



Tatkraft

Gesundheitsförderung mit und für SeniorInnen durch Ergotherapie

Ursula M. Costa (ET, PH)
fh gesundheit, Tirol
FGÖ-Tagung Graz, 16./17. Juni 2014

Überblick

- Mit-Teilen einer **Vision** zur Stärkung von Menschen in ihrer Gesundheit und Lebensqualität
- „**Tatkraft**“ als eine Möglichkeit, diese Vision zu verwirklichen
- **Austausch**

Vision zur Gesundheitsförderung

Sinn-volles Tun und Gesundheit

**Zur Einführung: ein Film von Daniel Bragagna,
Ergotherapeut, MSc Studium in Ergotherapie an der fhg
www.youtube.com/watch?v=UM9cZnd_9hA**

Public Health

- Ernährungsgesundheit
- Bewegungsgesundheit
- Psychische Gesundheit
- Zahngesundheit
- ...
- **Betätigungsgesundheit**

Betätigungsgesundheit

Gesundheit durch sinnvolles Tun

- *Was tun Menschen?*
- *Warum tun sie dies?*
- *Wann tun sie es?*
- *Wo...?*
- *Mit wem...?*
- *Wie...?*

Ergotherapie & Handlungswissenschaften:
*Betätigungsprofil, Betätigungsbalance,
Handlungsrollen,...*

Sinnvolle Handlung als Gesundheit förderndes Mittel und Ziel



„Meaningful Occupation“: sinnvolle Handlung

Law et al. (1996): *„...engagement in meaningful occupation as the primary goal for achieving better health and regaining active participation in life“*

Persson et al. (2001):

*„(...) focus on **value and meaning** as perceived by the unique person“*

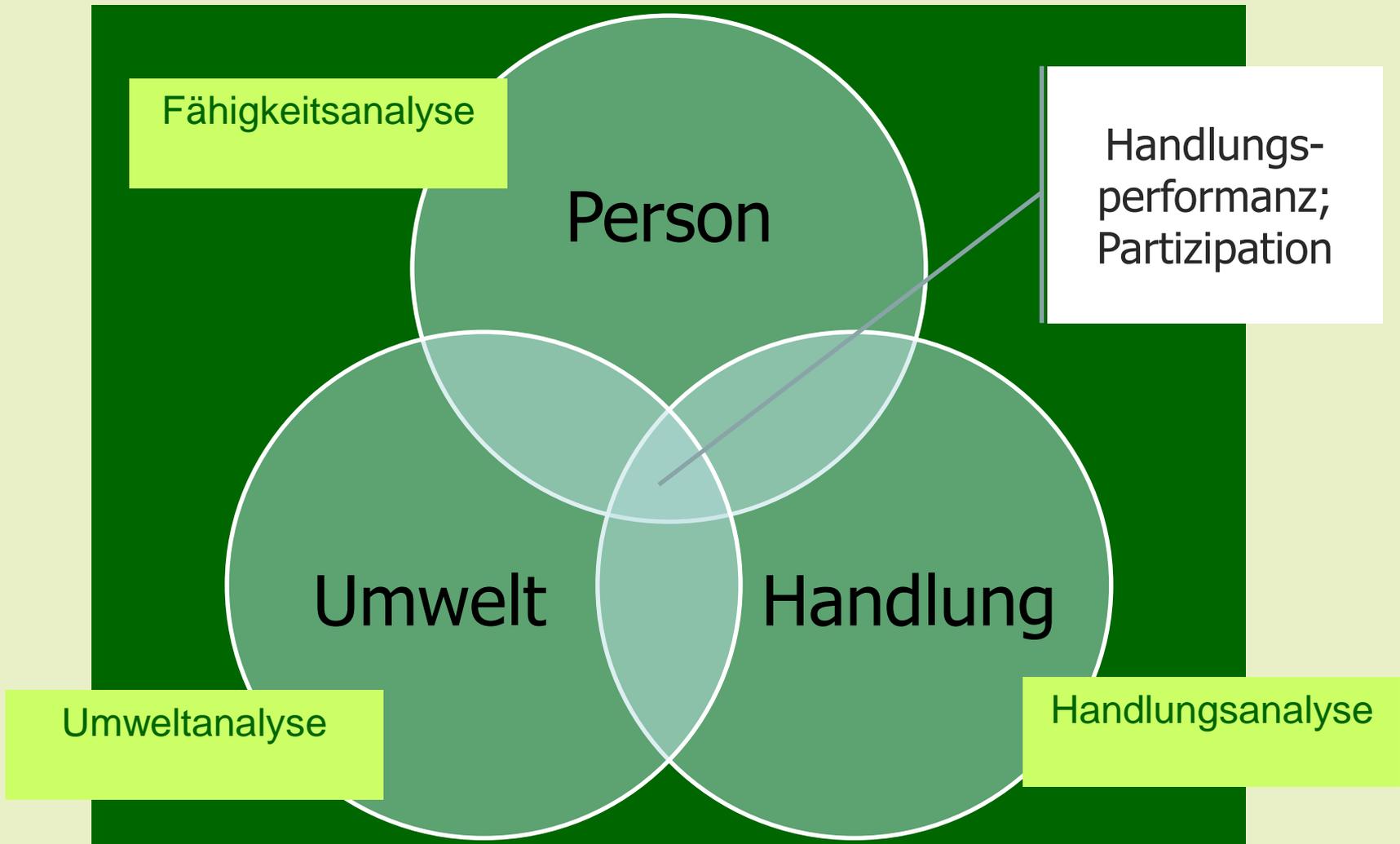
Sinnvolles tun – ET Zugänge

- Handlungsmotivation: Interessen, Werte, Selbstbild (Kielhofner 2005)
- Erfahrungen
- Intentionen
- Selbstwirksamkeitserfahrung, -erwartung
- Handlungsrollen (Erwartungen, Zuschreibungen)
- Betätigungsprofil

Für etwas brennen...



Das PEO-Modell (Law et al., 1998)



WHO & GF durch ET

- *GF als Prozess*
- *Selbstbestimmung über eigene Gesundheit*
- *zur Stärkung der eigenen Gesundheit befähigen*
- *körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden*
- *Bedürfnisse befriedigen (Einzelner und von Gruppen)*
- *Wünsche und Hoffnungen wahr nehmen*
- *diese verwirklichen*
- *die eigene Umwelt meistern bzw. verändern können*

Enablement - Empowerment

Meyer (1922), Reilly (1962), WHO: Alma Ata (1979),
WHO: Ottawa Charta (1986), WHO: Health 2020;
Townsend & Polatajko (2013)

Tatkraft

Charakteristika des Programms

(vgl. Clark et al., 1997)

- Handlungs- und partizipationsorientiert
- Individuell (trotz Gruppenkontext)
- Schnittstellenfunktion
- Alltagsorientierung
- Risiken nehmen, Barrieren überwinden, Leben gestalten
- Gegenwarts- und Zukunftsorientierung

Tatkraft – fh gesundheit Tirol

(Costa et al., 2012-laufend)

- für Menschen in Übergangssituationen (55+)
- Empowerment und Enablement: aktive Veränderung der eigenen Lebenswelt
- Ansatz: Handlungsrollen, Handlungsidentität
- Idee: Betätigungsgesundheit
- Setting: Peer group (6-8 TN) plus Moderation
- Ort: Betriebe (ArbeitnehmerInnen), betreutes Wohnen, Sozialsprengel u.a.

Anliegen & Ansatzpunkte

Orientierung an den konkreten Lebensumwelten, am Alltag

- Partizipation: Teilnahme & Teilhabe am Leben
- Gestaltungskraft: Selbst-Wirksamkeit, Selbst-Bestimmung
- Gemeinschaft, Miteinander
- Lebensqualität - sinnerfülltes Leben
- Gesundheitskompetenz
- Selbst- und Mitverantwortung

Tatkraft - Module

- Basismodule (6)

- Wahlmodule (6)

> Basismodule:

1. Der 1. Schritt zur Gesundheitsförderung
2. Kontakt mit anderen
3. Der Hände Werk
4. Carpe diem - „Nutze den Tag“
5. Gesundheit durch Betätigung
12. Abschluss

> Wahlmodule:

6. Sicher im Alltag
7. Ernährung und Betätigung
8. Finanzen
9. Möglichkeiten der Unterstützung in der Umgebung
10. Ehrenamt und seine Organisation
11. Lebenslanges Lernen – Neue Technische Medien

Sinnvolle Tätigkeiten

Zahlenrätsel

Gartenarbeit	
Reisen	
Tandemfahren	
Tanzen	
Haustier	
Wandern	
Singen	
Gäste einladen	
Musik (Konzerte)	
Zusammenleben (im Haus)	
Ehrenamt	
Computer	
Gymnastik	
Spazieren gehen	
Sudoku	
Fernsehen	
Theater	

Tagesfahrten
Chor
Spaziergänge
Computerkurs
Tanzkurs

© Soennecken

KRAH[®] - Kriterien (Costa, 2011; 2014)

- Klientenzentrierung (K)
- Ressourcenorientierung (R)
- Alltagsorientierung, Alltagsrelevanz (A)
- Handlungsorientierung (H)

salutogenetisch

partizipativ

systemisch



Tatkraft – F&E Zwischenbilanz

- Verstehbarkeit
- Implementierbarkeit
- Vorbereitung von Strukturen: Interesse von Stakeholdern, Schulung von ModeratorInnen
- Untersuchung der Wirksamkeit des Programms auf TN
- Untersuchung von Wirkfaktoren (peer support, KRAH[®]-Kriterien)

Tatkraft – F&E (2)

- Austausch im europäischen Raum (GB, NL, CH, D, A, B, P; ENOTHE, COTEC)
- Weiterentwicklung des Programms basierend auf Pilotprojekten und Begleitforschung
- Vision: flächendeckende Versorgung; Betätigungsgesundheit

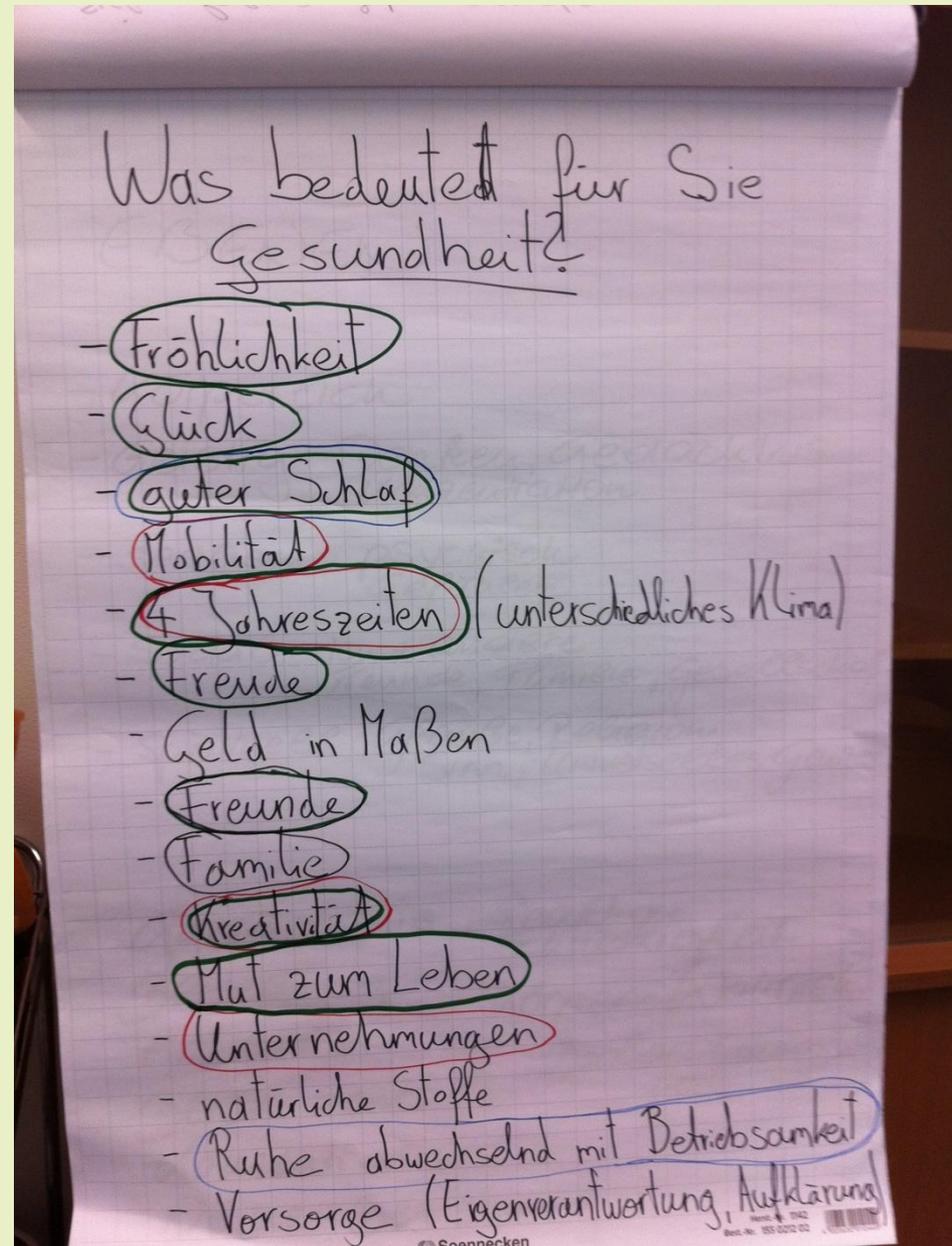
Tatkraft – F&E (3)

- positive Resonanz der TN, Interesse an Fortsetzung, Ermutigung zu eigenen Aktivitäten, auch in der Gruppe
- Interesse seitens Stakeholdern am handlungs- und partizipationsorientierten Angebot
- Auswertung der Daten & Publikationen
- Ausarbeitung eines Schulungsprogramms

Ergebnisse

Gesundheits-
bewusstsein

Gesundheits-
kompetenz



Austausch

Sinnerfülltes
Leben

Betätigungs-
gesundheit

Befähigung
Ermächtigung
Lebensqualität

demographischer Wandel



© der Bilder: Ursula M. Costa



ursula.costa@fhg-tirol.ac.at

Literatur (exemplarisch)

- Antonovsky, A. (1997). *Zur Entmystifizierung der Gesundheit*. Tübingen: Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie.
- Baum, C. (2003). Participation: Its Relationship to Occupation and Health. In: *OTJR: Occupation, Participation and Health, Spring 2003, Volume 23(2)*, 46-47.
- Christiansen, C. H. & Baum, C. M. (Ed.). (2005). *Occupational Therapy. Performance, Participation, and Well-Being*. Thorofare: SLACK Incorporated.
- Costa, U. (2009). Der KRAH-Ansatz zur Gesundheitsförderung von Kindern und Jugendlichen. Unp. Paper, Innsbruck.
- DACHS (2007). *Ergotherapie. Was bietet sie heute und in Zukunft?* Bozen: Claudiana/ESF.
- Darzins, P., Fone, S. & Darzins, S. (2006). The International Classification of Functioning, Disability and Health can help to structure and evaluate therapy. *Australian Occupational Therapy Journal*, 53, 127-131.
- Engelhardt, H. T. (1977). Defining Occupational Therapy: The Meaning of Therapy and the Virtues of Occupation. *American Journal of Occupational Therapy*, 31, 666-672.
- Kielhofner, G. (1995). *A Model of Human Occupation: Theory and Application*. Baltimore: Williams & Wilkins.
- Law, M., Cooper, B., Strong, S., Stewart, D., Rigby, P. & Letts, L. (1996). The Person-Environment-Occupation Model: A transactive approach to occupational performance. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 65(1), 9-23.
- Meyer, A. (1922). The Philosophy of Occupational Therapy. *Archives of Occupational Therapy*, 1, 1-10. Reprinted (1977) in *American Journal of Occupational Therapy*, 31, 639-642.
- Persson, D., Erlandsson, L., Eklund, M., & Iwarsson, S. (2001). Value dimensions, meaning, and complexity in human occupation - a tentative structure for analysis. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 8(1), 7–18.
- Reilly, M. (1962). Occupational Therapy can be one of the great Ideas of 20th Century Medicine. *American Journal of Occupational Therapy*, 16, 300-308.
- Townsend, E. (1999). Enabling Occupation in the 21st Century: Making good Intentions a Reality. *Australian Journal of Occupational Therapy*, 46(4), 147-159.
- WHO (2001). *ICF. International Classification of Functioning, Disability and Health*. WHO-Publications, Geneva.
- WHO (2007). *International Classification of Functioning, Disability and Health – Children and Youth Version. ICF-CY*. WHO-Publications, Geneva.
- Wilcock, A. (1993). A Theory of the Human Need for Occupation. *Journal of Occupational Science: Australia*, 1(1), 17-24.

Health – ICF (2001; 2007)

