

Inhalt

Vorwort zur Reihe	9
Einleitung	11
Nachweis der Evidenz	13
Die Pilotstudie zum Programm an der HAWK Hildesheim/Holzminden/Göttingen	13
Stand der internationalen Studien zu den Vorläuferprogrammen	13
Zielgruppe	14
Lebenssituation der Zielgruppe	14
Eingrenzung der Zielgruppe	15
Teilnahmevoraussetzungen	15
Ausschlusskriterien	15
Veranstaltungsort	16
Ziel des Programms	16
Konzeptionelle Annahmen	17
Älter werden und Betätigung	17
Ergotherapie und Gesundheitsförderung	17
Salutogenese	18
Werte und Überzeugungen der Ergotherapie	19
Ergotherapeutische Modelle	19
Inhalte des Programms – Module	22
Das Programm „TATKRAFT – Gesundheit im Alter durch Betätigung“	22
Die Module	23
Aufbau der Module und Umgang mit den Modulen	24
Zielebene der Module	25
Umsetzung und methodisches Vorgehen	26
Struktur-, Prozess- und Ergebnisqualität	26
Preiskalkulation	27
Möglichkeiten zur Senkung der Teilnehmerkosten	27
Umfeldanalyse	29
Standortpositionierung – Wie versteht sich das Programm?	29
Kernmerkmale des Programms (Alleinstellungsmerkmal) – Was macht das Programm einzigartig und besonders?	29
Zielgruppenanalyse unter regionalen Bedingungen	30
Wer sind meine Mitbewerber?	31
Nutzen des Programms für verschiedene regionale Akteure	31
Einführung des Programms am Markt	32
Zugang zur Zielgruppe	32
Wie erfahren die Teilnehmer vom Programm?	32
Aspekte, die bei der Bewerbung des Programms wichtig sind	32
Kommunikationskanäle	33
Kooperationspartner und mögliche Netzwerke	34
Wer unterstützt das Programm ideell und finanziell?	34
Grundsätze in der Partnergewinnung	34
Den Netzwerkgedanken fördern	34

Ergotherapeutische Kompetenzen zur Durchführung des Programms	36
Weitere Qualifikationen	37
Dokumentation/Evaluation	38
Evaluationsinstrumente	38
Programmunterlagen	39
Nachfolgetreffen	39
Vernetzung mit dem Deutschen Verband der Ergotherapeuten	39
Nutzen des Programms kommunizieren.	39
Literaturverzeichnis	40
Modulhandbuch	43
Module und Vorbereitung durch die Teilnehmer	44
Liste der Anlagen	45
Hinweise für die Benutzung des Modulhandbuchs	46
Vorbereitung auf die Module	46
Anlage 1: „Evaluationsbogen für die Teilnehmer“	47
Anlage 2: „Teilnehmerbefragung sechs Monate nach Programmende“	50
Anlage 3: Modulvorbereitung.	51
Basismodul 1 – Der erste Schritt zur Gesundheitsförderung	53
Anlage 4: „Wie sind die Teilnehmer auf das Programm aufmerksam geworden?“	55
Anlage 5: „Modulüberblick und Wichtigkeit“	56
Basismodul 2 – Kontakt mit anderen	57
Empfohlene Literatur für Modul 2	60
Anlage 6: „Interessencheckliste“	61
Anlage 7: „Bedeutung von Freundschaft“	63
Anlage 8: „Besuche“	64
Basismodul 3 – Der Hände Werk	65
Empfohlene Literatur für Modul 3	68
Basismodul 4 – Carpe diem – Nutze den Tag	69
Empfohlene Literatur für Modul 4	71
Anlage 9: „Aktivitätstagebuch für einen Tag“	72
Anlage 10: „Aktivitätsanalyse“	73
Anlage 11: „Rollencheckliste“	74
Basismodul 5 – Gesundheit durch Betätigung	75
Empfohlene Literatur für Modul 5	78
Anlage 12: „Wortassoziationen“	79
Wahlmodul 6 – Sicher im Alltag	81
Empfohlene Literatur für Modul 6 – Hilfreiche Internetadressen	84
Anlage 13: „Optionaler Beobachtungsbogen für Aktivitäten“	85
Anlage 14: „Checkliste Wohnraumanpassung“	86
Anlage 15: „Änderungsbedarf“	89

Wahlmodul 7 – Ernährung und Betätigung	91
Empfohlene Literatur für Modul 7	93
Anlage 16: „Übung zum Genießen“	94
Wahlmodul 8 – Finanzen	95
Empfohlene Literatur für Modul 8	98
Anlage 17: „Geld kann ... Geld kann nicht ...“	99
Anlage 18: „Geld kann ... Geld kann nicht ...“	100
Anlage 19: „Wo kann ich sparen?“	101
Anlage 20: „Um Geld zu sichern ...“	102
Anlage 21: „Meine Kartenzahlungen“	103
Anlage 22: „Meine Zahlungen per Dauerauftrag, Lastschrift etc.“	104
Anlage 23: „Finanzielle Hilfestellungen“	105
Anlage 24: „Tarife und Verbrauch“	106
Anlage 25: „Reisen“	107
Anlage 26: „Reisecheckliste“	108
Wahlmodul 9 – Möglichkeiten der Unterstützung in der Umgebung.	109
Anlage 27: „Nutzung der Angebote aus der Umgebung“	111
Anlage 28: „Wünsche für eine Unterstützung“	112
Wahlmodul 10 – Ehrenamt und seine Organisation	113
Empfohlene Literatur für Modul 10	115
Anlage 29: „Ehrenamt“	116
Wahlmodul 11 – Lebenslanges Lernen – Neue technische Medien.	117
Empfohlene Literatur für Modul 11	121
Anlage 30: „Das wollte ich schon immer wissen und lernen“	122
Anlage 31: „Teilen von Fähigkeiten“	123
Basismodul 12 – Abschluss	125
Empfohlene Literatur für Modul 12	127
Anlage 32: „Fragen zum Abschluss“	128
Anlage 33: „Liste für die Abschlussfeier: Wer – Was?“	129
Anlage 34: „Reflexion einzelner Module TATKRAFT“	130
Anlage 35: „Modulvorbereitung: ausgefülltes Beispiel zu Modul 12“	131
Notwendige Vorbereitungen für ein Nachfolgetreffen	132

Zur besseren Lesbarkeit wird immer die männliche Form bei Personen benutzt. Eine Ausnahme wird bei „Moderatorin“ und „Ergotherapeutin“ gemacht. Selbstverständlich sind stets beide Geschlechter gemeint.