs aus psychologischer Sicht	101
12.1 Krankheitsbeginn	103
12.2 Diagnosestellung	103
12.3 Behandlungsphase	105
12.4 Rekonvaleszenz und Rehabilitation	107
12.5 Chronische Beschwerden und Krankheiten	108
12.6 Terminale Phase	109
12.7 Zusammenfassung	110
13 Krankheitsbewältigung	110
13.1 Psychische Belastungen durch Krankheit	110
13.2 Coping	113
13.3 Angemessenes Coping und Compliance	115
13.4 Resilienz und Ressourcen der Krankheitsbewältigung	116
13.5 Kohärenzerleben	118
13.6 Zusammenfassung	120
14 Beispiel: Chronische Krankheiten	120
14.1 Merkmale chronischer Krankheiten	120
14.2 Spezifische Belastungen und emotionale Folgen	122
14.3 Verleugnung und Krankheitsverhalten	123
14.4 Krankheitsbewältigung bei chronischen Krankheiten	124
14.5 Psychosoziale Unterstützung durch Pflegepersonen	125
14.6 Schmerz	127
14.7 Zusammenfassung	128
15 Beispiel: Psychoonkologie	129
15.1 Krankheitserleben bei Krebs	129
15.2 Krankheitsbewältigung bei Krebs	132
15.3 Psychoonkologische Betreuung	134
15.4 Psychoonkologie und Pflege	138
15.5 Das onkologische Team	139
15.6 Zusammenfassung	140
16 Beispiel: Psychotraumatologie	140
16.1 Psychische Traumatisierung	141
16.2 Psychische Traumafolgen und körperliche Störungen	142
16.3 Opfer von Verkehrsunfällen	144
16.4 Psychologische Stabilisierung	145
16.5 Psychosoziale Aufgaben von Pflegepersonen bei Traumapatienten ..	147
16.6 Unterstützung von Angehörigen nach einem Notfall	148
16.7 Kinder als Angehörige	148
16.8 Zusammenfassung	151
17 Psychosoziale Unterstützung	152
17.1 Die Bedeutung psychosozialer Unterstützung	152
17.2 Unterstützung durch Angehörige	153

17.3	Unterstützung durch Ärzte	155
17.4	Unterstützung durch Pflegepersonen	156
17.5	Unterstützung durch Psychologen	158
17.6	Seelsorger	158
17.7	Sozialarbeiter	159
17.8	Selbsthilfegruppen	160
17.9	Regression vermeiden	161
17.10	Zusammenfassung	162
18	Psychologische Beratung und Behandlung	162
18.1	Was ist psychologische Behandlung?	163
18.2	Behandlungsschwerpunkte und Methoden	165
18.3	Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung	166
18.4	Krisenintervention	168
18.5	Behandlung psychischer Störungen	170
18.6	Aufgaben der Pflegepersonen – Vermittlung psychologischer Unterstützung	171
18.7	Zusammenfassung	171
19	Körperliche Behinderungen	172
19.1	Funktionale Gesundheit und Behinderung	172
19.2	Schädigung von Körperfunktionen und -strukturen	173
19.3	Beeinträchtigung von Aktivitäten und Teilhabe	174
19.4	Einfluss von Umweltfaktoren	175
19.5	Individuelle Bewältigung	176
19.6	Rehabilitation	177
19.7	Zusammenfassung	178
20	Geistige Behinderung	178
20.1	Formen und Ursachen geistiger Behinderung	178
20.2	Verhaltensauffälligkeiten	179
20.3	Betreuungseinrichtungen	180
20.4	Soziale Integration, Empowerment und Inklusion	182
20.5	Unterstützung der Angehörigen	185
20.6	Zusammenfassung	186

Teil III

Kommunikation in der Praxis

21	Grundlagen der Kommunikation	189
21.1	Kommunikation und Pflege	189
21.2	Verbal und nonverbal kommunizieren	190
21.3	Einflussfaktoren	192
21.4	Sachebene – Beziehungsebene	195
21.5	Die vier Seiten einer Nachricht	196

21.6 Zusammenfassung	198
22 Gesprächsführung	198
22.1 Gespräche als Pflegehandlung	198
22.2 Basiskompetenzen	200
22.3 Techniken der Gesprächsführung	202
22.4 Zusammenfassung	204
23 Spezielle Gesprächssituationen	205
23.1 Fragen stellen	205
23.2 Informieren	207
23.3 Motivieren	209
23.4 Beraten, Feedback geben	211
23.5 Am Telefon	213
23.6 Zusammenfassung	214
24 Spannungsgeladene Situationen	215
24.1 Es gibt keine „schwierigen“ Patienten	215
24.2 Verschiedene Sichtweisen – handlungsfähig bleiben	216
24.3 Selbstsicher auftreten	218
24.4 Ungerechtfertigte Vorwürfe und Anschuldigungen	219
24.5 Aggressive Patienten	220
24.6 Sexuelle Belästigung	221
24.7 Acht Fallen im Gespräch	222
24.8 Zusammenfassung	225
25 Umgang mit Krisen	226
25.1 Arten von Krisen	226
25.2 Krisenanzeichen bei Patienten und Heimbewohnern	227
25.3 Krisenbewältigung	228
25.4 Krisengespräch	231
25.5 Suizidale Krise	233
25.6 Zusammenfassung	235
26 Kommunikation in Notfallsituationen	235
26.1 Notfall als psychischer Ausnahmezustand	235
26.2 Zeitliche Gliederung der Hilfe nach Notfällen	237
26.3 Ebenen der psychosozialen Notfallhilfe – Die Rolle von Pflegepersonen	239
26.4 Psychosoziale Akuthilfe – Grundregeln und erste Schritte	240
26.5 Suggestionen	242
26.6 Ablehnen der angebotenen Hilfe	243
26.7 Tipps für Angehörige und Freunde	245
26.8 Zusammenfassung	246
27 Konflikte im Team	247
27.1 Entstehung von Konflikten	247

27.2 Konfliktscheu – Streitlust	248
27.3 Konfliktfähig sein	250
27.4 Kooperation	252
27.5 Mögliche Lösungen	252
27.6 Eskalation eines Konflikts	255
27.7 Ein klärendes Gespräch führen	256
27.8 Zusammenfassung	258
28 Mobbing	258
28.1 Mobbing in Gesundheitsberufen	258
28.2 Mobbinghandlungen	260
28.3 Der Verlauf von Mobbing	261
28.4 Ursachen und Folgen	263
28.5 Mobbingabwehr	266
28.6 Selbstbehauptung	269
28.7 Betroffenen Kollegen helfen	271
28.8 Führungsverhalten, Mobbingprävention	271
28.9 Zusammenfassung	273
29 Praxisanleitung	273
29.1 Aufgabe und Rahmenbedingungen der Praxisanleitung	273
29.2 Die ersten Tage	275
29.3 Feedback	277
29.4 Gespräch bei geringer Motivation	278
29.5 Zwischengespräch	280
29.6 Kritikgespräch	281
29.7 Beurteilung	283
29.8 Zusammenfassung	286

Teil IV

Auf sich selber achten – Psychohygiene

30 Umgang mit beruflichen Belastungen	289
30.1 Arbeitsbedingungen, Arbeitszufriedenheit	289
30.2 Die Grenzen der Belastbarkeit	290
30.3 Stress und seine Folgen	291
30.4 Stressmanagement	294
30.5 Schutzfaktoren und persönliche Ressourcen	297
30.6 Selbst das innere Gleichgewicht wahren	299
30.7 Zusammenfassung	302
31 Wenn es zu viel wird: Helfer- und Burnout-Syndrom	302
31.1 Angemessene Hilfe und Helfersyndrom	302
31.2 Burnout in helfenden Berufen	304
31.3 Ursachen und Risikofaktoren	306

31.4 Der Verlauf des Burnout-Syndroms	309
31.5 Maßnahmen gegen das Burnout-Syndrom	312
31.6 Burnout-Prävention	315
31.7 Das Große Ganze: Beschleunigung, Entfremdung und Resonanz	317
31.8 Zusammenfassung	319
32 Professionelle Hilfe	320
32.1 Wann ist professionelle Hilfe notwendig?	320
32.2 Supervision	321
32.3 Coaching	323
32.4 Psychologische Stabilisierung nach kritischen Ereignissen	324
32.5 Mediation	330
32.6 Zusammenfassung	331
Literatur	332
Stichwortverzeichnis	339