

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	11
1 Alter und Altern aus psychotherapeutischer Perspektive	15
1.1 Körperlich-biologische Veränderungen im Alter	17
1.1.1 Verlängerung der Lebenserwartung	18
1.1.2 Körperlicher Abbau und körperliche Erkrankungen	19
1.1.3 Medikamentöse Behandlung und Krankheitsmanagement	21
1.1.4 Funktionelle Einschränkungen im Alter	22
1.1.5 Schlafstörungen	25
1.2 Psychologische Aspekte des Alterns	26
1.2.1 Verlust an kognitiven Fähigkeiten	27
1.2.1.1 Intelligenz und kognitive Einbußen im Alter	28
1.2.1.2 Abnahme der Gedächtnisleistungen	31
1.2.1.3 Auswirkungen von kognitiver Anregung und Training	34
1.2.1.4 Kontrollüberzeugung	36
1.2.2 Kognitiv-emotionale Gewinne im Alter	37
1.2.3 Veränderungen von Emotionen und Motivationen	39
1.3 Soziale Aspekte des Alterns	41
1.3.1 Sozialer Status und Geburtskohorten	41
1.3.2 Bildung, Einkommen und Selbstständigkeit von alternden Menschen	42
1.3.3 Nachberufliche Beschäftigungen	44
1.3.4 Die Bedeutung von Familie und Partnerschaft	48
1.3.5 Lebenserleichternde Umwelten und Einrichtungen für Senioren ..	50
1.4 Überblick über die wichtigsten Handlungs- und Kontrollmöglichkeiten im Alter	51
1.4.1 Seleghieren, Optimieren und Kompensieren	52
1.4.2 Religiosität und Todesangst im Licht empirischer Forschung ..	54
2 Internalisierende Störungen im Alter	56
2.1 Probleme beim Erkennen von internalisierenden Störungen bei älteren Personen	56
2.2 Vorkommen und Verlauf von Angststörungen im Alter	58
2.3 Genetische, neurobiologische und weitere Erklärungsansätze der Angst	60
2.4 Entstehungsbedingungen, Vorkommen und andere Aspekte von Depressionen im Alter	63
2.5 Schutzfaktoren, Lebenserwartung und Therapiebereitschaft	68
2.6 Integrierte kognitive Verhaltenstherapie zur Behandlung von inter- nalisierenden Störungen	69

3 Überlegungen zu Diagnostik und Therapie von Angststörungen im Alter	72
3.1 Allgemeine Hinweise für Diagnostik und Therapie	73
3.2 Hinweise für den Umgang mit älteren Patienten in der Therapie	75
4 Generalisierte Angststörung (GAS)	77
4.1 Diagnostik der GAS	77
4.1.1 Diagnostische Kriterien der GAS	77
4.1.2 Explorationshilfen und testpsychologische Verfahren für ältere GAS-Patienten	79
4.1.3 Differenzialdiagnostische Überlegungen	80
4.1.4 Diagnostische Besonderheiten bei älteren Patienten mit GAS	82
4.1.5 Epidemiologische Ergebnisse	84
4.1.6 Verursachende, auslösende und aufrechterhaltende Bedingungen	84
4.2 Therapie der GAS	87
4.2.1 Zielanalyse und Behandlungsplanung	88
4.2.2 Therapeutische Hinweise für die Arbeit mit älteren GAS-Patienten	88
4.2.3 Psychoedukation	89
4.2.4 Kognitive Therapie	90
4.2.5 Konfrontation (oder Exposition)	93
4.2.6 Entspannungsverfahren	99
4.2.7 Emotionskontrolle	101
4.2.8 Bewältigung von Alltagsproblemen und Stress	102
4.2.9 Gesundheitsverhalten	104
4.2.10 Reminiszenztherapie	105
4.2.11 Spiritualität	107
4.2.12 Schlafhygiene	107
4.2.13 Schmerztherapie	112
4.2.14 Medikamentöse Therapie	113
4.2.15 Angehörigenarbeit	116
4.2.16 Evaluation der therapeutischen Wirkungen	116
5 Panische und phobische Ängste	122
5.1 Diagnostik	122
5.1.1 Diagnostische Kriterien für Panikattacke und Panikstörung	122
5.1.2 Diagnostische Kriterien für Agoraphobie sowie für spezifische und soziale Phobie	124
5.1.3 Erklärungsansätze und Besonderheiten von panischen und phobischen Ängsten im Alter	126
5.2 Therapie	131
5.3 Diagnostik und Therapie der Fallangst	134

6 Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)	137
6.1 Diagnostik	137
6.1.1 Diagnostische Kriterien der PTBS	137
6.1.2 Traumatische Kriegserfahrungen	138
6.2 Therapie	143
7 Zwangsstörungen	144
7.1 Diagnostische Kriterien der Zwangsstörung	144
7.2 Therapie	145
8 Depressionen, Demenz, Delirium im Alter	151
8.1 Depressionen	151
8.1.1 Besonderheiten von Depressionen bei älteren Patienten	152
8.1.2 Therapie der Depression	155
8.1.3 Evaluation der therapeutischen Wirkungen	158
8.2 Demenz	159
8.3 Delirium	163
Literatur	165
Anhang	183
Liste der Alltagsfertigkeiten und Hilfsmittel	185
Bildgebende Verfahren	186
Genetische und neuropsychologische Aspekte der bewussten und unbewussten Angstverarbeitung und Depression	187
Angst- und Sorgentagebuch	189
Testpsychologische Messverfahren für internalisierende Störungen und Schmerzen	190
Progressive Muskelentspannung	192
Sensorisches Entspannungstraining	193
Visualisierungsübung	195
Bauchatmung	196
Schlafprotokolle	197
Blasentraining und Beckenbodenübungen	199
Stichwortregister	201