

## **Aktiv ein erfülltes Rentenalter vorbereiten Präventivprogramm der Ergotherapie nützt Senioren und spart Kosten**

Schon im Jahr 2040 wird nach der Bevölkerungsvorausberechnung des Statistischen Bundesamtes etwa jeder dritte Einwohner in Deutschland über 65 Jahre sein. Das ist grundsätzlich eine erfreuliche Entwicklung. Allerdings können alternde Menschen für die Gesellschaft eine teure Angelegenheit werden – und dies nicht nur in Hinblick auf zu zahlende Renten. Häufig verursachen Erkrankungen, die in sogenannten Übergangsphasen entstehen, wie ihn beispielsweise der Eintritt in das Rentenalter darstellt, weitere Kosten. Spezielle gesundheitliche Präventionsprogramme für diese Altersgruppe sollen dem entgegenwirken, sind daher politisch gewollt aber vor allem sind sie im Interesse eines jeden Einzelnen. Eine Projektgruppe des Deutschen Verbands der Ergotherapeuten e.V. (DVE) hat daher das Programm „TATKRAFT – Gesund im Alter durch Betätigung“ entwickelt.

Die zentralen Ziele von TATKRAFT sind Lebensqualität und Gesundheit auf lange Sicht für diejenigen, die einschneidende Veränderungen wie den Ruhestand erleben. Gerade diese Menschen laufen aus den unterschiedlichsten Gründen Gefahr, seelisch oder körperlich zu erkranken. Alleine das Erreichen der Altersgrenze reicht für Viele aus, in ein regelrechtes Loch zu fallen. Dabei wünscht sich doch bestimmt Jeder, die Früchte seiner Arbeit im Alter zu genießen. Hier bieten die Ergotherapeuten mit ihrem Präventionsprogramm TATKRAFT zielführende Hilfe an. Der Ansatz der Ergotherapie ist, durch sinnerfüllte Betätigungen oder Verpflichtungen den Tagen eine Struktur zu geben. Denn es ist inzwischen unumstritten, dass Aufgaben und daraus resultierende Anerkennung eine existenzielle Bedeutung haben und sie die Bewältigung schwieriger Lebenssituationen, wie beispielsweise den Renteneintritt, erleichtern.

Was sind dabei die Besonderheiten der Ergotherapie? Ergotherapeuten beleuchten zunächst sehr genau die Ausgangssituation ihrer Klienten. Jeder ist einzigartig, daher stehen am Anfang vor allem Gespräche, um herauszufinden, welche Ressourcen, Potenziale und Wünsche in den jeweiligen Individuen stecken. Viele besitzen einen reichen Erfahrungsschatz, den sie gerne an Jüngere weitergeben. Andere wiederum haben spezielle organisatorische, kreative, handwerkliche oder andere Kenntnisse und können sich damit sogar in für sie neuen Bereichen betätigen. Mithilfe der einzelnen Module des ergotherapeutischen TATKRAFT-Programms erarbeiten die Teilnehmer ihr individuelles Konzept, das vorhandene Kompetenzen mit den jeweiligen Vorstellungen und Wünschen zusammenbringt. So gelingt es, dass Senioren die für sie lebenswichtige und gesundheitsfördernde Anerkennung finden.

Das Resultat einer solchen Maßnahme veranschaulicht ein aktueller Film auf der Homepage des Verbandes unter <http://www.dve.info/fileadmin/extern/popups/videos/tatkraft2013.html> Mehr hilfreiche Informationen zu diesem und weiteren Themen bietet der Deutsche Verband der Ergotherapeuten e.V. (DVE) unter [www.dve.info](http://www.dve.info)

---

**Ansprechpartnerin für die Presse:** Angelika Reinecke, Referentin für Öffentlichkeitsarbeit des DVE e.V. Telefon: 033203 – 80026, E-Mail: [a.reinecke@dve.info](mailto:a.reinecke@dve.info)

### TATKRAFT – Gesund im Alter durch Betätigung

Das Programm ist in erster Linie für alle älteren Menschen gedacht, die besondere Situationen zu bewältigen haben. Dazu gehört an erster Stelle der Renteneintritt. Aber auch der Verlust eines Partners oder anderer wichtiger Bezugspersonen und Familienangehöriger, generell familiäre Veränderungen und vieles mehr können ältere Menschen aus der Bahn werfen. Auch alle anderen Senioren, die vorbeugend und langfristig etwas Gesundheitsförderndes für sich tun möchten, sind im TATKRAFT-Programm gut aufgehoben.

TATKRAFT ist ein Gruppenangebot, das aus mindestens 6 aufeinander aufbauenden Modulen besteht und auf bis zu 12 Module ausgeweitet werden kann. Je nach Teilnehmerzahl (5 – 10) leiten und moderieren ein oder zwei Ergotherapeuten die einzelnen Treffen.

Das Präventivprogramm befasst sich mit vielen Fragestellungen, die sich nachhaltig auf die Gesunderhaltung auswirken. Eines der ersten Module betrachtet beispielsweise Wege und Möglichkeiten zur Kontaktpflege, Aktivitäten mit anderen und das Alleinsein. In den weiteren Treffen werden unter anderem Betätigungsanalysen durchgeführt, gefolgt von Reflexionen des eigenen Veränderungsbedarfs. Auch zu den Themen Einfluss von Ernährung auf die eigene Tagesstruktur oder der Zusammenhang zwischen lebenslangem Lernen und der Gesundheit gibt es passende Module.

185 Wörter, 1376 Zeichen inkl. Leerzeichen

Kosten

Kontaktaufnahme



Richtig gerüstet fürs Alter? Nach einem arbeitsreichen Berufsleben fallen viele in ein „Loch“. Bei dem ergotherapeutischen Programm TATKRAFT lernen diese Menschen, ihr weiteres Leben aktiv zu gestalten oder Interessen auszuleben, für die vorher keine Zeit war. (© DVE / Kutscherclub.de)



Wer sein Leben lang soziale Kontakte pflegt, hat meist auch im Alter erfüllte Tage. Fehlen Pläne oder Ziele, leidet häufig die Gesundheit. Das ergotherapeutische Programm TATKRAFT macht Senioren, für die Rentestark. (© DVE)