

LEBENSFREUDE – im Alter tun, was gut tut

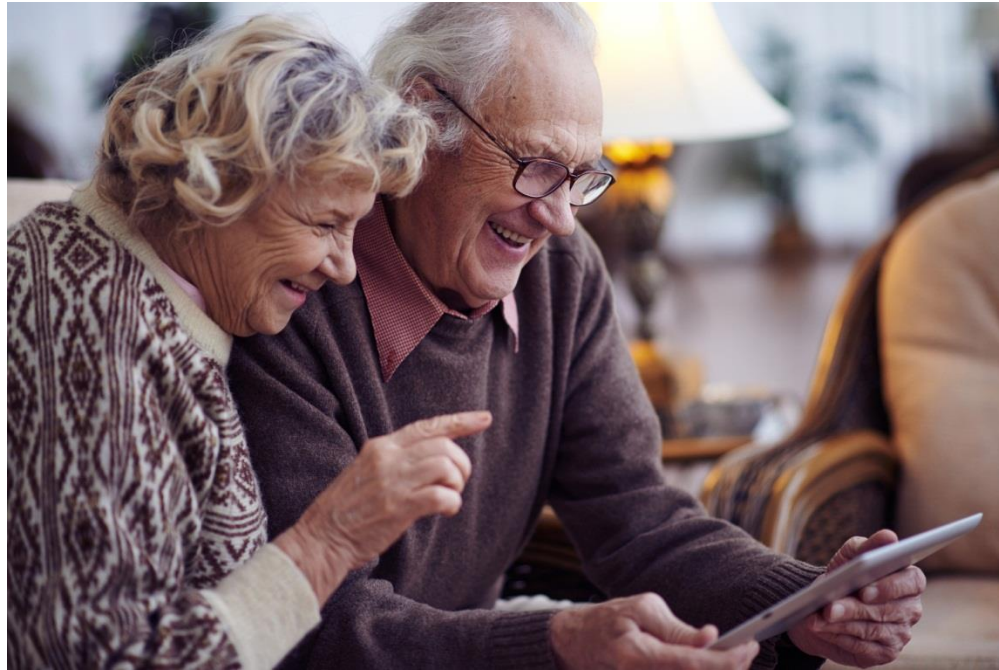
Soziale Teilhabe älterer Menschen unterstützen

Ursula Costa, PhD, MA & Projektteam
FGÖ-Tagung Wien, am 20.6.2018

LEBENSFREUDE – im Alter tun, was gut tut

- Ergotherapeutisch-handlungswissenschaftliches Gesundheitsförderungsprogramm für SeniorInnen: Modellregion Tirol -> Pilotierung für Österreich
 1. Hintergrund - Inhalt - Kernaussagen
 2. Herausforderungen - Lösungen - Ausblick
- Wissenschaftliche Evaluation - Erfahrungen zur Unterstützung sozialer Teilhabe durch „LEBENSFREUDE“ (Costa et al. 2018)

Gesundheit durch Sinn-volles Tun fördern



LEBENSFREUDE – im Alter tun, was gut tut

Ein Kooperations-Projekt zur Förderung der Gesundheit von SeniorInnen von **TGKK** & **fhg**

LEBENSFREUDE

Hintergrund - Inhalt - Kernaussagen

- Internationale Vorläuferprogramme
- Modellregion Tirol für GF für SeniorInnen
- Kooperation TGKK
- Unterstützung Land Tirol
- Auftrag und Ressourcen einer FH (F&E)
- Kooperationen mit Praxis, Politik, Ausbildung und Wissenschaft
- Betätigungsgesundheit – Sinnvolles Tun – Sinnfindung im Alltag – Healthy Ageing
- „Den Jahren Leben geben“
- Gesundheits- und Lebenskompetenzen stärken

Umsetzung der Tiroler Gesundheitsziele

- Tiroler Gesundheitsziel 1: Gesund aufwachsen und „Gesundheit“ lernen
- Tiroler Gesundheitsziel 2: Gesundheit durch mitverantwortliches Handeln stärken
- Tiroler Gesundheitsziel 3: Gesundheit für Körper, Geist und Seele stärken
- Tiroler Gesundheitsziel 4: Gesundheit in herausfordernden Lebenssituationen fördern
- Tiroler Gesundheitsziel 5: Gesunde Arbeits- und Lebenswelten gestalten
- **Tiroler Gesundheitsziel 6: Lebensqualität bis ins hohe Alter ermöglichen**

Unser Angebot richtet sich an Menschen...

- *die ihren Jahren jetzt und zukünftig „Leben geben“ wollen,*
- *die für ihr tägliches Leben Freude, Gesundheit und Wohlbefinden suchen,*
- *die sich einsam fühlen bzw. in einer Gruppe Gemeinschaft erleben wollen,*
- *die gerne selbst und miteinander dem auf der Spur sind, was sie gerne tun und was ihnen gut tut,*
- *die ihren Alltag neu gestalten wollen oder müssen,*
- *die Übergangssituationen erleben.*

LEBENSFREUDE: Unsere ErgotherapeutInnen

- können Ihnen dabei die Hand reichen;
- orientieren sich an Ihren Stärken, Interessen, Fähigkeiten und Wünschen;
- unterstützen Sie in Ihren Ideen;
- suchen mit Ihnen nach Möglichkeiten und Lösungen;
- beziehen Ihr Umfeld mit ein;
- be-stärken Sie in dem, was Sie Ihnen gut tut.

LEBENSFREUDE:

Individuelles Angebot in der (Peer-) Gruppe

- 12 Gruppentreffen - je 2 Stunden (mit Pause, jeweils nach 45 Min.)
- mit 5 bis 10 SeniorInnen
- angeleitet & begleitet von Ergotherapeutinnen

- mit Gesprächen
- mit gemeinsamen Aktivitäten
- mit Ideen und Anregungen für den Alltag

Was bieten wir zusätzlich an?

- Einzelgespräche mit ErgotherapeutInnen:
- vor Beginn und nach Abschluss aller Gruppentreffen
- KRAH[®]-Basierung
(Costa, 2011; 2014)



Tun und Gesundheit

- Tun, was Freude macht
- Tun, was notwendig ist
- Tun, was möglich ist
- Tun, was mich interessiert
- Tun, was ich immer schon tun wollte

- mit Anderen gemeinsam

- ... all das tun, was (mir) gut tut

8 Treffen: Basismodule

Costa et al., 2016/17

1. Gesundes Tun – Los geht´s
2. HANDlung – was mein Tun mit Gesundheit zu tun hat
3. ZusammenTUN – der Wert von Miteinander und Freundschaft
4. Ein Tag in meinem Leben – wie ich meine Zeit Sinn-voll gestalte
5. Meine Handlungsmöglichkeiten: Interessen, Stärken, Wünsche

Jeweils 1 bis 2 Sitzungen, je nach Bedarf und Interesse der TeilnehmerInnen (wird in der Gruppe gemeinsam entschieden)

4 Treffen Wahlmodule: Themenvorschläge

- Lebenslanges Lernen
- Gedächtnis – Erinnern und Be-Merken
- **Was mir Kraft gibt**
- **Für sich und Andere sorgen**
- Sicherheit im Alltag und unterwegs
- Mahlzeit! Essen und Gesundheit
- Finanzen – viel Freude um wenig Geld
- Mein Wohnen, meine Wohnumgebung
- **Neue Technologien: Handy, Tablet, Computer**
- Erholung und Schlaf
- In Bewegung bleiben – Möglichkeiten nützen

Costa et al., 2016/17

Sinn-volles Tun, Wohlbefinden, Gesundheit: „Den Jahren Leben geben“

- Mit-ein-ander:
Peer group, Schnittstellen, Programmschwerpunkte,
Settings, Entwicklung, Qualitätssicherung, Evaluation
- Partizipation:
Teil sein, Teil nehmen und Teil haben



Erprobung in 6 Tiroler Gemeinden

- 3 Stadtgemeinden, 2 stadtnahe Gemeinden, 1 ländliche Gemeinde; Zeitraum: 2013/14 – 2017/18
- 11 Gruppen von SeniorInnen
- 3 verschiedene Settings
- 9 geschulte Ergotherapeutinnen
- 3 Supervisorinnen + fachliche Begleitung
- Forschungsteam
- Fachbeirat & Projektsteuerungsgruppe
- Netzwerk

LEBENSFREUDE

Herausforderungen - Lösungen - Ausblick

- Angebot **kontextualisieren** (Stakeholderanalyse, Netzwerkarbeit, internationale Vorläufer, Pilotierungen, Austausch mit EntscheidungsträgerInnen)
- **Finanzierung** (Co-Finanzierungsmodell; Engagement)
- **Erreichen der Zielgruppe** (MultiplikatorInnen vor Ort; Männer; Wohnort-übergreifendes Setting)
- **Implementierung**: Schnittstellen mit GuK; professionelle Identität (CanMedRoles); begleitende Fachsupervision
- Wissenschaftliche Evaluation: **Mitarbeit** angrenzender Berufsgruppen und Angehöriger
- **Nachhaltigkeit**: Finanzierung

Reflexion zum Projekt von Lisa Stern, BA, MA (TGKK) im Juni 2018

- *Wichtiges neues Angebot*
- *Verbesserung der (subjektiven) Gesundheit*
- *Verbesserung sozialer Kontakte und Beziehungen*
- *Steigerung der Lebensqualität*
- *(länger) selbstbestimmt(er) leben*
- *Schaffung einer Plattform und Vernetzung wichtiger Player in der Landschaft „SeniorInnengesundheit“*

LEBENSFREUDE – im Alter tun, was gut tut

- Potential ergotherapeutischer Kernkompetenz für die Gesundheitsförderung
- Positive Wirkungen auf Handlungsinteressen, Handlungsmotivation, Alltagsgestaltung, Miteinander, Teilhabe, Selbstbestimmung, Handlungsidentität, Handlungsrollen
- Sinnvolles Tun im jedem Setting für psychische Gesundheit essentiell – ergotherapeutischer Zugang, der Pflege zielgerichtet unterstützt

Erkenntnisse - Setting

- Setting-übergreifende Maßnahme hat sich bewährt (Heime/Betreutes Wohnen/Gemeinde):
 - Abbau von Vorurteilen (positive Überraschung der TN); Erkennen gegenseitiger Ressourcen
- Durch ET moderierte Gruppe:
 - Miteinander in der Gruppe gestärkt
- Peer Group:
 - Lebens- & Gesundheits-kompetenzen auch durch andere TN gestärkt

Erkenntnisse – Peer Group

- GF & P: Einsamkeit, Isolation, Depression
- Teil Sein, Teil Haben – Freundschaften; mehr an Begegnungen und sozialer Partizipation in der Gemeinde, im Betreuten Wohnen und im Heim
- Coping Strategien: auch voneinander (kennen) lernen
- Alltagstransfer im Miteinander (Nachhaltigkeit)
- Von einander hören, einander mit-teilen
- ...

Erkenntnisse - Heimkontext

- Fokusgruppe (Heim):
Ergotherapie im Heim & Ergotherapie im Rahmen von LEBENSFREUDE:
„Lebensfreude wecken, Lebensfreude aufrecht erhalten“
- „LEBENSFREUDE“ als Angebot [auch] *„für den Geist“* (Heim)
- *„Ich kenne nun mehr Leute hier....auch welche, mit denen ich etwas tun kann.“*

Rückmeldungen von SeniorInnen

- *„Durch die Teilnahme an „LEBENSFREUDE“ hab ich wieder viel mehr Freud‘ im Alltag“*
- *„(...)wir sind bei „LEBENSFREUDE“ schon als Gruppe zusammen gewachsen – es tut gut, zu wissen, dass man mit Vielem nicht allein ist“*
- *„Durch „LEBENSFREUDE“ weiß ich jetzt, was ich tun kann, wenn es mir nicht so gut geht – das hilft...“*
- *„ (...) ich hab durch die Gruppentreffen und Einzelgespräche viel entdecken dürfen, in meinem Alter...“*
- *„jetzt fühl i‘ mi‘ vorbereitet aufs Älter Werden“ (TN, 93 Jahre)*

Termin-Aviso

LEBENSFREUDE-Forum
am 17. Oktober 2018
an der fh gesundheit
Innsbruck

Kontakt

Dr.in Ursula Costa, MA

Leitung Bachelor- und Masterstudium in
Ergotherapie und Handlungswissenschaft;
Projektleitung von LEBENSFREUDE seitens der fh
gesundheit

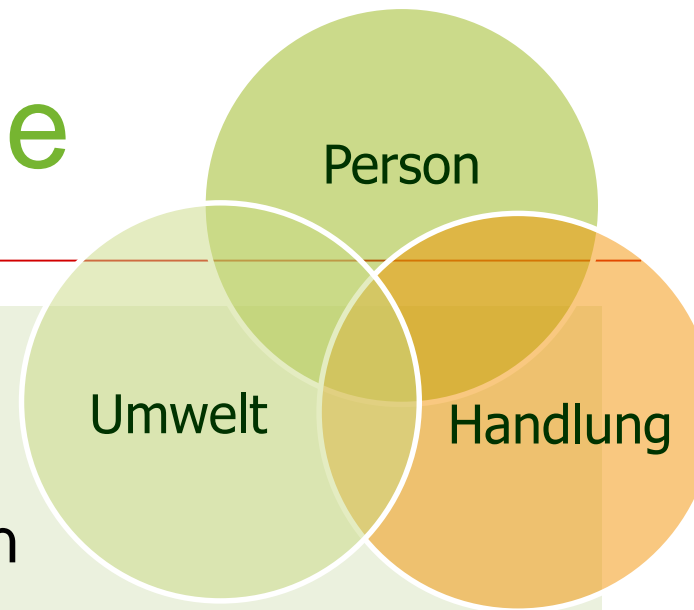
Email: ursula.costa@fhg-tirol.ac.at

Lisa Stern, BSc, MA

Projektleitung von LEBENSFREUDE seitens der
Tiroler Gebietskrankenkasse

Email: lisa.stern@tgkk.at

Ergotherapie



- Menschen dahingehend unterstützen und be-stärken, dass sie das **tun** bzw. **erleben** können
 - was für sie Sinn gibt
 - was für sie wichtig (wertvoll, notwendig) ist
- Handlungsmöglichkeiten eröffnen
- Verwirklichungschancen mit-ermöglichen

(vgl. DACHS 2007; Sen 2007)

Projektteam

Gesamtleitung: Dr.ⁱⁿ Ursula Costa, fh gesundheit

Leitung in Vertretung **TGKK:** Lisa Stern, MA

Forschung (Kernteam): Dr.ⁱⁿ Ursula Costa, Mag.^a Melanie Kriegseisen-Peruzzi, MSc, Dr. Pier Paolo Pasqualoni

Projektdokumentation & -controlling: Mag.^a Claudia Ellmerer & Team

Projektassistenz: Marlene Mayr, BA, MSc/ Mag. Christian Wanka

Moderatorinnen: Mattea Hochfilzer, MSc, Evi Kofler, Veronika Pavlu, MSc, Barbara Ripper, MSc, Daniela Schmidt & Veronika Schröcksnadel, Larissa Frank, MSc, Nicole Paukner

Supervisorinnen/Coaches: Mag.^a Birgitt Drewes & Dr.ⁱⁿ Margit Schäfer

(erweiterter) **Fachbeirat & Steuerungsgruppe**

MultiplikatorInnen