

# Die Kunst erfolgreich zu Altern

Über die Herausforderung Alt zu werden und die Zufriedenheit damit

## Inhaltsverzeichnis

Kurzer Überblick.....	3
Einleitung und Theorieteil.....	3
Faktoren, die es begründen von einer Kunst erfolgreich zu Altern zu sprechen.....	4
Soziales Netzwerk.....	4
Einsamkeit.....	5
Langeweile.....	5
Ängste.....	5
Eigene Werte und Sinn.....	7
Bezüglich des eigenen Körpers.....	8
Altern im 21 Jahrhundert.....	9
Erschwerend.....	9
Erleichternd.....	9
Sterbeprozess und Tod.....	10
Fallbeschreibung und praktischer Teil.....	11
Biografie.....	11
Anamnese.....	12
Psychiatrische und medizinische Diagnosen.....	12
Betreuung und Interventionen.....	13
Psychosoziale Interventionen.....	13
Zeitausmaß der Betreuung.....	14
Kurz- und Langfristige Ziele:.....	14
Prozessverlauf.....	15
Beziehungsbeginn und Setting.....	15
Soziales und innere Ruhe.....	15
Gedächtnis.....	16
Veränderungen und Verluste.....	17
Zusammenfassung, Reflexion und Ausblick.....	18
Literaturverzeichnis.....	20