

Inhalt

| | |
|--|----|
| Vorwort | XI |
| Einführung | 1 |
| I Störungsbild | 3 |
| 1.1 Typische Beschwerden und Auffälligkeiten | 3 |
| 1.2 Die klinische Beurteilung | 4 |
| 1.3 Definitionskriterien und Kategorien | 5 |
| 1.4 Differenzialdiagnose | 10 |
| 1.5 Epidemiologie und Häufigkeit | 13 |
| 1.6 Verlauf und Prognose | 15 |
| 1.7 Suizidalität und Mortalität | 16 |
| 1.8 Komorbidität | 16 |
| 1.9 Risikofaktoren | 17 |
| 2 Diagnostische Verfahren und Vorgehensweisen | 18 |
| 2.1 Interviewverfahren | 20 |
| 2.2 Fragebogen, Beurteilungsskalen und Testverfahren | 21 |
| 2.2.1 Demenz-Screening und kognitive Leistungsfähigkeit | 21 |
| 2.2.2 Schwerebeurteilung depressiver Symptomatik | 23 |
| 2.2.3 Bewältigung von Alltagsaktivitäten | 26 |
| 2.2.4 Problem- und Verhaltensanalyse | 27 |
| 3 Gerontopsychologische Konzepte als Begründung von Psychotherapie mit älteren Menschen | 29 |
| 3.1 Das Modell der Selektiven Optimierung mit Kompensation | 29 |
| 3.1.1 Grundzüge des S-O-K-Modells | 29 |
| 3.1.2 Ansatzpunkte für psychologische Interventionen | 31 |
| 3.2 Das Modell der Handlungsspielräume | 32 |
| 3.3 Verhaltenstheoretische Konzepte | 33 |
| 3.4 Kognitive Konzepte | 35 |
| 3.4.1 Das Modell der Erlernten Hilflosigkeit | 35 |
| 3.4.2 Das kognitive Modell von Beck | 36 |

| | | |
|----------|---|-----------|
| 3.5 | Ein bio-psycho-soziales Erklärungsmodell | 37 |
| 3.6 | Anwendung psychologischer Konzepte auf Depressionen im Alter | 37 |
| 4 | Grundprinzipien therapeutischen Arbeitens mit älteren Menschen | 41 |
| | Behandlungsanleitung | 43 |
| 5 | Die Behandlung depressiver Störungen im Alter | 45 |
| 5.1 | Kognitive Verhaltenstherapie mit älteren depressiven Menschen | 46 |
| 5.2 | Das Gruppentherapieprogramm | 48 |
| 5.3 | Therapiezuweisende Diagnostik | 48 |
| 5.4 | Rahmenbedingungen und Voraussetzungen | 49 |
| 5.5 | Kontraindikation | 50 |
| 6 | Das Gruppentherapieprogramm | 51 |
| 6.1 | Sitzung I: Begrüßung und Einführung in das Gruppenprogramm | 54 |
| 6.2 | Sitzung II: Problem- und Zielanalyse | 84 |
| 6.3 | Sitzung III: Angenehme Tätigkeiten und ihre Auswirkungen auf die Stimmung | 102 |
| 6.4 | Sitzung IV: Planung angenehmer Tätigkeiten im Wochenplan | 121 |
| 6.5 | Sitzung V: Angenehme Tätigkeiten und Befinden: Tätigkeitsprotokoll führen | 144 |
| 6.6 | Sitzung VI: Positive und negative Gedanken beeinflussen das Befinden | 162 |
| 6.7 | Sitzung VII: Gedanken verändern lernen: Weitere Techniken | 185 |
| 6.8 | Sitzung VIII: Gedankliche Umstrukturierung: Fortsetzung | 206 |
| 6.9 | Sitzung IX: Auswertung des Tätigkeitsprotokolls und sozial kompetentes Verhalten erlernen | 226 |
| 6.10 | Sitzung X: Lernen von Selbstsicherheit und sozialer Kompetenz | 250 |
| 6.11 | Sitzung XI: Soziale Kompetenz und soziale Kontakte | 265 |
| 6.12 | Sitzung XII: Die Zeit nach Programmende: Fortschritte und Erfolge beibehalten | 281 |

| | | |
|----------|---|-----|
| 7 | Evaluation und Wirksamkeitsbeurteilung | 296 |
| 7.1 | Stand der Therapieforschung | 296 |
| 7.2 | Evaluation des vorliegenden Therapieprogramms | 297 |
| 7.3 | Fazit | 301 |
| | Anhang | |
| | Inventar depressiver Symptome IDS | 302 |
| | Literatur | 306 |
| | Register | 310 |

Verzeichnis der Arbeitsmaterialien

| | | |
|-----|--|-----|
| 6.1 | Sitzung I: Begrüßung und Einführung in das Gruppenprogramm | |
| | Materialien für Therapeuten: | |
| | Folie 1 | 64 |
| | Folie 2 | 65 |
| | Folie 3 | 66 |
| | Folie 4 | 67 |
| | Folie 5 | 68 |
| | Materialien für Teilnehmer: | |
| | Zusammenfassung Sitzung I | 69 |
| | Arbeitsblatt 1: Stimmungsprotokoll | 73 |
| | Arbeitsblatt 2: Liste angenehmer Tätigkeiten | 74 |
| 6.2 | Sitzung II: Problem- und Zielanalyse | |
| | Materialien für Therapeuten: | |
| | Folie 6 | 91 |
| | Folie 7 | 92 |
| | Folie 8 | 93 |
| | Folie 9 | 94 |
| | Materialien für Teilnehmer: | |
| | Zusammenfassung Sitzung II | 95 |
| | Arbeitsblatt 3: Persönliche Probleme-Liste | 99 |
| | Arbeitsblatt 4: Persönliche Ziele-Liste | 100 |
| | Arbeitsblatt 5: Tagesprotokoll | 101 |
| 6.3 | Sitzung III: Angenehme Tätigkeiten und ihre Auswirkungen auf die Stimmung | |
| | Materialien für Therapeuten: | |
| | Folie 10 | 108 |

| | | |
|------------|--|-----|
| | Folie 11 | 109 |
| | Folie 12 | 110 |
| | Materialien für Teilnehmer: | |
| | Zusammenfassung Sitzung III | 111 |
| | Arbeitsblatt 6: Tätigkeitsprotokoll | 114 |
| 6.4 | Sitzung IV: Planung angenehmer Tätigkeiten im Wochenplan | |
| | Materialien für Therapeuten: | |
| | Folie 13 | 132 |
| | Folie 14 | 133 |
| | Folie 15 | 134 |
| | Folie 16 | 135 |
| | Folie 17 | 136 |
| | Folie 18 | 137 |
| | Folie 19 | 138 |
| | Materialien für Teilnehmer: | |
| | Zusammenfassung Sitzung IV | 139 |
| | Arbeitsblatt 7: Wochenplan | 143 |
| 6.5 | Sitzung V: Angenehme Tätigkeiten und Befinden: Tätigkeitsprotokoll führen | |
| | Materialien für Therapeuten: | |
| | Folie 20 | 153 |
| | Folie 21 | 154 |
| | Folie 22 | 155 |
| | Materialien für Teilnehmer: | |
| | Zusammenfassung Sitzung V | 156 |
| | Arbeitsblatt 8: 2. Stimmungsprotokoll | 160 |
| | Arbeitsblatt 9: Meine Gedanken bei schlechter Stimmung | 161 |
| 6.6 | Sitzung VI: Positive und negative Gedanken beeinflussen das Befinden | |
| | Materialien für Therapeuten: | |
| | Folie 23 | 172 |
| | Folie 24 | 173 |
| | Folie 25 | 174 |
| | Folie 26 | 175 |
| | Folie 27 | 176 |
| | Folie 28 | 177 |
| | Materialien für Teilnehmer: | |
| | Zusammenfassung Sitzung VI | 178 |

| | | |
|------------|--|-----|
| | Arbeitsblatt 10: Gedankenstopp | 183 |
| | Arbeitsblatt 11: Gedankenkarten | 184 |
| 6.7 | Sitzung VII: Gedanken verändern lernen: | |
| | Weitere Techniken | |
| | Materialien für Therapeuten: | |
| | Folie 29 | 195 |
| | Folie 30 | 196 |
| | Folie 31 | 197 |
| | Folie 32 | 198 |
| | Folie 33 | 199 |
| | Folie 34 | 200 |
| | Folie 35 | 201 |
| | Materialien für Teilnehmer: | |
| | Zusammenfassung Sitzung VII | 202 |
| | Arbeitsblatt 12: EbG-Schema | 205 |
| 6.8 | Sitzung VIII: Gedankliche Umstrukturierung: | |
| | Fortsetzung | |
| | Materialien für Therapeuten: | |
| | Folie 36 | 215 |
| | Folie 37 | 216 |
| | Folie 38 | 217 |
| | Folie 39 | 218 |
| | Folie 40 | 219 |
| | Folie 41 | 220 |
| | Materialien für Teilnehmer: | |
| | Zusammenfassung Sitzung VIII | 221 |
| | Arbeitsblatt 13: Liste für sozial kompetente Verhaltensweisen | 224 |
| | Arbeitsblatt 14: Soziale Situationen, in denen ich unsicher war oder die ich vermieden habe | 225 |
| 6.9 | Sitzung IX: Auswertung des Tätigkeitsprotokolls und sozial kompetentes Verhalten erlernen | |
| | Materialien für Therapeuten: | |
| | Folie 42 | 238 |
| | Folie 43 | 239 |
| | Folie 44 | 240 |
| | Folie 45 | 241 |
| | Folie 46 | 242 |
| | Folie 47 | 243 |
| | Folie 48 | 244 |

| | |
|---|-----|
| Materialien für Teilnehmer: | |
| Zusammenfassung Sitzung IX | 245 |
| Arbeitsblatt 15: Grafik für Tätigkeitswerte und Stimmungsverlauf | 247 |
| Arbeitsblatt 16: 3. Stimmungsprotokoll | 248 |
| Arbeitsblatt 17: Selbstsicheres Verhalten in Situationen | 249 |
| 6.10 Sitzung X: Lernen von Selbstsicherheit und sozialer Kompetenz | |
| Materialien für Therapeuten: | |
| Folie 49 | 258 |
| Folie 50 | 259 |
| Folie 51 | 260 |
| Materialien für Teilnehmer: | |
| Zusammenfassung Sitzung X | 261 |
| Arbeitsblatt 18: Selbstsicherheit in Situationen | 264 |
| 6.11 Sitzung XI: Soziale Kompetenz und soziale Kontakte | |
| Materialien für Therapeuten: | |
| Folie 52 | 272 |
| Folie 53 | 273 |
| Folie 54 | 274 |
| Folie 55 | 275 |
| Folie 56 | 276 |
| Folie 57 | 277 |
| Materialien für Teilnehmer: | |
| Zusammenfassung Sitzung XI | 278 |
| Arbeitsblatt 19: Soziale Kontakte herstellen | 280 |
| 6.12 Sitzung XII: Die Zeit nach Programmende: Fortschritte und Erfolge beibehalten | |
| Materialien für Therapeuten: | |
| Folie 58 | 288 |
| Folie 59 | 289 |
| Folie 60 | 290 |
| Materialien für Teilnehmer: | |
| Zusammenfassung Sitzung XII | 291 |
| Arbeitsblatt 20: Ziele für die nächsten Wochen | 294 |
| Arbeitsblatt 21: Mein Notfallplan | 295 |