



EUROPA-FACHBUCHREIHE
für Berufe im Gesundheitswesen

Fachwissen Pflege

Gerontologie und Gerontopsychiatrie

lernfeldorientiert

6. aktualisierte Auflage

VERLAG EUROPA-LEHRMITTEL · Nourney, Vollmer GmbH & Co. KG
Düsselberger Straße 23 · 42781 Haan-Gruiten

Europa-Nr.: 65012

Autorin:

Ulrike Marwedel, Dipl.-Päd., Dipl.-Gerontol.

Verlagslektorat:

Claudia Nühs, M.A.

Bildbearbeitung:

Zeichenbüro Verlag Europa-Lehrmittel, Ostfildern

Karikaturen:

Andreas Steinmetz

Fotos, die nicht anderweitig gekennzeichnet sind:

Robert Thiele

6. aktualisierte Auflage 2017

Druck 5 4 3 2 1

Alle Drucke derselben Auflage sind parallel einsetzbar, da bis auf die Korrektur von Druckfehlern untereinander unverändert.

ISBN 978-3-8085-6506-3

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

© 2017 by Verlag Europa-Lehrmittel, Nourney, Vollmer GmbH & Co. KG, 42781 Haan-Gruiten
<http://www.europa-lehrmittel.de>

Umschlag: Ausführung: braunwerbeagentur, Fr. Braun, 42477 Radevormwald;

Umschlagfoto (Charlotte Frank, 90 Jahre, und Angelika Milster):

Esther Haase für Pflegestation Jahnke, Berlin

Satz: Punkt für Punkt GmbH · Mediendesign, 40549 Düsseldorf

Druck: Konrad Triltsch Print und digitale Medien GmbH, 97199 Ochsenfurt-Hohestadt

Danksagung

Bei allen Personen, die mich bei der Arbeit an diesem Buch unterstützten, möchte ich mich herzlich bedanken.

Insbesondere gilt mein Dank

Dr. Gabriele Maier für ihre Mitarbeit an den Kapiteln 11, 12 und 16,
Dr. Susanna Re für ihre Mitarbeit am Kapitel 14,
Michaela Grüner für Korrekturen,
Martin Würtz für tatkräftige Unterstützung,
Monika Asmussen für differenzierte Diskussionen,
Ingrid Hendlmeier für zahlreiche Anregungen aus der Praxis,
den Bewohnerinnen, Bewohnern und Pflegekräften des Hauses Adam-Müller-Guttenbrunn vom Caritasverband Stuttgart e.V., insbesondere Frau Werner, für die Erlaubnis, in der Einrichtung zu fotografieren,
den Mitarbeiterinnen und der Geschäftsführung des Verlags Europa-Lehrmittel für das entgegengebrachte Vertrauen und die engagierte Unterstützung.

Vorwort

Gerontologisches Wissen ist eine unentbehrliche Grundlage für ein ganzheitliches Verständnis von Altersprozessen und damit eine wesentliche Voraussetzung für gute Pflege und für die Kooperation im interdisziplinären Team. Gerontopsychiatrisches Wissen muss in der Altenpflegeausbildung verstärkt vermittelt werden, denn die Pflege und Begleitung von alten Menschen mit psychischen Erkrankungen gehört heute schon zu den wichtigsten beruflichen Aufgaben von Pflegekräften und nach der demographischen Entwicklung ist zu erwarten, dass der Anteil demenzkranker Menschen weiterhin ansteigen wird.

Dieses Lehrbuch vermittelt **gerontologisches und gerontopsychiatrisches Fachwissen** sowie die dazugehörigen **psychologischen, soziologischen und psychiatrischen Grundlagen** für die **Altenpflegeausbildung**. Die Inhalte entsprechen dem bundeseinheitlichen Lehrplan. Die Grundlagen werden jeweils im Zusammenhang mit den aufbauenden Fachkenntnissen behandelt und können somit gut in den Unterricht nach Lernfeldern integriert werden. Jedes Thema kann einem oder mehreren Lernfeldern des Lehrplans für die Altenpflegeausbildung zugeordnet werden. In den Text eingestreute Aufgaben sichern die einzelne Lernschritte. Mit den Aufgaben und Anregungen an jedem Kapitelende kann überprüft werden, ob die Lernziele erreicht wurden. Zahlreiche Fallbeispiele, Abbildungen von Tests und Fragebögen und Vorschläge für fächerübergreifendes Arbeiten führen zu einer interdisziplinären Sichtweise und ermöglichen zusammen mit dem Glossar und einem umfangreichen Literaturverzeichnis die **praxisorientierte und selbstständige Bearbeitung von Lernsituationen**.

Die Beziehung zwischen Altenpflegekräften und zu Pflegenden ist eine Interaktion zwischen Partnern. Ausgangspunkt der Interaktion ist ein Problem, häufig sind es auch mehrere Probleme, die die Lebensqualität eines alten Menschen – gemessen an seinen subjektiven Maßstäben – einschränken. Der Mensch wendet sich (eventuell vertreten durch Betreuer) an Fachleute, darunter die Pflegekräfte, die die Aufgabe haben, eine für den Betroffenen zufriedenstellende Lösung der Probleme

zu erarbeiten. Das entscheidende Qualitätsmerkmal in diesem Prozess ist die Zufriedenheit und das Wohlbefinden des alten Menschen. Das Lehrbuch möchte zum Nachdenken über den Umgang mit alten Menschen anregen und Kompetenzen fördern, die als Voraussetzungen für gute Pflege gelten können. **Übergeordnete Ziele** sind:

- die Vermittlung von Fachwissen als Grundlage für professionelles Handeln und Argumentieren und für die Qualitätssicherung in der Altenpflege,
- die Vermittlung von Kenntnissen und Anregungen, die zur Entwicklung und zum Erhalt sozialer Kompetenzen wie Einfühlungsvermögen, Takt, Toleranz, Verlässlichkeit und Fairness im Umgang mit anderen beitragen,
- die Förderung von Kompetenzen im Umgang mit der eigenen Person. Zu diesen Kompetenzen zählen z. B. Sensibilität, eine realistische Selbsteinschätzung, die Fähigkeit, innere Konflikte zu erkennen und zu klären, die Fähigkeit, mit Belastungen und Krisen adäquat umzugehen und eine achtsame, liebevolle Einstellung sich selbst (und anderen) gegenüber. Dazu gehört auch die Auseinandersetzung mit dem eigenen Altern und mit der Frage, wie man selbst einmal gepflegt werden will.

Die vielfältigen Aspekte des Alterns werden in diesem Buch aus interdisziplinärer Sicht dargestellt. **Themen** sind Altersforschung, Wahrnehmung, Sozialwissenschaften, Assessment-Verfahren in der Geriatrie, Lernen und Gedächtnis, Entwicklung und Persönlichkeit im Alter, soziale Situation alter Menschen, Wohnen, Kommunikation, Gruppenaktivitäten, Interventionen für alte Menschen, Gerontopsychiatrie, berufliche Belastungen in der Altenpflege, Auseinandersetzung mit Sterben und Tod. Besonders ausführlich wird das **Thema „Demenzielle Erkrankungen“** behandelt und die Frage, wie Pflegekräfte Menschen mit Demenz einfühlsam begleiten können.

Zielgruppe: Das Buch wurde für Altenpflegekräfte in der Ausbildung geschrieben, eignet sich jedoch auch für ausgebildete Alten- und Krankenpflegekräfte, die ihr gerontologisches und gerontopsychiatrisches Wissen ergänzen, vertiefen oder auffrischen wollen. Die leicht verständliche Darstellung der Inhalte macht das Buch darüber hinaus für alle diejenigen geeignet, die beruflich und privat mit alten Menschen zu tun haben bzw. sich auf dem Gebiet der Altersforschung weiterbilden wollen.

Wir wünschen unseren Leserinnen und Lesern, dass sie aus der Lektüre des Buches viele Anregungen für ihre Arbeit mit alten Menschen gewinnen können. Hinweise und Ergänzungen, die zur Verbesserung und Weiterentwicklung des Buches beitragen, nehmen wir gerne unter der Verlagsadresse oder per E-Mail lektorat@europa-lehrmittel.de entgegen.

Landau, im Sommer 2017

Ulrike Marwedel

Inhalt

1	Tipps zum Lernen für die Ausbildung	15
	Lernfeld:	
	Lernen lernen	
2	Altersforschung und Altersdefinitionen	20
	Lernfeld:	
	Theoretische Grundlagen in das Altenpflegerische Handeln einbeziehen	
2.1	Was ist Gerontologie?	20
2.2	Wann ist man eigentlich alt?	22
2.3	Zur Geschichte der Altersforschung	24
2.4	Wiederholen und Vertiefen	27
3	Wahrnehmung	28
	Lernfeld:	
	Pflege alter Menschen planen, durchführen, dokumentieren und evaluieren	
3.1	Der Begriff Wahrnehmung	28
3.2	Reizüberflutung und sensorische Deprivation	29
3.3	Der Prozess der Wahrnehmung	31
3.4	Gestaltpsychologische Wahrnehmungsgesetze	35
3.5	Was die Wahrnehmung beeinflusst	38
3.6	Wahrnehmungsstörungen	38
3.7	Veränderungen der Wahrnehmung im Alter	39
3.8	Soziale Wahrnehmung	40
3.8.1	Beurteilungsfehler bei der sozialen Wahrnehmung	41
3.8.2	Fremdbild und Selbstbild	42
3.8.3	Stereotype	44
3.8.4	Altersstereotype	45
3.9	Wiederholen und Vertiefen	47
4	Sozialwissenschaftliche Methoden und ihre Bedeutung für die Pflegepraxis	49
	Lernfeld:	
	Pflege alter Menschen planen, durchführen, dokumentieren und evaluieren	
4.1	Wissenschaft gegenüber Alltagswissen	49
4.2	Sozialwissenschaftliche Methoden	53
4.2.1	Wissenschaftliche Gütekriterien	53
4.2.2	Test	54
4.2.3	Beobachtung	59
4.2.4	Experiment	61
4.2.5	Befragung	62
4.2.6	Soziometrie	64
4.2.7	Inhaltsanalyse	65
4.3	Längsschnittstudien und Querschnittstudien	66
4.4	Evaluationsstudien	67
4.5	Methodenkenntnisse und ihre Bedeutung für die Pflegepraxis	68
4.6	Wiederholen und Vertiefen	70

5	Geriatrisches Assessment	72
	Lernfeld:	
	Pflege alter Menschen planen, durchführen, dokumentieren und evaluieren	
5.1	Geriatrisches Assessment: Warum und wozu?	72
5.2	Durchführung des geriatrischen Assessments	73
5.3	Assessmentinstrumente	74
5.3.1	Screening nach Lachs	74
5.3.2	Instrumente des Basisassessments	76
5.3.3	Barthel-Index und Hamburger Einstufungsmanual	76
5.3.4	Timed Up and Go	81
5.3.5	Mini Mental Status Test	81
5.4	Wiederholen und Vertiefen	84
6	Lernen und Gedächtnis	86
	Lernfelder:	
	Lernen lernen	
	Alte Menschen bei der Tagesgestaltung und bei selbst organisierten Aktivitäten unterstützen	
6.1	Lernen	87
6.2	Lerntheorien	88
6.2.1	Klassische Konditionierung	88
6.2.2	Instrumentelle Konditionierung	90
6.2.3	Lernen am Modell	95
6.2.4	Lernen durch Einsicht	97
6.3	Gedächtnis im Alltag	99
6.4	Das Drei-Speicher-Modell des Gedächtnisses	100
6.4.1	Das sensorische Gedächtnis	100
6.4.2	Das Kurzzeitgedächtnis	101
6.4.3	Das Langzeitgedächtnis	101
6.5	Einflüsse auf Lern- und Gedächtnisleistungen	103
6.6	Lern- und Gedächtnisleistungen im Alter	103
6.6.1	Fluide und kristallisierte Intelligenz	104
6.6.2	Einflüsse auf Lern- und Gedächtnisleistungen im Alter	106
6.6.3	Folgerungen für das Lernen mit älteren Teilnehmerinnen und Teilnehmern	106
6.7	Wiederholen und Vertiefen	107
7	Entwicklungsprozesse und Persönlichkeit im Alter aus psychologischer Sicht	108
	Lernfelder:	
	Theoretische Grundlagen in das Altenpflegerische Handeln einbeziehen	
	Lebenswelten und soziale Netzwerke alter Menschen beim Altenpflegerischen Handeln berücksichtigen	
7.1	Die Begriffe Entwicklung und Persönlichkeit	109
7.2	Entwicklung	110
7.3	Merkmale von Entwicklungsprozessen	110
7.4	Anlage oder Umwelt?	111
7.5	Entwicklungspsychologie	113
7.5.1	Entwicklungspsychologie der Lebensspanne	114

7.6	Konzepte zu Entwicklungsprozessen im Lebenslauf	115
7.6.1	Entwicklungsaufgaben	116
7.6.2	Eriksons Modell der psychosozialen Entwicklungskrisen	117
7.6.3	Kritische Lebensereignisse	118
7.6.4	Das SOK-Modell: Selektive Optimierung mit Kompensation	120
7.7	Persönlichkeit	122
7.8	Persönlichkeitsbeurteilung im Alltag	122
7.9	Wissenschaftliche Persönlichkeitsbeurteilung	123
7.9.1	Ein eigenschaftstheoretisches Konzept: die „big five“	123
7.9.2	Ein psychodynamisches Konzept: Freuds Instanzenmodell	126
7.10	Persönlichkeit im Alter	130
7.11	Wiederholen und Vertiefen	132
8	Lebensbedingungen und soziale Situation alter Menschen in unserer Gesellschaft	134
	Lernfeld:	
	Lebenswelten und soziale Netzwerke alter Menschen beim Altenpflegerischen Handeln berücksichtigen	
8.1	Altersstruktur der deutschen Bevölkerung	134
8.1.1	Prognosen – wie wird sich die Altersstruktur weiterhin entwickeln?	136
8.2	Lebenserwartung	137
8.2.1	Durchschnittliche Lebenserwartung in Deutschland	139
8.2.2	Langlebigkeit	140
8.3	Familienstand alter Menschen	142
8.4	Einkommen alter Menschen	144
8.5	Der Austritt aus dem Berufsleben	145
8.6	Privathaushalte älterer Menschen	147
8.7	Pflegebedürftigkeit	148
8.8	Alte Menschen und ihre Teilhabe am öffentlichen Leben	149
8.9	Kultursensible Pflege	152
8.10	Einrichtungen und Angebote für ältere Menschen	157
8.11	Modelle und Theorien zur Lebenssituation alter Menschen in unserer Gesellschaft	159
8.11.1	Kompetenzmodelle	159
8.11.2	Aktivitätstheorie	160
8.11.3	Disengagement-Theorie	162
8.11.4	Kontinuitätstheorie	163
8.11.5	Etikettierungsansatz	164
8.11.6	Sozioemotionale Selektivität	164
8.11.7	Intergenerationelle Solidarität	165
8.11.8	Dependency Support Script	166
8.12	Wiederholen und Vertiefen	168
9	Wohnen im Alter	170
	Lernfeld:	
	Alte Menschen bei der Wohnraum- und Wohnumfeldgestaltung unterstützen	
9.1	Wohnen in Privatwohnungen	170
9.2	Wohnen im Heim	171

9.2.1	Der Umzug ins Heim – eine schwierige Entscheidung	172
9.2.2	Vorstellungen vom Leben im Heim	172
9.2.3	Vor- und Nachteile des Lebens im Heim	173
9.2.4	Das Pflegeheim als „totale Institution“?	174
9.3	Geeignete Wohnbedingungen für alte Menschen	175
9.3.1	Anforderungen an das Wohnen im Heim	176
9.4	Betreutes Wohnen	177
9.5	Haus- und Wohngemeinschaften	178
9.6	Wiederholen und Vertiefen	179
10	Kommunikation und Gesprächsführung	180
	Lernfelder:	
	Anleiten, beraten und Gespräche führen	
	Berufliches Selbstverständnis entwickeln	
	Mit Krisen und schwierigen sozialen Situationen umgehen	
10.1	Wie wir anderen etwas mitteilen	180
10.2	Zwei Axiome zur menschlichen Kommunikation	181
10.3	Kommunikationsmodelle	182
10.3.1	Sender-Empfänger-Modell	182
10.3.2	Die vier Seiten einer Nachricht	183
10.3.3	Transaktionsanalyse	185
10.4	Einflüsse auf den Verlauf von Gesprächen	186
10.5	Missverständnisse und Kommunikationsstörungen	187
10.6	Methoden der Gesprächsführung	188
10.6.1	Metakommunikation	188
10.6.2	Ich-Botschaften formulieren	189
10.6.3	Feed-back geben und entgegennehmen	191
10.6.4	Themenzentrierte Interaktion	192
10.6.5	Partnerzentrierte Gesprächsführung	193
10.6.6	Empathie, Akzeptanz, Kongruenz	194
10.6.7	Aktives Zuhören	194
10.6.8	Was häufig falsch gemacht wird	195
10.7	Gesprächssituationen in der Altenpflege	196
10.7.1	Gespräche mit alten Menschen in Krisensituationen	198
10.7.2	Kommunikation mit Menschen, die sich verbal nicht äußern können	201
10.8	Wiederholen und Vertiefen	201
11	Gruppenprozesse verstehen und Gruppenaktivitäten unterstützen	205
	Lernfelder:	
	Alte Menschen bei der Tagesgestaltung und bei selbst organisierten Aktivitäten unterstützen	
	Berufliches Selbstverständnis entwickeln	
11.1	Verhalten und Erleben in Gruppen	205
11.2	Merkmale von Gruppen	207
11.2.1	Gruppenkohäsion	208
11.2.2	Normen	208

11.2.3	Rollen	210
11.3	Gruppenphasen	213
11.3.1	Die Anfangsphase	213
11.3.2	Die Orientierungsphase	215
11.3.3	Die Integrationsphase	216
11.3.4	Die Differenzierungsphase	218
11.3.5	Die Auflösungsphase	219
11.4	Gruppenangebote für ältere Menschen	221
11.5	Teilnehmerorientierte Gruppenleitung	222
11.6	Ein Beispiel für Gruppenarbeit in der stationären Altenpflege: Das Redaktionsteam der Heimzeitung „Hoppla“	223
11.6.1	Interview mit der Redaktion	225
11.7	Wiederholen und Vertiefen	230
12	Interventionen gezielt und begründet einsetzen	231
	Lernfelder:	
	Theoretische Grundlagen in das altenpflegerische Handeln einbeziehen	
	Pflege alter Menschen planen, durchführen, dokumentieren und evaluieren	
12.1	Interventionen	231
12.1.1	Einteilungsmöglichkeiten von Interventionen	233
12.2	Für Wohlbefinden im Alter sorgen: eine lebenslange Aufgabe	234
12.3	Voraussetzungen und Bedingungen für den Einsatz von Interventionen	235
12.4	Interventionsgerontologie	237
12.4.1	Grundlagen der Interventionsgerontologie	237
12.4.2	Ziele und Aufgaben der Interventionsgerontologie	238
12.5	Wiederholen und Vertiefen	239
13	Grundlagen der Gerontopsychiatrie	240
	Lernfeld:	
	Alte Menschen personen- und situationsbezogen pflegen	
13.1	Was ist normal, was ist psychisch krank?	240
13.2	Zum Umgang mit psychisch kranken Menschen	242
13.2.1	Suchhaltung	243
13.3	Grundlegende Begriffe aus der Psychiatrie	245
13.4	Klassifizierung psychischer Erkrankungen	249
13.5	Der psychopathologische Befund	250
13.6	Wiederholen und Vertiefen	255
14	Psychische Erkrankungen im Alter	257
	Lernfeld:	
	Alte Menschen personen- und situationsbezogen pflegen	
14.1	Besonderheiten psychischer Erkrankungen im Alter	257
14.2	Wichtige psychiatrische Krankheitsbilder im Alter	258
14.3	Demenzen.....	259
14.3.1	Ursachen von Demenzen	260

14.3.2	Verbreitung und Formen von Demenzen	260
14.3.3	Symptome bei Demenzen	263
14.3.4	Verlauf der Alzheimer-Demenz	266
14.3.5	Zum Umgang mit demenziell erkrankten Menschen	267
14.3.6	Therapeutische Interventionen und Betreuungskonzepte für Menschen mit demenziellen Erkrankungen	270
14.4	Akute Verwirrheitszustände	272
14.4.1	Delir	273
14.4.2	Andere akute Verwirrheitszustände	273
14.4.3	Verlauf, Ursachen und Risikofaktoren von organisch bedingten akuten Verwirrheitszuständen	274
14.4.4	Zum Umgang mit akut verwirrten Menschen	275
14.5	Depressionen	276
14.5.1	Klassifikation von Depressionen	278
14.5.2	Symptomatik bei Depressionen	279
14.5.3	Ursachen und Risikofaktoren von Depressionen	280
14.5.4	Psychogene Depressionen bei älteren Menschen: Ursachen und Risikofaktoren	282
14.5.5	Zum Umgang mit depressiv erkrankten Menschen	283
14.5.6	Therapeutische Interventionen für depressiv erkrankte Menschen	286
14.6	Wahnstörungen	287
14.6.1	Wahnhalte	288
14.6.2	Symptomatik und Folgeprobleme bei Wahnstörungen	288
14.6.3	Therapie und Betreuung bei Wahnstörungen	289
14.7	Abhängigkeit	290
14.7.1	Alkoholabhängigkeit	291
14.7.2	Medikamentenabhängigkeit	294
14.8	Wiederholen und Vertiefen	296
15	Psychosoziale Interventionen für demenziell erkrankte Menschen	300
	Lernfeld: <u>Alte Menschen personen- und situationsbezogen pflegen</u>	
15.1	Realitätsorientierungstraining	300
15.2	Validation	303
15.3	Integrative Validation	306
15.4	Snoezelen	308
15.5	Milieutherapie	311
15.6	Ein milieutherapeutisches Projekt	313
15.6.1	Biographiearbeit und Milieutherapie	314
15.6.2	Milieutherapeutische Prinzipien als Leitlinien für die Planung	315
15.6.3	Aufgaben und Arbeitsschritte	316
15.6.4	Projektverlauf	317
15.6.5	Die Gestaltungsvorschläge	318
15.6.6	Rückblick und Ausblick	319
15.7	Wiederholen, Vertiefen, fächerübergreifendes Arbeiten	320

16	Mit berufstypischen psychischen Belastungen in der Altenpflege umgehen	322
	Lernfelder:	
	Die eigene Gesundheit erhalten und fördern	
	Mit Krisen und schwierigen sozialen Situationen umgehen	
16.1	Belastungen in Pflegeberufen	322
16.1.1	Der Pflegeberuf im Spannungsfeld zwischen Wirtschaftlichkeit und „privater“ Arbeit	323
16.1.2	Arbeitsbedingungen in der Altenpflege	324
16.2	Das Helfersyndrom	326
16.3	Burnout als Reaktion auf Belastungen	328
16.4	Unterstützungsmöglichkeiten im Umgang mit Belastungen	331
16.4.1	Selbstkontrollprogramm	332
16.4.2	Entspannungsverfahren	336
16.4.3	Supervision	338
16.5	Wiederholen und Vertiefen	341
17	Auseinandersetzung mit Sterben und Tod	342
	Lernfelder:	
	Alte Menschen personen- und situationsbezogen pflegen	
	Mit Krisen und schwierigen sozialen Situationen umgehen	
	Berufliches Selbstverständnis entwickeln	
17.1	Sterben und Tod – ein Tabuthema?	342
17.2	Angst vor dem Sterben, Angst vor dem Tod	344
17.3	Auseinandersetzung mit Sterben und Tod in der Altenpflege	346
17.4	Verarbeitungsprozesse	347
17.4.1	Das Phasenmodell von Elisabeth Kübler-Ross	348
17.5	Bedürfnisse sterbender Menschen.....	350
17.5.1	Auf die Bedürfnisse Sterbender eingehen.....	351
17.6	Die Diskussion um die Sterbehilfe.....	352
17.6.1	Aktive und passive Sterbehilfe	353
17.6.2	Ärztliche Sterbebegleitung	354
17.6.3	Die Patientenverfügung	354
17.7	Suizidalität	355
17.7.1	Suizidalität im Alter	356
17.7.2	Suizidprävention bei alten Menschen.....	357
17.8	Wiederholen und Vertiefen.....	359
	Wie passen die Kapitel zu den Lernfeldern?	12
	Nützliche Internetadressen	13
	Glossar	361
	Sachwortverzeichnis	372
	Literatur	376

Wie passen die Kapitel zu den Lernfeldern?

Lernfeld	Schwerpunkte in den Kapiteln
Theoretische Grundlagen in das Altenpflegerische Handeln einbeziehen	2 Altersforschung und Altersdefinitionen 7 Entwicklungsprozesse und Persönlichkeit im Alter aus psychologischer Sicht 12 Interventionen gezielt und begründet einsetzen
Pflege alter Menschen planen, durchführen, dokumentieren und evaluieren	3 Wahrnehmung 4 Sozialwissenschaftliche Methoden und ihre Bedeutung für die Pflegepraxis 5 Geriatrisches Assessment 12 Interventionen gezielt und begründet einsetzen
Alte Menschen personen- und situationsbezogen pflegen	13 Grundlagen der Gerontopsychiatrie 14 Psychische Erkrankungen im Alter 15 Psychosoziale Interventionen für demenziell erkrankte Menschen 17 Auseinandersetzung mit Sterben und Tod
Anleiten, beraten und Gespräche führen	10 Kommunikation und Gesprächsführung
Lebenswelten und soziale Netzwerke alter Menschen beim Altenpflegerischen Handeln berücksichtigen	7 Entwicklungsprozesse und Persönlichkeit im Alter aus psychologischer Sicht 8 Lebensbedingungen und soziale Situation alter Menschen in unserer Gesellschaft
Alte Menschen bei der Wohnraum- und Wohnumfeldgestaltung unterstützen	9 Wohnen im Alter
Alte Menschen bei der Tagesgestaltung und bei selbst organisierten Aktivitäten unterstützen	6 Lernen und Gedächtnis 11 Gruppenprozesse verstehen und Gruppenaktivitäten unterstützen
Berufliches Selbstverständnis entwickeln	11 Gruppenprozesse verstehen und Gruppenaktivitäten unterstützen 10 Kommunikation und Gesprächsführung 17 Auseinandersetzung mit Sterben und Tod
Lernen lernen	1 Tipps zum Lernen für die Ausbildung 6 Lernen und Gedächtnis
Mit Krisen und schwierigen sozialen Situationen umgehen	10 Kommunikation und Gesprächsführung 16 Mit berufstypischen psychischen Belastungen in der Altenpflege umgehen 17 Auseinandersetzung mit Sterben und Tod
Die eigene Gesundheit erhalten und fördern	16 Mit berufstypischen psychischen Belastungen in der Altenpflege umgehen

Nützliche Internetadressen

Bundesministerium für Bildung und Forschung	www.bmbf.de
Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend	www.bmfsfj.de
Bundesministerium für Gesundheit	www.bmg.bund.de
Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V.	www.deutsche-alzheimer.de
Deutsche Gesellschaft für Neurologie	www.dgn.org
Forum für eine kultursensible Altenhilfe	www.kultursensible-altenhilfe.net
Hilfe bei Burnout	www.hilfe-bei-burnout.de
Kompetenz-Centrum Geriatrie der gesetzlichen Krankenkassen und Medizinischen Dienste	www.kcgeriatrie.de
Kompetenznetz Demenzen	www.kompetenznetz-demenzen.de
Kuratorium Deutsche Altershilfe	www.kda.de
Netdokter	www.netdokter.de
Projektverbund Priscus	www.priscus.net
Psychiatrienetz	www.psychiatrie.de
Robert Koch Institut	www.rki.de
Statistisches Bundesamt	www.destatis.de

1 Tipps zum Lernen für die Ausbildung

Liebe Altenpflegeschülerin, lieber Altenpflegeschüler,

dieses Lehrbuch will Sie während Ihrer Ausbildung begleiten. Es umfasst gerontologisches und gerontopsychiatrisches Fachwissen für Pflegekräfte und die entsprechenden psychologischen und soziologischen Grundlagen – Wissen, das zu einem differenzierten, professionellen Verständnis von Alternsprozessen verhilft.

Aber wie eignet man sich solches Wissen am besten an? Lesen Sie die folgenden Tipps, um zu erfahren, wie Sie sich gute Lernbedingungen für Ausbildung und Prüfungen schaffen können.

Viel Erfolg!

1. Ganz wesentlich für effektives Lernen ist eine **angenehme Unterrichts Atmosphäre**. Dazu können die Lehrkräfte und die Auszubildenden eine Menge beitragen. Der Unterricht in der Altenpflegeausbildung ist eine Situation der Erwachsenenbildung und als Erwachsene mit unterschiedlichem Wissenshintergrund sollte man sich auch begegnen. Nicht nur die Lehrkraft oder einige Mitschülerinnen oder -schüler können das Unterrichtsgeschehen gestalten, sondern auch Sie selbst mit Ihrem Wissen, Ihren Erfahrungen und Überlegungen.
2. Eine gute Unterrichts Atmosphäre zeichnet sich u. a. dadurch aus, dass Sie von niemandem schräg angeschaut werden, wenn Sie nachfragen, weil Ihnen etwas noch unklar ist. Haben Sie keine Angst, **Verständnisfragen** zu stellen (selbst dann, wenn Sie das Gefühl haben, alle anderen haben es längst kapiert). Es gibt prinzipiell keine dummen Fragen! Falls ein schlechtes Unterrichtsklima Sie daran hindert, sich zu äußern, überlegen Sie, ob man darüber mit einigen oder allen Beteiligten sprechen kann.
3. Wenn Sie sich im Unterricht **Notizen** machen, versuchen Sie, dies mit System und übersichtlich zu tun. Lassen Sie auf jedem Blatt Papier einen breiten Rand, den Sie mit Datum, Literaturhinweisen, Anmerkungen oder nachträglichen Ergänzungen versehen können. Verwenden Sie immer die gleichen Abkürzungen oder Zeichen (z. B. für Definition, Zusammenfassung, wichtig etc.). Benutzen Sie Einrahmungen, Unterstreichungen oder farbige Markierungen, wenn Sie bestimmte Textpassagen besonders hervorheben wollen.



4. Versuchen Sie einmal, sich Lerninhalte mit einer **Mindmap** zu veranschaulichen. Das englische mind bedeutet Geist, Sinn. Map, ebenfalls englisch, ist die Landkarte oder der Stadtplan. Eine Mindmap ist eine Skizze Ihrer Gedanken zu einem Thema, man könnte auch sagen, einen Plan Ihrer „geistigen Landschaft“. Man geht dabei folgendermaßen vor:

- Nehmen Sie ein großes Blatt Papier im Querformat.
- Schreiben Sie das Thema in die Mitte des Blattes. Verwenden Sie nach Belieben Farben, Verzierungen, Umrahmungen oder malen Sie ein Bild dazu.
- Sammeln Sie die wichtigsten Schlüsselbegriffe oder Gliederungspunkte zum Thema. Vom Thema in der Mitte ausgehend, zeichnen Sie nun Äste und schreiben die Begriffe darauf.
- Je nachdem wie umfangreich und vertieft das Thema behandelt wurde, zeichnen Sie von den Ästen ausgehend Verzweigungen, die Sie mit weiteren Gliederungspunkten oder Beispielen beschriften. Dabei sind Ihrer Kreativität keine Grenzen gesetzt. Wichtig ist nur, dass die Zusammenhänge zwischen den Begriffen und der Bezug zum zentralen Thema richtig und klar erkennbar dargestellt werden.

Vielleicht entdecken Sie, dass Sie die in einer Mindmap erfassten Inhalte besser behalten können als Listen oder Aufzählungen mit Erläuterungen, die nur aus Text bestehen. Dann ist es für Sie wahrscheinlich sehr effektiv, sich mit Mindmaps auf Prüfungsthemen vorzubereiten. Mindmaps können auch gut verwendet werden, wenn man sich bei einem Vortrag oder im Unterricht Notizen machen will.

5. Wenn Ihr Lehrbuch Ihnen selbst gehört und Sie es nach abgeschlossener Ausbildung nicht weiter verkaufen wollen, kann man ihm ruhig ansehen, dass Sie damit arbeiten. Das heißt, scheuen Sie sich nicht, Anmerkungen, Ergänzungen, Kritik oder Fragen in das Buch zu schreiben und wichtige Stellen zu markieren.

6. Beteiligen Sie sich an moderneren Lernformen und -methoden, auch wenn Sie diese nicht gewohnt sind. Sie werden erstaunt sein, wie gut man Lernstoff behalten kann, der z. B. durch ein **Rollenspiel** vermittelt wurde. Denn diesen Stoff haben Sie nicht nur mit den Augen (lesend) oder mit den Ohren (zuhörend) aufgenommen, sondern handelnd, über verschiedene Sinnesorgane und mit gesteigerter Aufmerksamkeit. Weil Sie den Stoff mit einer ganz bestimmten Situation verbinden, werden Sie sich besser an ihn erinnern können.

7. Wenn Sie bei einer schriftlichen oder mündlichen **Überprüfung** schlecht abgeschnitten haben, lassen Sie sich erklären, was Sie falsch gemacht haben und wie Sie es besser machen können. Fehler, die man erkennt und korrigieren kann, macht man so schnell nicht ein zweites Mal.

8. Schaffen Sie sich **zu Hause** möglichst gute Lernbedingungen. Dazu gehört ein Platz, an dem Sie ungestört lernen können, und ein eigener Schreibtisch, von dem sie nicht ständig Ihre Utensilien wieder abräumen müssen. Sorgen Sie für ausreichende Beleuchtung und gönnen Sie sich einen guten Bürostuhl.

9. Wenn Sie längere Zeit am Stück lernen wollen, denken Sie auch an **Pausen**. Bei vielen Menschen lässt die Konzentration nach etwa zwei Stunden nach und sie brauchen eine Abwechslung. Dann können Bewegung und frische Luft – vielleicht ein kurzer Spaziergang – gut tun. Überlegen Sie, wie viel Zeit Sie für eine Pause aufbringen wollen und erfinden Sie Ihr persönliches Rezept, wie Sie sich in dieser Zeit am besten entspannen können.

10. Benutzen Sie, wenn möglich, **Eselsbrücken** oder andere Merkhilfen. Wenn man Lerninhalte mit persönlichen Erlebnissen oder Beispielen aus dem eigenen Alltag verbindet, kann man sich besser an sie erinnern. Das gleiche gilt für die Verknüpfung von Lernstoff mit bildhaften Vorstellungen.
11. Bewährt hat sich die Methode, mit **Karteikarten** zu lernen. Man schreibt eine Aufgabe auf die Vorder- und die Lösung auf die Rückseite. Die Karteikarten können Sie in zwei Stapel ordnen: Diejenigen Aufgaben, die Sie gut beherrschen, kommen auf einen Stapel, der etwas warten kann, bis er noch einmal überprüft wird. Diejenigen Aufgaben, bei denen Ihnen Fehler unterlaufen, bilden mit den noch nicht gelernten Fragen den zweiten Stapel und werden wiederholt.
12. Erprobt ist auch die Textlernmethode **SQ3R**, die man anwenden kann, wenn man den Inhalt eines längeren Textes gut behalten will. Die Methode besteht aus den fünf Schritten survey, questions, read, reread, review.
- Survey** (Überblick): Man verschafft sich einen Überblick, indem man den Text zunächst nur überfliegt.
- Questions** (Fragen): Man formuliert nach dem ersten Eindruck Fragen zu verschiedenen Textabschnitten.
- Read** (Lesen): Der Text wird nun gründlich gelesen, um die Antworten auf die Fragen zu finden.
- Reread** (noch einmal lesen). Der Text wird ein zweites Mal abschnittsweise gelesen und die wichtigsten Gedanken oder Informationen werden schriftlich oder mündlich zusammengefasst.
- Review** (Überprüfen): Man prüft, ob man die anfangs gestellten Fragen beantworten und den Textinhalt wiedergeben kann.
- Wenn Sie nicht genügend Zeit haben, können Sie die SQ3R-Methode natürlich auch verkürzen, z. B. nur die Schritte Überfliegen, Lesen, Zusammenfassen und Überprüfen vollziehen. Hilfreich ist auch, wenn Sie bei einem längeren Text für jeden Abschnitt eine passende Überschrift formulieren.
13. Sie lernen Fachbegriffe und haben irgendwann das Gefühl, Sie bekommen einfach nichts mehr in den Kopf? Probieren Sie einmal die **Poster-Methode**. Schreiben Sie die Begriffe mit ihren Bedeutungen gut lesbar auf ein großes Blatt Papier. Verwenden Sie dabei Farben oder gestalten Sie das Poster mit anderen Mitteln nach Ihrem Geschmack, so dass es auffällt. Nun hängen Sie das Poster an eine Stelle in Ihrer Wohnung, die Sie oft im Blick haben, z. B. den Kühlschrank, eine Tür oder einen Spiegel. Sie können auch mehrere Poster in der Wohnung verteilen. Auf diese Weise haben Sie den Lernstoff vor Augen und beschäftigen sich mit ihm, auch wenn Sie z. B. Haushaltsarbeiten erledigen. Das ist aber nicht unbedingt jedermanns Sache, manche Leute können einen Stoff besser behalten, wenn sie zwischendurch mal abschalten und etwas ganz anderes machen, z. B. Sport oder Musik hören.
14. Eine sehr intensive, kontinuierliche Auseinandersetzung mit dem Lernstoff über einen festgelegten Zeitraum hinweg erzielen Sie, wenn Sie ein Lerntagebuch führen. Ein **Lerntagebuch** dokumentiert nicht nur Unterrichtsinhalte, sondern auch den persönlichen Bezug der Lernenden zum Lernstoff und die Bewertung des Unterrichtsgeschehens. Dies ist nicht nur für die Verfasserin/den Verfasser des Lerntagebuchs selbst interessant, sondern bedeutet auch eine nützliche

Rückmeldung für die Lehrenden. Je nachdem, wie es zum Unterrichtsthema und -verlauf passt, können Sie Gedanken und Notizen zu einigen oder allen der folgenden Stichpunkte ins Lerntagebuch schreiben:

- Datum und Thema der Unterrichtsstunde,
- Zeitlicher Ablauf des Unterrichts: Was wurde wann gemacht?
- Inhalte, Diskussionen, wichtige Aussagen und Ergebnisse
- Stimmungen und Eindrücke während des Unterrichts
- Wie habe ich mich am Unterricht beteiligt?
- Was hat mich besonders interessiert, berührt, angesprochen?
- Hat sich meine Einstellung zum Thema verändert? Wodurch?
- Wie kann ich das Gelernte für meinen Beruf verwenden?
- Was hilft mir beim Lernen?
- Zufriedenheit mit dem Unterricht und mit mir selbst
- Änderungsvorschläge
- Was möchte ich in den folgenden Unterrichtsstunden (anders) machen?

15. Nutzen Sie das **Internet kritisch**. Sie werden zu vielen Stichwörtern eine Fülle von Informationen finden, die aber nicht immer exakt und auf aktuellem Stand sind. Wenn Sie auf mehrere Quellen stoßen, vergleichen Sie deren Angaben miteinander, um eventuelle Widersprüche herauszufinden. Fragen Sie Ihre Lehrkräfte nach Adressen, die verlässliche Informationen bieten.

16. Verlieren Sie nicht den Mut. Dies gilt besonders für diejenigen, die sich schon lange nicht mehr in Lern- und Unterrichtssituationen befunden haben und vielleicht manchmal den Bezug zur Praxis und ihren eigenen Erfahrungen vermissen. Oft dauert es eine Zeit lang, bis man sich in der neuen Rolle zurechtfindet. Eine typische Hürde zu Beginn einer Ausbildung ist die **Fachsprache**. Manche Begriffe haben in der Fachsprache eine andere Bedeutung als in der Alltagssprache. Fachleuten sind diese Unterschiede manchmal gar nicht mehr bewusst. Versäumen Sie daher nicht, Unklarheiten anzusprechen, damit Sie möglichst bald mit dem Fachvokabular vertraut werden.

Wie Sie mit diesem Buch arbeiten können:

- Anhand der graphischen Gestaltung können Sie verschiedene Textelemente unterscheiden:

Die **Einleitungen** zu Beginn jeden Kapitels enthalten kurz zusammengefasst wesentliche Inhalte und Lernziele.

Fallbeispiele und andere **Beispiele**: Sie dienen dazu, einen Lerninhalt zu veranschaulichen und Bezug zur Praxis herzustellen. Gelerntes kann an Fallbeispielen praxisbezogen und fächerübergreifend geübt werden. Versuchen Sie auch, eigene Beispiele zu finden. Verknüpfungen mit eigenen Erfahrungen erleichtern das Behalten.

Fallbeispiel

Aufgaben im Text sichern einzelne Lernschritte.

Aufgabe

AUFGABEN

Aufgaben zum Schluss des Kapitels dienen der Wiederholung und Vertiefung wichtiger Lerninhalte.

ANREGUNGEN

Unter **Anregungen** finden sich Aufgabenstellungen, bei denen verschiedene Themen oder Wissensgebiete miteinander verknüpft werden.

Definitionen sind stark „verdichtete“ Aussagen. Jedes Wort hat seine Bedeutung, die man versuchen sollte, zu verstehen und nachzuvollziehen. In diesem Fall ist ausnahmsweise Auswendiglernen sinnvoll, allerdings nur unter der Voraussetzung, dass der Sinn verstanden wurde. Versuchen Sie eigene Formulierungen für Definitionen zu finden.

Definition

- Nutzen Sie das **Glossar** zum Nachschlagen von Fachbegriffen und zusätzlich ein Fremdwörterbuch oder ein Wörterbuch der Psychologie.
- In den Fußnoten finden Sie **Literaturhinweise**, die vollständig in einer Literaturliste am Ende des Buches aufgeführt sind. Sie sind nützlich, wenn man ein Referat erstellen will oder seine Kenntnisse vertiefen will. Eine Auswahl wichtiger Internetadressen steht auf Seite 13.

2 Alternsforschung und Altersdefinitionen

Liebe Altenpflegeschülerin, lieber Altenpflegeschüler,

das erste Kapitel dieses Lehrbuches gibt Ihnen eine kurze Einführung in die Gerontologie, eine Wissenschaft, bei der es um das Alter und das Altwerden geht. Die Gerontologie hat das Ziel, das Alter in seinen zahlreichen Facetten zu verstehen. Sie sammelt daher die Ergebnisse vieler anderer Wissenschaften, um zu einem umfassenden Gesamtbild des Alters zu kommen. So wird gerontologisches Wissen zu einer unentbehrlichen Grundlage für ein ganzheitliches Verständnis von Problemen, die sich im Pflegealltag ergeben. Gerontologie wird zu Beginn des Kapitels definiert und in ihrem Bezug zu anderen Wissenschaften dargestellt. Dann geht es darum, was man eigentlich alles unter dem Begriff Alter verstehen kann. Anschließend folgt ein Abschnitt zur historischen Entwicklung der Alternsforschung.



2.1 Was ist Gerontologie?

Wortherkunft Das Wort Gerontologie setzt sich aus zwei dem Altgriechischen entstammenden Wortteilen zusammen:

Geronto logie

geron
(der Greis)

logos
(u.a. die Wissenschaft)

Gerontologie ist demnach die Wissenschaft vom Altern.