

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	13
-----------------------------	----

Teil 1 Lerngegenstand Psychologie

1.1 Alltagspsychologie und Psychologie als Wissenschaft	17
1.1.1 Ist jeder Mensch sein eigener Psychologe?	17
1.1.2 Der Unterschied zwischen Alltagspsychologie und wissenschaftlicher Psychologie	19
1.2 Methoden der Psychologie: Schlüssel zur Seele der anderen?	21
1.2.1 Beobachtung	21
1.2.2 Experiment	25
1.2.3 Befragung	28
1.2.4 Test	29
1.2.5 Das Stichprobenproblem in der Alternspsychologie	32
1.2.6 Zwei typische Untersuchungsstrategien in der Alternspsychologie	32
1.3 Die junge Wissenschaft Psychologie und ihr Verhältnis zum Altern	33
1.4 Psychologen und andere Leute, die sich von Berufs wegen mit der Seele beschäftigen	36

Teil 2 Wahrnehmung: Jeder baut sich seine Welt

2.1 Einige Grundlagen der Wahrnehmung: Können wir unseren Augen trauen?	39
2.1.1 Organisationsprinzipien der Wahrnehmung	42
2.1.1.1 Figur und Grund	43
2.1.1.2 Gruppierungstendenzen	44
2.1.1.3 Wahrnehmungskonstanzen	45
2.1.2 Wahrnehmung und psychische Situation des Wahrnehmenden .	48
2.1.3 Bedürfnis nach Wahrnehmung	50

2.2	Soziale Wahrnehmung: Ein Brillensortiment für die Beurteilung anderer Menschen	51
2.2.1	Erster Eindruck	51
2.2.2	Beurteilungsfehler	54
2.2.3	Einstellungskonzept	56
2.2.4	Vorurteile	58
2.3	Durch welche Brille werden alte Menschen in unserer Gesellschaft gesehen?	60
2.4	Wie sehen sich ältere Menschen selbst?	63
2.5	Durch welche Brille sehen ältere Menschen die Jugend von heute?	65
Teil 3 Die Entwicklung eines Menschen aus psychologischer Sicht: Wie jeder das wird, was er ist		
3.1	Die Entwicklung zur Persönlichkeit als Prozeß: Eine Reise von der Zeugung bis zum Tod	69
3.2	Anlage und Umwelt: Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm?	71
3.2.1	Reifung und Lernen: Ein Wechselspiel	71
3.2.2	Tiere verhalten sich instinktiv: Wir auch?	73
3.2.3	Differenzierung und Zentralisierung als grundlegende Gesetzmäßigkeiten der menschlichen Entwicklung	75
3.2.4	Entwicklung als Prägung	76
3.3	Anpassungsprozesse an die Umwelt aus lernpsychologischer Sicht	77
3.3.1	Klassisches Konditionieren: Das Lernen von Signalen	78
3.3.2	Instrumentelles Konditionieren: Lernen an den Konsequenzen	80
3.3.3	Imitationslernen: Lernen durch Beobachtung	84
3.3.4	Gegenkontrolle: Freie Wahl gegen Manipulation	85
3.4	Anpassungsprozesse an die Umwelt aus tiefenpsychologischer Sicht	86
3.4.1	Das Instanzenmodell der Persönlichkeit nach S. Freud	87
3.4.2	Abwehrmechanismen: Ein Selbstschutzprogramm des ICH	
3.4.3	Psychosexuelle Entwicklungsstufen und psychosoziale Aufgaben	
3.5	Sozialisation und zielgerichtetes Verhalten	93
3.5.1	Die Entwicklung von Motiven	94
3.5.2	Zum Beispiel Leistungsmotivation: Ein integriertes Modell	95
3.6	Die Entwicklung der Emotionen	98

Teil 4 Die Entwicklung eines Menschen in der zweiten Lebenshälfte

4.1 Altern: Wie man gleichzeitig verschieden alt sein kann	101
4.1.1 Das kalendarische Alter	101
4.1.2 Das soziale Alter	102
4.1.3 Das funktionale Alter	103
4.2 Das Erwachsenenalter als weißer Fleck auf der Landkarte der Entwicklungspsychologie	103
4.2.1 Sozialisation im Erwachsenenalter: Die Übernahme neuer Rollen	104
4.2.2 Verschiedene Möglichkeiten zur Bewältigung von Problemsituationen	105
4.2.2.1 Grundlegende Vorgänge	105
4.2.2.2 Drei Sichtweisen über Konfliktbewältigung zur Auswahl	106
4.2.3 Die „Midlife-Krise“ und andere Problemsituationen des Erwachsenenalters	108
4.3 Blickwinkelmodell der Persönlichkeit: Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile	110
4.4 Der menschliche Körper und seine Jahreszeiten: Körperliche Veränderungen im Entwicklungsverlauf	111
4.4.1 Das körperliche Erscheinungsbild	112
4.4.2 Die wichtigsten Körperfunktionen: Verdauung, Herz-Kreislauf, Atmung	113
4.4.3 Die Sinnesorgane	113
4.5 Die Leistungs- und Lernfähigkeit des älteren Menschen	114
4.5.1 Das „Defizit-Modell“ der geistigen Entwicklung: Sitzen wir auf dem absteigenden Ast?	115
4.5.2 Lernfähigkeit und Gedächtnis: „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr?“	118
4.5.2.1 Das Gedächtnis	118
4.5.2.2 Die Lernfähigkeit	120
4.5.3 „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans schwer“: Folgerungen für die Altenarbeit	123
4.6 Älterwerden als Problem für die Persönlichkeit	124
4.6.1 Ersehnter Rückzug aufs Altenteil? Oder: Wer rastet der rostet? .	126
4.6.1.1 Die Aktivitätstheorie	126
4.6.1.2 Die Disengagement-Theorie	127
4.6.2 Fünf Persönlichkeitstypen im Alter	127

Teil 5 Altern: Rückzugsgefecht oder Entwicklungsaufgabe?

Einige Problemsituationen genauer beleuchtet

5.1	Arbeit oder Altenteil: Der „Pensionierungsschock“	132
5.1.1	Früher und heute	132
5.1.2	Arbeitsbedingungen und Rentenwunsch	133
5.1.3	Alter und Rentenwunsch	135
5.1.4	Die kritische Übergangsphase	135
5.2	Liebe und Partnerschaft: Gehört sich das noch im Alter?	137
5.2.1	Liebe und Partnerschaft als Entwicklungsaufgaben	137
5.2.2	Die feinen Unterschiede: Können, Wollen, Dürfen	138
5.2.2.1	Können	138
5.2.2.2	Wollen	139
5.2.2.3	Dürfen	141
5.3	Krankheit und Behinderung: Lernen, Hilfe anzunehmen	142
5.3.1	Psychische Reaktionen auf Krankheit und Behinderung	143
5.3.2	Die besondere Situation in Krankenhaus und Heim	147
5.4	Kränkungen im Alter: Zum Beispiel Einsamkeit	148
5.4.1.	Alleinsein und Einsamkeit ist nicht dasselbe	149
5.4.2.	Alter und Einsamkeit	149
5.5	Wohnen und Identität: Wo lebt es sich im Alter am besten?	151
5.5.1	Die Wohnsituation älterer Menschen	151
5.5.2	Alt und Jung unter einem Dach tut nicht gut?	153
5.5.3	Im Altenheim am besten aufgehoben?	154
5.5.3.1	Einstellungen zum Altenheim	155
5.5.3.2	Die Heimübersiedlung: Eine psychische Krisensituation	156
5.5.3.3	Das Heim, eine neue Heimat	159
5.6	Alternative Altenarbeit	162
5.6.1	Klassische Altenhilfe mit fürsorglicher Zielsetzung	162
5.6.2	Altenbetreuung mit sozialintegrierender Zielsetzung	162
5.6.3	Alternative Altenarbeit als „Hilfe zur Selbsthilfe“	163
5.6.4	Organisierte Altenselbsthilfe	165
5.6.4.1	Zielsetzung: Geselligkeit	165
5.6.4.2	Zielsetzung: Hilfe für andere	166
5.6.4.3	Zielsetzung: Politische Einflußnahme	166

5.7	Die letzte große Entwicklungsaufgabe: Sterben und Tod	168
5.7.1	Psychosoziale Aspekte des Sterbens in unserer Zeit	169
5.7.2	Sterben als Entwicklungsprozeß	170
5.7.2.1	Abschied, Trennung und Tod als Lebensbegleiter	170
5.7.2.2	Verhaltensmuster Sterbender:	
	Ein Fünf-Phasen-Modell	171
5.7.3	Die psychische Situation von Sterbenden	174
5.7.3.1	Bedürfnisse Sterbender	174
5.7.3.2	Todesangst	176
5.7.3.3	Psychische Veränderungen beim Nahen des Todes	176
5.7.4	Psychologische Betreuung Sterbender	177
5.7.4.1	Psychische Situation der Pflegekräfte	177
5.7.4.2	Das Gespräch mit Sterbenden	179

Teil 6 Miteinander reden lernen

6.1	Kommunikation: Sender, Empfänger, Wellenlänge	183
6.2	Nonverbale Kommunikation: Wie man ohne viele Worte reden kann	185
6.2.1	Körpersprache	185
6.2.2	Soziale Distanz	186
6.3	Inhalts- und Beziehungsebene: Nicht alles ist so gemeint, wie es gesagt wird	188
6.4	Einander verstehen lernen	192
6.4.1	„Aktives Zuhören“: Mit ganzem Ohr und offenen Augen dabeisein	193
6.4.2	Formen des helfenden Gespräches in der Altenarbeit	194

Teil 7 Altenarbeit als Beruf

7.1	Das Rollenverständnis von Helfern in der Altenarbeit	197
7.1.1	Was ist eine soziale Rolle?	197
7.1.2	Altenpflege: Medizinische Pflege oder psychosoziale Betreuung?	199
7.2	Das „Helfer-Syndrom“: Die Bilanz von Geben und Nehmen muß stimmen	201
7.2.1	Was ist ein Helfersyndrom und wie entsteht es?	201
7.2.2	Die Helfersyndrom-Persönlichkeit und ihr Verhalten gegenüber Kollegen	202

7.3	Beziehungsmuster zwischen Helfern in der Altenarbeit und alten Menschen	203
7.3.1	Die Ich-Anteile in Interaktion: Eltern-Ich, Erwachsenen-Ich, Kindheits-Ich	204
7.3.2	Junger Helfer – alter Mensch	206
7.3.3	Älterer Helfer – alter Mensch	207
7.4	Hilfen für den Helfer	207
7.4.1	Dem Helfersyndrom vorbeugen	208
7.4.2	Offenes Miteinander im Arbeitsteam	208
7.4.2.1	Wahrnehmungen überprüfen	209
7.4.2.2	Ich-Botschaften senden	209
7.4.2.3	Feedback geben und entgegennehmen	211
7.4.3	Institutionelle Maßnahmen zur Verbesserung der Kooperation	212

Teil 8 Ausgewählte Aspekte der Psychopathologie und Psychiatrie für Altenpflegeberufe

8.1	Grundhaltung im Umgang mit alten Menschen, die an Kränkungen der Seele leiden	215
8.2	Wer ist verrückt und wer normal? Oder: Irren ist menschlich	217
8.2.1	Medizinisches Krankheitsmodell	217
8.2.2	Sozialwissenschaftliches Krankheitsmodell	217
8.3	Verbreitung psychopathologischer Tatbestände bei alten Menschen	219
8.3.1	Zusammenhang zwischen psychischen und körperlichen Erkrankungen	220
8.3.2	Psychische Erkrankungen und die soziale Umwelt alter Menschen	221
8.3.3	Medikamentenkonsum	221
8.4	Typische Kränkungen im Alter und ihre Folgen: Konfliktreaktionen und abnorme Erlebnisreaktionen	222
8.5	Körperlich begründbare psychische Erkrankungen (Organische Psychosen)	223
8.5.1	Hirnbeteiligende körperliche Erkrankungen	224
8.5.1.1	Intoxikationspsychosen	224
8.5.1.2	Infektions- und Stoffwechselpsychosen/Endokrine Störungen	225
8.5.2	Primäre Hirnkrankheiten	225
8.5.2.1	Hirngefäßprozesse	225
8.5.2.2	Hirngewebskrankheiten	226

8.6	Körperlich nicht begründbare psychische Erkrankungen (Endogene Psychosen)	231
8.6.1	Manisch-depressive Psychosen	231
8.6.2	Schizophrenie	232
8.7	Belastende Situationen bei der pflegerischen Betreuung psychisch auffälliger alter Menschen. Oder: Altenpfleger sind auch nur Menschen	237
8.8	Rehabilitationspflege: Ist verwirrten alten Menschen noch zu helfen?	244
8.8.1	Die institutionellen Hilfsangebote	246
8.8.2	Pflegerische Grundsätze im Umgang mit verwirrten alten Menschen	247
8.8.3	Realitäts- und Mobilitätstraining: Wer bin ich, wo bin ich, und was geschieht um mich herum?	251
Literatur		255