

Grundlagen der Psychotherapie bei älteren Menschen

- Altern und Lebensspannen-Entwicklung
- Der alternde Körper
- Altersbilder: Vorstellungen vom und Wissen über das Älterwerden
- Förderung Akzeptanz gegenüber Altern, Erkrankung
- Der Einfluss von Altersbildern auf den psychotherapeutischen Prozess
- Resilienz im Alter
- Lebensqualität - Was sind Bedingungen guten Lebens im Alter? (z.B. SOK-Konzept)
- Gesundheitsverhalten im Alter
- Normales kognitives Altern und Demenzentwicklung
- Chronische Krankheit – Multimorbidität – Schmerzen
- Kultursensible Aspekte
- Spiritualität
- Perspektive Therapeut:in, Perspektive Patient:in
- Spannungsfeld junge/r Therapeut:in - ältere/r Klient:in
- Umgang mit schwerstkranken alten Menschen oder Sterbenden
- Psychotherapeutische Beratung oder Behandlung von Angehörigen

2 Tage = 16 Std.

Störungsbilder/ Indikationen älterer Patient:innen

- **Depression**
- **Suizidalität**
- **Anpassungsstörung** (auch: pflegende Angehörige)
- **akute und posttraumatische Belastungsstörungen** (und posttraumatische Verbitterungsstörung)
- **Angststörungen**
- **Zwangsstörungen**
- **Sucht**
- **Leichte kognitive Beeinträchtigung/ MCI und Demenz**
- **Sexuelle Funktionsstörungen**
- **Schlafstörungen**
- **Persönlichkeitsstörungen**
- **Wahn und Psychosen**
- **Psychosomatik**

3 Tage = 24 Std.

Spezifische psychotherapeutische Konzepte für ältere Patient:innen

- **Verhaltenstherapeutische Konzepte**
Aufbau positiver Aktivitäten, lösungsorientierte Adaptationen (SOK)
- **Systemische Verfahren**
- **Problem Solving Therapy**
- **Problem Adaption Therapy**
(Verbesserung der Emotionsregulation durch – in Anlehnung an Problemlösetraining – Ind.: Depression bei MCI bis Demenz, aufsuchend)
- **Lebensrückblick Therapie**
- **ACT (Akzeptanz-Komitment-Therapie)**
(Akzeptanz, Werteorientierung, Achtsamkeit)
- **Tiefenpsychologische Konzepte**
- **Psychotherapie begleitende Verfahren/Begleittherapie**
- **Psychoanalyse**
Anmerkung: Verfahren im Überblick

20 Std.

Methodenübergreifende Adaptationen

- **Setting:** Erreichbarkeit, Barrierefreiheit, Tageszeit
- **Therapiestruktur:** Anzahl, Frequenz, Länge der Sitzungen, Pausen
- **Anpassung an kognitive Fähigkeiten:**
Inhalte, Umfang, Sprache, Fokussieren auf das Gesprächsthema, langsames Vorgehen, Wiederholungen, Problemlöseschritte schrittweise planen, multimodale Instruktionen (sagen, zeigen, tun), Gedächtnishilfen (Zusammenfassungen, Handouts, schriftliche Hausaufgaben)

4 Std.