

Inhaltsverzeichnis

Widmung	11
Danksagung	12
Geleitwort	15
Vorwort	17
Teil I: Toxisch? Was meinen Sie damit?	21
1 Einführung, Definitionen, Beschreibungen	23
1.1 Weshalb «toxische» alte Menschen?	24
1.2 Was unterscheidet toxisches Altern von erfolgreichem Altern?	26
1.3 Definitionen	26
1.3.1 Einige Erklärungen	27
1.4 Wer sind diese toxischen alten Menschen?	27
1.5 Was verursacht Toxizität?	28
1.6 Sind Extroversion oder Introversion entscheidende Faktoren?	28
1.7 Was ist toxisches Verhalten?	29
1.8 Ist Toxizität verbaler Missbrauch?	29
1.9 Ist Toxizität emotionale Erpressung?	30
1.10 Ist Toxizität eine psychische Störung?	31
1.11 Toxizität und Multimorbidität	32
1.12 Toxizität und Körperbehinderung	33
1.13 Tritt Toxizität auch in anderen ethnischen Gruppen und Kulturen auf?	34
1.14 Wie werden toxische alte Menschen wahrgenommen?	34
1.15 Zusammenfassung	35
2 Warum beschäftigen wir uns mit toxischen alten Menschen?	37
2.1 Bewusstsein wecken	38
2.2. Den Tatsachen ins Auge blicken	38
2.3 Die demographische Situation	39
2.3.1 Bevölkerungsprognosen	39
2.3.2 Prognosen für bestimmte ethnische Gruppen	39
2.3.3 Zahlen einzelner Bundesstaaten	40
2.3.4 Geschlechterverhältnis	40
2.3.5 Veränderung der Haushalte	40

2.4	Toxizität frühzeitig erkennen	41
2.5	Schattenarbeit	41
	2.5.1 Fehlgeleitete Bedürfnismuster	42
	2.5.2 Karen Horney's Konfliktstrategien	42
	2.5.3 Mehr über Horney's Neurosenlehre	42
2.6	Liebevolle Zuwendung vs. Toxizität	43
2.7	Merkmale selbst-induzierter Toxizität	43
	2.7.1 Toxische alte Menschen lechzen nach Zuwendung	44
	2.7.2 Sie leiden an «Versageritis»	44
	2.7.3 Sie leiden an «Erkläreritis»	44
	2.7.4 Sie können nicht schenken	44
	2.7.5 Sie können schlecht etwas annehmen	45
	2.7.6 Sie flößen Schuldgefühle ein	45
	2.7.7 Sie sind gierig und unersättlich	46
	2.7.8 Sie sind unsicher und ängstlich	46
	2.7.9 Sie leiden an «Kontrollitis»	46
	2.7.10 Sie leiden unter emotionaler Obstipation	47
	2.7.11 Sie fühlen sich als hilflose Opfer	47
	2.7.12 Sie können tyrannisch und bedrückend sein	48
	2.7.13 Sie können nicht gut kommunizieren	48
	2.7.14 Sie fühlen sich nur wohl, wenn sie sich nicht wohlfühlen	48
2.8	Überlegungen	49
2.9	Zusammenfassung	49
	2.9.1 Was tun?	50
3	Woran erkennen wir «giftige» Alte?	51
3.1	Verhaltensmerkmale	52
3.2	Etikettieren	52
3.3	Professionelles Assessment	53
3.4	Nonverbale Signale	53
3.5	Checkliste zur Ermittlung von Toxizität	53
	3.5.1 Persönlichkeitsmerkmale	55
	3.5.2 Verhalten in der Öffentlichkeit	55
3.6	Bin ich womöglich selber toxisch?	56
3.7	Toxizitätsindikator zum Selbstassessment	56
	3.7.1 Scoringsystem	56
	3.7.2 Scoring	59
3.8	Warnhinweise	59
3.9	Zusammenfassung	60
4	Gibt es überall toxische alte Menschen?	61
4.1	Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten	62
4.2	Gemeindezentren	62
4.3	Altenheime und Seniorenzentren	63
	4.3.1 In einem multi-ethnischen Seniorenzentrum	63
	4.3.2 In einem hispano-amerikanischen Seniorenzentrum	64

4.3.3	In einem vietnamesischen Seniorenzentrum	65
4.3.4	Ein Programm für die alte indianische Bevölkerung.	66
4.3.5	Im jüdischen Seniorenzentrum	66
4.4	Zusammenfassung.	67
Teil II: Wer leidet unter toxischen alten Menschen, und wie?		69
5	Die Auswirkungen von Toxizität auf Fachkräfte in der Altenarbeit	71
5.1	Wo sind toxische alte Menschen zu finden?	72
5.1.1	Allgemeiner Eindruck	73
5.2	Das ist die Realität	73
5.3	Typische Reaktionen	73
5.4	Und wie reagieren Sie?	74
5.4.1	Neulinge im Case Management	74
5.4.2	Seniorenzentren	75
5.4.3	Öffentliche Einrichtungen	76
5.4.4	Private Betreuung	79
5.4.5	Spezielle Unterstützungsangebote	80
5.4.6	Mehrfachbelastung und Differentialdiagnosen	82
5.4.7	Unterstützung für betreuende Angehörige und professionelle Pflegekräfte	85
5.4.8	Pflege- und Altenheime	86
5.4.9	Seniorenwohnanlagen	87
5.5	Toxizität hinterlässt tiefe Spuren	89
5.6	Zusammenfassung	90
6	Potenzielle Co-Opfer?	91
6.1	Wie kommt es zur Co-Viktimisierung?	92
6.1.1	Schwierig oder toxisch?	93
6.1.2	Typische Anzeichen	93
6.1.3	Weshalb stehen Co-Opfer im Fokus?	94
6.2	Beeinträchtigt Alterstoxizität auch andere, und wie?	94
6.2.1	Eine Hochschule wird beeinträchtigt	94
6.2.2	Auswirkungen auf betreuende Töchter und Söhne	95
6.2.3	Auswirkungen auf Ehefrauen und Ehemänner, Partner und Partnerinnen	98
6.2.4	Auch der Freundeskreis und die Nachbarschaft sind betroffen	100
6.2.5	Auswirkungen auf die Enkelkinder	101
6.3	Zusammenfassung	104

Teil III: Wie entsteht Toxizität?	107
7 Kann die Forschung Toxizität erklären?	109
7.1 Empirische Toxizitätsindikatoren	110
7.2 Gloria A. Davenports Theorien und Hypothesen	111
7.2.1 Analogie	112
7.2.2 Szenarium	112
7.3 Gerontologische Theorien	113
7.3.1 Die Kontinuitätstheorie	113
7.3.2 Die Diskontinuitätstheorie	114
7.4 Zusammenfassung	115
8 Sind es die Gene?	117
8.1 Definitionen	118
8.2 Persönlichkeitstheorien	118
8.2.1 Theorien des Alter(n)s	119
8.2.2 Das Enneagramm	120
8.2.3 Die Jung'sche Persönlichkeitstheorie	126
8.2.4 Ist Toxizität eine Dissoziative Identitätsstörung?	128
8.2.5 Gibt es eine neurobiologische Erklärung?	128
8.3 Zusammenfassung	129
9 Ist es die Erziehung?	131
9.1 Konditionierung	132
9.1.1 Der Goldene Schatten	132
9.1.2 Umwelteinflüsse	133
9.2 Das Stufenmodell der psychosozialen Entwicklung nach Erikson	133
9.3 Die Feil-Methode und die Theorie der Lebensaufgaben	135
9.3.1 Die Folgen	136
9.4 Die Heilung des inneren Kindes	137
9.4.1 Indoktrinierung	139
9.4.2 Elterliche Ignoranz?	140
9.5 Die innere Umgebung	140
9.6 Zusammenfassung	142
10 Angeboren UND anerzogen?	145
10.1 Transaktionsanalyse	146
10.1.1 Rollenbücher des Lebens	146
10.1.2 Streicheln und berühren	148
10.1.3 Ich-Zustände	149
10.1.4 Psychologische Spiele	151
10.2 Abwehrmechanismen	154
10.3 Kontrolltheorie	156
10.4 Kybernetik und Psychokybernetik	156

10.5 Die innere Umgebung	157
10.6 Zusammenfassung	158

Teil IV: Was tun? Können wir intervenieren und negative Überzeugungen aufdecken? 159

11 Was Fachleute raten	161
11.1 Behandlung	163
11.2 Ausbildung	163
11.3 Grundregeln	163
11.3.1 Selbsterkenntnis	164
11.3.2 Sachkenntnis	164
11.3.3 Kenntnis geeigneter Interventionsstrategien	166
11.4 Zusammenfassung	173
12 Strategien und Techniken	175
12.1 Strukturierte Interventionen	176
12.2 Workshops	177
12.2.1 Struktur	177
12.2.2 Ablauf	178
12.2.3 Inhalte	179
12.2.4 Nachsorge	179
12.2.5 Feedback	179
12.2.6 Warnung	180
12.2.7 Literatur	180
12.3 Eine schwierige Aufgabe	181
12.4 Techniken	182
12.4.1 Die Sichtweise verändern	182
12.4.2 Einen Abschiedsbrief schreiben	184
12.4.3 Transaktionsanalyse	185
12.4.4 Selbstbehauptungstraining, Responsible Assertion Training (RAT)	186
12.5 Ein Übungsszenarium für Fachkräfte	190
12.5.1 Rollenspiel	190
12.6 Zusammenfassung	191

Teil V: Ist Prävention möglich? Ist Heilung möglich? 193

13 Selbsthilfe und Prävention	195
13.1 Selbsthilfe: Wer braucht sie?	196
13.2 Selbsthilfe: Wie geht das?	197
13.3 Selbststärkung und positives Streicheln	197
13.3.1 Affirmationen	197
13.3.2 Weitere Möglichkeiten, sich das Gefühl von Wärme und Geborgenheit zu verschaffen	198
13.3.3 Individualisiertes Streicheln	200

13.4 Stressmanagement	201
13.4.1 Der subjektive Belastungslevel (SBL)	201
13.4.2 Meditation	203
13.4.3 Die Entspannungsreaktion	203
13.4.4 Selbstgespräch	204
13.4.5 Protokoll führen	205
13.5 Stressreduktion	206
13.5.1 Tief durchatmen	206
13.5.2 Selbstbehauptungstechniken	207
13.5.3 Spiele stoppen	208
13.6 Netzwerke und Selbsthilfegruppen	209
13.7 Spezialprogramme	210
13.7.1 «The Work»	210
13.8 Zusammenfassung	212
14 Der Weg zur Heilung	215
14.1 Fallstudie	216
14.1.1 Fallanalyse	217
14.1.2 Fallbesprechung	218
14.2 Den Übergang schaffen	218
14.3 Wellness und ganzheitliche Gesundheit	219
14.4 Die Reise geht weiter	221
14.5 Die Rolle des Enneagramms	225
14.6 Heilung – am Ziel der Reise	226
14.7 Zusammenfassung	227
Nachwort	228
Literaturverzeichnis (engl.)	231
Literaturverzeichnis (dt.)	234
Über die Autorin	238
Glossar	239
Interview mit der Autorin	246
Sachwortverzeichnis	255