

Handeln gegen Trägheit

DVE Kongress 2016
Würzburg



Handeln gegen Trägheit

- Theoretischer Hintergrund
- Vorstellung der Intervention
- Fallbeispiel

+ Inhalt Vortrag

Handeln gegen Trägheit

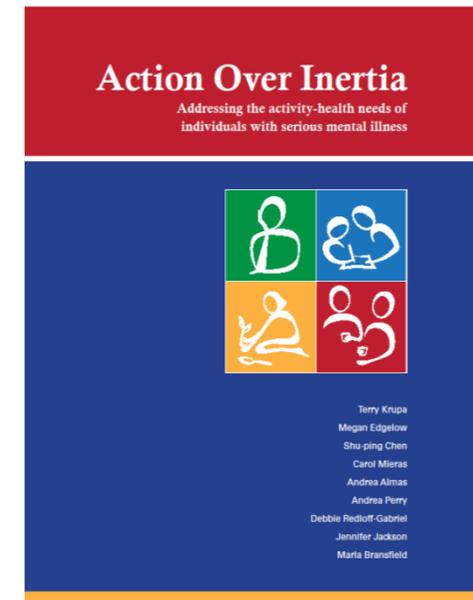
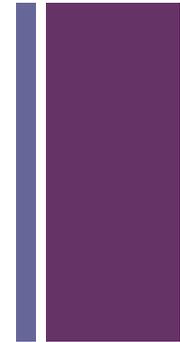
- **Theoretischer Hintergrund**
- Vorstellung der Intervention
- Fallbeispiel

+ Manualisierte Ergotherapie

Recherche 2014 weltweit nur eine Intervention:

- **Action over inertia** (Kanada)

CMOP-E als Grundlage

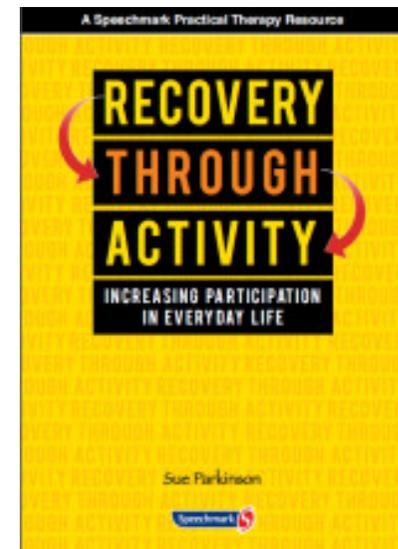


+ Manualisierte Ergotherapie

Ende 2014 weitere manualisierte Intervention:

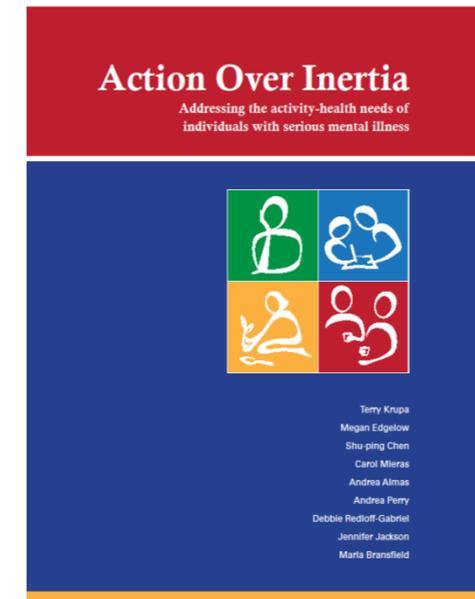
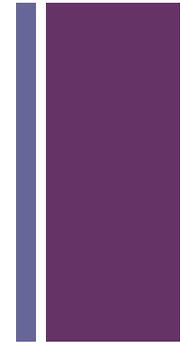
- Recovery through activity (USA)

MOHO als Grundlage



+ Action over Inertia (AoI)

- Autoren: Terry Krupa, Megan Edgelow, Shu-ping Chen, Andrea Almas et al.
- Pilotstudie 2007-2008: Megan Edgelow
- Masterthese: 2008 von Megan Edgelow
- Veröffentlicht 2010
- Bezug zum CMOP-E
 - COPM als Ergänzung möglich
 - andere Assessments möglich



+ Theoretischer Hintergrund

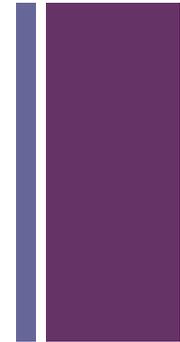
- Canadian Model of Occupational Performance and Engagement (CMOP-E)
- Betätigungsbalance
 - Produktivität
 - Freizeit
 - Selbstfürsorge
 - Erholung/Ruhen/Schlafen
- Time Use
- Psychoedukation
- Stigma
- Recovery
- Peer-Beteiligung

+ Inhalt Vortrag

Handeln gegen Trägheit

- Theoretischer Hintergrund
- **Vorstellung der Intervention**
- Fallbeispiel

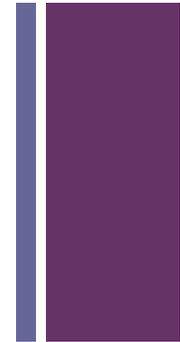
+ Grundannahme 1



Betätigungen ermöglichen Gesundheit und Wohlbefinden.

Der Rückzug aus solchen Betätigungen von Menschen mit schweren psychischen Erkrankungen ist somit ein **zentrales Thema**, das in der Regel in unserem Gesundheitssystem **vernachlässigt** wird.

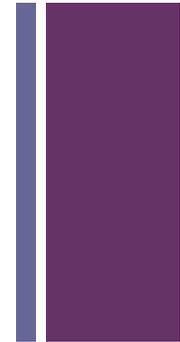
+ Grundannahme 2



Es sind Methoden vorhanden, die das Ziel haben Menschen mit schweren psychischen Erkrankungen Betätigung zu ermöglichen. Diese Methoden sind aber insgesamt nicht logisch didaktisch zusammenhängend in einem Manual zusammengefasst und verfügen in der Folge nur eine begrenzte Evidenzbasierung.

Ergotherapeuten sollten offensiv **ihr praktisches Handeln prüfen**, organisieren und identifizieren, um Wege finden diese Methoden zu formulieren.

+ Grundannahme 3

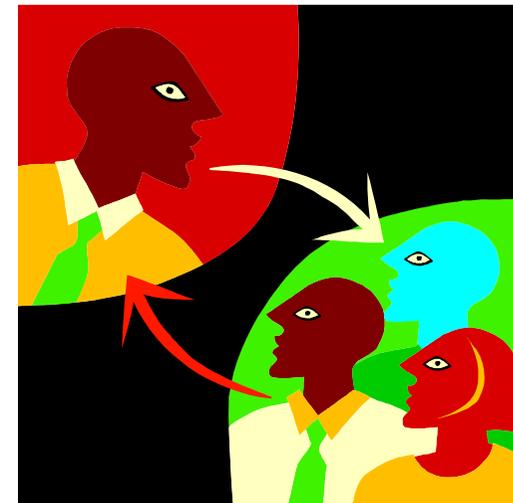
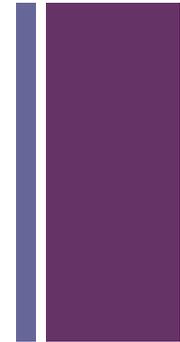


Ergotherapie verfügt über einen **besonderen Blick** und die **Kompetenzbasis, Beteiligung an Betätigungen zu ermöglichen.**

Dies sind Grundlagen für eine Intervention, die als Ziel die Ermöglichung von Beteiligung an Betätigung anstreben.

+ Grundannahme 4

Interventionen, die Menschen mit psychischen Erkrankungen eine Beteiligungen an Betätigung ermöglichen, sollten **berufsgruppenübergreifend** angeboten werden.



+ Recovery

„ ... ist ein **persönlicher Prozess** der Veränderung der eigenen Haltungen, Werte, Gefühle und Ziele. Es ist der Weg zu einem **befriedigenden, hoffnungsvollen** und in **soziale Bezüge eingebetteten Leben** innerhalb der **krankheitsbedingten Grenzen.**“

Quelle: S3 LL Psychoosziale Therapien (Falkai, 2012)



+ Aktivitätsmuster

- *Auswertung* der Aktivitätsmuster mit Bezug auf die Dimensionen von Gesundheit und Wohlbefinden
- *Treffen gemeinsamer Entscheidungen* zur Teilnahme an der Intervention
- zu nachhaltigen Investitionen ermutigen



+ Was ist ein Aktivitätsmuster?

- Routine
- Wiederholung
- Richtung (Trend)
- Bündel von Aktivitäten



+ Aktivitätsmuster, Gesundheit und Wohlbefinden

Optimale Aktivitätsmuster sollten Möglichkeiten für Erfahrungen bieten, die zu Gesundheit und Wohlbefinden beitragen können

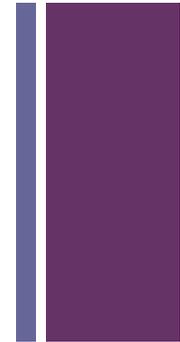


+ Bewertung von Aktivitätsmustern

Hinweis: Die Bewertung bevorzugt keine besonderen Aktivitäten oder Betätigungsbereiche – vielmehr betrachtet diese die gesundheitlichen Dimensionen von Aktivität.

"Wir werden Ihnen nicht sagen, was zu tun ist, sondern Sie zum nachdenken anregen, wie Sie Gesundheit und Wohlbefinden durch Ihre Aktivitäten und Aktivitätsmuster erfahren könnten"

+ Betätigungsbalance



Aktivitätsbalance, Life Balance, Work-Life-Balance, Balance...

*„...big four - **work** and **play** and **rest** and **sleep**, which our organism must be able to **balance** even under difficulty.“*

Meyer 1922



Time-Use



+ Alltag - Definition

Unter Alltag versteht man **routinemäßige Abläufe** bei zivilisierten Menschen im **Tages- und Wochenzyklus**.

Der Alltag ist durch **wiederholende Muster** von **Arbeit** und Arbeitswegen, **Konsum** (Einkauf und Essen), **Freizeit**, **Körperpflege**, **sozialer** sowie kultureller **Betätigung**, **Arztbesuche** und **Schlaf** u. v. m. geprägt.

Quelle: Wikipedia



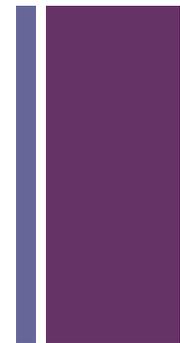
Bild: Oliver Klocke/FFF

+ öffentliche Gesundheitsförderung



Bilder: Simon Howden / FreeDigitalPhotos.net

+ Produkte öffentlicher Gesundheitsprogramme

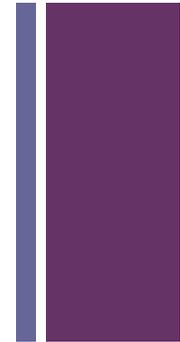


Quelle: <http://www.bzga.de>



Quelle: 5 am Tag / www.machmit-5amtag.de

+ Arbeitsblätter Kapitel 1



1.1 Auswertung der aktuellen Aktivitätsmuster (Dienstleister)

1.2 Auswertung der Vorteile der aktuellen Aktivitätsmuster
(Version für den Dienstleister)

1.3 Meine aktuellen Aktivitätsmuster

1.4 Vorteile meiner aktuellen Aktivitäten

1.5 Wie sagen andere über meine Aktivitätsmuster?



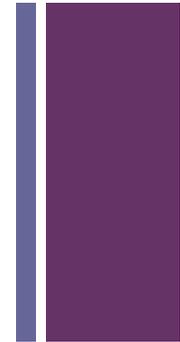
Meine aktuellen Aktivitätsmuster

Datum: ____.

Name: _____

Betrachten Sie jede Aussage und kreuzen Sie Zutreffendes an!

Kriterium	✓	Beispiele
Meine Tage sind im zeitlichen Verhältnis von Spaß, Arbeit, Selbstfürsorge und Erholung unausgewogen.		
Ich habe viel Zeit, aber nichts zu tun.		
Ich verbringe die meiste Zeit des Tages mit Ausruhen, Anderen Zuhören oder mit Fernsehen.		
Ich habe keine regelmäßige Routine.		
Ich treffe während meines Tages oder meiner Woche nicht sehr viele andere Menschen oder mache wenige Dinge zusammen mit anderen Menschen.		
Ich suche während meines Tages oder meiner Woche nicht sehr viele verschiedene Orte auf, um etwas zu machen.		
Ich kann mich nicht an viele Dinge erinnern, die ich mache und die wirklich angenehm für mich sind.		
Wenn ich etwas mache, bin ich leicht aufgeregt oder überfordert.		
Ich würde mir wünschen, ein paar Dinge zu finden, die mir wirklich Freude machen.		

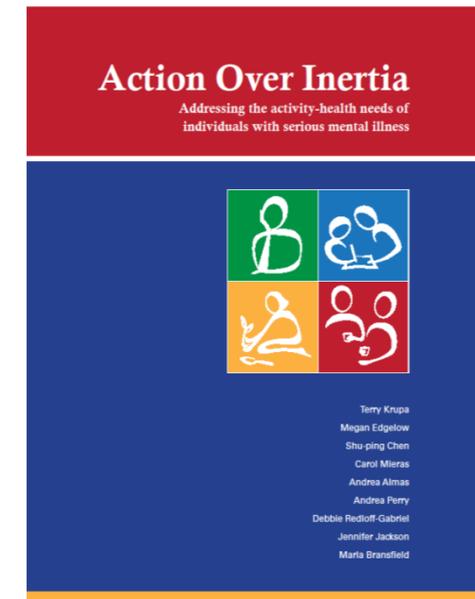
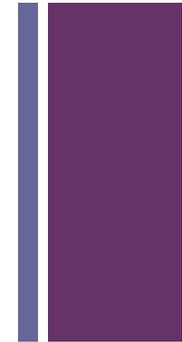


+ Beispiele

- Routine und Struktur
- Vielfalt und Spektrum von Aktivitäten
- Zugang zu einer Vielfalt und einem Spektrum von gemeinschaftlicher Umgebung
- verschiedene soziale Interaktionen durch Aktivität
- Die Erfahrung von Bedeutung und Zweck
- Die Erfahrung von Zufriedenheit
- Chancen für die Entwicklung physischer Kapazitäten
- Chancen für persönliches Wachstum
- Chancen einen Beitrag in das soziale und wirtschaftliche Gefüge der Gemeinschaft geben zu können

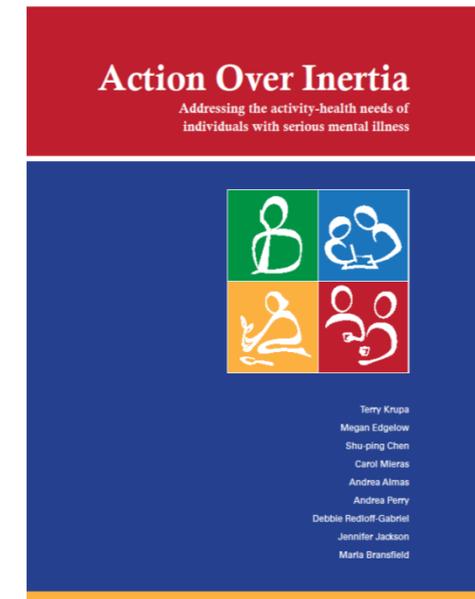
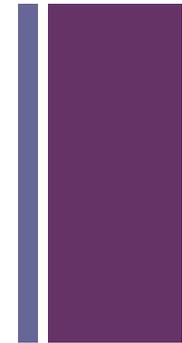
+ Inhalte von Handeln gegen Trägheit (HgT)

- Betrachtung und Bewertung der Aktivitätsmuster
- Erste schnelle Veränderungen machen
- Psychoedukation, Umgang mit Stress
- Vorbereitung und Planung zur längerfristigen Veränderung von Aktivitäten
- Evaluation



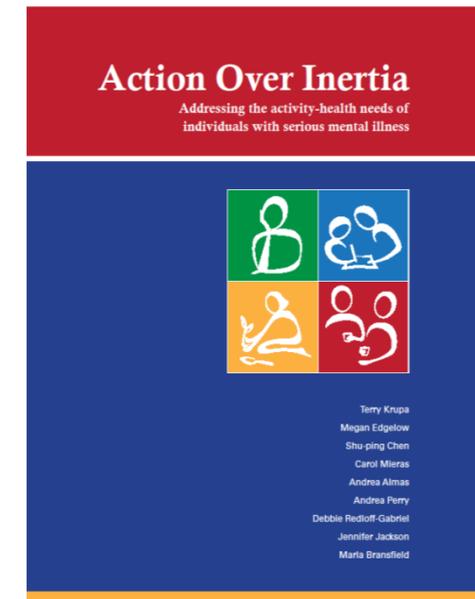
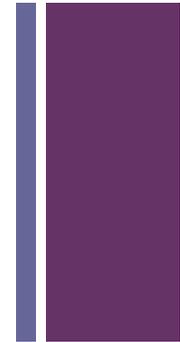
+ Aufbau des AoI Arbeitsbuches

- Beginnt mit dem Fallbeispiel von *Alex* und *Jamie*
- **7 Kapitel**
 - 1-6 für die Zusammenarbeit mit Klienten
 - letztes Kapitel Implementierung in Einrichtungen
- **Arbeitsblätter** (auch auf CD)
 - 30 Arbeitsblätter/15 Hilfsmittel +
 - 1 Arbeitsblatt/4 Hilfsmittel (Kapitel 7)
- **Informationsmaterial** (auch auf CD)
- 2 weitere **Fallbeispiele** im Anhang (*Carey* und *Maren*)



+ Themen

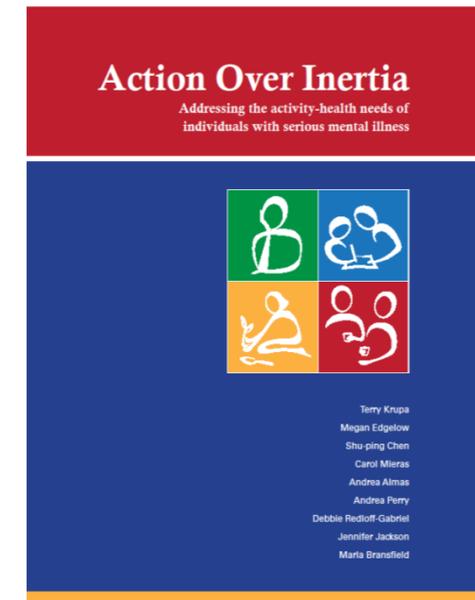
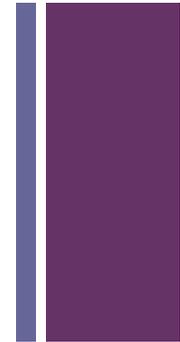
- Aktivitätsmuster
 - Psychoedukation
 - Schnelle Veränderungen
 - Reduzierung von persönlichem Stigma
 - Förderung von Recovery
 - Langfristige Veränderungen
 - Auswertung
-
- Implementierung (Kapitel 7)





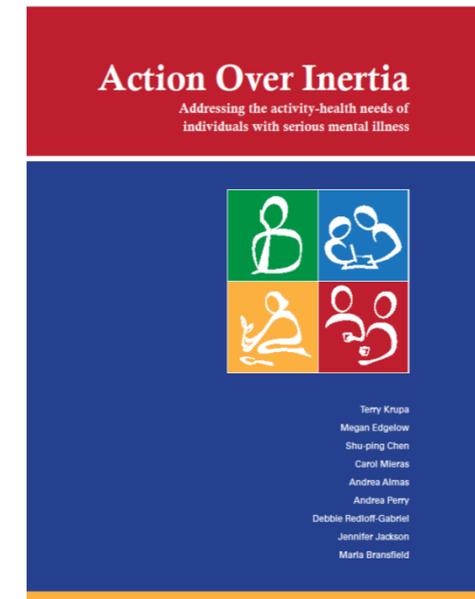
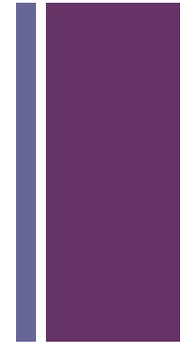
Kapitel/Struktur

1. **Vorbereitungen** zur Verwendung dieses Arbeitsbuches
2. persönliche **Aktivitätsmuster** verstehen
3. Ein erster Schritt - **schnelle Veränderungen** in der Aktivität erreichen
4. Bereitstellung von **Informationen** über Aktivität, Gesundheit und psychische Erkrankungen
5. **längerfristige Veränderungen** erreichen
6. Unterstützung und **Bewertung** der Aktivitätsänderung
7. **gesundheitsfördernde Aktivitäten** bei der **Angebotsentwicklung** thematisieren



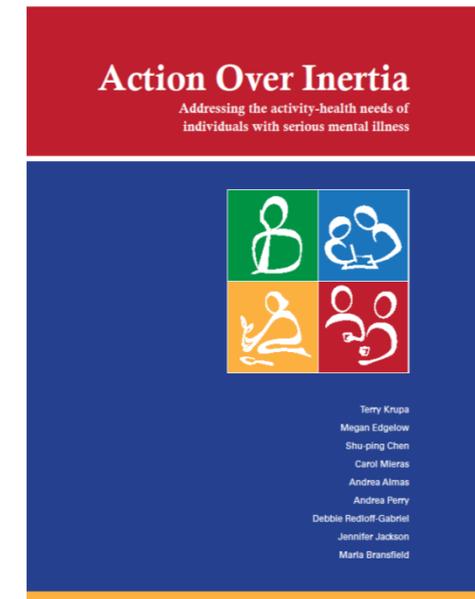
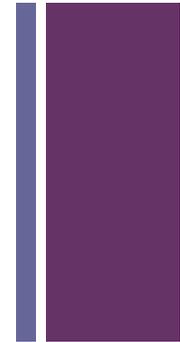
+ Ziele der Intervention

- Erhöhung der Teilnahme an gesundheitsfördernden Aktivitäten
- Entwicklung von Aktivitätsmustern, die eine Balance von Selbstfürsorge, Freizeit, Produktivität und Ruhe widerspiegeln
- Erkennen der Vorteile von Aktivitäten
- Erhöhung von Aktivitätsmustern, die Wohlbefinden zur Folge haben



+ zukünftige Weiterentwicklungen

- Nutzung in Gruppen
- Erhaltungsgruppe
- Ausweitung auf viele andere Zielgruppen
 - Grundversorgung (Primary Care)
 - Schmerz
 - Brandverletzungen
 - Prävention
 - Forensik
 - ...
- Übersetzung ins Taiwanische, Hebräische und Französische



+ Ausblick

- Veröffentlichung des Manuals in deutscher Sprache im Laufe des Jahres 2016 über den Schulz-Kirchner Verlag



Fragen? Ideen? Feedback?

+ Literatur

Action over inertia: Addressing the activity-Health Needs of individuals with serious mental illness. Terry Krupa, Megan Edgelow, Shu-Ping Chen, Carol Mieras, Andreas Almas, Andrea Perry, Debbie Radloff-Gabriel, Jennifer Jackson and Maria Bransfield. CAOT Publishers Ace, 2010. \$49.99. 128 pp. ISBN 978-1-895437-84-3

Edgelow, M., & Krupa, T. (2011). Randomized controlled pilot study of an occupational time- use intervention for people with serious mental illness. *American Journal of Occupational Therapy*, 65, 267–276.

Falkai, D. P. (2012). *S3-Leitlinie Psychosoziale Therapien bei schweren psychischen Erkrankungen* (2013th ed.). Berlin: Springer.

Parkinson, S. (2014). *Recovery Through Activity* (1st New edition). Speechmark Publishing Ltd.