

# 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 Aktivitätstypen . . . . .	124
AB 6.5 Nachdenken über die Veränderungen bei meinen Aktivitätstypen . . . . .	125
AB 6.6 Veränderungen in meinen Aktivitätstypen im Verlauf der Zeit messen . . . . .	126

## **Kapitel 7**

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

## **Anhang**

Handeln gegen Trägheit in der Praxis . . . . .	143
Beispiel 1: Cary . . . . .	143
Beispiel 2: Maren . . . . .	146

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