

# Inhaltsverzeichnis

1.	Einführung .....	9
2.	Theoretischer Hintergrund und Forschungsstand .....	10
2.1	Allgemeine Lebensthemen und Fragestellungen je nach Dezennium .....	10
2.2	Faktoren, die die Lebensqualität beim Älter-Werden beeinflussen .....	10
	– Das soziale Netz .....	12
	– Die ökonomische Situation .....	13
	– Frauen im Alter – geschlechtsspezifische Unterschiede .....	15
	– Körperliche Veränderungen bei Älteren .....	16
	– Spezifische Störungsbilder bei Frauen .....	17
	– Die religiösen Bindungen .....	23
	– Die Wohnungssituation .....	24
	– Unterschiede zwischen Stadt und Land .....	25
	– Das soziale Umfeld .....	26
	– Die körperliche Verfassung .....	26
	– Das Bedürfnis nach Selbstständigkeit .....	29
	– Die geistige Verfassung .....	30
	– Die berufliche Sozialisation .....	32
3.	Die klassischen psychologischen Theorien des Alterns .....	35
3.1	Psychosoziale Theorien .....	35
3.2	Die Defizitmodelle .....	36
3.3	Am Lebenslauf orientierte Theorien des Alterns .....	37
3.4	Theorien zur Gestaltung der sozialen Umwelt .....	39
3.5	Die Aktivitätstheorie .....	39
3.6	Die Disengagement-Theorie .....	39

3.7	Theorien erfolgreichen Alterns . . . . .	41
–	Das Modell der selektiven Optimierung und Kompensation von Baltes & Baltes (1996) . . . . .	41
–	Das interaktionistische Modell der Bedingungen von Langlebigkeit und Altwerden bei psychophysischem Wohlbefinden von Lehr (2003) . . . . .	49
4.	Praktischer Teil . . . . .	54
4.1	Besonderheiten bei den Basisvariablen bzw. altersspezifische Besonderheiten in der Therapiesituation . . . . .	54
5.	Die häufigsten Störungsbilder im Alter und deren Behandlung . . . . .	57
	Exkurs: Differenzialdiagnose Depression und Demenz . . . . .	57
5.1	Die Behandlung der Depression im Alter . . . . .	59
5.2	Die Behandlung beginnender Demenzen . . . . .	81
5.3	Angststörungen bei älteren Patienten . . . . .	93
5.4	Schlafstörungen bei älteren Menschen . . . . .	98
5.5	Chronisch körperliche Erkrankungen und deren verhaltensmedizinische Behandlung bei älteren Menschen . . . . .	103
	– Die verhaltensmedizinische Behandlung des Morbus Parkinson ..	103
	– Die verhaltensmedizinische Behandlung von Schmerzerkrankungen bei älteren Patienten . . . . .	108
6.	Biographisches Arbeiten mit älteren Patienten . . . . .	117
7.	Die Behandlung Älterer mit Standardverfahren – Was ist zu beachten? . . . . .	126
	– Varianten bei der Erfassung und Veränderung von Einstellungen – kognitive Umstrukturierung . . . . .	126
	– Varianten bei der Anwendung des sozialen Kompetenztrainings . . . . .	127

– Varianten bei der Anwendung von Wochen- und Tagesplanern .....	131
– Varianten bei der Anwendung der Listen zur Erfassung von angenehmen Aktivitäten .....	132
– Vorteile der Behandlung in Einzel- versus Gruppentherapie .....	133
– Relevanz der Angehörigenarbeit .....	135
– Besonderheiten in der Paartherapie mit älteren Menschen .....	138
<b>Anhang .....</b>	<b>141</b>
Nr. 1: 15 Regeln für gesundes Älterwerden .....	141
Nr. 2: Schlafhygienische Regeln – Grünes Rezept .....	145
Nr. 3: Marital Need Satisfaction Scale .....	146
Nr. 4: Körperliche Folgen des Alterns .....	148
Nr. 5: Schmerzeinschätzung .....	152
Nr. 6: Lebenslaufkurve .....	153
<b>Literatur .....</b>	<b>154</b>
<b>Über die Autorin .....</b>	<b>161</b>