

# Inhalt

Vorwort	11
<b>Teil I Einführung</b>	<b>13</b>
<b>1 Störungsbild der Altersdepression</b>	<b>14</b>
1.1 Typische Beschwerden und Auffälligkeiten	14
1.2 Die klinische Beurteilung	15
1.3 Definitionskriterien und Kategorien	17
1.4 Differentialdiagnose	21
1.5 Epidemiologie und Häufigkeit	23
1.6 Verlauf und Prognose	24
1.7 Suizidalität und Mortalität	25
1.8 Komorbidität	25
1.9 Risikofaktoren	26
<b>2 Diagnostische Verfahren und Vorgehensweisen</b>	<b>27</b>
2.1 Anamnese	28
2.2 Klinische Interviews zur Diagnosestellung	28
2.3 Differentialdiagnose Depression und Demenz	29
2.4 Fragebogen, Beurteilungsskalen und Testverfahren	31
2.4.1 Demenz-Screening und kognitive Leistungsfähigkeit	31
2.4.2 Schwerebeurteilung depressiver Symptomatik	32
2.4.3 Hoffnungslosigkeit und Suizidalität	34
2.5 Alltagsaktivitäten und Funktionsniveau	35
2.6 Problem- und Verhaltensanalyse	37
<b>3 Begründung von Psychotherapie bei Altersdepression</b>	<b>40</b>
3.1 Das Modell der Selektiven Optimierung mit Kompensation	40
3.1.1 Grundzüge des S-O-K-Modells	40
3.1.2 Ansatzpunkte für psychologische Interventionen	41
3.2 Das Modell der Handlungsspielräume	42
3.3 Verhaltenstheoretische Konzepte	44
3.4 Das Modell der erlernten Hilflosigkeit	45
3.5 Das kognitive Modell der Depression	46
3.6 Ein bio-psycho-soziales Erklärungsmodell	47
3.7 Anwendung psychologischer Konzepte auf Depressionen im Alter	50
3.8 Anwendungsfelder und Möglichkeiten psychologischer Interventionen	52

<b>4</b>	<b>Grundprinzipien therapeutischen Arbeitens mit älteren Menschen</b>	54
<b>Teil II Basisprogramm, Varianten und Anwendungsgebiete</b>		57
<b>5</b>	<b>Die Behandlung depressiver Störungen im Alter</b>	58
5.1	Kognitive Verhaltenstherapie mit älteren depressiven Menschen	59
5.2	Psychotherapieprogramme	60
5.3	Therapiezuweisende Diagnostik	61
5.4	Rahmenbedingungen und Voraussetzungen für eine Gruppentherapie	62
5.5	Kontraindikation	64
5.6	Einzelspsychotherapie	64
5.7	Lebensrückblick (Reminiszenz, Life Review)	65
5.8	Wirkkomponenten erfolgreicher Psychotherapie bei Altersdepressionen	66
<b>6</b>	<b>Modul 1: Einführung, Problemanalyse, Therapierational</b>	68
6.1	Grundlegendes Therapeutenverhalten	68
6.2	Planung der Therapiestunde	73
6.3	Aufgaben und Übungen zwischen den Sitzungen	75
6.4	Umgang mit Krisen	77
6.5	Planung der Therapie	78
6.6	Besondere Probleme	79
6.7	Therapierational erarbeiten	79
6.8	Tagesprotokoll führen	82
<b>7</b>	<b>Modul 2: Psychoedukation und Krankheitsinformation</b>	83
7.1	Von der trüben Stimmung zur Depression	83
7.2	Beschwerden bei einer Depression	84
7.3	Depressionen und körperliche Erkrankungen	85
7.4	Wie entstehen Depressionen?	87
7.5	Ansatzpunkte für Veränderungen und Hilfe	95
7.6	Professionelle Hilfe und Behandlungsoptionen	96
7.7	Was Angehörige wissen sollten und tun können	97
<b>8</b>	<b>Modul 3: Verhaltensaktivierung</b>	101
8.1	Was sind positive Aktivitäten?	102
8.2	Ziele der Verhaltensaktivierung	103
8.3	Probleme bei der Verhaltensaktivierung	103

8.4	Selbstbeobachtung des Ist-Zustands	104
8.5	Tagesstrukturierung, Verhaltensaufbau	104
8.6	Planung und Durchführung positiver Aktivitäten	106
8.7	Verstärkung und Selbstverstärkung	107
8.8	Verlaufsgrafik von Stimmung und Aktivitäten	107
8.9	Typ-A- und Typ-B-Aktivitäten	109
8.10	Werteorientierte Aktivierung	110
8.11	Körperliche Aktivierung	111
8.12	Reduzierung depressionsfördernder Aktivitäten	112
<b>9</b>	<b>Modul 4: Depressives Denken verändern</b>	<b>114</b>
9.1	Automatische Gedanken, Grundüberzeugungen	115
9.2	Gedankenkontrolle	116
9.3	Kognitive Umstrukturierung	117
9.4	Beobachten und Erkennen von automatischen Gedanken	118
9.5	Erkennen kognitiver Verzerrungen	119
9.6	5-Spalten-Protokoll	120
9.7	Techniken kognitiver Umstrukturierung	121
9.8	Metakognitive Interventionen	124
9.9	Liebevoll mit sich selbst umgehen	126
<b>10</b>	<b>Modul 5: Kompetenzen erwerben</b>	<b>127</b>
10.1	Verbesserung sozialer Fertigkeiten	127
10.2	Grundbausteine von Trainings der sozialen Kompetenzen	128
10.3	Kontakte aufbauen und aufrechterhalten	131
10.4	Kommunikationstraining	132
10.5	Problemlösetraining	134
10.6	Genusstraining	135
10.7	Situationsanalyse	135
<b>11</b>	<b>Modul 6: Fortschritte erhalten – Rückschläge vermeiden</b>	<b>138</b>
11.1	Planung der Zukunft (Zeit nach Therapieende)	138
11.2	Frühzeitiges Erkennen von Depressionen	139
11.3	Erkennen von Belastungen und Lebensereignissen	140
11.4	Notfallplanung	141
<b>12</b>	<b>Depression im Alter (DiA): das Gruppenprogramm</b>	<b>142</b>
<b>13</b>	<b>Multiprofessionelle Verhaltenstherapie (MVT)</b>	<b>148</b>
<b>14</b>	<b>Gruppenprogramm für geriatrische Patienten (DiA-Bethanien)</b>	<b>153</b>
14.1	Elemente des Programms	153
14.2	Module	154
14.3	Evaluation	157

<b>15</b>	<b>Diabetes und Depression im Alter (D+DiA)</b>	159
15.1	Diabetes und Depression im Alter: Programm D+DiA	159
15.2	D+DiA-Therapieablauf	161
15.3	Evaluation von D+DiA	165
<b>16</b>	<b>Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall und Depression (DiA-SCH)</b>	167
16.1	DiA nach Herzoperation	167
16.2	DiA nach Schlaganfall	168
16.3	Evaluation und Bewährung	171
<b>17</b>	<b>Morbus Parkinson und Depression (DiA-MP)</b>	173
17.1	Psychotherapie bei Morbus Parkinson	174
17.2	Gruppentherapie gegen »psychologischen Parkinson«	174
17.3	Psychotherapie der Depression bei Morbus Parkinson (DiA-MP)	176
17.4	Evaluation des DiA-MP	179
<b>18</b>	<b>Depression bei pflegenden Angehörigen: TIPS-Programm</b>	180
18.1	Typische Belastungen pflegender Angehöriger	182
18.2	Psychotherapeutische Besonderheiten	183
18.3	Telefonbasiertes Problemlösetraining für pflegende Angehörige (TIPS)	183
18.4	Kognitive Umstrukturierung	189
18.5	Evaluation und Ausweitung von TIPS	190
<b>19</b>	<b>Evaluation und Wirksamkeitsbeurteilung</b>	192
19.1	Rezidivierende Depressionen und Rückfallprävention	192
19.2	Depressionen bei Verlust der Sinnesfunktionen (Sehfähigkeit)	193
19.3	Kognitive Einschränkungen und Depression	194
19.4	Meta-Analysen zur Psychotherapie bei Depression im Alter	196
	Literatur	198
	Hinweise zu den Arbeitsmaterialien	203
	Sachwortverzeichnis	204