

Aufbau und Ablauf des Programms

Das Programm LEBENSFREUDE – im Alltag tun was gut tut® umfasst zehn Gruppentreffen. Es ist unterteilt in acht Basismodule und bis zu vier Wahlmodule. Jedes Modul dauert insgesamt zwei Stunden, etwa zur Halbzeit ist jeweils eine ca. halbstündige Pause vorgesehen.

Vor dem ersten Modul führt ein Ergotherapeut/eine Ergotherapeutin ein Einzelgespräch mit jedem Teilnehmer/jeder Teilnehmerin. Dadurch können bereits bei der Planung der einzelnen Gruppentreffen der Alltag und die Gesundheitssituation der Einzelnen berücksichtigt werden.

Nach dem letzten Modul treffen sich die TeilnehmerInnen erneut für ein Einzelgespräch mit den moderierenden ErgotherapeutInnen. Dabei wird auf die aktuelle Gesundheits- und Lebenssituation im Alltag der Einzelnen eingegangen, die sich durch die Teilnahme am Programm möglicherweise verändert hat, und ein gelingender Transfer in den Alltag der TeilnehmerInnen erarbeitet.

8 Basismodule

Gesundes Tun – Los geht's

HANDlung – was mein Tun mit Gesundheit zu tun hat

Ein Tag in meinem Leben – Wie ich meine Zeit SINNVoll gestalte

Meine Handlungsmöglichkeiten: Interessen, Stärken, Wünsche

Wohnen – Gestaltung meiner Wohnumgebung

Körper und Bewegungsmöglichkeiten

ZusammenTUN – der Wert von Miteinander und Freundschaft

Abschluss

2 bis 4 Wahlmodule

Mahlzeit – Essen und Gesundheit

Erholung und Schlaf

Was mir Kraft gibt

Finanzen – Viel Freude um wenig Geld

Die Kosten für die Teilnahme übernimmt ZeSa.



Ein ergotherapeutisches Gesundheitsförderungsprogramm zur Stärkung von Lebensqualität und Resilienz

Ein Projekt zur Gesundheitsförderung des Studiengangs Ergotherapie der fh gesundheit

Eine Kooperation von  **ZeSa**
Zentrum für Soziale Arbeit
und Soziale Dienstleistungen

Psychosoziale Gesundheit stärken sowie gemeinsam gesundheitsförderliche Lebens- und Arbeitswelten schaffen sind zwei von zehn Gesundheitszielen Österreichs, die bis 2032 den Handlungsrahmen für eine gesundheitsförderliche Gesamtpolitik bilden (Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz, 2019). Studienergebnisse zeigen auf, dass sich sinnvolles Tun und die Möglichkeit einer selbstbestimmten Lebensgestaltung positiv auf die Gesundheit, das Wohlbefinden sowie die Lebensqualität von Menschen auswirken.

LEBENSFREUDE – im Alltag tun, was gut tut® ist ein ergotherapeutisches gesundheitsförderndes Programm, welches selbstbestimmte Lebensgestaltung unterstützt. In einer von ErgotherapeutInnen moderierten Gruppe wird miteinander ausfindig gemacht, was die TeilnehmerInnen gerne tun und was sie in der aktuellen Lebenssituation zur Stärkung bzw. Förderung ihrer Gesundheit beitragen können. Das Programm wurde in einem Forschungsprojekt der fh gesundheit von Costa et al. (2015-2018) erfolgreich im Bereich SeniorInnen entwickelt.

Das ergotherapeutische Programm LEBENSFREUDE – im Alltag tun, was gut tut® bietet die Chance (neue) eigene Handlungsrollen und -möglichkeiten wiederzuentdecken, sich selbstwirksam zu erleben und sich als einen wertvollen Teil der Gesellschaft zu fühlen. Durch gemeinsames aktives Tun wird der Fokus darauf gelenkt, was Freude macht und im eigenen Alltag wichtig ist und Sinn gibt. LEBENSFREUDE – im Alltag tun was gut tut® bietet Möglichkeiten, Menschen im Umgang mit herausfordernden Phasen und in ihren Fähigkeiten zu stärken. Durch die Teilnahme an diesem ergotherapeutischen Programm können TeilnehmerInnen eigene Gestaltungsmöglichkeiten sowie Handlungsmöglichkeiten erfahren, was sich positiv auf Lebensqualität und Wohlbefinden auswirken kann.

Die TeilnehmerInnen an LEBENSFREUDE – im Alltag tun was gut tut® erleben eigene Gestaltungsmöglichkeiten in ihrem Alltag, welche über die Gruppensitzungen hinausgehen, und werden dadurch in ihrer aktiven Einflussnahme in ihrer Gesundheitskompetenz und Partizipation gestärkt.

Ziele des Programms

Durch sinnvolles Tun erfahren die TeilnehmerInnen eine Stärkung

- der personenbezogenen Kontextfaktoren (Selbstwahrnehmung, Selbstbewusstsein, Selbstbild, Selbstwirksamkeitserwartung, Handlungsmotivation)
- der Teilhabe am Leben und an der Gemeinschaft
- der eigenen Gestaltungsmöglichkeiten
- ihrer Gesundheitskompetenz
- und der Selbstverantwortung für das eigene Wohlbefinden und die individuellen Handlungsmöglichkeiten

Zielgruppe

- Menschen mit dem Wunsch, Selbstverantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen
- Menschen, die sich in herausfordernden Lebenssituationen und/oder Umbruchsphasen befinden

Maßnahmen

- Einzelgespräche mit ErgotherapeutInnen bei Bedarf zu Beginn, während und am Ende des Programms
- Ergotherapeutisches Gruppenangebot: bis zu 12 Module (120 Minuten mit ausreichender Pause zur Halbzeit) mit Gesprächen, gemeinsamen Aktivitäten und Impulsen für den eigenen Alltag

Kontakt

fh gesundheit

**Studiengang Ergotherapie & Handlungswissenschaft;
F&E-Projekt LEBENSFREUDE – im Alltag tun, was gut tut®
Projektteam**

Leitung: Dr.ⁱⁿ Ursula Costa, MA

e-Mail: lebensfreude@fhg-tirol.ac.at

