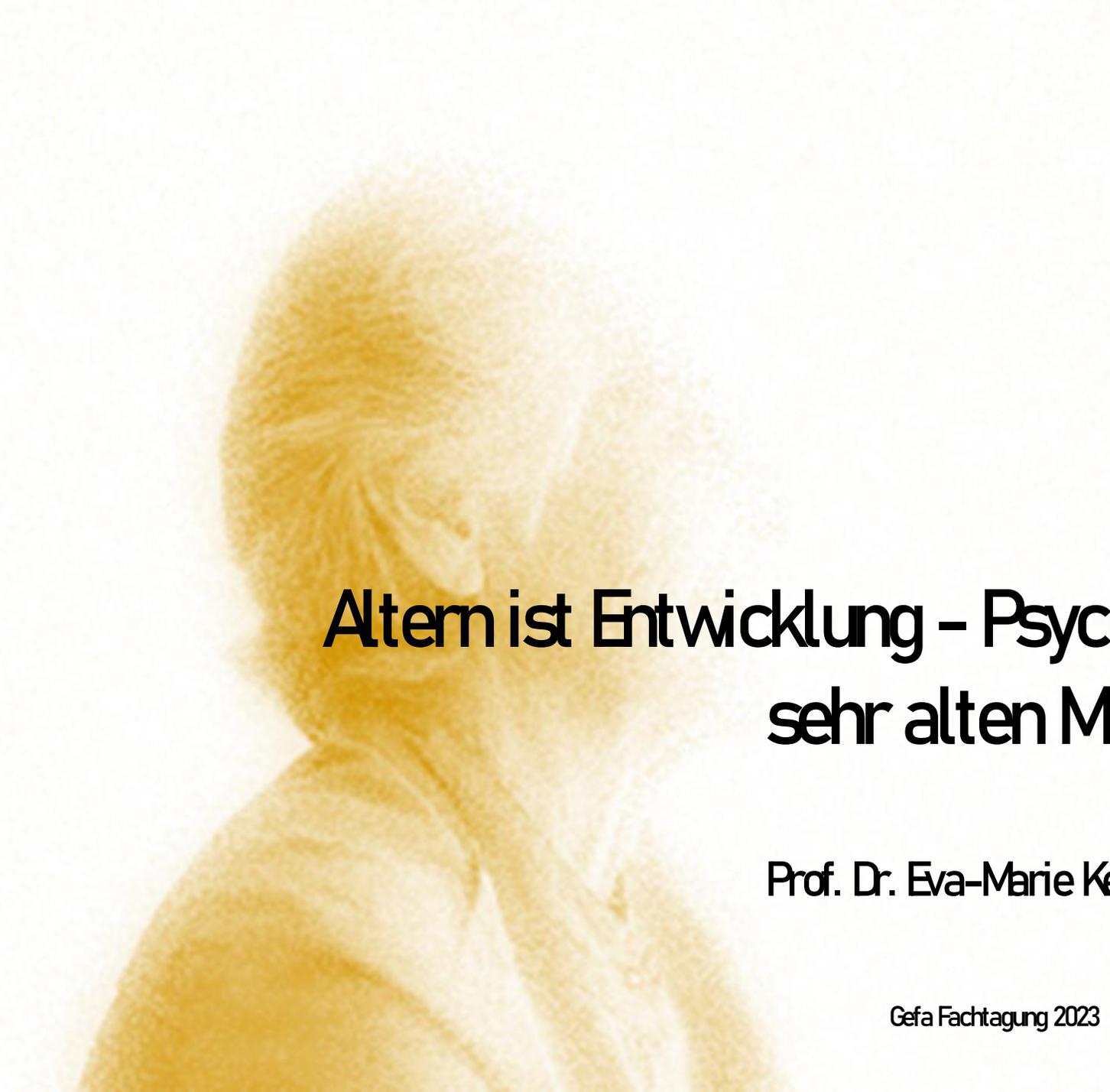


# Altern ist Entwicklung – Psychotherapie mit alten und sehr alten Menschen

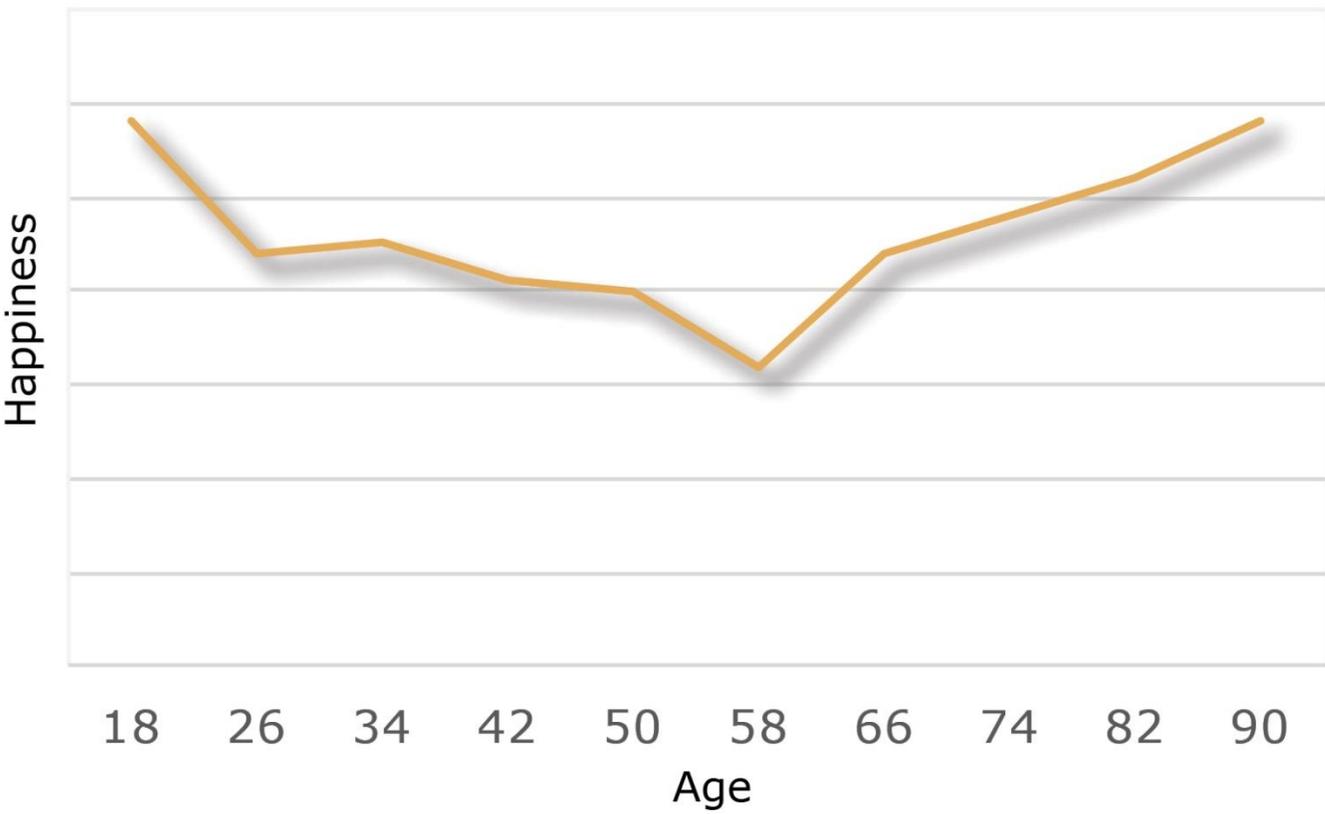
Prof. Dr. Eva-Marie Kessler



# Altern ist Entwicklung – Psychotherapie mit alten und sehr alten Menschen

Prof. Dr. Eva-Marie Kessler

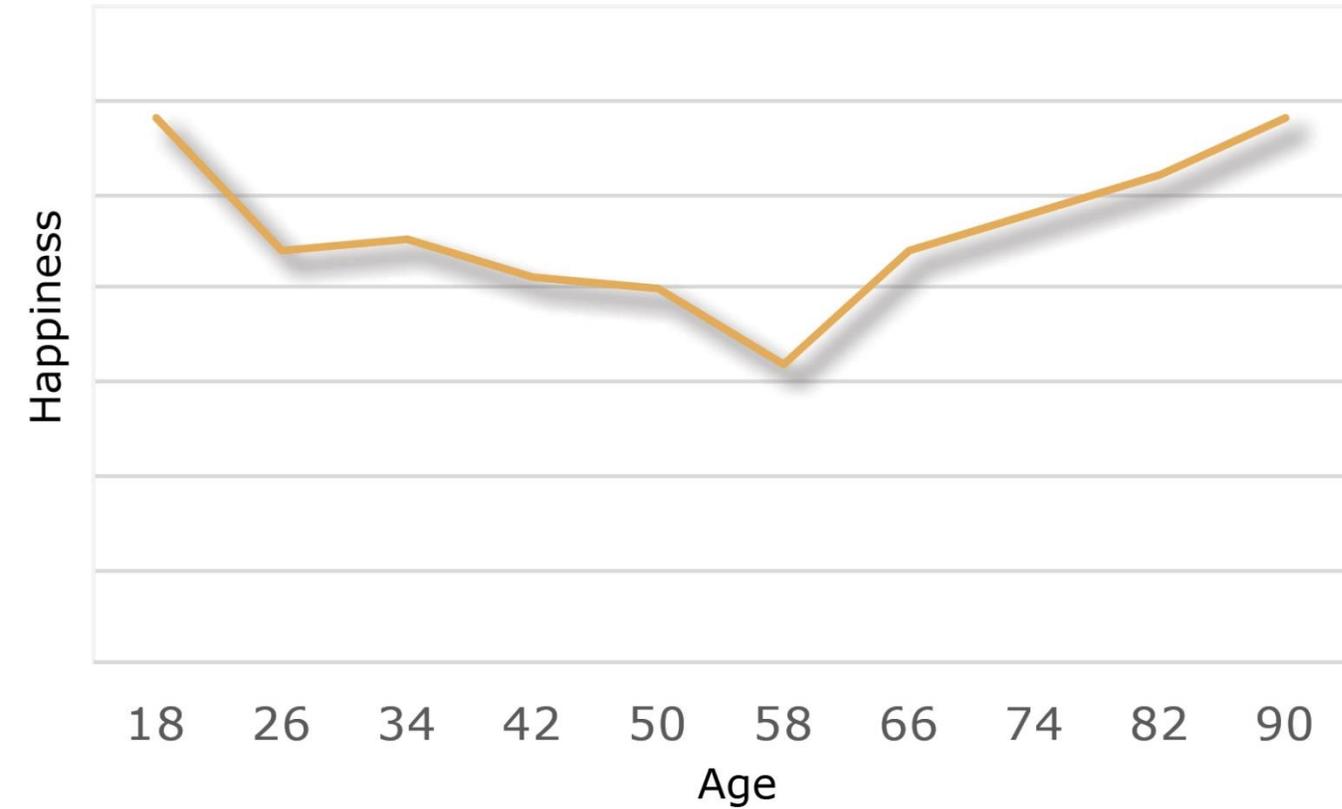
# Age and Happiness



Paradox des subjektiven Wohlbefindens im Alter

Source: Boston College Institute on Aging

# Age and Happiness

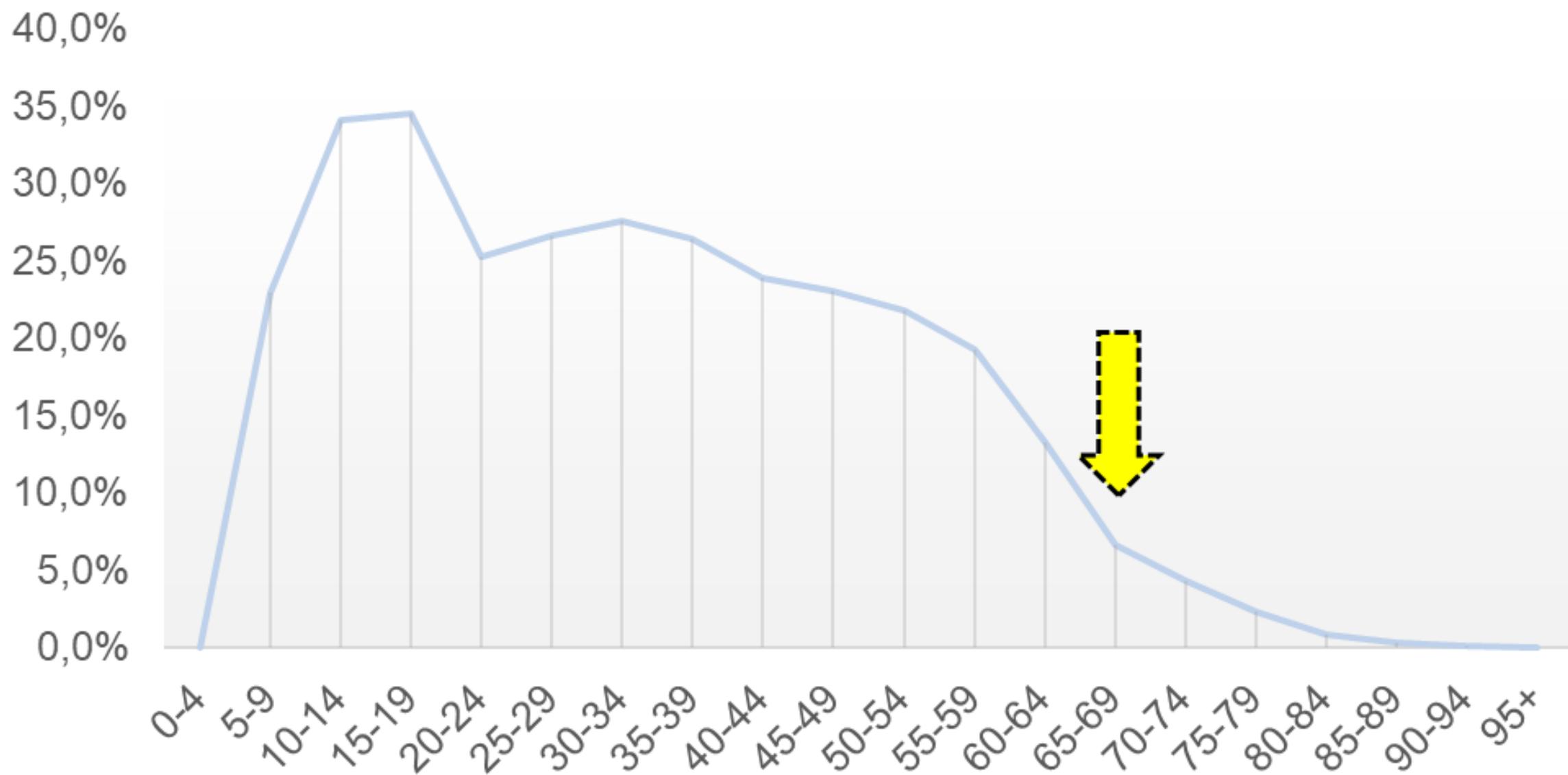


Source: Boston College Institute on Aging

**Paradox des subjektiven  
Wohlbefindens im Alter**



- Sich auf Wohltuendes und Sinnhaftes konzentrieren
- Eigene Ressourcen ausbauen
- Verluste ausgleichen



**Prozentsatz ambulante Psychotherapie bei Diagnose Major Depression nach Altersgruppe bei Frauen (Routinedaten 2016, Daten: Zentralinstitut für die Kassenärztliche Versorgung, Kessler & Tegeler, 2018)**

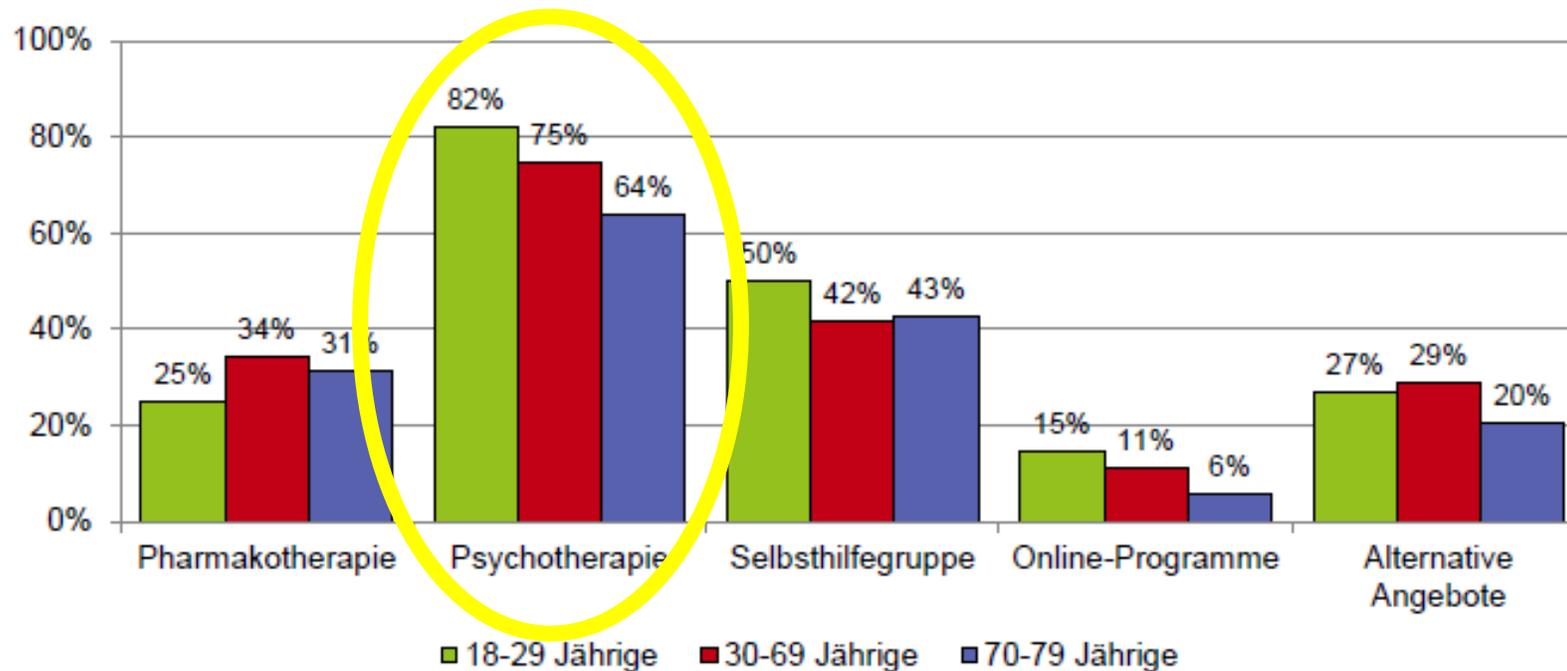
Empfehlung/Statement	Empfehlungsgrad
<p><b><u>3-47 NEU 2015</u></b></p> <p>Bei Depressionen im höheren Lebensalter (ab 65 Jahre) soll Betroffenen eine Psychotherapie angeboten werden.</p> <p>LoE Ia: Metaanalysen [905-907; 909]</p>	<p><b>A</b></p>

<https://www.leitlinien.de/themen/depression>

## S3 Leitlinie unipolare Depression

## Bereitschaft zur Behandlung

Was würden Sie in Anspruch nehmen, falls Sie irgendwann an Depressionen erkranken?



Stichprobe: Befragungsteilnehmer, die sich als nicht direkt von Depression betroffen einschätzten  
Bevölkerung (N = 674: 18-29 Jahre + N = 2.466: 30-69 Jahre) + Zusatz (N = 283: 70-79 Jahre)

Antwortoptionen: Falls Sie irgendwann im Leben an einer Depression erkranken, welche der folgenden Therapieoptionen würden Sie in Anspruch nehmen? (Mehrfachnennung möglich)





Hochschulambulanz - Spezialbereich  
Psychotherapie im Alter

E.-M. Kessler · S. Agines · C. Schmidt · S. Mühlig

## Qualifikationsmöglichkeiten im Fachgebiet Gerontopsychologie. Empirische Bestandsaufnahme

### Zusammenfassung

**Hintergrund.** Der Zunahme des Bedarfs an professioneller Expertise im Bereich von Altern steht ein unzulängliches Angebot an akademischen Fachkräften mit gerontopsychologischer Qualifikation gegenüber.

**Material und Methoden.** Zur Klärung der Frage, inwiefern die deutschen Universitäten, Fachhochschulen und psychotherapeutischen Ausbildungsinstitute in ausreichendem Ausmaß Nachwuchs im Bereich Gerontopsychologie hervorbringen, wurden zwei Studien durchgeführt.

**Ergebnisse.** Eine Totalerhebung von Modulhandbüchern (Studie 1) ergab, dass unter den Psychologiestudiengängen nur 4 Masterstudiengänge (9,3%) und kein Bachelorstudiengang in substanziellem Ausmaß gerontopsychologische Studieninhalte aufweisen. Alle Gerontologiestudiengänge (ein-

schließlich Weiterbildungsangeboten) beinhalten zwar substanzielle gerontopsychologische Studieninhalte, es werden aber nur 6 Studiengänge (5 Master, 1 Bachelor) angeboten. In einer Online-Umfrage (Studie 2) gaben 55% der N=103 psychotherapeutischen Ausbildungsinstitute (Response: 58%) an, gerontopsychologische Unterrichtsstunden anzubieten, allerdings durchschnittlich nur  $M=12,7$  ( $\pm 2\%$  des Theorieunterrichts).\*

**Schlussfolgerungen.** Die akademische gerontopsychologische und gerontotherapeutische Ausbildung sollte dringend ausgebaut werden.

### Schlüsselwörter

Ältere · Ausbildung · Gerontologie · Universitäten · Studienplan

---

\* Becker, Martin Wlz, Risch, Kessler & Forstmeier (2020) schon 65%



# Ageismus



# Quasi-experimentelle Fallvignetten-Studien mit Psychotherapeut:innen

Kessler & Blachetta (2020 Aging & Mental Health)

## Bedingung ‚alter Patient‘

Herr B. (**79 Jahre**) berichtet über Niedergeschlagenheit...

## Bedingung ‚mittelalter Patient‘

Herr B. (**49 Jahre**) berichtet über Niedergeschlagenheit...

# Quasi-experimentelle Fallvignetten-Studien mit Psychotherapeut:innen

Kessler & Blachetta (2020 Aging & Mental Health)

## Bedingung ‚alter Patient‘

Herr B. (**79 Jahre**) berichtet über Niedergeschlagenheit....

## Bedingung ‚mittelalter Patient‘

Herr B. (**49 Jahre**) berichtet über Niedergeschlagenheit....

Table 2. MANOVA – Differences in therapeutic attitudes based on experimental conditions.

Variable	<i>M (SD)</i> very-old patient condition	<i>M (SD)</i> middle-aged patient condition	<i>F</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	$\eta^2$
Negative affect	3.32 (.97)	2.75 (1.00)	9.69	1	.002	.08
Patient's appropriateness for psychotherapy	4.24 (.76)	4.55 (.54)	6.42	1	.013	.05
Patient's prognosis	3.55 (.74)	4.15 (.61)	22.18	1	<.001	.17
Interest in treatment provision	3.69 (.88)	4.03 (.68)	5.25	1	.024	.05
Subjective treatment competence	3.68 (.80)	4.23 (.55)	18.11	1	.001	.14



*“Ich muss das allein hinkriegen, ich will niemandem zur Last fallen”*

*“In meinem Alter bringt Psychotherapie nichts mehr!”*

*“Da werden doch nur alte Wunden aufgerissen.”*

# Ist Psychotherapie bei depressiven Erkrankungen im Alter wirksam?

## Ein systematischer Überblick

### Are Psychotherapeutic Interventions Effective in Late-Life Depression? A Systematic Review

#### Autoren

Uta Gühne<sup>1</sup>, Melanie Lippa<sup>1</sup>, Hans-Helmut König<sup>2</sup>, Martin Hautzinger<sup>3</sup>, Steffi Riedel-Heller<sup>1</sup>

#### Institute

<sup>1</sup> Institut für Sozialmedizin, Arbeitsmedizin und Public Health (ISAP), Universität Leipzig

<sup>2</sup> Institut für Gesundheitsökonomie und Versorgungsforschung, Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

<sup>3</sup> Fachbereich Psychologie, Klinische Psychologie und Psychotherapie, Eberhard-Karls-Universität Tübingen

#### Schlüsselwörter

- Depression
- Psychotherapie
- Alter
- Wirksamkeit
- Evidenz
- Metaanalysen

#### Keywords

- depression
- psychotherapy
- older adults
- effectiveness
- evidence

#### Zusammenfassung

**Anliegen:** Darstellung der Evidenz zur Wirksamkeit von Psychotherapie bei älteren depressiven Menschen.

**Methode:** Systematische Literaturrecherche nach systematischen Übersichten und Metaanalysen.

**Ergebnisse:** Psychotherapeutische Interventionen zur Behandlung depressiver Störungen im höheren Lebensalter sind effektiv und zeigen sich ge-

genüber passiver Kontrollintervention und her-

kömmlicher Behandlung nachweise existieren a subklinischer Störungen.

**Schlussfolgerungen:** We besteht. Dabei sollten au und Patienten mit kogn Beeinträchtigungen sow chen Erkrankungen betr

Umfangreichste und positivste Evidenzlage für

1. Kognitive Verhaltenstherapie
2. Lebensrückblicktherapie

## Themenbereich: *Mein Garten*

Was ist mir hier am wichtigsten?

- *Kümmere mich um den vorderen Teil, den ich von meinem Fenster aus sehen kann. Der hintere Teil kann verwildern*

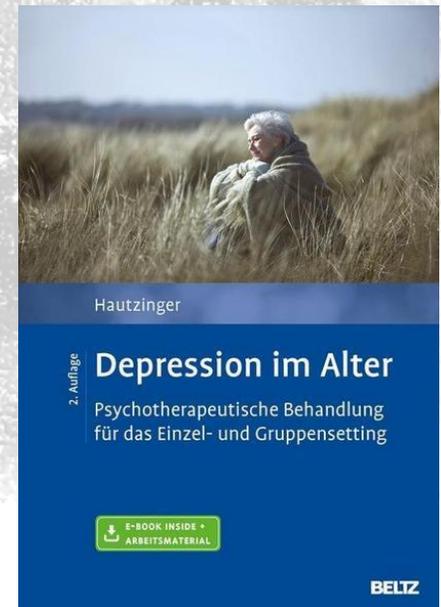
Wie kann ich in dem Bereich meine Fähigkeiten verbessern?

- *Überlege mir, wie ich effizienter gießen und düngen kann*

Wie kann ich mir in diesem Bereich Unterstützung einholen?

- *Kaufe mir einen Sitzrasenmäher. Frage Nachbarsjungen, ob er mir ab und zu hilft.*

**Kognitive Verhaltenstherapie - alterssensibel angepasst**



# Ist Psychotherapie bei depressiven Erkrankungen im Alter wirksam?

## Ein systematischer Überblick

### Are Psychotherapeutic Interventions Effective in Late-Life Depression? A Systematic Review

#### Autoren

Uta Gühne<sup>1</sup>, Melanie Lippa<sup>1</sup>, Hans-Helmut König<sup>2</sup>, Martin Hautzinger<sup>3</sup>, Steffi Riedel-Heller<sup>1</sup>

#### Institute

<sup>1</sup> Institut für Sozialmedizin, Arbeitsmedizin und Public Health (ISAP), Universität Leipzig

<sup>2</sup> Institut für Gesundheitsökonomie und Versorgungsforschung, Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

<sup>3</sup> Fachbereich Psychologie, Klinische Psychologie und Psychotherapie, Eberhard-Karls-Universität Tübingen

#### Schlüsselwörter

- Depression
- Psychotherapie
- Alter
- Wirksamkeit
- Evidenz
- Metaanalysen

#### Keywords

- depression
- psychotherapy
- older adults
- effectiveness
- evidence

#### Zusammenfassung

**Anliegen:** Darstellung der Evidenz zur Wirksamkeit von Psychotherapie bei älteren depressiven Menschen.

**Methode:** Systematische Literaturrecherche nach systematischen Übersichten und Metaanalysen.

**Ergebnisse:** Psychotherapeutische Interventionen zur Behandlung depressiver Störungen im höheren Lebensalter sind effektiv und zeigen sich ge-

genüber passiver Kontrollintervention und her-

kömmlicher Behandlung nachweise existieren a subklinischer Störungen.

**Schlussfolgerungen:** We besteht. Dabei sollten au und Patienten mit kogn Beeinträchtigungen sow chen Erkrankungen betr

Umfangreichste und positivste Evidenzlage für

1. Kognitive Verhaltenstherapie
2. Lebensrückblicktherapie

1. *Meine Herkunftsfamilie*
2. *Schulzeit....*
3. *Besondere Freundschaften*
4. *Romantische Liebe und Partnerschaft*
5. *Leben im Ausland und Reisen*
6. *Mein Körper: Gesundheit/ Krankheit*
7. *Kinder und (Ur-) Enkelkinder*
8. *Höhepunkte und freudige Momente*
9. *Spiritualität und Lebenssinn*

## Lebensrückblicktherapie

Maercker  
Forstmeier



**Der Lebensrückblick  
in Therapie und  
Beratung**

 Springer



## Fragen zum Lebensabschnitt Schulzeit (Gymnasialzeit)

- Wo sind Sie zur Schule gegangen?
- Wie sind Sie morgens dahin gekommen?
- Wie viele Mitschüler hatten Sie?
- Mochten Sie das Schulgebäude?
- Was waren Ihre Lieblingsfächer in der Schule?
- Waren Sie beliebt in Ihrer Klasse?
  
- Gab es Dinge, wo Sie nicht so Talent hatten; die Ihnen schwergefallen sind?
- Wie sind Sie mit Auseinandersetzungen und Wettbewerb im Klassenverband umgegangen?
- Hatten Sie Lehrer: innen, die Sie bewundert haben? Gab es Lehrer: innen, von denen Sie sich gefördert gefühlt haben?
- Insgesamt betrachtet: Wie haben Sie die Erfahrungen in Ihrer Schulzeit zu der Person gemacht, die Sie heute sind?

# Lebensrückblicktherapie



Maercker  
Forstmeier

**Der Lebensrückblick  
in Therapie und  
Beratung**

 Springer

# Integrität

„Sein, was man geworden ist“

Erik Erikson (1902-1994)





Elisa Aguirre / Aimee Spector / Amy Streater / Juanita Hoe / Bob Woods / Martin Orrell

# Kognitive Stimulationstherapie

Ein evidenzbasiertes Gruppenprogramm für Menschen mit Demenz  
Aufbaukurs mit Querverweisen zum Basiskurs

Herausgegeben von Katja Werheid  
unter Mitwirkung von Barbara Schaub-Schmidt

Mit Online-Material:  
Arbeitsblätter  
und Videos

 verlag modernes lernen

Empfohlen von  
der S3-Leitlinie  
„Demenzen“

Wichtiges Prinzip: Meinungen statt Fakten!



Auswahl von Bildern berühmter Kunstwerke von der Klassik bis zur Moderne

„Welches gefällt Ihnen am besten?“

„Haben Sie Bilder zuhause?“

„Sind Sie jemand, der gern in Ausstellungen geht?“



Elisa Aguirre / Aimee Spector / Amy Streater / Juanita Hoe / Bob Woods / Martin Orrell

# Kognitive Stimulationstherapie

Ein evidenzbasiertes Gruppenprogramm für Menschen mit Demenz  
 Aufbaukurs mit Querverweisen zum Basiskurs

Herausgegeben von Katja Werheid  
 unter Mitwirkung von Barbara Schaub-Schmidt

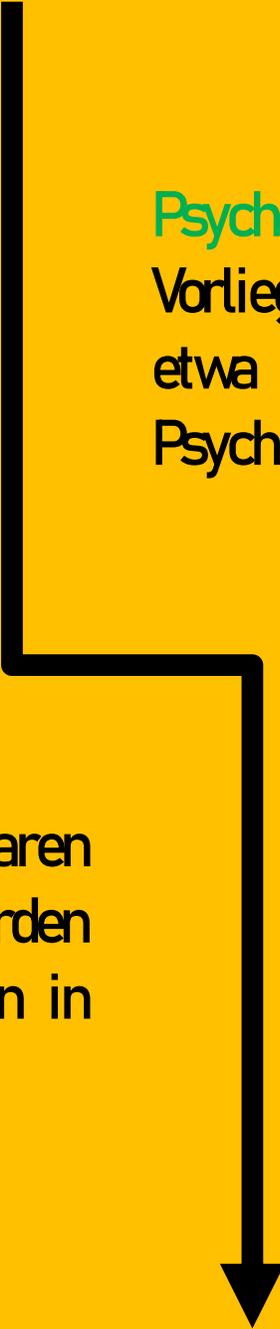
Mit Online-Material:  
 Arbeitsblätter  
 und Videos

**vml** verlag modernes lernen

Empfohlen von  
 der S3-Leitlinie  
 „Demenzen“

## Wichtiges Prinzip: Meinungen statt Fakten!

Durch Beteiligung an gemeinsamen Diskussionen und Aktivitäten sollen sich bei den Teilnehmer:innen **kognitive, affektive und soziale Fähigkeiten verbessern.**



Psychotherapierichtlinien, wonach Demenz ohne Vorliegen einer anderen Hauptdiagnose wie etwa Depression nicht als Indikation für eine Psychotherapie vorgesehen ist.

S3-Leitlinie Demenzen, wonach »alle einsetzbaren psychosozialen Interventionen ausgeschöpft werden [sollen], bevor eine pharmakologische Intervention in Erwägung gezogen wird«

# PSY-CARE



**Gemeinsamer  
Bundesausschuss**  
Innovationsausschuss



- **Ambulante Psychotherapie für zuhause lebende ältere Menschen 60+ mit klinischer Depression und Pflegegrad**
- **In 93% als Hausbesuch**
- **Untersuchung von Implementierbarkeit, Wirksamkeit und klinischen Erfahrungen**

Psychotherapeut:innen erleben Dilemma Situationen

Suchbewegungen

Neues therapeutisches Selbstverständnis

# Psychotherapeut:innen erleben Dilemma Situationen

Impuls, pragmatisch im Angesicht von Notsituationen zu handeln  
*versus*  
Grenzen ziehen (persönlich, professionell)

Suchbewegungen

Neues therapeutisches Selbstverständnis

# Psychotherapeut:innen erleben Dilemma Situationen

Impuls, pragmatisch im Angesicht von Notsituationen zu handeln  
*versus*  
Grenzen ziehen (persönlich, professionell)

Suchbewegungen

Neues therapeutisches Selbstverständnis

**Integration Cure - Care**

Demmerle C, Gellert P, Kessler E-M  
(2023) Psychotherapists'  
Experiences Providing At-Home  
Psychotherapy for Vulnerable Older  
Adults with Depression. Journal of  
Counseling Psychology

Eva-Marie Kessler

# Psychotherapeutisches Arbeiten mit alten und sehr alten Menschen

**Kohlhammer**

## Fazit

- Gerontopsychologie macht unsere Disziplin und unser Berufsfeld **facettenreicher** und interessanter.
- Adressat:innen von Psychotherapie sind Menschen **aller** Altersgruppen.
- Wir Psychotherapeut:innen sollten eine wichtige **Akteursgruppe** in der Gesundheitsversorgung älterer Menschen sein.
- Haltung: Altern ist **Entwicklung**.