

1	Tipps zum Lernen für die Ausbildung	15	Inhalt
	Lernfeld:		
	Lernen lernen		
2	Alternsforschung und Altersdefinitionen	19	
	Lernfeld:		
	Theoretische Grundlagen in das Altenpflegerische Handeln einbeziehen		
2.1	Was ist Gerontologie?	19	
2.2	Wann ist man eigentlich alt?	21	
2.3	Zur Geschichte der Alternsforschung	23	
2.4	Wiederholen und Vertiefen	26	
3	Wahrnehmung	27	
	Lernfeld:		
	Pflege alter Menschen planen, durchführen, dokumentieren und evaluieren		
3.1	Der Begriff Wahrnehmung	27	
3.2	Reizüberflutung und sensorische Deprivation	28	
3.3	Der Prozess der Wahrnehmung	30	
3.4	Gestaltpsychologische Wahrnehmungsgesetze	34	
3.5	Was die Wahrnehmung beeinflusst	37	
3.6	Wahrnehmungsstörungen	37	
3.7	Veränderungen der Wahrnehmung im Alter	38	
3.8	Soziale Wahrnehmung	39	
3.8.1	Beurteilungsfehler bei der sozialen Wahrnehmung	40	
3.8.2	Fremdbild und Selbstbild	41	
3.8.3	Stereotype	43	
3.8.4	Altersstereotype	44	
3.9	Wiederholen und Vertiefen	46	
4	Sozialwissenschaftliche Methoden und ihre Bedeutung für die Pflegepraxis	48	
	Lernfeld:		
	Pflege alter Menschen planen, durchführen, dokumentieren und evaluieren		
4.1	Wissenschaft gegenüber Alltagswissen	48	
4.2	Sozialwissenschaftliche Methoden	52	
4.2.1	Wissenschaftliche Gütekriterien	52	
4.2.2	Test	53	
4.2.3	Beobachtung	58	
4.2.4	Experiment	60	
4.2.5	Befragung	61	
4.2.6	Soziometrie	63	
4.2.7	Inhaltsanalyse	64	
4.3	Längsschnittstudien und Querschnittstudien	65	
4.4	Evaluationsstudien	66	
4.5	Methodenkenntnisse und ihre Bedeutung für die Pflegepraxis	67	
4.6	Wiederholen und Vertiefen	69	

Inhalt	5	Geriatrisches Assessment	71
		Lernfeld:	
		Pflege alter Menschen planen, durchführen, dokumentieren und evaluieren	
5.1		Geriatrisches Assessment: Warum und wozu?	71
5.2		Durchführung des geriatrischen Assessments	72
5.3		Assessmentinstrumente	73
5.3.1		Screening nach Lachs	73
5.3.2		Instrumente des Basisassessments	75
5.3.3		Barthel-Index und Hamburger Einstufungsmanual	75
5.3.4		Timed Up and Go	80
5.3.5		Mini Mental Status Test	80
5.4		Wiederholen und Vertiefen	83
6		Lernen und Gedächtnis	85
		Lernfelder:	
		Lernen lernen	
		Alte Menschen bei der Tagesgestaltung und bei selbst organisierten Aktivitäten unterstützen	
6.1		Lernen	86
6.2		Lerntheorien	87
6.2.1		Klassische Konditionierung	87
6.2.2		Instrumentelle Konditionierung	89
6.2.3		Lernen am Modell	94
6.2.4		Lernen durch Einsicht	96
6.3		Gedächtnis im Alltag	98
6.4		Das Drei-Speicher-Modell des Gedächtnisses	99
6.4.1		Das sensorische Gedächtnis	99
6.4.2		Das Kurzzeitgedächtnis	100
6.4.3		Das Langzeitgedächtnis	101
6.5		Einflüsse auf Lern- und Gedächtnisleistungen	102
6.6		Lern- und Gedächtnisleistungen im Alter	102
6.6.1		Fluide und kristallisierte Intelligenz	103
6.6.2		Einflüsse auf Lern- und Gedächtnisleistungen im Alter	105
6.6.3		Folgerungen für das Lernen mit älteren Teilnehmerinnen und Teilnehmern	105
6.7		Wiederholen und Vertiefen	106
7		Entwicklungsprozesse und Persönlichkeit im Alter aus psychologischer Sicht	107
		Lernfelder:	
		Theoretische Grundlagen in das Altenpflegerische Handeln einbeziehen	
		Lebenswelten und soziale Netzwerke alter Menschen beim Altenpflegerischen Handeln berücksichtigen	
7.1		Die Begriffe Entwicklung und Persönlichkeit	108
7.2		Entwicklung	109
7.3		Merkmale von Entwicklungsprozessen	109
7.4		Anlage oder Umwelt?	110
7.5		Entwicklungspsychologie	112
7.5.1		Entwicklungspsychologie der Lebensspanne	113

7.6	Konzepte zu Entwicklungsprozessen im Lebenslauf	114	Inhalt
7.6.1	Entwicklungsaufgaben	115	
7.6.2	Eriksons Modell der psychosozialen Entwicklungskrisen	116	
7.6.3	Kritische Lebensereignisse	118	
7.6.4	Das SOK-Modell: Selektive Optimierung mit Kompensation	119	
7.7	Persönlichkeit	121	
7.8	Persönlichkeitsbeurteilung im Alltag	121	
7.9	Wissenschaftliche Persönlichkeitsbeurteilung	122	
7.9.1	Ein eigenschaftstheoretisches Konzept: die „big five“	122	
7.9.2	Ein psychodynamisches Konzept: Freuds Instanzenmodell	125	
7.10	Persönlichkeit im Alter	129	
7.11	Wiederholen und Vertiefen	131	
8	Lebensbedingungen und soziale Situation alter Menschen in unserer Gesellschaft	133	
	Lernfeld: Lebenswelten und soziale Netzwerke alter Menschen beim Altenpflegerischen Handeln berücksichtigen		
8.1	Altersstruktur der deutschen Bevölkerung	134	
8.1.1	Prognosen – wie wird sich die Altersstruktur weiterhin entwickeln?	135	
8.2	Lebenserwartung	136	
8.2.1	Durchschnittliche Lebenserwartung in Deutschland	138	
8.2.2	Langlebigkeit	139	
8.3	Familienstand alter Menschen	141	
8.4	Einkommen alter Menschen	143	
8.5	Der Austritt aus dem Berufsleben	144	
8.6	Privathaushalte älterer Menschen	146	
8.7	Pflegebedürftigkeit	147	
8.8	Alte Menschen und ihre Teilhabe am öffentlichen Leben	148	
8.9	Kultursensible Pflege	151	
8.10	Einrichtungen und Angebote für ältere Menschen	156	
8.11	Modelle und Theorien zur Lebenssituation alter Menschen in unserer Gesellschaft	158	
8.11.1	Kompetenzmodelle	158	
8.11.2	Aktivitätstheorie	159	
8.11.3	Disengagement-Theorie	161	
8.11.4	Kontinuitätstheorie	162	
8.11.5	Etikettierungsansatz	163	
8.11.6	Sozioemotionale Selektivität	163	
8.11.7	Intergenerationelle Solidarität	164	
8.11.8	Dependency Support Script	165	
8.12	Wiederholen und Vertiefen	167	
9	Wohnen im Alter	169	
	Lernfeld: Alte Menschen bei der Wohnraum- und Wohnumfeldgestaltung unterstützen		
9.1	Wohnen in Privatwohnungen	169	
9.2	Wohnen im Heim	170	

Inhalt	9.2.1	Der Umzug ins Heim – eine schwierige Entscheidung	171
	9.2.2	Vorstellungen vom Leben im Heim	171
	9.2.3	Vor- und Nachteile des Lebens im Heim	172
	9.2.4	Das Pflegeheim als „totale Institution“?	173
	9.3	Geeignete Wohnbedingungen für alte Menschen	174
	9.3.1	Anforderungen an das Wohnen im Heim	175
	9.4	Betreutes Wohnen	176
	9.5	Haus- und Wohngemeinschaften	177
	9.6	Wiederholen und Vertiefen	178
10		Kommunikation und Gesprächsführung	179
		Lernfelder:	
		Anleiten, beraten und Gespräche führen	
		Berufliches Selbstverständnis entwickeln	
		Mit Krisen und schwierigen sozialen Situationen umgehen	
	10.1	Wie wir anderen etwas mitteilen	179
	10.2	Zwei Axiome zur menschlichen Kommunikation	180
	10.3	Kommunikationsmodelle	181
	10.3.1	Sender-Empfänger-Modell	181
	10.3.2	Die vier Seiten einer Nachricht	182
	10.3.3	Transaktionsanalyse	184
	10.4	Einflüsse auf den Verlauf von Gesprächen	185
	10.5	Missverständnisse und Kommunikationsstörungen	187
	10.6	Methoden der Gesprächsführung	187
	10.6.1	Metakommunikation	187
	10.6.2	Ich-Botschaften formulieren	188
	10.6.3	Feed-back geben und entgegennehmen	190
	10.6.4	Themenzentrierte Interaktion	191
	10.6.5	Partnerzentrierte Gesprächsführung	192
	10.6.6	Empathie, Akzeptanz, Kongruenz	193
	10.6.7	Aktives Zuhören	193
	10.6.8	Was häufig falsch gemacht wird	194
	10.7	Gesprächssituationen in der Altenpflege	195
	10.7.1	Gespräche mit alten Menschen in Krisensituationen	197
	10.7.2	Kommunikation mit Menschen, die sich verbal nicht äußern können	200
	10.8	Wiederholen und Vertiefen	200
11		Gruppenprozesse verstehen und Gruppenaktivitäten unterstützen	204
		Lernfelder:	
		Alte Menschen bei der Tagesgestaltung und bei selbst organisierten Aktivitäten unterstützen	
		Berufliches Selbstverständnis entwickeln	
	11.1	Verhalten und Erleben in Gruppen	206
	11.2	Merkmale von Gruppen	206
	11.2.1	Gruppenkohäsion	207
	11.2.2	Normen	207

11.2.3	Rollen	209	Inhalt
11.3	Gruppenphasen	212	
11.3.1	Die Anfangsphase	212	
11.3.2	Die Orientierungsphase	214	
11.3.3	Die Integrationsphase	215	
11.3.4	Die Differenzierungsphase	217	
11.3.5	Die Auflösungsphase	218	
11.4	Gruppenangebote für ältere Menschen	220	
11.5	Teilnehmerorientierte Gruppenleitung	221	
11.6	Ein Beispiel für Gruppenarbeit in der stationären Altenpflege: Das Redaktionsteam der Heimzeitung „Hoppla“	222	
11.6.1	Interview mit der Redaktion	224	
11.7	Wiederholen und Vertiefen	229	
12	Interventionen gezielt und begründet einsetzen	230	
	Lernfelder: Theoretische Grundlagen in das altenpflegerische Handeln einbeziehen Pflege alter Menschen planen, durchführen, dokumentieren und evaluieren		
12.1	Interventionen	230	
12.1.1	Einteilungsmöglichkeiten von Interventionen	231	
12.2	Für Wohlbefinden im Alter sorgen: eine lebenslange Aufgabe	232	
12.3	Voraussetzungen und Bedingungen für den Einsatz von Interventionen	234	
12.4	Interventionsgerontologie	236	
12.4.1	Grundlagen der Interventionsgerontologie	236	
12.4.2	Ziele und Aufgaben der Interventionsgerontologie	237	
12.5	Wiederholen und Vertiefen	238	
13	Grundlagen der Gerontopsychiatrie	239	
	Lernfeld: Alte Menschen personen- und situationsbezogen pflegen		
13.1	Was ist normal, was ist psychisch krank?	239	
13.2	Zum Umgang mit psychisch kranken Menschen	241	
13.2.1	Suchhaltung	242	
13.3	Grundlegende Begriffe aus der Psychiatrie	243	
13.4	Klassifizierung psychischer Erkrankungen	247	
13.5	Der psychopathologische Befund	249	
12.6	Wiederholen und Vertiefen	254	
14	Psychische Erkrankungen im Alter	256	
	Lernfeld: Alte Menschen personen- und situationsbezogen pflegen		
14.1	Besonderheiten psychischer Erkrankungen im Alter	256	
14.2	Wichtige psychiatrische Krankheitsbilder im Alter	257	
14.3	Demenzen	258	
14.3.1	Ursachen von Demenzen	258	
14.3.2	Verbreitung und Formen von Demenzen	259	

Inhalt	14.3.3 Symptome bei Demenzen	261
	14.3.4 Verlauf der Alzheimer-Demenz	264
	14.3.5 Zum Umgang mit demenziell erkrankten Menschen	265
	14.3.6 Therapeutische Interventionen und Betreuungskonzepte für Menschen mit demenziellen Erkrankungen	269
	14.4 Akute Verwirrheitszustände	271
	14.4.1 Delir	271
	14.4.2 Andere akute Verwirrheitszustände	271
	14.4.3 Verlauf, Ursachen und Risikofaktoren von organisch bedingten akuten Verwirrheitszuständen	272
	14.4.4 Zum Umgang mit akut verwirrten Menschen	273
	14.5 Depressionen	274
	14.5.1 Klassifikation von Depressionen	275
	14.5.2 Symptomatik bei Depressionen	276
	14.5.3 Ursachen und Risikofaktoren von Depressionen	277
	14.5.4 Psychogene Depressionen bei älteren Menschen: Ursachen und Risikofaktoren	279
	14.5.5 Zum Umgang mit depressiv erkrankten Menschen	280
	14.5.6 Therapeutische Interventionen für depressiv erkrankte Menschen	281
	14.6 Wahnstörungen	284
	14.6.1 Wahninhalte	285
	14.6.2 Symptomatik und Folgeprobleme bei Wahnstörungen	285
	14.6.3 Therapie und Betreuung bei Wahnstörungen	286
	14.7 Abhängigkeit	287
	14.7.1 Alkoholabhängigkeit	288
	14.7.2 Medikamentenabhängigkeit	291
	14.8 Wiederholen und Vertiefen	293
15	Psychosoziale Interventionen für demenziell erkrankte Menschen	297
	Lernfeld: Alte Menschen personen- und situationsbezogen pflegen	
	15.1 Realitätsorientierungstraining	297
	15.2 Validation	299
	15.3 Integrative Validation	303
	15.4 Snoezelen	304
	15.5 Milieuthherapie	307
	15.6 Ein milieutherapeutisches Projekt	309
	15.6.1 Biographiearbeit und Milieuthherapie	310
	15.6.2 Milieutherapeutische Prinzipien als Leitlinien für die Planung	311
	15.6.3 Aufgaben und Arbeitsschritte	311
	15.6.4 Projektverlauf	313
	15.6.5 Die Gestaltungsvorschläge	314
	15.6.6 Rückblick und Ausblick	315
	15.7 Wiederholen und Vertiefen	316

16	Mit berufstypischen psychischen Belastungen in der Altenpflege umgehen	Inhalt
	Lernfelder:	
	Die eigene Gesundheit erhalten und fördern	
	Mit Krisen und schwierigen sozialen Situationen umgehen	
16.1	Belastungen in Pflegeberufen	318
16.1.1	Der Pflegeberuf im Spannungsfeld zwischen Wirtschaftlichkeit und „privater“ Arbeit	319
16.1.2	Arbeitsbedingungen in der Altenpflege	320
16.2	Das Helfersyndrom	322
16.3	Burnout als Reaktion auf Belastungen	324
16.4	Unterstützungsmöglichkeiten im Umgang mit Belastungen	327
16.4.1	Selbstkontrollprogramm	328
16.4.2	Entspannungsverfahren	332
16.4.3	Supervision	334
16.5	Wiederholen und Vertiefen	337
17	Auseinandersetzung mit Sterben und Tod	338
	Lernfelder:	
	Alte Menschen personen- und situationsbezogen pflegen	
	Mit Krisen und schwierigen sozialen Situationen umgehen	
	Berufliches Selbstverständnis entwickeln	
17.1	Sterben und Tod – ein Tabuthema?	338
17.2	Angst vor dem Sterben, Angst vor dem Tod	340
17.3	Auseinandersetzung mit Sterben und Tod in der Altenpflege	342
17.4	Verarbeitungsprozesse	343
17.4.1	Das Phasenmodell von Elisabeth Kübler-Ross	344
17.5	Bedürfnisse sterbender Menschen	346
17.5.1	Auf die Bedürfnisse Sterbender eingehen	347
17.6	Die Diskussion um die Sterbehilfe	348
17.6.1	Aktive und passive Sterbehilfe	349
17.6.2	Ärztliche Sterbebegleitung	350
17.6.3	Die Patientenverfügung	350
17.7	Suizidalität	351
17.7.1	Suizidalität im Alter	352
17.7.2	Suizidprävention bei alten Menschen	353
17.8	Wiederholen und Vertiefen	355
	Wie passen die Kapitel zu den Lernfeldern?	12
	Nützliche Internetadressen	13
	Glossar	357
	Stichwortverzeichnis	368
	Literatur	372