

**Resilienz**



**Konstruktive Anleitung** → Beim Thema „Resilienz“ stellt man sich die Frage: „Habe ich sie oder habe ich sie nicht?“ Die Autorin Dr. Mirriam Prieß, Ärztin für Psychosomatik, Konflikt- und Stressmanagement-Coach, weiß,

dass Resilienz eine Eigenschaft oder vielmehr eine innere erlernbare Haltung ist.

In ihrem dritten Buch stimmt sie mit „Und es waren die dunkelsten Stunden, in denen ich die hellen Seiten an mir entdeckte“ auf das Thema der inneren Widerstandskraft ein. Sie erklärt am Dialogmodell, warum Beziehungsfähigkeit die Grundvoraussetzung für Resilienz ist, und erläutert, welchen Einfluss die Atmosphäre im Elternhaus hat und welche Faktoren

uns in unserer Widerstandsfähigkeit schwächen. Die Autorin vermittelt dem Leser anschaulich psychologische Zusammenhänge und lädt ihn anhand konkreter Fragen immer wieder zur Selbstreflexion ein. Mithilfe eines 10-Stufen-Programms zur Krisenbewältigung zeigt sie ihm den Weg in ein resilientes Leben. Ein spannender Selbsttest „Wie resilient bin ich?“ folgt.

Eine lebensnahe, konstruktive Lektüre. Sie richtet sich an alle, die nach einer konkreten Anleitung zum Wandel der inneren Haltung suchen.

*Nora Sieweke, BcOT (NL), Ergotherapeutin mit Schwerpunkt (Geronto-)Psychiatrie aus Bielefeld*

M. Prieß

**Resilienz**

Südwest Verlag 2015, 192 S., 19,99€  
ISBN 978-3-517-09368-0



**Prävention für ältere Menschen**



**Von Ergos für Ergos** → Ergotherapie-Programme für Senioren sind recht neu, gewinnen aber durch den demografischen Wandel und die Budgetierung zunehmend an Bedeutung. Das Präventionsprogramm

„Tatkraft – Gesundheit im Alter durch Betätigung“ widmet sich der Lebenssituation älterer Menschen in biografischen Umbrüchen, beispielsweise dem Renteneintritt. Es dient einer nachhaltigen Gesundheitsförderung durch ergotherapeutisches Handeln.

Das von einer Projektgruppe des DVE entwickelte Handbuch ist jetzt in der 2. Auflage erschienen. Es beleuchtet verschiedene Situationen von Menschen und macht detaillierte Vorschläge für die praktische Durchführung. Das Programm besteht aus zwölf Modulen, aufgeteilt in Basis- und Wahlmodule, die gruppen-spezifisch ausgewählt werden können. Die Autoren empfehlen ein Setting von fünf bis

zehn Teilnehmern mit ein bis zwei Moderatoren. Die Einheiten sind didaktisch gut aufbereitet. So können die Modulinhalte auch als Ideenpool für ergänzende Wünsche der Teilnehmer dienen. Neben Hintergrundwissen bietet das Buch Tipps zur Ermittlung der lokalen Zielgruppe, zur Implementierung und zum methodischen Vorgehen. Die Ringbindung schafft eine flexible Handhabung, ist aber hinderlich beim Kopieren einzelner Vorlagen.

Ein praxisorientiertes und anwenderfreundliches Präventionsprogramm für die Zukunft, welches das Angebot jeder ergotherapeutischen Praxis sinnvoll ergänzen kann.

*Beate Vosen, Ergotherapeutin aus Paderborn, die eine Pilotgruppe „Tatkraft – gesund durch Betätigung“ durchgeführt hat*

U. Marotzki, C. Mentrup, P. Weber (Hrsg.)

**Tatkraft**

2., überarb. Auflage,  
Schulz-Kirchner Verlag 2015, 132 S., 39,99€  
ISBN 978-3-8248-1146-5



**Ratgeber**

**Kreative Alltagshilfen** → Anneke Goertz erhielt für ihre Masterarbeit über die Gestaltung von Alltagshilfen den Gender-Preis der Fachhochschule Potsdam. Die Produktdesignerin, die für ihre Arbeit in Pflegeheimen hospitierte, nimmt sich des Themas Alltagshilfen als „fachfremde“ Person sehr lösungsorientiert, kreativ und pragmatisch an. Sie gliedert den Ratgeber übersichtlich anhand eines Tagesablaufs. Jedes Kapitel stellt einfache Hilfsmittel sowie Tipps vor, welche die Selbstständigkeit und Aktivität der Betroffenen



im Alltag unterstützen, zum Beispiel Hilfen für die Hausarbeit, Ideen zur Mobilisierung, Spielanleitungen und Tipps zur Sicherheit. Genaue Herstellungs- und Bedienungsanleitungen, Material- und Werkzeuglisten sowie Schablonen runden das Buch ab. Die vielen Vorschläge und Anleitungen und die übersichtlichen und ansprechend gestalteten Beschreibungen lassen nichts vermissen. Alle Tipps und Hilfsmittel sind praxisnah und gut umzusetzen.

Ein gelungenes Buch zum Thema Alltagshilfen, das vor allem Angehörigen einen reichen Fundus an praktischen Lösungen bietet. Ergotherapeuten können es zur Beratung von Angehörigen einsetzen.

*Franca Eckinger, Ergotherapeutin und Bereichsleiterin Therapie aus Richterswil, Schweiz*

A. Goertz

**Ich helf Dir**

Beltz Verlag 2015, 160 S., 14,95€  
ISBN 978-3-407-86400-0



**Leserempfehlung**

Wollen Sie Ihren Kolleginnen und Kollegen ein Buch empfehlen? Schicken Sie Ihren Vorschlag an: [ergopraxis@thieme.de](mailto:ergopraxis@thieme.de).

Wir belohnen die besten Tipps mit einem Platz in ergopraxis und einem 20-Euro-Thieme-Buchgutschein!