



TATKRAFT...

Gesundheit im Alter durch Betätigung

Pläne schmieden. Ziele haben.
Richtig gerüstet. Fürs Alter.

TATKRAFT...

Gesundheit im Alter durch Betätigung

TATKRAFT – Netzwerk Das Programm geht weiter...

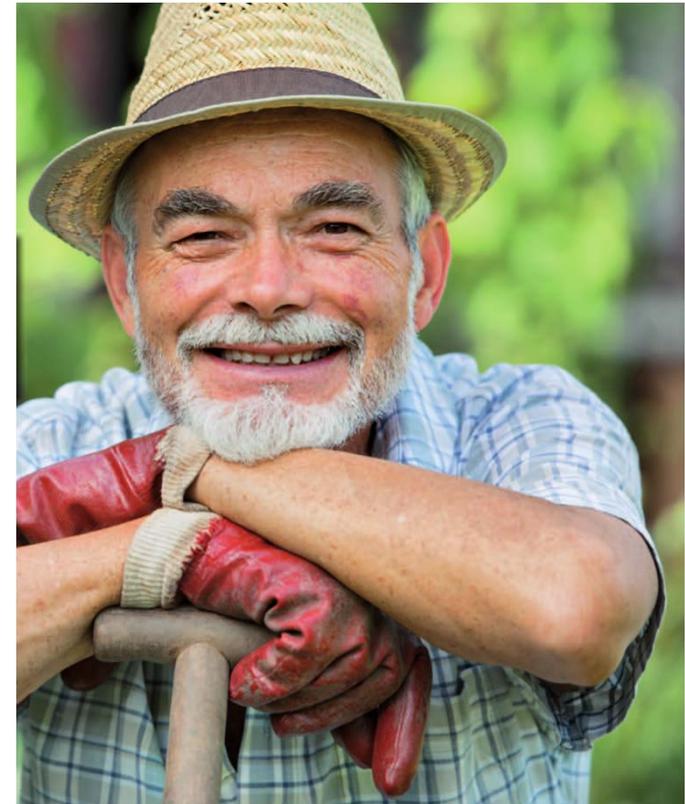
Esther Scholz-Minkwitz, M.Sc. Ergotherapie

Dorothea Harth, M.Sc. Ergotherapie

51. DVE-Kongress - 01.05.2015

Gliederung

- TATKRAFT – was ist das eigentlich?
- TATKRAFT – das Netzwerk
- TATKRAFT kommt an!
- TATKRAFT geht weiter...



TATKRAFT - Was ist das eigentlich?

- Ein Gesundheitsförderungsprogramm für ältere Menschen in Lebensübergängen (bspw. Erwerbsleben / Rente)
- Geschrieben von deutschen ErgotherapeutInnen
- Angelehnt an Lifestyle Redesign (USA) & Lifestyle Matters (GB)

TATKRAFT - Das Programm...

- ... vereint ergotherapeutische Grundannahmen mit der Gesundheitsförderung
- ... lädt Menschen ein, einen Lebensübergang aktiv zu gestalten
- ... besteht aus 12 Modulen

Die 12 Module

Modul 1	Der erste Schritt zur Gesundheitsförderung
Modul 2	
Modul 3	
Modul 4	
Modul 5	
Wahlmodul 6	
Wahlmodul 7	
Wahlmodul 8	
Wahlmodul 9	
Wahlmodul 10	
Wahlmodul 11	
Modul 12	Abschluss



Basismodul 2

Kontakt mit anderen

Wege und Möglichkeiten zur Kontaktpflege
Aktivität mit anderen, Bewertung des Alleinseins

„Ich finde bei TATKRAFT Mitmacher.“

Halte im Sinn: „Manches allein,
Manches zu dreien...
... und die Gesundheit wird bei dir sein!“



Basismodul 3

Der Hände Werk

Selbsterfahrung in der Arbeit mit den Händen und Bezug zum alltäglichen Leben

„Wenn ich etwas mit den Händen mache,
kann ich mich spüren, schaffe etwas
und danach bin ich zufriedener!“

„Die Zufriedenheit
durch das Machen und Tun
schafft mir ein gutes Gefühl
und hält mich gesund.“



Basismodul 4

Carpe diem - Nutze den Tag

Betrachtung der eigenen Situation – Was mache ich eigentlich den ganzen Tag über - und Reflexion des Veränderungsbedarfs

„Ich gestalte meine Tag!“

„Ich mache meinen Alltag bunt!“



Basismodul 5

Gesundheit durch Betätigung

TATKRAFT...
Gesundheit im Alter durch Betätigung

Erklärung des Begriffs „Betätigung“ und Herstellung des Bezugs zwischen Gesundheit und Betätigung

„Wenn Du erkennst,
welches Tun Dir gut tut,
dann tu es!“



Wahlmodul 6

Sicher im Alltag

Sicherheit drinnen und draußen, Erkennen von Gefahren und Barrieren, Wohnraumanpassung

„Ich mache mir meinen Weg sicher!“

„Sicherheit gibt mir Selbstständigkeit und Wohlbefinden im Alltag!“



Wahlmodul 7

Ernährung und Betätigung

TATKRAFT...
Gesundheit im Alter durch Betätigung

Einfluss von Essen und Trinken auf die persönliche Tagesgestaltung und damit die Tagesstruktur

„Mach dir das tägliche Essen zum Fest“

„Essen macht Freu(n)de!“



Wahlmodul 8

Finanzen

Erkennen der persönlichen Spielräume für Betätigung, Möglichkeiten der Hilfe bei finanziellen Fragen

„Ich habe meine Finanzen
sicher im Griff.“

„Ohne Moos nicht's los
-
Oder doch?“



Wahlmodul 9

Möglichkeiten der Unterstützung in der Umgebung

Analyse eines möglichen Unterstützungsbedarfs,
Ideen austausch von Unterstützungsmöglichkeiten

„Ich nutze Hilfen und bin stark und selbstbestimmt in meinem Lebensalltag.“

„Ich kann dieses,
Du kannst jenes,
Unterstützung ist was Schönes!“



Wahlmodul 10

Ehrenamt und seine Organisation

Rolle, Wert und Bedeutung des Ehrenamts,
Möglichkeiten innerhalb der eigenen
Ressourcen

„Ich kann was,
ich werde gebraucht!
Das tut mir gut!“

„Ich bin aktiv,
ich fühle mich wohl,
ich habe Kontakt,
ich engagiere mich ehrenamtlich.“



Wahlmodul 11

Lebenslanges lernen- Neue technische Medien

Zusammenhang zwischen lebenslangem Lernen und Gesundheit

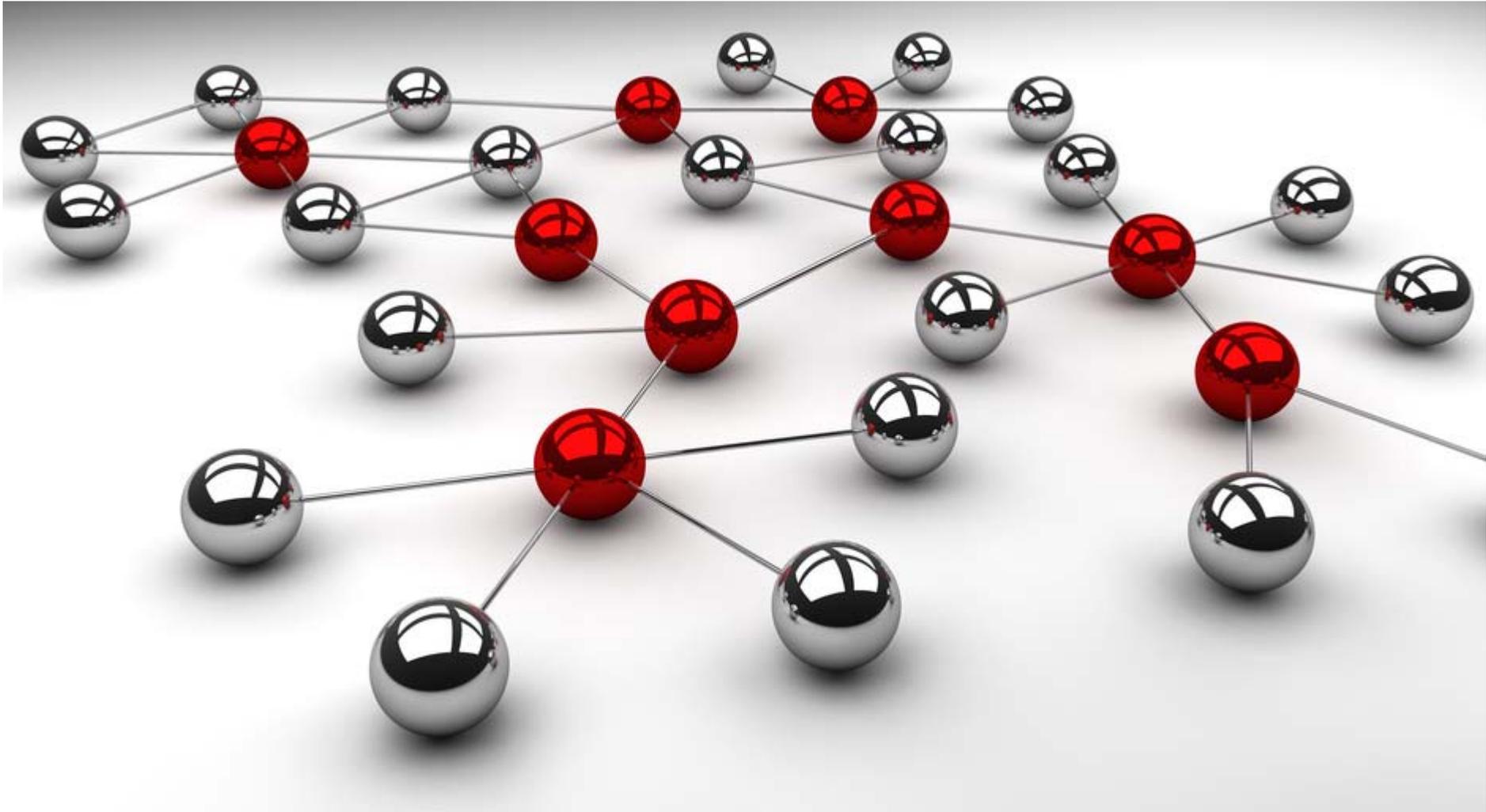
„Das wollte ich
schon immer mal lernen.
Jetzt nehme ich mir die Zeit dafür.“

„Lust am Lernen
eröffnet mir neue Perspektiven
und hält mich geistig fit und gesund!“



TATKRAFT - Netzwerk

TATKRAFT...
Gesundheit im Alter durch Betätigung



http://redner-politik-wirtschaft-moderator.de/wp-content/uploads/2012/01/mein_netzwerk.jpg

TATKRAFT - Netzwerk

- Pilotstudie 2012 – 2013
 - Verständlichkeit des Handbuches, Evaluation des Implementierungsprozesses und des Programms
 - Kooperation zwischen dem DVE und der HAWK Hildesheim/Holzwinden/Göttingen
 - 25 ErgotherapeutInnen aus Deutschland, Schweiz und Österreich nahmen an 2 Workshops teil

TATKRAFT - Netzwerk

- Gründung des Netzwerkes September 2014 von einigen TeilnehmerInnen der Workshops
- Ziele:
 - Das Programm weiter bekannt machen
 - Weitere Kurse durchführen
 - Das Programm evaluieren und weiterentwickeln

TATKRAFT - Netzwerk

Deutschland

- Barbara Grüttefien
- Erika Lauterbach-Nissen
- Sabine Link
- Dorothea Harth
- Esther Scholz-Minkwitz
- Karola Oldendorp
- Angela Scheuer
- Beate Vosen
- Gaby Kirsch
- Ulrike Marotzki
- Kathrin Weiß
- Konstanze Löffler
- Patricia Niesel

TATKRAFT - Netzwerk

Österreich

- Ursula Costa
- Karin Suzbacher
- Carmen Mietz
- Barbara Ripper
- Veronika Palvu
- Gabi Schwarze

Schweiz

- Julie Page
- Verena Biel
- Angela Beck

In Kooperation mit 4 Hochschulen:

- HAWK Hildesheim
- ZHAW Winterthur
- FH Joanneum Bad Gleichenberg
- FHG Tirol

TATKRAFT - Netzwerk

TATKRAFT...
Gesundheit im Alter durch Betätigung

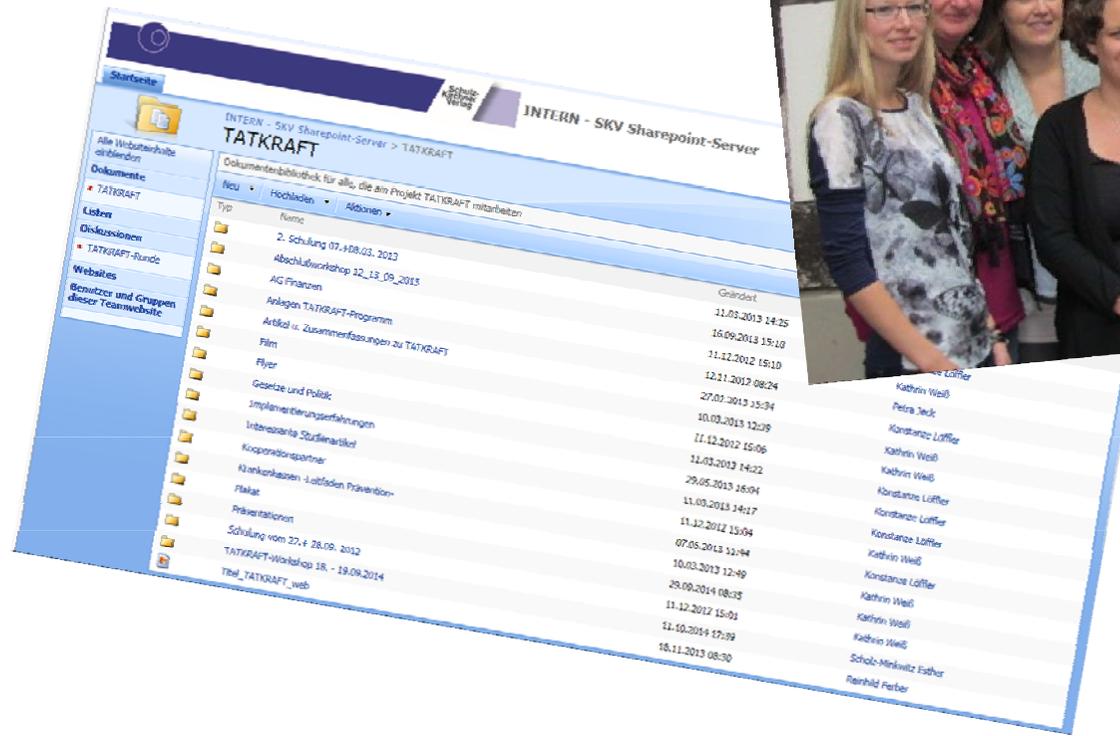


TATKRAFT - Netzwerk

TATKRAFT...
Gesundheit im Alter durch Betätigung



Das Netzwerk
 bei der Arbeit



TATKRAFT - Netzwerk

Was wird getan?

- Internetpräsenz im Rahmen der DVE
Homepage unter: www.dve.info erstellen



http://www.teamusa.org/~media/USA_Karate/Images/under_construction.jpg

TATKRAFT - Netzwerk

Was wird getan?

- Weiteres Informationsmaterial erarbeiten
 - Vorträge für Ärzte, Seniorenzentren und andere Multiplikatoren
 - Werbemaßnahmen entwickeln (Film, Zeitschriften, etc.)

TATKRAFT - Netzwerk

Was wird getan?

- Erstellen eines Marketingkonzept zur besseren Implementierung
- Finanzierungsideen entwickeln

TATKRAFT - Netzwerk

Was wird getan?

- Evaluation des Programmes
 - Reflexion der durchgeführten Kurse
 - Evaluation des Kurses durch die ModeratorInnen

Ruhestand ist kein schwarzes Loch

»Tatkraft«: In der Gruppe den Übergang ins Rentenalter meistern

ristina Ritzau

r born (WV). Wenn
leben verändert, kann
oder schlechter wer-
für den positiven
kann man etwas tun.
en die Teilnehmer der
pe »Tatkraft« erfah-
sehen den Übergang
als Leben in den Ruhe-
zeit als Chance.

heit im Alter durch Be-
heißt das Motto des
ndeten Pilotprojektes



DVE entwickelt Selbstzahlerprogramm für ältere Menschen

Ergotherapeutin
testet „TATKRAFT“

„Tatkraft“ - Gesund im
Alter durch Betätigung

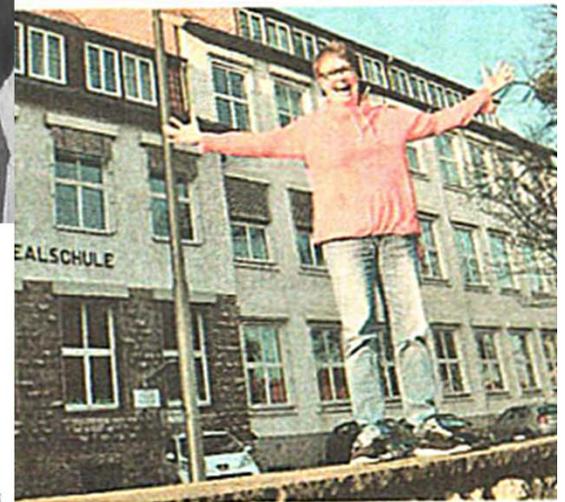
mit ihrer M
an den beic
vorrangig u
die Umsetz

Zielgrup
Ein zentral
der Lebensq
Menschen der älteren Generation, die
Veränderungen zu bewältigen haben, heißt es in einer
Pressemitteilung des Verbandes. Dazu gehören an er-
ster Stelle der Rente
Partners oder and
Verlust sozialer K

Vorläufer von „T
style Redesign u
und England scl
geführt werde
Mitautorin Kat

Dannenberg (inf/bvol. Ge-
raucht zu werden, produk-
sein und zur Gesellschaft
zuzugehören – das ist wichtig

ter durch Betätigung“: Ein
neues Programm für Ge-
sundheitsförderung wendet
der Bedeutung von Kreati-
vität und Selbstwirksamkeit
für unsere Gesundheit und



... hat sich neuen Schwung in der VHS geholt.

Fot

Mit „Tatkraft“ leichter in die Rente

Neuer Kurs für Senioren wurde von Ergotherapeuten nach amerikanischem Vorbild entwickelt

HILDESHEIM

HILDESHEIMER ALLGEMEINE ZEITUNG

Wenn das Leben noch mal neu beginnt

VHS-Kurs „Tatkraft“ will frischen Rentnern Angebote für neue Aktivitäten bieten / Start am 5. März
... unter anderem anderthalbstündigen

... viele schöne Dinge ein-
... tät sieht dann für viele
... rosig aus, auf den ersten
... folgen manchmal Freit
Doch so weit muss es nicht kom-
men, meint die Ergotherapeutin Sabi-
ne Link. Sie gehört einer Pilotgruppe
von 20 Erstbesucherinnen aus zehn Dra-
Zielgruppe sind M
gangsphasen des Le
zum einen Berufstä
auf die Rente vorher

HILDESHEIM

HAZ Mi, 29.10.11

Als Rentner nicht nur abhängen

VHS und HAWK wollen Rentnern mit „Tatkraft“-Projekt Schwung für den neuen Lebensabschnitt v

TATKRAFT kommt an!

TATKRAFT...
Gesundheit im Alter durch Betätigung



TATKRAFT geht weiter...

Was ist geplant?

- Implementierung des Programms weiter vorantreiben
 - Jeden durchgeführten Kurs einzeln evaluieren
 - Ggfs. TeilnehmerInnen der Kurse befragen

TATKRAFT geht weiter...

Was ist geplant?

- Handbuch erscheint Mitte 2015 neu
 - Ergebnisse der Pilotstudie werden eingearbeitet (z.B.: Layout, Kapitelreihenfolge)
 - COPM-E wird Grundlage des Theorieteils
 - Aufnahme der Quintessenzen
 - Modulplanungsvorlage
 - Reflexionsbogen für ModeratorInnen

TATKRAFT geht weiter...

Was ist geplant?

- Videokonferenz Juni 2015
- Netzwerktreffen September 2015

zum weiteren Austausch über den aktuellen
Stand der Projekte

TATKRAFT geht weiter...

Was ist geplant?

- TATKRAFT Schulung 25./26.09.2015 in Köln zur Durchführung des Programms
- 3-Länder-Symposium für Frühjahr 2016 zur weiteren Vernetzung von D/CH/A

TATKRAFT geht weiter...

Wie unterstützen? / Wo
sich melden?

Es werden weitere
NetzwerkerInnen gesucht

Sprechen Sie uns an!



**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit
Bleiben Sie TATKRÄFTIG ;)**

Esther Scholz-Minkwitz: e-scholz@gmx.de
Dorothea Harth: dorothea.harth@web.de