

Inhalt

Vorwort zur Reihe	9
Vorwort der Übersetzer zur zweiten Auflage	11
Vorwort der Übersetzer zur ersten Auflage	11
Vorwort I	13
Vorwort II	15
Danksagung der Autoren	16
Geleitwort	17

Einführung	19
I <i>Gesundheit durch Aktivität</i> : der Schwerpunkt dieses Arbeitsbuches	20
II Konzeptionelle Modelle, die dieser Intervention zugrunde liegen	21
III Praxismodelle, um Veränderung zu fördern	22
IV <i>Handeln gegen Trägheit</i> und evidenzbasierte Praxis	23
V Das Arbeitsbuch im praktischen Einsatz	24

Kapitel 1

Vorbereitungen zur Nutzung dieses Arbeitsbuches	25
I Auswertung der aktuellen Aktivitätsmuster (Dienstleistungsanbieter)	26
II Befähigung zu persönlichen Reflexionen über aktuelle Aktivitätsmuster	26
III Gemeinsame Auswertung der Aktivitätsmuster	27
IV Nachdenken über Aktivitätsmuster auf der Ebene von Zielgruppen	27
V Tipps zur Einführung des Arbeitsbuches und dessen Interventionen	27
AB* 1.1 Auswertung der aktuellen Aktivitätsmuster (Version für den Dienstleistungsanbieter)	29
AB 1.2 Auswertung der Vorteile der aktuellen Aktivitätsmuster (Version für den Dienstleistungsanbieter)	30
AB 1.3 Meine aktuellen Aktivitätsmuster	31
AB 1.4 Vorteile meiner aktuellen Aktivitäten	32
AB 1.5 Was sagen andere über meine Aktivitätsmuster?	33

Kapitel 2

Persönliche Aktivitätsmuster verstehen	35
I Informationen über Aktivitätsmuster sammeln	36
II Aktivitätsmuster reflektieren	37
III Aktivitätsmuster interpretieren	41
AB 2.1 Tägliches Zeit-Nutzungs-Protokoll	43
AB 2.2 Die Nutzung meiner täglichen Zeit	47
AB 2.3 Betrachtung der Balance meiner Aktivitäten	48
AB 2.4 Bin ich ausreichend körperlich aktiv?	50
AB 2.5 Mein Tagesablauf und meine tägliche Struktur	51
AB 2.6 Die Bedeutung meiner Aktivitäten erkennen	53

* AB = Arbeitsblatt

AB 2.7	Zufriedenheit mit den Aktivitäten	54
AB 2.8	Soziale Interaktion durch Aktivitäten	55
AB 2.9	Zugang zu meiner Nachbarschaft/Gemeinde	57
AB 2.10	Beteiligung an Aktivität messen	59
IB* 2.1	Ebenen der Beteiligung an Aktivität.	61
IB 2.2	Tägliche Aktivitäten codieren	62
IB 2.3	Zeitverwendung von erwachsenen und von berenteten Deutschen	64

Kapitel 3

Ein erster Schritt: schnelle Veränderungen bei Aktivitäten erreichen	67
I Das Potenzial schneller Veränderungen	68
II Überlegungen, um schnelle Aktivitätsveränderungen zu ermöglichen	68
III Die Auswahl an Aktivitäten unterstützen	69
IV Unterstützung zur dauerhaften Beteiligung an Aktivitäten	69
AB 3.1 Protokoll der Aktivitätsexperimente	71
IB 3.1 Einige Ideen für „schnelle Aktivitätsveränderungen“	72

Kapitel 4

Bereitstellung von Informationen über Aktivität, Gesundheit und psychische Erkrankungen	75
I Informationen, Wissen und Recovery von einer schweren psychischen Erkrankung	76
II Der Zusammenhang zwischen Teilhabe an Aktivität und Wohlbefinden.	77
III Teilhabe durch Aktivität und Recovery bei schweren psychischen Erkrankungen	79
IV Wie beeinflusst eine psychische Erkrankung <i>Gesundheit durch Aktivität</i> ?	79
V Aktivitäten, Wohlbefinden und Substanzgebrauch	80
AB 4.1 Die Vorteile für Gesundheit und Wohlbefinden durch meine aktuellen Aktivitäten	82
AB 4.2 Stress reduzieren durch Teilnahme an Aktivitäten.	83
AB 4.3 Stressbewältigung bei der Teilhabe an Aktivitäten	84
AB 4.4 Verstehen, wie Substanzgebrauch meine Aktivitäten beeinflusst	85
IB 4.1 Die vielfältigen Vorteile von Aktivität für das Wohlbefinden	86
IB 4.2 Eine Aktivität, viele Vorteile!	87
IB 4.3 Die Vorteile von Aktivitäten verdeutlichen	88
IB 4.4 Teilnahme an Aktivität: Vorteile für Recovery	89
IB 4.5 Wie hängen psychische Erkrankung und die Teilnahme an Aktivitäten zusammen?	90
IB 4.6 Die Überwindung potenzieller Barrieren für die Teilnahme an Aktivität	96
IB 4.7 Vermeiden von Stress bei der Teilnahme an Aktivität	97
IB 4.8 Substanzgebrauch, Aktivität und Wohlbefinden	98

Kapitel 5

Längerfristige Veränderungen erreichen	101
I Längerfristige Veränderungen vorbereiten	102
II Den Wandel planen	102
III Unterstützte Veränderungen umsetzen	104
IV Auf die Dynamik der Aktivitätsveränderung aufbauen	105

* IB = Informationsblatt

AB 5.1	Veränderungen in der Teilnahme an Aktivität vorbereiten	106
AB 5.2	Prioritäten bei der Planung von Aktivitätsveränderungen setzen	107
AB 5.3	Planung für Veränderung der Aktivität	109
AB 5.4	Pläne für die Veränderung der Aktivität festlegen.	111
IB 5.1	Herausforderungen durch Veränderung der Aktivität bewältigen	112
IB 5.2	„Schlaglöcher“ auf dem Weg von der Trägheit zum Handeln	113
IB 5.3	„Schlaglöcher“ auf dem Weg von der Trägheit zum Handeln (Beispiel)	114

Kapitel 6

	Aktivitätsveränderung unterstützen und auswerten	115
I	Aktivitätsveränderungsprozesse unterstützen	116
II	Aktivitätsveränderungen auswerten	117
AB 6.1	Reflektieren über Methoden zur Unterstützung von Aktivitätsveränderungen (Dienstleistungsanbieter)	120
AB 6.2	Nachhaltige Beteiligung durch Unterstützung bei der Durchführung von Aktivitäten ermöglichen.	121
AB 6.3	Nachhaltige Beteiligung durch Förderung von positiven Erfahrungen durch Aktivität ermöglichen	122
AB 6.4	Erkennen von Veränderungen bei meinen Aktivitätsmustern	124
AB 6.5	Nachdenken über die Veränderungen bei meinen Aktivitätsmustern	125
AB 6.6	Veränderungen in meinen Aktivitätsmustern im Verlauf der Zeit messen	126

Kapitel 7

	<i>Gesundheit durch Aktivität</i> bei der Angebotsentwicklung thematisieren	127
I	<i>Gesundheit durch Aktivität</i> : Profilschärfung in der Leistungserbringung	128
II	Das Prinzip „kontinuierliche Verbesserung“ und dessen Anwendung auf <i>Gesundheit durch Aktivität</i>	129
AB 7.1	Ein Konzept, um Informationen über den Programmstatus zu präsentieren	134
IB 7.1	Vorbereitung auf das Prinzip „kontinuierliche Verbesserung“ und dessen Anwendung auf <i>Gesundheit durch Aktivität</i> : Aufgaben und Ziele	136
IB 7.2	Vorbereitung auf das Prinzip „kontinuierliche Verbesserung“ und dessen Anwendung auf <i>Gesundheit durch Aktivität</i> : Unterstützung von Führungskräften gewinnen	137
IB 7.3	Vorbereitung auf das Prinzip „kontinuierliche Verbesserung“ und dessen Anwendung auf <i>Gesundheit durch Aktivität</i> : Bilanz der Ressourcen und Strukturen	138
IB 7.4	Ein Konzept, um Informationen über den Programmstatus zu präsentieren (Beispiel)	139

Anhang

	<i>Handeln gegen Trägheit</i> in der Praxis	143
	Beispiel 1: Cary	143
	Beispiel 2: Maren	146

Literatur.	151
---------------------------	-----