

Inhaltsverzeichnis

Abkürzungsverzeichnis	9
------------------------------------	----------

Vorwort	10
----------------------	-----------

Teil 1: Theoretischer Hintergrund

1	Einsamkeit und soziale Isolation bei älteren Menschen	15
1.1	Definition Einsamkeit und soziale Isolation	15
1.2	Vorkommen über die Lebensspanne	15
1.3	Transiente und chronische Einsamkeit	17
1.4	Psychische und physische Gesundheitsfolgen	17
1.5	Wirkmechanismen – Einsamkeit und Stress	18
1.6	Einsamkeit und psychische Störungen – ein Teufelskreis	19
1.7	Bestehende Programme zur Einsamkeitsreduktion im Alter	20
2	Die Gruppenintervention MIASA	21
2.1	Ziele und Module	21
2.2	Zielgruppe	24
2.3	Praktische Aspekte der Durchführung	25
2.3.1	Gruppengröße	25
2.3.2	Gruppenraum	25
2.3.3	Frequenz und Dauer	26
2.3.4	Aufbau der Treffen	26
2.3.5	Anforderungen an die Gruppenleitung (GL)	27
2.3.6	Kosten und benötigtes Material	29
2.3.7	Methodik – Vom ersten Treffen bis zum Alltagstransfer	29
3	Wissenschaftliche Begleitung und Evaluation	31
3.1	Praxisnahe Forschung	31
3.2	Akquise der Teilnehmenden (TN)	32
3.3	Stichprobe	32
3.4	Forschungsmethodik	34

3.5	Ergebnisse	35
3.6	Diskussion und Ausblick	41

Teil 2: Das Gruppenprogramm

1	Treffen 1	46
	Hinweise für die Gruppenleitung (GL)	47
1.1	Einstieg	48
1.2	Vorstellungsrunde	53
1.3	Skalierung im Raum	54
1.4	Erwartungsaustausch	56
1.5	Gruppenregeln (bei Bedarf)	58
1.6	(ggf.) Mit den Händen schauen	59
1.7	Das gefällt mir	62
1.8	Progressive Muskelentspannung	66
1.9	Blitzlicht	68
2	Treffen 2	71
	Hinweise für die Gruppenleitung (GL)	72
2.1	Reflexion	74
2.2	Das gefällt mir	77
2.3	(ggf.) Mit den Händen schauen	79
2.4	Genussmomente	82
2.5	Genussmomente im Alltag	86
2.6	Body-Scan oder Sitzen spüren	88
2.7	Blitzlicht	89
3	Treffen 3	93
	Hinweise für die Gruppenleitung (GL)	94
3.1	Reflexion	96
3.2	Verhalten, Gedanken und Gefühle (1)	99
3.3	Vorlieben klären	101
3.4	Mein Wohlfühltag	108
3.5	Planung von Aktivitäten (1)	113
3.6	Ruhebild erstellen	116
3.7	Blitzlicht	118
4	Treffen 4	121
	Hinweise für die Gruppenleitung (GL)	122
4.1	Reflexion	125
4.2	Hat's geklappt?	128

4.3	Hindernisse und Lösungen	129
4.4	Planung von Aktivitäten (2)	131
4.5	Entspannungs- oder Achtsamkeitsübung	135
4.6	Blitzlicht	136
5	Treffen 5	138
	Hinweise für die Gruppenleitung (GL)	139
5.1	Reflexion	141
5.2	Verhalten, Gedanken und Gefühle (2)	145
5.3	Giftsätze	147
5.4	Umgang mit belastenden Gedanken	150
5.5	Balsamsätze – Positives über mich	151
5.6	Entspannungs- oder Achtsamkeitsübung	153
5.7	Blitzlicht	154
6	Treffen 6	156
	Hinweise für die Gruppenleitung (GL)	157
6.1	Reflexion	159
6.2	Blickwechsel	162
6.3	Wahr oder nicht wahr?	166
6.4	Optimistisch durchs Leben	169
6.5	Signaltechnik	172
6.6	Entspannungs- oder Achtsamkeitsübung	174
6.7	Blitzlicht	175
7	Treffen 7	177
	Hinweise für die Gruppenleitung (GL)	178
7.1	Reflexion	179
7.2	Verhalten, Gedanken und Gefühle (3)	182
7.3	Welche Kontakte wünsche ich mir?	184
7.4	(ggf.) In unserem Viertel	187
7.5	Wohlfühlzeit mit anderen	188
7.6	Entspannungs- oder Achtsamkeitsübung	191
7.7	Blitzlicht	192
8	Treffen 8	194
	Hinweise für die Gruppenleitung (GL)	195
8.1	Reflexion	196
8.2	Selbsteinschätzung	200
8.3	Kontaktaufnahme, -pflege und Selbstbehauptung	203
8.4	Umgang mit Annahmen, Sorgen und Ängsten	204

8.5	Barrieren überwinden	206
8.6	Entspannungs- oder Achtsamkeitsübung	209
8.7	Blitzlicht	210
9	Treffen 9	212
	Hinweise für die Gruppenleitung (GL)	213
9.1	Reflexion	214
9.2	Gelingende Kommunikation	218
9.3	Entstehung von Missverständnissen	219
9.4	Kommunikationsförderer	220
9.5	Was nehme ich aus der Gruppe mit?	223
9.6	Entspannungs- oder Achtsamkeitsübung	224
9.7	Blitzlicht	225
10	Treffen 10	227
10.1	Reflexion	228
10.2	Der innere Navigator	231
10.3	Erinnerungshilfen	233
10.3.1	Helferstein	233
10.3.2	Butter bei die Fische	235
10.4	Unsere Gruppe	236
10.5	Entspannungs- oder Achtsamkeitsübung	238
10.6	Blitzlicht	239
	Literatur	240
	Anhang	245
A-0	Protokoll für Entspannungsübungen	247
A-1	Progressive Muskelentspannung	248
A-2	Body-Scan	250
A-3	Sitzen spüren	252
A-4	Progressive Muskelentspannung mit Ruhebild	253
	Überblick über die Arbeitsmaterialien auf der CD-ROM	257