



# TATKRAFT...

*Gesundheit im Alter durch Betätigung*

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

**TATKRAFT...**

*Gesundheit im Alter durch Betätigung*

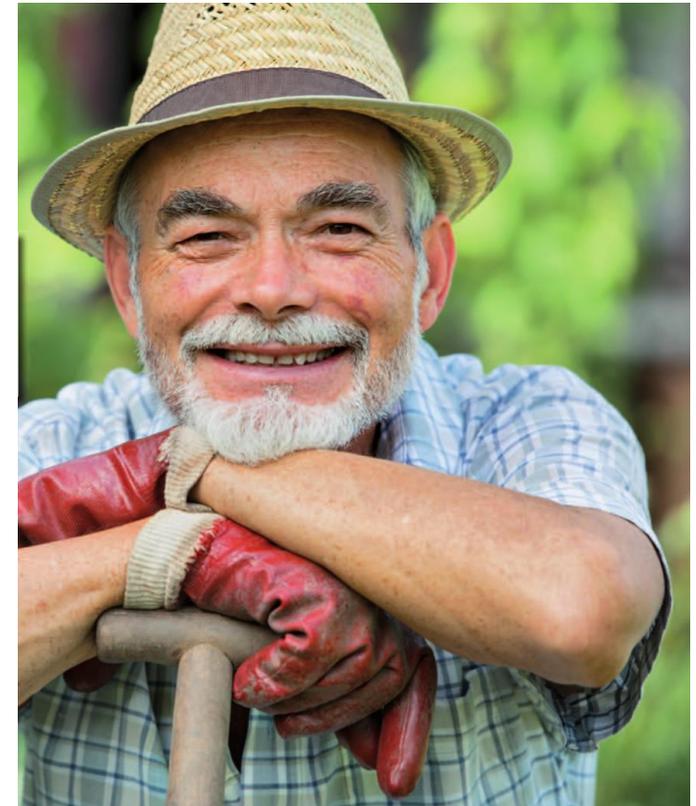
# **TATKRAFT – Netzwerk Das Programm geht weiter...**

Gaby Kirsch, Ergotherapeutin  
Esther Scholz-Minkwitz, M.Sc. Ergotherapie

Drei-Länder-Symposium – 22.10.2016

# 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 in einer ehrenamtlichen Projektgruppe von ErgotherapeutInnen aus Deutschland
- Angelehnt an die evaluierten Programme 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

<b>Modul 1</b>	<b>Der erste Schritt zur Gesundheitsförderung</b>
<b>Modul 2</b>	<b>Kontakt mit anderen</b>
<b>Modul 3</b>	<b>Der Hände Werk</b>
<b>Modul 4</b>	<b>Carpe diem – Nutze den Tag</b>
<b>Modul 5</b>	<b>Gesundheit durch Betätigung</b>
<b>Wahlmodul 6</b>	<b>Sicher im Alltag</b>
<b>Wahlmodul 7</b>	<b>Ernährung und Betätigung</b>
<b>Wahlmodul 8</b>	<b>Finanzen</b>
<b>Wahlmodul 9</b>	<b>Möglichkeiten der Unterstützung in der Umgebung</b>
<b>Wahlmodul 10</b>	<b>Ehrenamt und seine Möglichkeiten</b>
<b>Wahlmodul 11</b>	<b>Lebenslanges Lernen – Neue technische Medien</b>
<b>Modul 12</b>	<b>Abschluss</b>



# 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 5

# Gesundheit durch Betätigung

**TATKRAFT...**

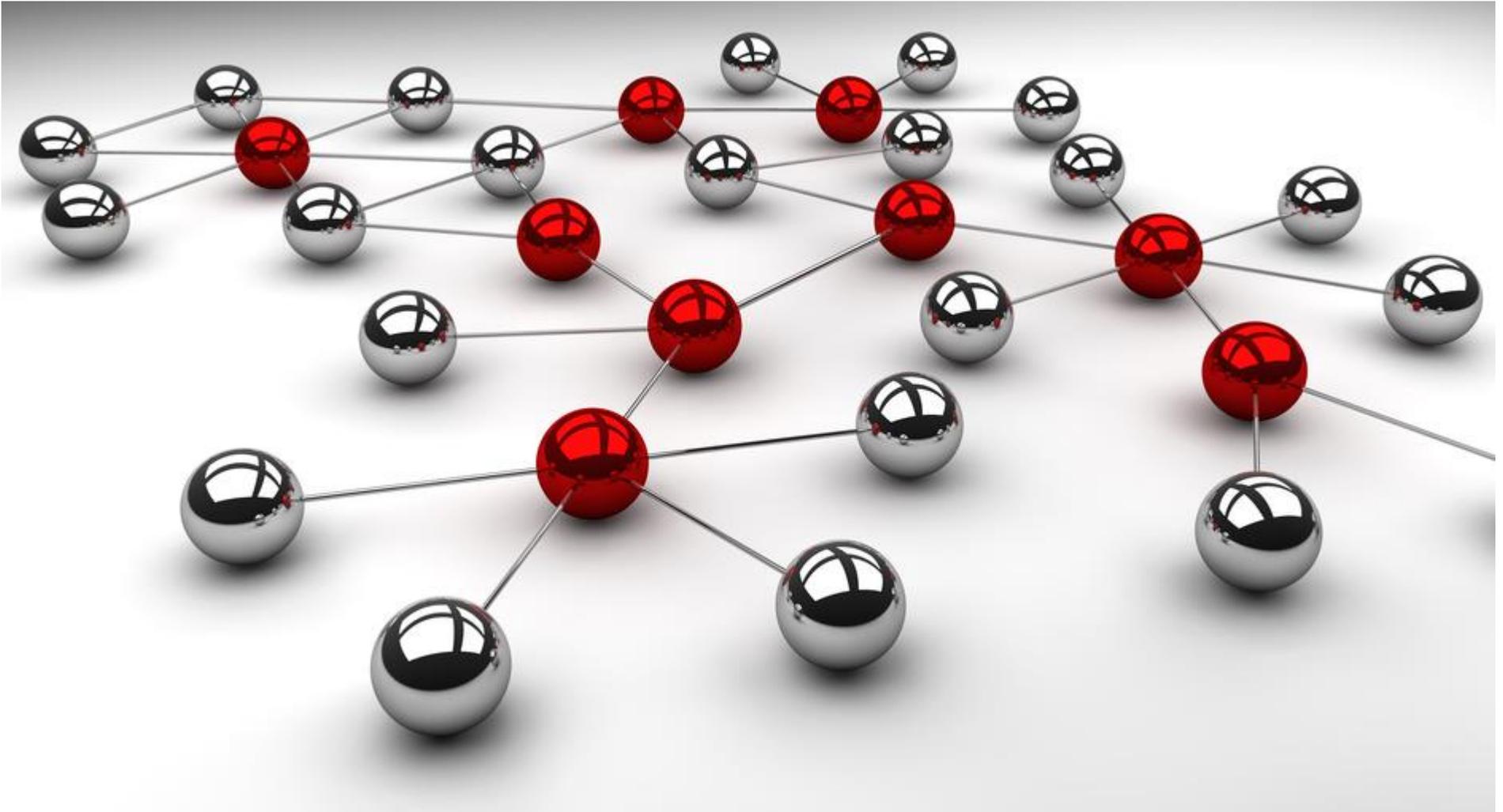
*Gesundheit im Alter durch Betätigung*

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

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



# TATKRAFT - Netzwerk



[http://redner-politik-wirtschaft-moderator.de/wp-content/uploads/2012/01/mein\\_netzwerk.jpg](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/Holzminden/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
- Angela Scheuer
- Beate Vosen
- Gaby Kirsch
- Ulrike Marotzki
- Kathrin Weiß
- Konstanze Löffler

# TATKRAFT - Netzwerk

Unser Netzwerk arbeitet mit diesen Kolleginnen aus Österreich und der Schweiz zusammen

## Österreich

- Ursula Costa
- Karin Sulzbacher
- 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

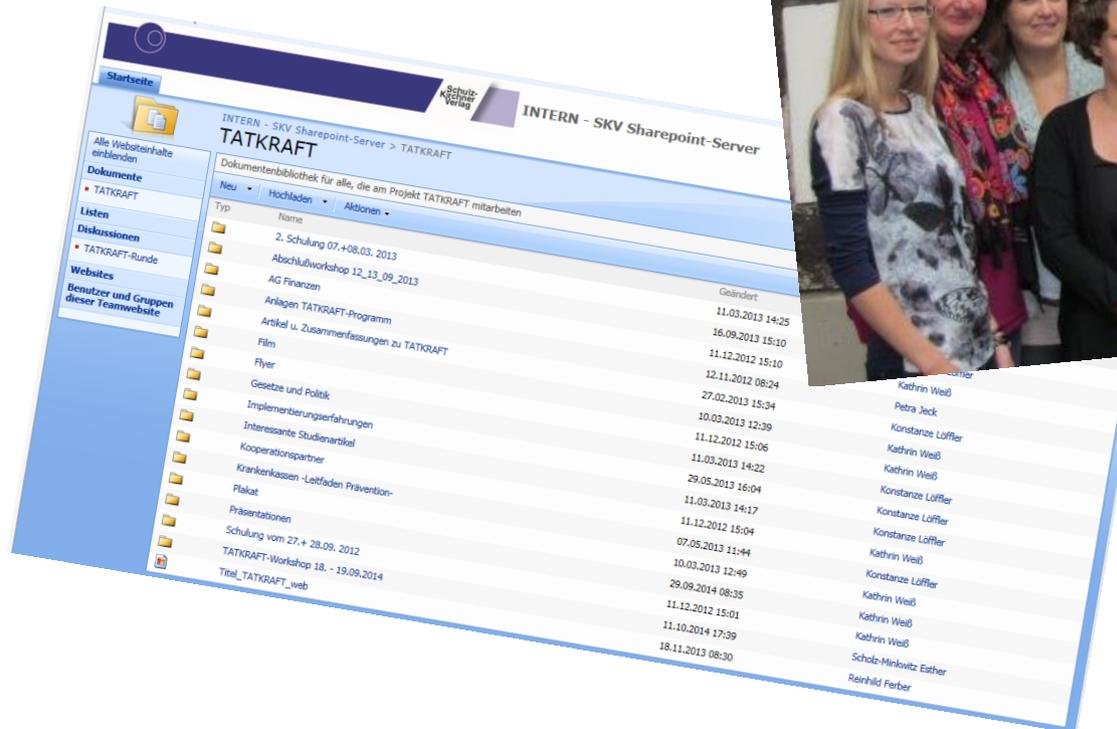


# TATKRAFT - Netzwerk

**TATKRAFT...**  
*Gesundheit im Alter durch Betätigung*



Das Netzwerk  
 bei der Arbeit



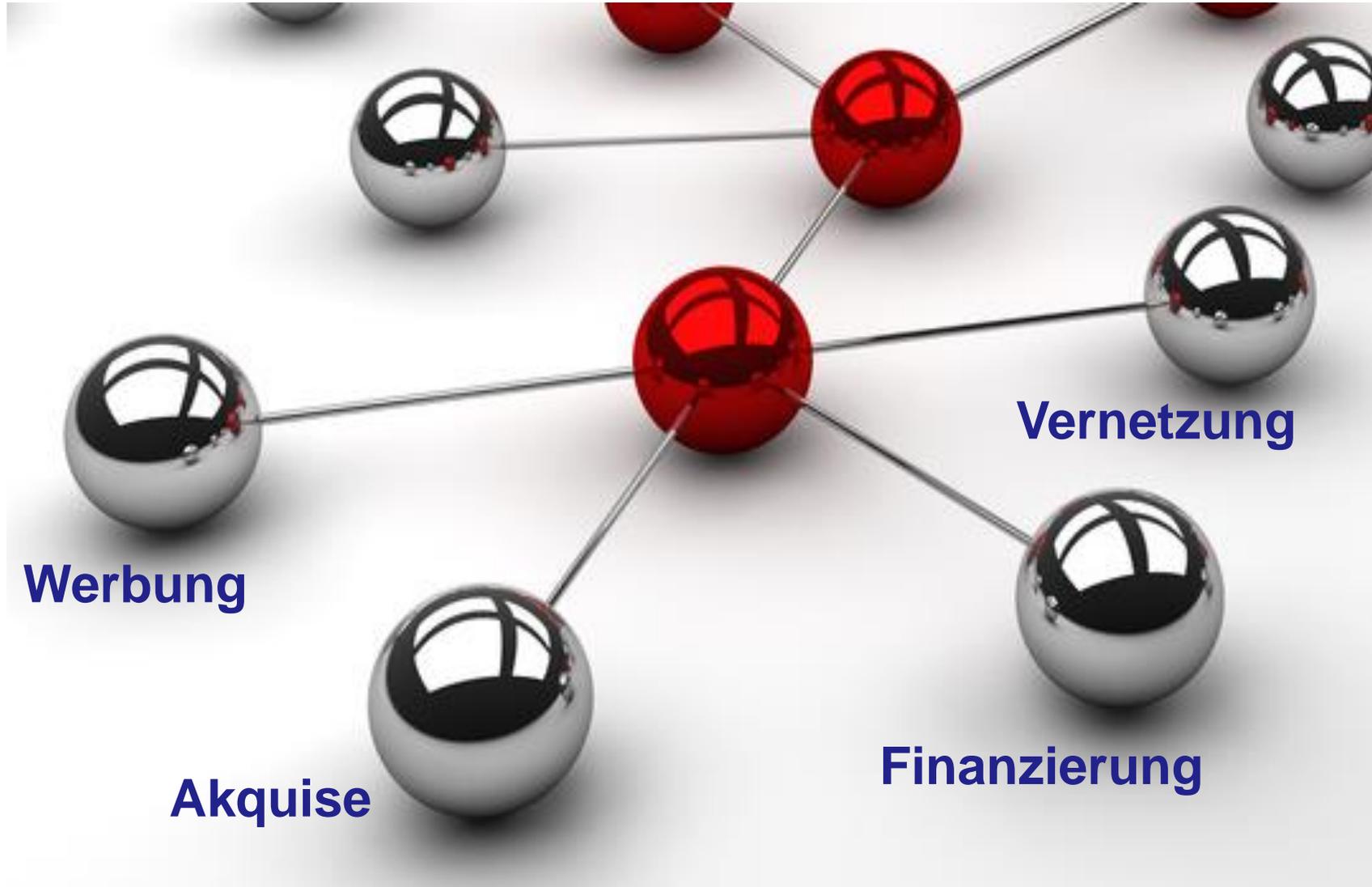
# TATKRAFT - Netzwerk

## Was wird getan?

- Internetpräsenz im Rahmen der DVE  
Homepage unter:  
[www.dve.info/ergotherapie/tatkraft](http://www.dve.info/ergotherapie/tatkraft)



# TATKRAFT - Netzwerk



# TATKRAFT - Netzwerk

## Was wird getan?

- Erstellen eines Marketingkonzept zur besseren Implementierung
- Finanzierungsmöglichkeiten erörtern
- BZgA

# 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

rborn (WV). Wenn  
leben verändert, kann  
r oder schlechter wer-  
ür den positiven  
g kann man etwas tun.  
en die Teilnehmer der  
ipe »Tatkraft« erfah-  
sehen den Übergang  
ufsleben in den Ruhe-  
zt als Chance.

lheit im Alter durch Be-  
heißt das Motto des



DVE entwickelt Selbstzahlerprogramm für ältere Menschen

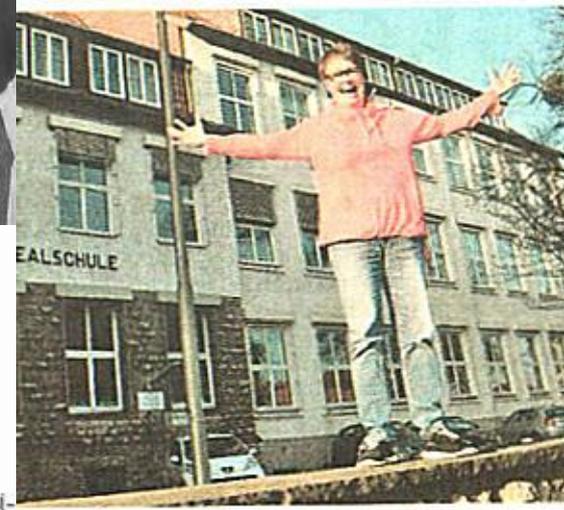
Ergotherapeutin  
testet „TATKRAFT“

„Tatkraft“ - Gesund im  
Alter durch Betätigung

mit ihrer M  
an den bei  
vorrangig  
die Umsetz

**Dannenberg (inf/bvol. Ge-  
raucht zu werden, produk-  
neues sein und zur Gesellschaft  
zuzugehören - das ist wichtig.**  
Zielgruppe  
Ein zentra  
der Lebensq  
Menschen der älteren Generation, die einsch  
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

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



hat sich neuen Schwung in der VHS geholt.

Mit „Tatkraft“ leichter in die Rente

Neuer Kurs für Senioren wurde von Ergotherapeuten nach amerikanischem Vorbild entwickelt

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

iele schöne Dinge ein.  
lität sieht dann für viele  
rosig aus, auf den ersten

Doch so weit muss es nicht kom-  
men, meint die Ergotherapeutin Sabin  
ne Link. Sie gehört einer Pilotgruppe  
von 20 Freiwilligen, die sich nach dem

Zielgruppe sind M  
gangsphasen des Le  
zum einen Berufstä  
auf die Rente vorhan

HILDESHEIM

HILDESHEIM

HAZ Mi, 29.10.14

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

Als Rentner nicht nur abhängen

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

# TATKRAFT kommt an!



# TATKRAFT geht weiter..

## Was machen wir?

- Handbuch ist Mitte 2015 neu erschienen
- Mitarbeit an der 3. Auflage des Handbuches

# 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 machen wir?

Regelmäßige Netzwerktreffen zweimal im Jahr  
zum weiteren Austausch über den aktuellen  
Stand der Projekte

# TATKRAFT geht weiter..

## Bedeutung des Netzwerkes:

- Ständige Vertretung für TATKRAFT in Deutschland
- Ansprechpartner für Interessierte und Kooperationspartner
- WeiterentwicklerInnen & MultiplikatorInnen des TATKRAFT-Gedanken

# TATKRAFT geht weiter...

Wie unterstützen? / Wo  
sich melden?

Es werden weitere  
NetzwerkerInnen gesucht

Sprechen Sie uns an!

Kontakt: [tatkraft@dve.info](mailto:tatkraft@dve.info)



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

Esther Scholz-Minkwitz: [e-scholz@gmx.de](mailto:e-scholz@gmx.de)  
Gaby Kirsch: [gaby.kirsch@innovative-ergotherapie.de](mailto:gaby.kirsch@innovative-ergotherapie.de)