

Martin Staats | Jan Steinhaußen (Hrsg.)

# Resilienz im Alter

**BELTZ** JUVENTA

Herausgeben vom Landesseniorenrat Thüringen

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.



Dieses Buch ist erhältlich als:  
ISBN 978-3-7799-6317-2 Print  
ISBN 978-3-7799-5624-2 E-Book (PDF)

1. Auflage 2021

© 2021 Beltz Juventa  
in der Verlagsgruppe Beltz · Weinheim Basel  
Werderstraße 10, 69469 Weinheim  
Alle Rechte vorbehalten

Herstellung: Myriam Frericks  
Satz: Datagrafix, Berlin  
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza  
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor\_innen und Titeln finden Sie unter: [www.beltz.de](http://www.beltz.de)

# Inhalt

Perspektiven auf Resilienz – Einleitung <i>Jan Steinhilber</i>	7
<b>Teil I: Entwicklungsaufgaben</b>	15
Psychische Entwicklung im Alter <i>Eric Schmitt</i>	16
Psychische Erkrankungen im höheren Lebensalter, Epidemiologie, Risiken und Auswirkungen <i>Siegfried Weyerer</i>	33
<b>Teil II: Grundlegung</b>	51
Das Konzept der seelischen Widerstandsfähigkeit (Resilienz) – Theoretische Zugänge auf der Grundlage empirischer Erkenntnisse <i>Klaus Fröhlich-Gildhoff &amp; Maike Rönnau-Böse</i>	52
<b>Teil III: Resilienz im Kontext individueller Bewältigungsressourcen</b>	61
Resilienz und Gesundheitsförderung – Eine ganzheitliche Sichtweise <i>Martin Staats</i>	62
Soziale Beziehungen als Quelle der Resilienz im Alter <i>Antje Rauers</i>	91
Bildung als Quelle von Resilienz zur Bewältigung von Übergängen im Alter <i>Sai-Lila Rees &amp; Bernhard Schmidt-Hertha</i>	113
Achtsamkeit und achtsamkeitsbasierte Kontaktarbeit mit Älteren als Potenzial und Ressource für die psychische Widerstandsfähigkeit im Alter <i>Elke Gemeinhardt</i>	121
„Ich kann das nicht mehr, also mache ich es auch nicht mehr“ – Biographische Bildungspotenziale und Bewältigungsstrategien von Menschen mit Alzheimer-Demenz <i>Nora Berner</i>	134
Biographiearbeit zwischen Erinnerung und Therapie <i>Rainer Hirt</i>	147

Biographische Reflexionen zur Entstehung und Stabilität von Resilienz <i>Rainer Hirt</i>	163
Die Philosophie der Lebenskunst – Möglichkeiten und Grenzen der Verhaltensänderung durch Selbstsorge <i>Jan Steinhilber</i>	170
„Man muss sich selber lieben lernen“ – Verhaltensänderung im Kontext der Positiven Psychologie <i>Jan Steinhilber</i>	197
Traumafolgestörungen im Kontext von Resilienz im Alter <i>Myriam V. Thoma &amp; Andreas Maercker</i>	226
Über den Tod sprechen – Vom Nutzen einer langen Tradition, auch für soziale Arbeit <i>Tim Krüger</i>	244
<b>Teil IV: Resilienz und Gesellschaft</b>	253
Alter(n)sgerechte Sozialplanung – Was taugt der Resilienzbe­griff? <i>Theresa Hilse-Carstensen &amp; Jens Kretschmar</i>	254
Resilienz als Fähigkeit – Resonanz als Handlung. Weltbeziehungen in Gemeinschaften <i>Ronald Lutz</i>	269
Das späte Glück ist mit den Tapferen? Resilienz als problematische neue Altersnorm <i>Stefanie Graefe</i>	291
<b>Die Autoren und Autorinnen</b>	311