

Tevis

Unser Blick auf
das Haus der
Barmherzigkeit.



*Gemeinsam
Kraft tanken.*

Seine Ressourcen gut einzuteilen, die Batterien wieder aufzuladen, sich Pausen zu erlauben - das heurige Jahr steht für unsere Mitarbeiter*innen unter dem Motto „Kraft schöpfen“.

Augen auf /

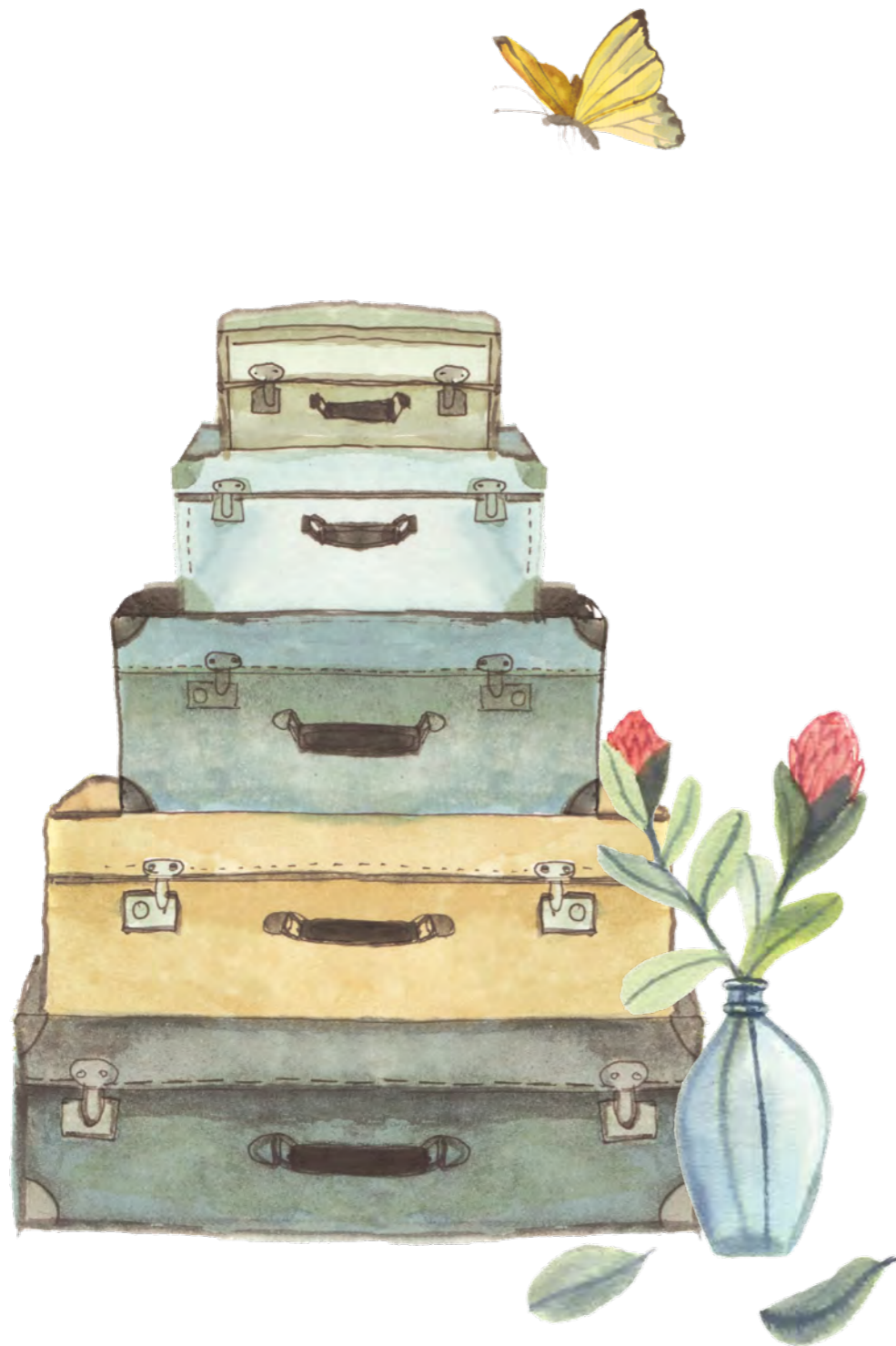
HABIT Garconnierenverbund
Ilse-Buck-Straße: ein Ort für
selbstbestimmtes Leben.

Da schau her /

Schutzengel als Trostspender:
Eine Puppe eröffnet Bewoh-
nerin Elsa neue Möglichkeiten.

Blickwinkel /

Koch- und Pâtisserie-Lehre
bei SANA: Ausbildung als
echte Herzensangelegenheit.



Sicher durch unstete Zeiten

Sicherheit und Geborgenheit – das möchten wir als Haus der Barmherzigkeit all jenen bieten, die unsere Hilfe benötigen: älteren, schwer pflegebedürftigen Menschen, chronisch Kranken und Personen mit schweren Behinderungen. Unser engagiertes Team sorgt mit unermüdlichem Einsatz dafür, dass sich die uns anvertrauten Menschen bei uns so sicher und geborgen wie möglich fühlen. Um diese Herausforderung bewältigen zu können, müssen sich aber selbstverständlich auch unsere Mitarbeiter*innen bei uns sicher und geborgen fühlen. In letzter Zeit sorgen leider verschiedene Ereignisse dafür, dass dies nicht so leicht fällt. Wir befinden uns im dritten Jahr einer Pandemie, die die Welt nach wie vor in Atem hält. Der Personalmangel in der Gesundheits- und Pflegebranche trägt ebenso dazu bei.

In diesen schwierigen Zeiten ist es umso wichtiger, innezuhalten und die Batterien wieder aufzuladen. Achtsam zu sich selbst zu sein, seine Ressourcen gut einzuteilen und sich Pausen zu gönnen. Im Haus der Barmherzigkeit haben wir das Jahr 2022 daher unter das Motto „Kraft schöpfen“ gestellt, denn das Wohlbefinden unserer Mitarbeiter*innen liegt uns genauso am Herzen wie jenes unserer Bewohner*innen und Kund*innen. Auch der Leitartikel dieser Ausgabe ist diesem Thema gewidmet.

Ziel ist es, unserem Team zahlreiche Möglichkeiten bieten zu können, sich zu erholen und zu entspannen – physisch wie psychisch. Denn zu den seelischen Belastungen der Corona-Pandemie kommt nun auch die Betroffenheit über den Krieg in der Ukraine. Viele unserer Mitarbeiter*innen sind selbst in karitativen Projekten engagiert, sammeln für oder kümmern sich um Geflüchtete. Auch wir als Organisation möchten einen Beitrag leisten und Menschen, die in Österreich bleiben möchten, schnell und unbürokratisch Jobmöglichkeiten anbieten. Dabei unterstützt uns seit kurzem auch eine ehemalige Kollegin: Nataliia Statsenko, der es gelungen ist, aus dem Kriegsgebiet zu fliehen. Auf Seite 43 erfahren Sie mehr über sie!

Ich möchte Ihnen trotz vieler Herausforderungen eine unterhaltsame Lektüre wünschen. Achten Sie auf sich und bleiben Sie gesund!

Christoph Gisinger
Institutsdirektor

Inhalt

3

Sicher durch
unstete Zeiten

12

Kinästhetik

24

Zahlenschau

32

Pflege-
Professionals

40

Keep it
simple

16

Advanced
Practice Nurse

34

HB
preisverdächtig

42

Neue
Kolleg*innen

18

Wir sagen
Danke

26

Ein vielseitiger
Karriereweg

36

Lehre
bei SANA

6

Kraft
schöpfen

20

Lebenslust
im neuen Stadtheim

28

Ehrenamt
mit Herz

Blickwinkel

Service

10

HABIT
Garconnierenverbund

22

Ein Engel
für Elsa

30

Zitate

38

102.
Geburtstag

44

Mehr
Gelassenheit

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:
Haus der Barmherzigkeit
Seeböckgasse 30a | 1160 Wien
T +43 1 401 99-0
F +43 1 401 99-1308
info@hb.at | www.hb.at

Redaktion: Haus der Barmherzigkeit, Kommunikation
Layout: Isabella Plattner

Druck: Print Alliance HAV Produktions GmbH, Bad Vöslau

Idee: Kobza and The Hungry Eyes (KTHE) GmbH
Bildquellen:

Cover: Florian Weissmann/Haus der Barmherzigkeit
Innentitel: Digitalwerk, Gregor Kuntscher,
Martin Hörmandinger, Felicitas Matern, KTHE,
Ludwig Schedl, Haus der Barmherzigkeit

Alle Rechte vorbehalten. Alle enthaltenen Text-
und Bildbeiträge sind urheberrechtlich geschützt
und geistiges Eigentum der jeweiligen Autor*innen
und Gestalter*innen. Für unverlangt eingeschicktes
Text- und Bildmaterial wird keine Haftung über-
nommen. Druckfehler und Irrtümer vorbehalten.

© Haus der Barmherzigkeit
UID-Nummer: ATU 16292205



FONDS SOZIALES WIEN
Anerkannte Einrichtung nach den Förderrichtlinien
des Fonds Soziales Wien, gefördert aus den Mitteln
der Stadt Wien

Für die
Stadt Wien

In der Ruhe liegt die Kraft



Seine Ressourcen gut einzuteilen, die Batterien wieder aufladen zu können, sich Pausen zu erlauben und diese kraftpendend nutzen zu können – im Haus der Barmherzigkeit steht im Jahr 2022 all das unter dem Motto „Kraft schöpfen“ im Fokus. Das Ziel: zahlreiche Angebote für Mitarbeiter*innen zu schaffen – von Erholungsorten über gesundheitsfördernde Maßnahmen bis zu Fitness- und Meditationsangeboten.

„Stellen Sie sich einen Sonnenstrahl vor, der sich gerade ganz warm und hell in Ihrem Körper ausbreitet und jegliche Anspannung langsam schmilzt. Ihr Körper fühlt sich erfüllt von diesem Strahl immer entspannter an.“ Eine ruhige und wohlklingende Stimme spricht diese Worte, die sich Katharina gerade über Kopfhörer anhört. Regelmäßig nutzt die Fachsozialbetreuerin einzelne Arbeitspausen, um mithilfe der Meditations-App „HeadSpace“ kurz abzuschalten und im wahrsten Sinne des Wortes durchzuatmen. Sie ist eine von mittlerweile rund 80 Kolleg*innen, die regelmäßig zum Kopfhörer greifen, um mit einzelnen Meditations- und Atemübungen der Plattform zu entspannen.

„Wir freuen uns sehr, wenn diese Kurse genutzt werden“, sagt HABIT-Geschäftsführer Andreas Kauba, der im Rahmen der Gesundheitsinitiative „Health Angels“ dieses und zahlreiche andere Angebote zur Erholung organisiert hat – etwa „My Clubs“: Hier können Mitarbeiter*innen ein Kontingent von zahlreichen Sport- und Fitnessangeboten nutzen, vom Klettern über Tennis und Schwimmen bis zu CrossFit. Über 100 Kolleg*innen bringen auf diese Weise bereits Bewegung in ihr Leben – Tendenz steigend. „Unsere Motivation dahinter ist, dass der Arbeitsplatz ein Ort der Lebensqualität sein soll, an dem man die Möglichkeit hat, sich und seiner Gesundheit etwas Gutes zu tun“, so Kauba. „Das Prinzip ist wie ein Obstkorb: Jede Kollegin und jeder Kollege soll sich das herauspicken können, was ihm oder ihr am besten tut.“

Obst in seiner ursprünglichen Form steht hingegen im HB Am Maurer Berg – St. Josef regelmäßig auf der Tagesordnung – dort wird nämlich im Rahmen eines Gesundheitsförderungsprogramms unter anderem monatlich der Smoothie-Tag gefeiert, an dem es für die Kolleg*innen vor Ort gesunde Drinks als Energiequelle gibt.

„Der Arbeitsplatz soll ein Ort der Lebensqualität sein.“

Im HB Seeböckgasse können Mitarbeiter*innen bei den wohltuenden Klängen von Klangschalen entspannen und ihre Pausen auf diese Weise nutzen. Weitere Beispiele bietet das Haus der Barmherzigkeit an all seinen Standorten: von Ruheräumen über gesunde Snacks bis zu Yoga-Einheiten. Und es sollen unter dem Credo „Kraft schöpfen“ noch viele weitere folgen.

Motto 2022: Kraft schöpfen

„Unter diesem Motto steht das Jahr 2022“, erklärt Harald Sidak. „Schon bei der Entwicklung des neuen Leitbildes im Vorjahr waren Werte wie Arbeitszufriedenheit, Lebensqualität der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und Entfaltungsmöglichkeiten im Fokus“, erläutert der Geschäftsführer der Pflegeeinrichtungen Wien. „Abgeleitet aus dieser Weiterentwicklung unseres Leitbildes ist die Idee entstanden, einen Kultur- und Werteprozess im Unternehmen zu etablieren.“

Ein bereichsübergreifendes Kulturteam zeichnet beim HB nun dafür verantwortlich, die Organisationskultur weiterzuentwickeln, die Umsetzung der Teamgeist-Prinzipien und der Werte aus dem Leitbild zu fördern und für alle Kolleginnen und Kollegen erlebbar, greifbar und präsent zu machen. „Das erste Jahresmotto ‚Kraft schöpfen‘ kommt dabei gerade zur richtigen Zeit“, so Sidak. „Schließlich befinden wir uns bereits im dritten Jahr der Pandemie – eine große Herausforderung für alle unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.“



Entspannung im „HB KlangRaum“



Kolleg*innen aus dem Hospiz Stephansheim tanken Kraft beim Wandern.

Sich Pausen erlauben

Ressourcen zu schonen, Kraft zu tanken, die Batterien wieder aufzuladen – das soll verstärkt und alltagstauglich für alle Kolleg*innen möglich sein: „Wir haben Pausenzeiten, die von den Kolleginnen und Kollegen unterschiedlich genutzt werden. Ziel ist es, an all unseren Standorten ausreichend Angebote zur Verfügung zu stellen, sodass sich alle Kolleginnen und Kollegen kurz ausklinken und gut erholen können“, ergänzt Andrea Kapounek, Geschäftsführerin der Pflegeeinrichtungen Wien und ebenfalls Mitglied des Kulturteams. „Dazu braucht es einerseits die notwendigen Räumlichkeiten und Orte, die zum Zurückziehen einladen, Angebote, mithilfe derer man die Batterien wieder aufladen kann, aber vor allem auch die Einstellung, sich diese Pausen zu erlauben“, betont Kapounek. „Gerade in einer Branche wie der Pflege, wo sehr viel persönlicher Einsatz – psychisch und physisch – erforderlich ist, ist es wichtig, sich auch etwas Zeit für sich zu nehmen.“ Traditionell sei diese Einstellung aber noch nicht ausreichend verankert: „Wir möchten das Vertrauen schaffen, dass es erlaubt und gewünscht ist, sich Pausen zu gönnen, und dass es absolut in Ordnung ist, etwas für sich zu tun – oder auch einfach einmal nichts zu tun.“ Das Thema wurde deshalb auch in das Führungskräfte-Training mit aufgenommen, ergänzt Sidak. In „Kulturwerkstätten“, die interdisziplinär mit Kolleginnen und Kollegen aus der Pflege, der Therapie, Medizin

und Verwaltung besetzt sind, wird regelmäßig gemeinsam überlegt, welche Maßnahmen und Aktivitäten gesetzt werden, und in den „Kultur-Cafés“ können alle Mitarbeiter*innen selbst partizipativ mitwirken, um individuelle Wünsche und Vorstellungen einzubringen.

Aktionen und Maßnahmen sollen für alle Bereiche des Unternehmens geschaffen werden und auch viele Facetten der Unternehmenskultur ansprechen – von der Team- über die Feier- bis zur Gesundheitskultur. Aufmerksamkeit für das Thema „Kraft schöpfen“ und alle verfügbaren Angebote sollen wiederum auf allen Kanälen erzeugt werden – über Druckwerke genauso wie digital über das Intranet und die Mitarbeiter*innen-App „Beekeeper“.

Jahr der Achtsamkeit

Dieses nutze das Leitungsduo im HB Urbanusheim schon im Advent, um trotz herausfordernder Zeiten für besinnliche Weihnachtsstimmung zu sorgen. „Bei uns steht in diesem Jahr vor allem die Achtsamkeit im Fokus der Aufmerksamkeit“, erläutert Heimleiter Gregor Kopa, der auch als Gesundheitsbeauftragter für das HB fungiert. „Den Beginn machte unser Beekeeper-Adventskalender, bei dem wir täglich ein kurzes Video mit weihnachtlichen Geschichten gepostet haben. Das hat bei unserem Team großen Anklang gefunden.“ Pflegedienstleiterin Tanja Glander ergänzt: „Seitdem posten



„Wir möchten das Vertrauen schaffen, dass es erlaubt und gewünscht ist, sich Pausen zu gönnen.“



Gemeinsam Pause machen und von Herzen lachen: So wird der Alltag leichter.

wir jede Woche einen Überblick mit Gedanken zur Achtsamkeit, Zitaten und Erklärungen zu aktuellen Situationen, die belasten könnten.“ Diese Achtsamkeitsgedanken der Woche seien genau das, was in der aktuellen Zeit gebraucht werde, so eine Mitarbeiterin aus dem Urbanusheim. Ein spezielles Coaching für Mitarbeiter*innen hinsichtlich Teambuilding, Zusammenhalt, respektvollen Umgangs miteinander und achtsamen Kommunizierens sollen weitere Schwerpunkte des Jahres werden. „Natürlich stehen auch der achtsame Umgang mit den eigenen Ressourcen und Möglichkeiten, wie wir diesen bei uns im Haus umsetzen können, im Fokus“, so Kopa abschließend. „All das möchten wir gemeinsam mit den Kolleginnen und Kollegen erarbeiten.“

Fortsetzung folgt

Kraftquellen, Energie-Tankstellen, Entspannungs-orte und Aktivitäten, um die Batterien wieder aufzuladen – in den nächsten Monaten stehen diese Bereiche im gesamten Haus der Barmherzigkeit im Zentrum der Aufmerksamkeit. In der nächsten Ausgabe verraten wir Ihnen, welche kreativen Ideen bereits umgesetzt wurden!

Neues Lebensgefühl im Vorzeigewohn- projekt von HABIT

Mehr Selbstständigkeit, mehr Mitbestimmung und mehr Freude in den eigenen vier Wänden bietet der neue HABIT Garconnierenverbund „Ilse-Buck-Straße“ in der Wiener Seestadt. Die frisch eingezogenen Mieter*innen haben uns verraten, was sie an ihrer neuen Umgebung besonders schätzen.

Wie wir uns das ideale Wohnumfeld vorstellen, ist höchst unterschiedlich. Die einen mögen es sehr ordentlich, die anderen lieben das kreative Chaos. Manche bevorzugen es ruhig, anderen kann es nicht laut und lebendig genug sein. Doch eines gilt für uns alle: Wir wollen selbst darüber bestimmen.

Ein Ort für selbstbestimmtes Leben

Um dem Anspruch auf ein selbstbestimmtes Leben von Menschen mit Behinderungen auch beim Thema Wohnen gerecht zu werden, hat das Haus der Barmherzigkeit Integrationsteam (kurz HABIT) eine neue Wohnform geschaffen. Der Garconnierenverbund soll individuelles Wohnen im teilbetreuten Setting ermöglichen. Den ersten solchen Garconnierenverbund errichtete HABIT bereits 2018 in der Triester Straße. Ende vergangenen Jahres kam ein zweiter in der Ilse-Buck-Straße in der Wiener Seestadt Aspern hinzu.

Seither leben hier zwölf Kund*innen in selbst eingerichteten, barrierefreien Smart-Wohnungen, die zum Teil über eine eigene Kochzeile oder Loggia verfügen. Durch gemeinsame Aufenthaltsräume sind sie sozial gut vernetzt. Über das Ausmaß der Betreuung durch das Team HABIT und die Gestaltung des Alltags können die Kund*innen selbst bestimmen. Im Interview haben uns einige Neumieter*innen erzählt, was ihnen am Leben im Garconnierenverbund gut gefällt.

Hier wohne ich wirklich gerne

„In der Wohngemeinschaft, in der ich bisher gewohnt habe, war es oft sehr laut. In meiner neuen Wohnung ist mehr Ruhe. Ich kann mich hier zurückziehen und mich melden, wenn ich etwas brauche. Tagsüber habe ich mehr Zeit, um zu lesen und zu kochen. Und nachts schlafe ich besser“, berichtet Leopold aus seinem Alltag. Er war einer der Ersten, die ihre Wohnung im Garconnierenverbund im November letzten Jahres bezogen.



Neben seiner Privatsphäre schätzt er genauso das lebendige Umfeld: „Mir gefällt, dass die Wohnung in einer großen Anlage mit Park und vielen Kindern liegt und ich durch die gute Anbindung öfters mit den öffentlichen Verkehrsmitteln fahren kann.“ Ob er sich im Garconnierenverbund wohlfühle, fragen wir ihn. „Ja, hier wohne ich wirklich gerne“, antwortet er.



Für Gabriele, eine weitere Neo-Mieterin, ist die Bibliothek ein wichtiger Fixpunkt. „Der Weg von hier zur Bibliothek ist nicht weit. Dort kann ich mir Hörbücher anhören und auch ausborgen“, erzählt Gabriele. In ihrer neuen Wohnung kann sie sich nun besser konzentrieren. Zu ihren Leidenschaften zählt auch das Kochen: „Es ist super für mich, dass ich hier immer mitkochen kann. Das macht mir sehr großen Spaß.“



Mit der Bibliothek teilt sie sich einen Lieblingsort mit Stefanie, die ebenfalls kürzlich eine Wohnung im Garconnierenverbund bezogen hat und hier gleichzeitig im Büro mitarbeitet.

Doch ihre Interessen gehen weit über Bücher hinaus: „Ich freue mich darauf, wenn der Sportraum und der Musikraum eröffnet werden. Ich finde hier vor allem die vielfältigen Angebote toll!“



Christians Herz schlägt für die Musik. Er freut sich sehr, dass seine neue Wohnung im Garconnierenverbund nun so nahe an der Kulturgarage liegt. Dort besucht er Konzerte, wenn er nicht gerade Freizeitaktivitäten in der unmittelbaren Nachbarschaft unternimmt. „Für mich ist es auch toll, dass hier alles barrierefrei ist. Ich kann spazieren gehen, ohne an Hindernisse zu stoßen“, berichtet Christian. An seiner ersten eigenen Wohnung genießt auch er die Ruhe.



Auch Claudia fühlt sich wohl in ihrer Wohnung. Sie schätzt das kreative Angebot im Garconnierenverbund, vor allem wenn es etwas zum Basteln gibt. Aber ganz besonders freut sie sich auf den Sommer in der Seestadt. „Da kann ich dann endlich in den See baden gehen“, verrät sie uns.

Wir stellen vor:

Kinästhetik



Kinästhetik ist die Lehre von der Bewegungswahrnehmung. Die Art und Weise, wie Menschen Gewicht bewegen, beeinflusst ihre Gesundheit positiv oder negativ. Und das lebenslang! Durch Kinästhetik profitieren sowohl Mitarbeiter*innen als auch Menschen, die in ihren Bewegungsmöglichkeiten eingeschränkt sind.



„Am Beginn meiner Pflegekarriere war ich davon überzeugt, dass ich als Mann genügend Muskelkraft besitze, um Bewohnerinnen und Bewohner zu heben. Daher habe ich lange ausschließlich mit Kraft gearbeitet.“ Eines Tages hat sich Vishavdeep Mehroke bei der Mobilisierung eines Bewohners allerdings so stark das Kreuz verrissen, dass er ins Krankenhaus musste. „Mir wurde schlagartig

klar, dass ich meinen täglichen Bewegungsablauf dringend ändern muss, wenn ich in diesem Beruf bleiben möchte“, erzählt der Pflegeassistent. Die Anwendung von Kinästhetik half ihm dabei.

Vom Heben zum Bewegen

Kinästhetik ist ein pädagogisches Konzept, durch das Mitarbeiter*innen in der Pflege und professionellen

Betreuung lernen, ihre Bewegungen bewusst wahrzunehmen und ressourcenschonend zu steuern. Dabei fand Mehroke heraus, wie er seinen Körper während des Verbandwechsels und gleichzeitigen Beinhebens der Bewohner*innen richtig positioniert. „Plötzlich kam ich während Tätigkeiten wie dieser vom Heben zum Bewegen und verspürte unmittelbar große Erleichterung“, erinnert sich Mehroke.

Für diese und andere Aha-Erlebnisse sorgt er heute als Kinästhetik-Trainer bei seinen Kolleg*innen. Zusammen mit Anna Kaldi hält er im Pflegekrankenhaus Seeböckgasse die entsprechenden Grundkurse. „Auch unsere Bewohnerinnen und Bewohner, deren Bewegungsapparat aufgrund von Krankheit sehr eingeschränkt ist, profitieren von diesem Bewegungskonzept“, ergänzt die Pflegeexpertin für Kinästhetik.

Diese seien häufig auf den Rollstuhl oder die Gehhilfe angewiesen oder gar bettlägerig. „Kinästhetik unterstützt sie dabei mit einfachen Techniken, sich wieder ein Stück weit selbstständiger zu bewegen. Dieses Konzept ist also eine echte Win-Win-Situation“, lächelt sie. Sie zeigt ihrer Kollegin Sabine Huber im Rahmen einer Praxisbegleitung, wie man Bewohner*innen beim Aufstehen aus dem Rollator richtig unterstützt.

„Plötzlich verspürte ich unmittelbar große Erleichterung.“

Mehrstufige Ausbildung mit großem Anklang

Kaldi freut sich, dass Kolleg*innen wie Sabine Huber das Ausbildungsangebot so gerne annehmen. Nach dem Grundkurs, der im ersten Arbeitsjahr besucht werden kann, folgt ein mehrtägiger Aufbaukurs inklusive Praxisbegleitung. Wer auf seiner Station Ansprechperson für Kinästhetik-Fragen werden will, kann sich in der nächsten Stufe zum*zur „zertifizierten Anwender*in“ weiterbilden. In der Video-Reihe „KINÄStheTIPP“ zeigen Kinästhetik-Anwender*innen auch gerne ihre Bewegungstipps auf der Mitarbeiter*innen-App „Beekeeper“.

Die Idee zum Videoformat hatten Kaldi und Mehroke. Seit kurzem bieten sie den Kolleg*innen auch regelmäßige Themenworkshops an.



In Kursen und Workshops lernen die Mitarbeiter*innen unterschiedliche Bewegungsabläufe.

Bei HABIT absolvieren die Mitarbeiter*innen im Rahmen ihrer Kinästhetik-Ausbildung einen Grundkurs und Praxisbegleitungen mit den Klient*innen. Als Wissensträger*innen in ihren Betriebsstellen eingesetzt, geben sie das Erlernte an Kolleg*innen weiter. Alle erhalten für ihre Teilnahme an den Kursen ein europaweit gültiges Zertifikat. Das verleihe dem Kinästhetik-Konzept von HABIT im Behindertenbereich ein Alleinstellungsmerkmal, weiß seine Entwicklerin Antonia Mattersberger: „Wir schaffen es seit nunmehr elf Jahren, allen Teams einen Grund- und einigen von ihnen einen Aufbaukurs anzubieten, was die multiprofessionelle Zusammenarbeit und Vernetzung der Standorte Wiens und Niederösterreichs sehr stärkt“, betont die Fachberaterin für Kinästhetik bei HABIT. Bei der Praxisbegleitung in den Betriebsstätten verfestigen die Mitarbeiter*innen das im Kurs Erlernte. Dabei sind ihnen die beiden Trainerinnen Antonia Mattersberger und Lena Tavolato behilflich.

„Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter erleben nicht nur, wie ihre Anstrengung durch den Einsatz von Kinästhetik sinkt, sie können sich auch jederzeit mit Fragen an uns wenden, wenn sich an den Bewegungsthemen der Kundinnen und Kunden etwas verändert.“ Zentrale Ziele in der Kinästhetik-Fachberatung bei HABIT sind also die Selbstwirksamkeit der Kund*innen in gemeinsamen Bewegungsabläufen zu erhöhen und die Bewegungskompetenz der Mitarbeiter*innen zu erweitern.



Die Freude über den erfolgreichen Kursabschluss der Praxisbegleiter*innen der HB Tokiostraße ist groß.

Mit Kinästhetik die Sprache der Kund*innen sprechen

Menschen mit Behinderungen kommunizieren oft über ihre Körpersprache und ihre Muskelspannung. Ihre Atmung beschleunigt sich, oder sie beginnen mit den Zähnen zu knirschen, wenn sie sich unwohl fühlen. Diese Signale richtig zu deuten und entsprechend darauf zu reagieren, sei Teil der Kinästhetik-Kurse bei HABIT. „Je besser ich diese Art von Kommunikation verstehe, desto bessere Gespräche führe ich. Wenn ich sehe, wie gut unsere Kundinnen und Kunden auf Kinästhetik reagieren, geht mir richtig das Herz auf“, erzählt Mattersberger berührt.

Auch das Pflegekrankenhaus Tokiostraße hat inzwischen zehn zertifizierte Anwender*innen erfolgreich zur Unterstützung der Kolleg*innen auf den Stationen im Einsatz. In Teamworkshops werden Bewegungsthemen gezielt bearbeitet und trainiert. Die Pflegeeinrichtungen des HB Niederösterreich haben ebenso eine gelebte Kinästhetik-Praxis.

So finden beispielsweise im Urbanusheim regelmäßig Schulungen und Fortbildungen statt und es gibt seit kurzem im Anschluss an jede Teamsitzung Kinästhetik-Inputs und -Schulungsmodule durch Fachexpert*innen. „Ich bin unseren Führungskräften sehr dankbar, dass dieses Konzept so gefördert wird. Gut berührt und in hoher Qualität bewegt zu werden, ist ein Menschenrecht. Kinästhetik bietet uns das Wissen, wie zu berühren und wie in hoher Qualität zu bewegen ist, das ist Pflege- und Betreuungsqualität vom Feinsten. Das hat man bei uns schon vor langer Zeit erkannt“, freut sich die Kinästhetik-Fachberaterin.



Was ist Kinästhetik?

Der englische Terminus „Kinaesthetics“ und seine deutsche Übersetzung Kinästhetik wurden Anfang der 1970er Jahre von dem Verhaltenskybernetiker Frank White Hatch geprägt und bezeichnet die „Lehre von der Kinästhesie“. Kinästhesie wird als „Fähigkeit, Bewegungen der Körperteile unbewusst zu kontrollieren und zu steuern“ definiert.

Seit den Neunzigerjahren wird Kinästhetik auch in der Pflege und professionellen Betreuung gelehrt. Pflegebedürftige Menschen sind in ihrer Mobilität oft eingeschränkt. Sie benötigen Unterstützung einer weiteren Person, damit alltägliche Bewegungsabläufe, wie aus dem Bett aufzustehen oder sich selbstständig anzuziehen, weiterhin gelingen können. Das Konzept sorgt zugleich auch dafür, dass sich Pflege- und Betreuungspersonen bei der Mobilisation nicht verausgaben.

„Wenn ich sehe, wie gut unsere Kundinnen und Kunden auf Kinästhetik reagieren, geht mir richtig das Herz auf.“



Die Kolleginnen Sabine Huber und Anna Kaldi unterstützen eine Bewohnerin durch die Anwendung von Kinästhetik.

Die Visionär*innen der Pflege

„Wer aufhört, besser werden zu wollen, hört auf, gut zu sein.“ So lautet ein bekanntes Sprichwort, das auch in der Pflege seine Berechtigung hat. Denn hier sind innovative Konzepte mehr denn je gefragt. Im Haus der Barmherzigkeit hat man sich seit der Gründung vor über 145 Jahren dem Fortschritt in der Geriatrie verschrieben. Daher verwundert es auch nicht, dass die Visionär*innen der Pflege – die Advanced Practice Nurses – hier bereits im Einsatz sind.

Die Zukunft der Pflege schon heute im Einsatz

„Wir können dem Anspruch, dass wir unseren Bewohnerinnen und Bewohnern die bestmögliche Pflege bieten, nur durch eine fortlaufende Professionalisierung des Pflegeberufs gerecht werden“, stellt Claudia Fida, die Pflegedirektorin des Pflegekrankenhauses HB Seeböckgasse, fest. Dass der Anteil der gut ausgebildeten Pflegefachkräfte in Österreich steigt, hält sie für erfreulich, doch „damit wir dieses geballte Fachwissen in Pflegeeinrichtungen auch optimal nutzen können, braucht es hier innovative Berufsbilder.“ Eines dieser neuen Berufsbilder ist das der Advanced Practice Nurse, die als hochqualifizierte, akademisch ausgebildete Pflegeperson in Pflegeeinrichtungen vielfältige Aufgaben übernehmen kann. Im angelsächsischen Raum ist das Konzept der Advanced Practice Nurse bereits jahrzehntelang etabliert. Weltweit sind in rund 40 Ländern Pflegepersonen mit dieser Spezialisierung vertreten. Im Pflegekrankenhaus HB Seeböckgasse sind sechs Pflegekräfte unter der Bezeichnung Pflegeberater*in in dieser Rolle aktiv.



Wie die Advanced Practice Nurse die Pflege voranbringt

Durch eine zusätzliche Spezialisierung verfügen Advanced Practice Nurses über vertieftes fachliches Wissen. Im Pflegekrankenhaus in der Seeböckgasse sind es vor allem die Themen Wund- und Schmerzmanagement, Emotionsarbeit, Stoma- und Kontinenzmanagement, Demenz und Palliative Care, in denen sich das Team der Pflegeentwicklung spezialisiert hat. Durch ihre Expertise in diesen und weiteren Bereichen sind Advanced Practice Nurses in der Lage, Risiken und Symptome zu erkennen, weiß die Leiterin der Pflegeentwicklung im HB Seeböckgasse, Daniela Metzenbauer: „So können wir rasch und adäquat reagieren und Risiken und Beschwerden entgegenwirken.“ Im Pflegekrankenhaus werden die Advanced Practice Nurses der Pflegeentwicklung daher bereits während des Erstassessments im Zuge der Aufnahme neuer Bewohner*innen aktiv.

Im täglichen Pflegealltag dienen die Advanced Practice Nurses als Bindeglied zwischen Theorie und Praxis. Sie bereichern die Pflegequalität einerseits unmittelbar, indem sie ihre erweiterten Kenntnisse in der Pflege praktisch anwenden. Andererseits wirken sie in ihren Teams auch als Multiplikator*innen. „Durch interne Weiterbildungen, Coachings und Beratungen bringt unser Team neue Erkenntnisse aus der Forschung und innovative Methoden in die Pflegepraxis ein“, so Metzenbauer. Eine ihrer Methoden, die zur niederschweligen Wissensvermittlung entwickelt wurde, sind die „One Minute Wonders“. Damit werden kompakte, schnell konsumierbare Wissenshäppchen zu Pflegefach-

themen bezeichnet, die in allen Einrichtungen an Orten platziert werden, an denen die Pflegekräfte im Alltag häufig vorbeikommen.

Gerade in anspruchsvollen Pflegesituationen ist die Unterstützung durch Advanced Practice Nurses unverzichtbar. Das betrifft etwa die Pflege von multimorbiden Bewohner*innen oder Personen mit sehr komplexen Krankheitsbildern. Hier treten häufig ethische Fragestellungen oder interdisziplinäre Überschneidungen auf, in denen Advanced Practice Nurses vermitteln können. „Im Pflegekrankenhaus arbeiten Expertinnen und Experten mit unterschiedlichen Professionen. Daher ist es hier besonders wichtig, dass Pflege, Medizin und Therapie gut abgestimmt sind und Erfahrungen kontinuierlich ausgetauscht werden. Das ermöglichen wir zum Beispiel in multiprofessionellen Fallbesprechungen, die wir gemeinsam durchführen“, so Karin Haubenwaller, die im HB Seeböckgasse als Advanced Practice Nurse tätig ist.

Aus diesen vielfältigen Aufgabengebieten wird klar, dass die Visionär*innen der Pflege immer nur im Zusammenspiel mit ihren Kolleg*innen, Bewohner*innen und Angehörigen ihr volles Potenzial entfalten können. Die Advanced Practice Nurses haben viel Verantwortung und können dazu beitragen, die Gesundheit und Lebensqualität von Menschen im hohen Alter maßgeblich zu verbessern. In ihrer Arbeit zeigen sie auf, was professionelle Pflege bewirken kann. Damit sind sie die treibende Kraft dafür, dass die Pflege der Zukunft bereits heute in Pflegeeinrichtungen Einzug hält.

Wir sagen



Verlässliche Hilfe über viele Jahre. Jede einzelne Spende zählt im Haus der Barmherzigkeit, denn auch viele kleine Zuwendungen bedeuten gemeinsam große Unterstützung für unsere Bewo- hner*innen!

Ein besonderer Dank gebührt aber natürlich auch unseren langjährigen, verlässlichen Großspender*innen, die auch eine langfristige Planung und Realisierung von kostenintensiven Großprojekten ermöglichen. So stellte etwa die Collegialität Privatstiftung mit Rekordspenden in sechsstelliger Höhe finanzielle Hilfe zur Verfügung, auf die wir im wahrsten Sinne des Wortes bauen können: In den vergangenen Jahren ermöglichte uns diese Unter-

stützung die Eröffnung des Campus Collegialität und den Ausbau unserer Therapiewerkstatt im HB Tokiostraße – dem Studio Collegialität. Das Unternehmen unterstützt das Haus der Barmherzigkeit seit mittlerweile 15 Jahren. Fast ebenso lange, seit 13 Jahren, verzichtet die VBV Pensionskasse auf Weihnachtsgeschenke für Geschäftspartner*innen und unterstützt stattdessen das HB. 2021 kamen auf diese Weise 11.000 Euro für den guten Zweck zusammen. Zum dritten Mal sammelten die Mitarbeiter*innen der D.A.S. Rechtschutz AG für HABIT. Das Unternehmen verdoppelte die Spendensumme und unterstützte 2021 das Zentrum für Arbeit und Begegnung mit 2.620 Euro. Und auch die Stiftung Fürstlicher Kommerzienrat Guido Feger sowie der Verein der Freunde des Haus der Barmherzigkeit in Liechtenstein zählen seit vielen Jahren zu unseren loyalen Großspender*innen und unterstützten uns 2021 mit 8.500 Euro bzw. 10.000 Schweizer Franken (rund 9.763 Euro). Wir bedanken uns sehr herzlich für diese treue und großzügige Hilfe!

Danke



Geschenkte Wärme

„Gemeinsam häkeln für den guten Zweck“, lautet das Motto der „Wollweiber“ – einer Gruppe von ehrenamtlichen Frauen, die alle ein Talent und eine Mission verbinden: Sie können perfekt mit Häkelnadel und Wolle wunderschöne, warme

Häkeldecken kreieren und möchten diese für den guten Zweck spenden. Sehr zu unserer Freude zählte im Herbst 2021 auch das HB Urbanusheim zu den glücklichen Empfänger*innen der Prachtstücke. Unsere Bewohner*innen sind ganz begeistert und für die kalten Wintermonate nun bestens gewappnet.

Ein Defibrillator für das Clementinum

Wenn sich viele für den guten Zweck zusammenschließen, können ganz wunderbare Dinge geschehen – wie im November 2021 im HB Clementinum:

Die Firmen ACS Gebäudereinigung, Ford Autohaus Kliment, Immobilien Mörtl, Jenz Österreich, Lichtblick Bestattungen und Steinbauzentrum Tremmel setzten sich gemeinsam für die Initiative „Stopp den Herztod“ ein und ermöglichten die Anschaffung eines Defibrillators für den öffentlich zugänglichen Eingangsbereich unseres Pflegeheims in Kirchstetten. Dieser ist mit einer Sprachsteuerung ausgestattet, die auch Lai*innen in einem Notfall sicher durch den lebensrettenden Prozess führt. Wir sagen – im wahrsten Sinne des Wortes – herzlichen Dank für die Unterstützung!



Kunst für die Seele

Nach den konsumorientierten Aktionstagen „Black Friday“ und „Cyber Monday“ steht am „Giving Tuesday“, dem ersten Dienstag im Dezember, das Geben im Mittelpunkt – und das bereits in über 100 Ländern. Das Haus der Barmherzigkeit nützte diesen Tag bereits zum dritten Mal, um via Social Media, Webseite und Newsletter Spenden für das kunsttherapeutische Angebot zu lukrieren. Mit einem Erlös von 1.275 Euro kann das Team im HB Tokiostraße nun Materialien wie Ton, Wolle, Papier und Farben erwerben, die in der Therapiewerkstatt und beim Action Painting zum Einsatz kommen. „Besonders unseren Bewohnerinnen und Bewohnern der psychogeriatrischen Stationen hilft die Kunsttherapie, sich selbst zu spüren, im Hier und Jetzt zu sein, sich zu erden und zur Ruhe zu kommen“, erklärt Gabriele Freudenreich, Kunsttherapeutin im HB.

Sie möchten unsere Bewohner*innen auch unterstützen?

Wir freuen uns über jede Spende, denn nur mit Ihrer Hilfe können wir wichtige Therapien (z. B. Schmerz- und Physiotherapie, psychologische und palliative Betreuung, Ergotherapie, Logopädie und viele mehr) bzw. Einzel- und Gruppenaktivitäten aufrechterhalten.

Alle Informationen finden Sie unter www.hb.at/spenden/wie-koennen-sie-helfen/ Herzlichen Dank!

Lebenslust im neuen Stadtheim

Nach drei Jahren Bauzeit ist das neue HB Stadtheim in Wiener Neustadt nun im Vollbetrieb. Vieles hat sich hier verändert. Heute sind die Bewohner*innen zufriedener und aktiver als je zuvor. Das liegt nicht nur an der neu geschaffenen angenehmen Wohnatmosphäre. Vor allem die gute pflegerische Versorgung und das vielfältige Aktivitätsangebot erfüllen das neue Stadtheim mit Leben.

Heitere Stimmen tönen durch die sonnendurchfluteten Räume. Musik spielt im Hintergrund, und immer wieder ist ein herzhaftes Lachen zu hören. Das ist die neue Lebenslust im Stadtheim in Wiener Neustadt. Ein modernes Haus mit freundlicher, offener Atmosphäre ist hier inmitten der Stadt entstanden. Mit geräumigen Gemeinschaftsbereichen, großzügigen Balkonen und einer Cafeteria, die zu einem beliebten Treffpunkt wurde und wo schon bald wieder zahlreiche bunte Feste gefeiert werden. Erstmals gibt es hier eine hauseigene Kapelle, in der regelmäßig Gottesdienste abgehalten werden. Ein Heim, das tatsächlich heimelig ist. Doch zu einem Ort mit höchster Lebensqualität wird das neue Stadtheim erst aufgrund der professionellen Betreuung durch das engagierte Pflegeteam und die zahlreichen Erlebnisse, die die Bewohner*innen hier täglich erwarten.

Auch im Alter ist die Neugierde groß

„Wenn jeder Tag gleich aussehen würde, dann wäre es schnell langweilig. Umso wichtiger ist, dass ein Pflegeheim immer auch ein Ort für Erlebnisse ist“,



so der Geschäftsführer und Leiter des Stadtheims, Lukas Pohl. Dafür ist im Stadtheim das kreative Team der Seniorenbetreuung täglich mit einem abwechslungsreichen Programm im Einsatz. Ob ein Besuch des Therapiebegleithunds Aaron

ansteht, eine Gedächtnisübung geplant ist oder ein Spaziergang nach draußen lockt, immer geht es um die Aktivierung von Körper und Geist. Durch Gespräche und Aktivitäten in der Gruppe oder in der Einzelbetreuung fühlt sich jede Bewohnerin und jeder Bewohner gut aufgehoben. Unterstützt wird das Betreuungsteam durch zahlreiche ehrenamtliche Helfer*innen, darunter aktuell durch sechs Praktikant*innen, die die Ausbildung zu Lebens- und Sozialberater*innen absolvieren.

Geselliges Handwerk wie damals

Die Aufgabe der Seniorenbetreuung ist es, die kognitiven und körperlichen Fähigkeiten der Bewohner*innen zu fördern und zu erhalten. Bei der Betreuung werden auch so manche Geschichten ausgetauscht. Das zeigt sich zum Beispiel am Basteltisch, wo sich durch das gemeinsame Schaffen



schnell eine familiäre Atmosphäre verbreitet.

„Beim Basteln werden Erinnerungen daran wach, wie es früher einmal war, als man angenehme Stunden in der Familie mit Handwerk verbrachte. Das regt zu neuen Gesprächen an, und meist stellt sich sehr rasch eine heitere Stimmung ein“, weiß Timea Tüchler, die Leiterin der Seniorenbetreuung im Stadtheim, zu berichten. Gleichzeitig werden die Feinmotorik und individuelle Fähigkeiten trainiert. Alle bringen ihre sehr unterschiedlichen Fähigkeiten ein: Der eine kann besser ausschneiden, die andere ist besser im Ausmalen.



Am Ende bleibt das Gefühl, gemeinsam etwas geschaffen zu haben, was man auch beim nächsten Besuch vor Angehörigen präsentieren oder bei einem Markt im Heim verkaufen kann.

Sinnstiftung zu erfahren und immer noch eine Aufgabe im Leben zu haben, ist essenziell für das Selbstbewusstsein und die Lebensfreude der Bewohner*innen.



Beim Ballspiel im Hier und Jetzt ankommen

Ein weiteres Grundbedürfnis ist es, sich als Teil einer Gemeinschaft zu erleben. Spielerische Sportübungen eignen sich besonders gut, um leicht mit anderen ins Gespräch zu kommen. Bei Ballspielen im Sitzkreis etwa kommen die Bewohner*innen aus den verschiedenen Wohngemeinschaften zusammen und knüpfen neue Kontakte. Auch dabei löst sich die Stimmung schnell. „Bei allen Sorgen, die einen tagsüber beschäftigen mögen, ist man beim Ballspiel immer im Hier und Jetzt und verfolgt aufmerksam, wie das Spiel weitergeht“, so Tüchler. Natürlich kommen diese Übungen auch der Motorik und Fitness der Bewohner*innen zugute.

Und schon entsteht im Stadtheim die nächste Attraktion, berichtet Lukas Pohl: „Der große Garten, den das Stadtheim schon bald erhält, wird ein besonderer Ort für unsere Bewohnerinnen und Bewohner, auf den sie sich alle schon sehr freuen. Dort gibt es dann im Verlauf der Jahreszeiten viel zu entdecken, und sobald es möglich ist, werden wir auch viele unserer Aktivitäten ins Freie verlegen.“

Ein Engel

Daniela Moldaschl-Lorenz, die im HB Tokiostraße als Pflegeassistentin arbeitet, hat einen ganz besonderen Zugang gefunden, um unsere demenzkranke Bewohnerin Elsa zu erreichen. Wir haben nachgefragt, wie ihr Engel auf Erden zum Trostspender für Elsa wurde und welches professionelle Pflegefachwissen dahintersteckt.



Wann immer Elsa Sehnsucht nach ihrer Mutter hat, greift sie zu ihrem kuscheligen Trostspender. Elsa ist 97 Jahre alt, und an manchen Tagen weiß sie, dass die geliebte Mutter schon lange verstorben ist. An anderen Tagen ist es unserer Bewohnerin aufgrund ihrer Demenzerkrankung aber nicht bewusst. Dann kommt ihr Schutzengel ins Spiel. Früher hat eine Madonnenstatue aus Holz diese Funktion für die

gläubige Elsa übernommen. „Die Idee, den Schutzengel für unsere Bewohnerin zu nähen, kam mir, als Elsa ihre Holzmadonna in einen Schal gewickelt hat, damit sie nicht so hart ist“, erzählt unsere Pflegeassistentin Daniela Moldaschl-Lorenz, die für den Engel auf Erden verantwortlich zeichnet. „Als ich den Schutzengel an Elsa übergeben habe, hat sie ihn sofort an sich gedrückt und gewusst, wofür er da ist!“

für Elsa

Schutzengel und Sorgenfresser

Der Engel lässt sich nämlich nicht nur umarmen, er bietet – ganz nach dem Prinzip eines Sorgenfressers – auch Platz für Elsas Briefe an ihre geliebte Mutter. Unsere 97-jährige Bewohnerin schreibt nämlich gerne und kann mit ihrer Brille auch noch große Schrift lesen. Gleich nachdem Elsa, für die der Glaube eine große Rolle spielt, in unserer Kapelle im HB Tokiostraße ihrem Engel mit zwei Gebeten und dem Kreuzzeichen einen persönlichen Segen gegeben hat, begann sie mit dem Engel im Arm einen Brief an ihre Mutter zu schreiben.

Professionelle Pflege kann viele(s) erreichen

Zu ihrer Idee verhalf Daniela Moldaschl-Lorenz auch ihr professionelles Fachwissen: „In der Betreuung von demenzkranken Menschen greife ich gern auf das psychobiografische Pflegemodell von Erwin Böhms zurück.“ Basis von Böhms Modell sind jene Erfahrungen und Ereignisse, die Menschen in ihren ersten 25 Lebensjahren, der sogenannten Prägungszeit, machen. Der österreichische Pflegewissenschaftler geht davon aus, dass frühe Prägungen tiefer im Bewusstsein verankert sind und dass diese früh erlernten Bewältigungsmuster auch im hohen Alter noch verwendet werden. Böhms unterscheidet sieben Erreichbarkeitsstufen, auf denen sich der alte Mensch befinden kann. Für jede Interaktionsstufe können eigene Zugangswege gefunden werden. „Elsa befindet sich auf der Stufe Intuition. Das entspricht dem Kleinkindalter“, erklärt die Pflegeassistentin. „Liebe und Geborgenheit, Berührungen und Trost sind besonders wichtig für sie und Bewohnerinnen und Bewohner, die sich auf dieser Interaktionsstufe befinden, und sie sind sehr gut über Magie, Märchen oder, wie in Elsas Fall, über ihren Glauben erreichbar“, erläutert sie. „Ich hoffe, dass der Engel unserer Bewohnerin Halt und Geborgenheit gibt.“ Ganz fest hält Elsa derweil ihren Engel im Arm und beweist allein damit, dass Danielas Wunsch bereits zur Realität geworden ist.

Zuerst die Seele bewegen

Und auch ein anderer Ansatz Böhms tut Elsa gut: Der Pflegewissenschaftler prägte den Begriff „Pflege mit der Hand in der Hosentasche“. „Wir sprechen dabei von aktivierender Pflege und von Hilfe zur Selbsthilfe“, erklärt Moldaschl-Lorenz. Auch wenn oft der erste Impuls jener sei, alten, gebrechlichen und verwirrten Menschen alles im Alltag abnehmen zu wollen, sei es wichtig, die Selbstständigkeit so lange wie möglich zu erhalten: „Wir leiten unsere Bewohnerinnen und Bewohner also mit den Händen in den Hosentaschen an, alles, was sie noch selbst tun können, auch selbst zu tun.“ Neben dem Erhalt – oder in manchen Fällen auch dem Wiedererlangen – geistiger und körperlicher Fähigkeiten unterstütze diese aktivierende Pflege auch das Selbstwertgefühl der Menschen. „Elsa hilft zum Beispiel gerne beim Zusammenlegen von Wäsche oder beim Serviettenfalten“, so die Pflegeassistentin. „Auch bei den Vorbereitungen für unseren Ostermarkt zugunsten der Ukraine hat sie uns geholfen und die Herzen ausgeschnitten, aus denen wir Lavendelduftsäckchen genäht haben“, freut sich Moldaschl-Lorenz. Und zitiert abschließend ein weiteres Mal Erwin Böhms: „Er sagt, zuerst müsse die Seele des Menschen bewegt werden, erst dann der Körper. Das ist auch unser Credo im Haus der Barmherzigkeit – und ein Weg der Seelenpflege ist, die uns anvertrauten Menschen aktiv am Alltag teilhaben zu lassen und die Lebensfreude zu erhalten.“



Spenden

2021

EUR 1.581.268

Verwendung

- › Ergotherapie
- › Schmerztherapie
- › Spezielles Pflegemobiliar
- › Kunsttherapie
- › Sturzprophylaxe

Einnahmen

- › Geldspenden
- › Verlassenschaften
- › Benefizveranstaltungen

Plätze

nach Standorten & Angeboten

Wien

397

685

Pflegeeinrichtungen

- › Allgem. Geriatrie: 337
- › Spezielle Geriatrie: 124
- › Demenz: 119
- › Psychogeriatric: 40
- › Neurogeriatrie: 33
- › Wachkoma: 24
- › Remobilisation: 8

HABIT

- › BTZ: 156
- › WG: 114
- › Mobile Begleitung MA11: 35
- › Tagesbetreuung Senior*innen: 28
- › Garconnieren-verbund: 24
- › Mobile Begleitung FSW: 24
- › Kids-WG: 16

Summe: 1694

Weitere Informationen bezogen auf den Jahresverlauf 2021:

Niederösterreich

560

Pflegeheime

- › Pflege: 467
- › Wohnen: 63
- › Übergangspflege: 11
- › Intensivpflege: 10
- › Hospiz: 9

52

HABIT

- › BTZ: 25
- › WG: 24
- › Tagesbetreuung Senior*innen: 3

per Stichtag 31.12.2021



Pflegeeinrichtungen Wien

Eingetragene Pflegestufe Ø: 5,18 Alter Ø: 80,72



Pflegeheime NÖ

Eingetragene Pflegestufe Ø: 4,35 Alter Ø: 83,48



HABIT Wien & NÖ

Eingetragene Pflegestufe Ø: 5,97 Alter Ø: 37,94

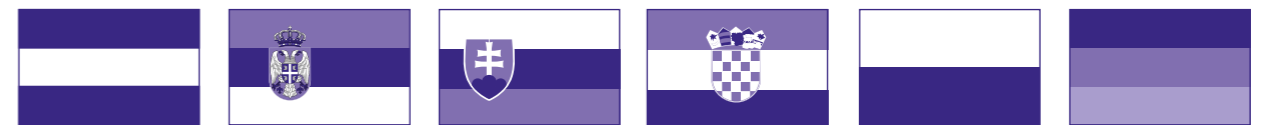
Bewohner*innen

Berufsgruppen



	Pflege/Betreuung (Fachkräfte)	Pflege/Betreuung (Hilfskräfte)	div. Hilfskräfte	Verwaltung	Medizin	Therapie	Küche	Infrastruktur	Andere
PEW	571	35	0	59	30	50	52	99	64
PH	324	4	0	25	0	4	44	59	0
HABIT	376	28	16	15	0	0	0	10	1
Gesamt	1271	67	16	99	30	54	96	168	65

* ohne Lehrlinge, ZDL



Österreich: 1380, Serbien: 66, Slowakei: 59, Kroatien: 43, Polen: 38, Deutschland: 37

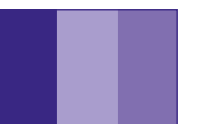


Tschechien: 33

Nationalitäten

Summe: 1.873

Stichtag 31.12.2021
inkl. Lehrlinge, ohne ZDL



Rumänien: 27



Philippinen: 26



Bosnien-H.: 25



Ungarn: 25



Bulgarien: 9



Indien: 7



Andere: 72

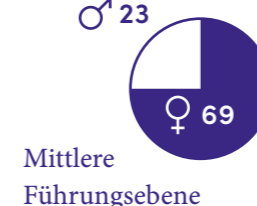
Ehrenamt und Zivildienst

gesamt im Jahr 2021

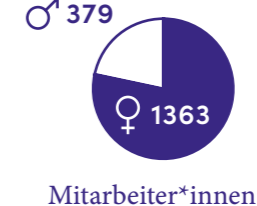
Zivildienstler: 113
Ehrenamtliche: 187
Pflichtpraktikant*innen: 261
Lehrlinge: 11



Obere Führungsebene



Mittlere Führungsebene



Mitarbeiter*innen

Gender

ohne Lehrlinge, ZDL

„Das hat mit den Menschen zu tun.“

Der vielseitige Karriereweg der Heimleiterin des Pflegeheims Clementinum und warum sie sich im HB sehr wohlfühlt.

„Ich wollte immer schon in der Geriatrie arbeiten“, erklärt Veronika Schauer ihren Entschluss, sich vor 15 Jahren auf eine Anzeige für eine Assistenzstelle in der Pflegedirektion im HB Tokiostraße zu bewerben. Eigentlich war es für die studierte medizinische Informatikerin ein ungewöhnlicher Posten. „Es war mir aber damals schon bewusst, dass es eine einmalige Gelegenheit ist, das Haus und die Menschen, die hier arbeiten, kennenzulernen. Daher habe ich damals sofort gewusst: Ich möchte das unbedingt machen.“ Bereit hat sie diese Entscheidung nie. „Es war ein guter Einstieg. Meine Vorgesetzte Eva Mutz-Amon und ich hatten damals eine tolle Zusammenarbeit, und bis heute verbindet uns ein freundschaftliches Verhältnis.“



Ihren ersten Eindruck vom Haus der Barmherzigkeit fasst Veronika Schauer mit den Worten „professionell“ und „aufgeschlossen“ zusammen – Eigenschaften, die das HB aus ihrer Sicht bis heute prägen. Für sein Vertrauen ist sie dem Institutsdirektor Christoph Gisinger sehr dankbar, und ebenso arbeitet sie sehr gerne mit den Geschäftsführer*innen der Pflege-

heime des HB Niederösterreich, Renate Kraus und Lukas Pohl, zusammen. Im HB hat sie sich seit jeher wohlfühlt. „Das hat vorwiegend mit den Menschen zu tun, die hier arbeiten, und mit der allgegenwärtigen positiven Grundhaltung.“ Im Laufe ihrer Karriere konnte sie selbst einen wichtigen Beitrag zur Entwicklung des Hauses leisten.

Vorreiterin im Qualitätsmanagement und in der Robotik-Anwendung

Etwas zur gleichen Zeit, als Veronika Schauer ihren Weg ins HB fand, wurden hier die ersten Qualitätszertifizierungen durchgeführt. Für das Pflegekrankenhaus in der Tokiostraße konnte sie damals schon administrativ an den erforderlichen Qualitätsaudits mitarbeiten. „Wir haben die Dokumente noch in Papierform in großen Ordnern vorbereitet“, erinnert sie sich. Als nach wenigen Monaten die Position der Leitung des Qualitätsmanagements frei wurde, überlegte sie nicht lange und nahm die Herausforderung an. „Damals waren Qualitätszertifizierungen für Gesundheitseinrichtungen etwas Neues. Viele Abläufe mussten wir uns erst erarbeiten.“ Der Fokus des Qualitätsmanagements lag damals auf der Entwicklung von gemeinsamen Standards. „Jedes Haus hatte seine eigenen Regeln. Wir haben uns damals gefragt: Wo machen individuelle Standards Sinn und wo können wir uns auf gemeinsame Regeln einigen?“ Eine Aufgabe, die das Qualitätsmanagement auch weiterhin beschäftigt.

Ihren Pioniergeist konnte Veronika Schauer ab 2016 auch als operative Leiterin der Akademie für Altersforschung unter Beweis stellen. Dort betreute sie unter anderem den Testbetrieb des Assistenzroboters Henry im HB Seeböckgasse. James, ein weiterer Hightech-Begleiter, zog später gar mit Veronika Schauer zusammen im Clementinum ein. Beide Projekte waren und sind Pilotprojekte, um die praktische Anwendung von Robotern außerhalb der wissenschaftlichen Testumgebung in Pflegeeinrichtungen zu erproben. „Erst in der Interaktion mit Bewohnerinnen und Bewohnern lernt man, was ein Roboter wirklich kann und was noch nicht optimal funktioniert. Aus beiden Erfahrungen kann man wichtige Erkenntnisse gewinnen, die für die Entwicklung zukünftiger Technologien essenziell sind.“

Verantwortung für ein modernes Heim mit langer Tradition

Vor zwei Jahren übernahm sie die Heimleitung des Pflegeheims Clementinum, wo sie gemeinsam mit dem Pflegedienstleiter Zlatan Plesko die Verantwortung über 120 haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter*innen und 126 Bewohner*innen hat. Zu einem ungewöhnlichen Zeitpunkt, als Mitte März 2020 der erste Corona-Lockdown in Österreich begann, trat Veronika Schauer ihre Stelle im Pflegeheim in Kirchstetten an. „Es war damals eine Ausnahmesituation, in der alle im Krisenmodus waren und überall anpackten, wo es gerade notwendig war.“ Besonders herausfordernd war es, das gesamte Team und die Bewohner*innen unter Einhaltung der Kontaktbeschränkungen gut kennenzulernen, erinnert sich Veronika Schauer.

Erleichtert wurde ihr Start im Clementinum durch die Offenheit und den starken Teamgeist unter den Mitarbeiter*innen. „Insgesamt herrscht hier eine sehr angenehme Atmosphäre. Wir haben oft Spaß und erleben viele schöne Momente zusammen.“ Neben dem einzigartigen Team schätzt Veronika Schauer am Clementinum auch die regionale Verankerung des Heims, durch die es neben zahlreichen ehrenamtlichen Helfer*innen auch viele Traditionen gibt, wie den jährlichen Ostermarkt. „Nachdem coronabedingt einige Aktivitäten pausieren mussten, konnten wir dieses Jahr erstmals unseren Ostermarkt in einem kleineren Format wieder aufleben lassen.“

Als Naturliebhaberin kann sich Veronika Schauer vor allem für die grüne Umgebung des Pflegeheims begeistern. „Bei Schönwetter ist es sehr angenehm, dem Spazierweg um das Haus zu folgen, um einmal durchzuatmen und die Ruhe zu genießen.“ Sie selbst verbringt ihre Freizeit gerne im Garten oder mit ihren zwei Pferden und zwei Hunden. Zu Hause ist sie am Rande des Wienerwalds etwa am halben Weg zwischen dem Clementinum in Kirchstetten und der Zentrale des HB im 16. Wiener Gemeindebezirk. Ein Wohnort, der ihrem Rollenverständnis als Verbindung zwischen dem Pflegeheim und dem gesamten Haus gerecht wird.

„Wir haben oft Spaß und erleben viele schöne Momente zusammen.“



Zeit *ist* das schönste Geschenk!



„Es ist immer so schön, wenn Christa bei uns vorbeischaut.“

Sie verwöhnt uns mit ihren selbst gemachten Köstlichkeiten, spielt mit uns Karten, und ihre Mimi hat schon einen Stammplatz auf meinem Schoß gefunden“, erzählt Bewohnerin Maria, während sie friedfertig den Kopf des Yorkiepoo-Hundes tätschelt.

Seit drei Jahren ist die Unternehmerin Christa Hock mit großer Leidenschaft ehrenamtlich im HB Am Maurer Berg-St. Josef tätig. „Wir sind einander schon so ans Herz gewachsen, dass mich die Bewohnerinnen und Bewohner sogar anrufen, wenn ich einmal verhindert bin. Denn für mich ist mittwochs immer Pflegeheim-Tag.“ Und dabei steht ganz klar das leibliche Wohl im Mittelpunkt. Christa überlegt bereits am Wochenende, womit sie den Bewohner*innen eine Freude machen könnte.

Wenn Christa Hock und ihre vierbeinige Begleitung die Wohn-gemeinschaft betreten, macht sich freudige Aufregung breit.

Die Bewohner*innen drehen ihre Köpfe neugierig in ihre Richtung und fragen sich, was die beiden wohl diesmal mitgebracht haben.

Abwechslung zum Heimaltag

„Ich koche immer gerne auf und konzentriere mich auf Traditionelles oder frage nach Wünschen der Bewohnerinnen und Bewohner.“ Mehlspeisen wie Apfelstrudel oder frisches Obst finden immer Anklang und im Sommer zum Beispiel ein kalter Wurstsalat oder fruchtiges Eis. „Essen ist ein ganz wichtiges Gesprächsthema für ältere Menschen, denn es strukturiert ihren Tag. Was ich ihnen mitbringe, bietet eine Abwechslung zu ihrem üblichen Speiseplan. Gewohnheiten hin und wieder zu durchbrechen tut gut. Und weil es von außen kommt, ist es natürlich immer etwas Besonderes für sie“, lächelt die 59-Jährige.

Abwechslung zum Alltag bietet die ehemalige akademische Lehrerin für Gesundheits- und Krankenpflege aber nicht nur mit ihren kulinarischen Akzenten. Sie fordert die Bewohner*innen auch



v.l.n.r. Andrea Jarosch, Christa Hock mit Hund Mimi und den Bewohner*innen Maria und Heinz

regelmäßig zu Karten- und Brettspielen auf, liest ihnen Geschichten vor und hält Themennachmittage zu Opern und Volksliedern.

Bei allen Aktivitäten spielt Hund Mimi immer den Sidekick. Sie sei für die Bewohner*innen ein Magnet, erzählt Christa: „Mimi nimmt regelmäßig zwischen einer Bewohnerin und einem anderen Bewohner Platz, und durch das gemeinsame Spielen mit der kleinen Vierbeinerin ist eine freundschaftliche Bande entstanden. Alle anderen versuchen Mimis Herz mit einem Leckerchen zu erobern. Über ihre Erlebnisse oder Streiche wird gerne gelacht.“

Ehrenamtlich mit Herz

Christa Hock ist am Maurer Berg eine von neun ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen, die sich je nach Wunsch mit ihrer Persönlichkeit, ihren Hobbys und Talenten einbringen können. „Christas Charakter passt zu Bewohnerinnen und Bewohnern, die Ansprache und Beschäftigung suchen.“ Es gebe aber auch

Kolleg*innen, die direkt ans Bett kommen, die Hand halten oder ruhige Gespräche führen, meint Andrea Jarosch. Sie ist am Standort Ehrenamtskoordinatorin.

„Ich bin sehr glücklich, dass unsere freiwilligen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter kostbare Zeit schenken. Unsere Bewohnerinnen und Bewohner haben ein gelebtes Leben hinter sich und viel geleistet. Sie haben es sich verdient, dass ihnen entsprechend Aufmerksamkeit zuteil wird.“ Bedingt durch Corona bleibe dafür im Pflegealltag nicht immer genug Zeit. Ehrenamtliche Tätigkeit bleibe jedenfalls nicht unbelohnt, ergänzt Christa abschließend: „Wenn ich den Nachmittag hier verbracht habe, habe ich nicht nur gegeben, sondern genauso viel zurückbekommen. Die Bewohnerinnen und Bewohner lassen mich ihre Dankbarkeit spüren. Beim Nach-Hause-Gehen habe ich stets das Gefühl, einen für mich befriedigenden Tag verbracht zu haben, und das tut unheimlich gut.“

Werden Sie ehrenamtliche*r Mitarbeiter*in!

Wenn auch Sie freiwillig bei uns mithelfen möchten, besuchen Sie unsere Webseite unter jobs.hb.at/soziales-arbeiten/ehrenamtliche-mitarbeit. Die Unterstützungsmöglichkeiten sind vielseitig und reichen von Gespräch, Spaziergang oder Begleitung bei alltäglichen Besorgungen bis hin zur Teilnahme an oder (Mit-)Gestaltung von Gruppenaktivitäten, Veranstaltungen und Ausflügen. Egal, wie und in welchem Umfang Sie sich einbringen möchten, wir freuen uns auf Sie!

„Ein großes Dankeschön von mir und meiner Familie für die stets einfühlsame, humorvolle, warmherzige und liebevolle Betreuung meiner Mutter. Ich habe Hochachtung vor der Belegschaft, mit welcher Professionalität und Empathie die Menschen auf dieser Station betreut werden. Egal, wie stressig es ist, alle haben immer ein Lächeln auf den Lippen und ein offenes Ohr für die Angehörigen.“

— Sabine Forstinger, Tochter einer Bewohnerin, Pflegekrankenhaus Seeböckgasse



„Seit August 2015 wird mein Sohn Klaus bei HABIT betreut. Die hellen Räumlichkeiten und das nette und kompetente Team haben uns von Anfang an gefallen. Auch wenn mein Sohn erblindet ist, bin ich sicher, dass er die lichtdurchfluteten Räume wahrnimmt. Er wirkt sehr zufrieden mit sich und seiner Umwelt – besonders dann, wenn er gedrückt oder massiert wird und sich spürt.“

— Judith Wölfer, Mutter eines Kunden, Tagesstruktur und Wohngemeinschaft HABIT

„Das Besondere am Urbanusheim ist die familiäre Atmosphäre. Ich weiß von meinem Vater, dass er sich hier immens wohlfühlt hat. Er hat es immer mit einem Hotel verglichen, denn auch in einem Hotel bekommt man keine bessere Versorgung als hier im Haus der Barmherzigkeit.“

— Karl Wilfing, Präsident des Niederösterreichischen Landtages, Sohn eines ehemaligen Bewohners des Urbanusheims

„Das gesamte Personal, von der Heimleitung bis zur Reinigungskraft, ist sehr freundlich und immer hilfsbereit. Wir bereuen in keiner Weise, unsere Mutter in fremde Obhut gegeben zu haben, da sie dort wirklich die Versorgung und Betreuung erhält, die wir ihr zu Hause nie hätten bieten können.“

— Familie Giefing, Angehörige einer Bewohnerin des Stadtheims

Zitate

„Jedes Mal, wenn ich meinen Bruder Erwin hier besuche, wird mir klar, wie aufopfernd und liebevoll das Pflegepersonal den wahrlich nicht leichten Dienst an den Bewohnerinnen und Bewohnern leistet. Meine ganze Hochachtung gilt daher all jenen, die sich so hingebungsvoll in den Dienst der Nächstenliebe stellen.“

— Walter Gruber, Bruder eines Bewohners, Pflegekrankenhaus Tokiostraße

„Wir hätten meinen Vater sehr gerne bei seinem schweren letzten Gang bei uns zu Hause gehabt, was jedoch aus ärztlicher Sicht und vom pflegerischen Aufwand her nicht möglich war. Wir möchten den Kolleginnen und Kollegen für die ausgezeichnete, liebevolle und auf seine Bedürfnisse abgestimmte Pflege und Betreuung danken. Unser Papa hat in seinen letzten Stunden immer wieder erwähnt, wie rücksichtsvoll der Umgang mit ihm gewesen ist.“

— Karin Teufl, Tochter eines ehemaligen Bewohners, Pflegekrankenhaus Seeböckgasse



Pflege-Professionals

Die Pflegeeinrichtungen Wien bieten viele Möglichkeiten zur Höherqualifizierung. Eine „Win-Win-Situation“ für die Mitarbeiter*innen und das Unternehmen.

„Als Heimhilfe hatte ich immer das Gefühl, zwischen Pflege und hauswirtschaftlichen Tätigkeiten hin- und hergerissen zu sein. In mir wuchs zunehmend der Wunsch, näher an den Bewohnerinnen und Bewohnern zu arbeiten.“ Dieser hat sich mittlerweile erfüllt. Seit fast einem Jahr ist Daniela Moldaschl-Lorenz (siehe S. 22 u. 23) als Pflegeassistentin tätig und liebt ihre neu gewonnenen Kompetenzen: Sie kann bei den Bewohner*innen Vitalwerte messen, Injektionen und Sondennahrung verabreichen, Beine bandagieren, Wunden versorgen und vieles mehr. „Selbstverständlich hat sich auch mein Gehalt positiv verändert“, ergänzt die Mitarbeiterin stolz. Moldaschl-Lorenz ist eine von

insgesamt 29 ehemaligen Wiener Heim- und Abteilungshelfer*innen, die seit 2020 beim Roten Kreuz einen exklusiv für das HB geschaffenen Lehrgang zur Pflegeassistentin absolviert haben.

Viele Kooperationen, ein Ziel

Durch Kooperationen mit einigen Ausbildungsstellen unterstützen die Pflegeeinrichtungen Wien genauso wie HABIT und die Pflegeheime Niederösterreich ihre Mitarbeiter*innen gezielt bei Höherqualifikationsmaßnahmen. Eine davon läuft über die EMG-Akademie Graz. Dabei können Pflegeassistent*innen im zweiten Bildungsweg eine verkürzte Ausbildung zur diplomierten Gesundheits- und Krankenpflegeperson absolvieren.

Stefan Vetter nimmt dieses Angebot gerade in Anspruch: „Ich kann jetzt meine pflegerischen Kompetenzen erweitern und mich beruflich breiter aufstellen. Mein Verantwortungsbereich wird größer, und Fähigkeiten wie Delegieren bekommen einen ganz anderen Stellenwert“, freut sich der derzeitige Pflegeassistent auf seine zukünftigen Fertigkeiten mit Diplom.

Ein- und Umstieg innerhalb des HB

Während ihrer Ausbildung sind die Kolleg*innen in Bildungskarenz oder -teilzeit und bekommen ein Unternehmens- oder Fachkräftestipendium. Dadurch binden sie sich bis zu vier Jahre an das Haus der Barmherzigkeit. „Der Lebensfaden zu uns reißt nicht ab. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bleiben Teil unserer Familie und kehren im Anschluss an ihre Ausbildung nach Möglichkeit auf ihre Stationen zurück“, sagt die Geschäftsführerin der Pflegeeinrichtungen Wien, Andrea Kapounek, und verweist auf eine sehr geringe Drop-out-Rate.



Absolvent*innen des HB Lehrgangs „Pflegeassistentin“

„Wir setzen bei unserem Ausbildungsprogramm aber oft schon früher an“, ergänzt die Geschäftsführerin. Hintergrund sei die angespannte Personalsituation, bei der trotz zahlreicher Inserate geeignete Bewerber*innen häufig ausblieben. „Wir haben festgestellt, dass es am freien Markt viele Personen gibt, die zwar ohne Grundausbildung sind, aber trotzdem großes Interesse am Pflegeberuf zeigen. Wir holen sie als Heim- bzw. Abteilungshelfer in unser Unternehmen und bilden sie anschließend aus“, erzählt Kapounek. Das gebe den Kolleg*innen die Möglichkeit, den Pflegeberuf für sich zu erproben.

Höherbildung auf verschiedenen Levels

Mit den Programmen des HB können die Heim- und Abteilungshelfer*innen schrittweise die Karriereleiter emporsteigen. „Ich möchte besonders den Pflegedirektorinnen für ihre hervorragende Arbeit danken. Sie meistern den organisatorischen Mehraufwand und die vielen Gespräche mit den potenziellen Kandidatinnen und Kandidaten mit

einer sehr hohen Professionalität“, betont die Geschäftsführerin. Ohne diesen Einsatz wären die Höherqualifizierungsmaßnahmen nicht möglich.

Diesem Einsatz ist auch eine weitere Kooperation zu verdanken, die im Herbst dieses Jahres startet. Mitarbeiter*innen ohne vorherige Pflegequalifizierung werden an der Pflegeakademie der Barmherzigen Brüder Wien zur Pflegefachassistentin höhergeschult und bekommen im zweiten Ausbildungsjahr Gesellschaft von fünf Pflegeassistent*innen. Ihre Kolleg*innen vom HB steigen nämlich im Rahmen einer verkürzten Ausbildung im Oktober 2023 ein. Für interessierte Pflegeassistent*innen gibt es aktuell noch freie Plätze. „Der Pflegeberuf ist nicht zuletzt aufgrund seiner vielen Weiterentwicklungsmöglichkeiten so attraktiv. Mit unseren Programmen stellen wir im Haus der Barmherzigkeit dazu die Weichen“, meint Andrea Kapounek abschließend.

*„Ich kann jetzt
meine pflegerischen
Kompetenzen erweitern
und mich
beruflich breiter
aufstellen.“*



Wir lieben Familienzeit!

Familienfreundliche Arbeitsbedingungen sind für Beschäftigte in der Langzeitpflege und Behindertenbetreuung besonders wichtig. Sie leisten körperlich und mental sehr anspruchsvolle Arbeit und benötigen deswegen genügend Zeit für Erholungsphasen und ihr Familienleben.



Haus der Barmherzigkeit - preisverdächtig

„Wir können die uns anvertrauten Menschen nur dann bestmöglich pflegen und betreuen, wenn für unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auch die Arbeitsbedingungen attraktiv sind. Dazu zählt vor allem eine gelungene Vereinbarkeit ihrer verschiedenen Lebensbereiche“, betont Institutsdirektor Christoph Gisinger. Er sei stolz auf die vielen familienfreundlichen Leistungen, die das Haus der Barmherzigkeit anbietet. Angeführt werden diese von verschiedensten Arbeitszeitmodellen wie Gleit-, Teil- und Altersteilzeit oder der Mitsprache

bei der Einteilung von Dienstplänen. An mehreren Standorten stehen den Kolleg*innen ganzjährig Betriebskindergärten zur Verfügung, und während der Ferienzeiten gibt es ein spezielles Kinderbetreuungsangebot. Zudem kann man eine Auszeit in Form eines Sabbaticals oder Väterkarenz in Anspruch nehmen. „Diese vielfältigen Angebote sind preisgekrönt und wurden erst kürzlich wieder durch drei wichtige Auszeichnungen gewürdigt“, weiß Sabine Zech, Personalentwicklerin im HB.



Die Personalentwicklerinnen Andrea Paar und Sabine Zech neben dem zweiten Siegerbetrieb Science Pool



Staatlich geprüfter Familiensinn

Bereits seit 2018 ist das Haus der Barmherzigkeit mit dem staatlichen Zertifikat „berufundfamilie“ ausgezeichnet. Damit ehrt das Bundesministerium für Frauen, Familie, Integration und Medien

Unternehmen, die für ihre Mitarbeiter*innen Maßnahmen zur Vereinbarkeit von Familie, Beruf und Freizeit setzen. Nachdem sich das HB Ende 2021 erfolgreich dem Prozess der Re-Zertifizierung stellte, erhielt es das Gütezeichen nun ein weiteres Mal. Überreicht wurde es im März von Bernadett Humer im Rahmen einer digitalen Zeremonie. Sie ist Sektionschefin im Bundesministerium für Frauen, Familie, Integration und Medien. Das Gütesiegel ist nun drei Jahre lang gültig.

Bei uns zählen Taten statt Worte

Beim Wettbewerb der Initiative „Taten statt Worte“ werden Wiener Betriebe prämiert, die besonders familienfreundliche Maßnahmen nicht nur ankündigen, sondern auch erfolgreich umsetzen. Das Haus der Barmherzigkeit schaffte dabei eine Platzierung unter den drei besten Non-Profit-Unternehmen und qualifizierte sich damit für den Österreich-Wettbewerb

zum Staatspreis „Unternehmen für Familien“.

Die Siegerprojekte wurden bei einer Gala im Wiener Ringturm ausgezeichnet. Eine hochkarätige Fachjury überprüfte alle Einreichungen auf Kategorien wie den Frauenanteil in Führungspositionen, die Qualität der Arbeitszeitmodellen, Weiterbildungen und konkrete Maßnahmen zu Frauen- und Familienfragen.

Als Arbeitgeber extrem beliebt

Auch auf die Liste der „beliebten Arbeitgeber 2022“ schaffte es das HB erneut und erreichte im Bereich der Langzeitpflege sogar eine Top-3-Platzierung. Das Ranking basiert auf einer Studie, die das Institut für Management- und Wirtschaftsforschung (IMWF) in Kooperation mit der Tageszeitung KURIER durchführt. Analysiert wurden 287.000 online zugängliche Aussagen über die rund 1.800 wichtigsten Unternehmen des Landes. Die Arbeitgeber mit der besten Reputation wurden mit dem Gütesiegel „Beliebter Arbeitgeber“ ausgezeichnet. Bewertet wurde in den Kategorien „Unternehmenskultur“, „Arbeitgeber“, „Familienfreundlichkeit“ und „Karriere“.



Lehre mit Leidenschaft

Für SANA ist die Ausbildung von Koch- und Pâtisserie-Lehrlingen eine Herzensangelegenheit. Lehrlinge profitieren unter anderem von modernster Ausstattung, Frischküche für 1.800 Bewohner*innen und Erfolgsprämien. Wir haben zwei von ihnen, Marie und Anastazja, über die Schulter geschaut.

Als sich die Backofentüren öffnen, strömt sofort ein köstlich süßer Duft in den Raum. Zum Vorschein kommen mehrere Bleche frisch gebackenen Obstkuchens. Stolz schauen Anastazja und Marie auf ihr bisheriges Tageswerk. Die beiden Konditorei-Lehrlinge werden in den nächsten Stunden aber noch für viele weitere süße Köstlichkeiten sorgen. „Ich habe schnell gemerkt, dass die Pâtisserie mein Traumberuf ist“, strahlt Marie. Und Anastazja pflichtet bei: „Ich liebe es, Torten zu backen, zu modellieren und zu verzieren.“ Beide lernen seit September bei SANA alles, worauf es bei dem Beruf der Zuckerbäckerin, so eine weitere Bezeichnung, ankommt. Das ist Philipp Hiess, dem Leiter der Zentralpâtisserie im Haus der Barmherzigkeit Seeböckgasse besonders wichtig: „Mein Prinzip lautet ‚fordern und fördern‘. Ich habe nichts davon, wenn ich als Chef besser bin als alle anderen. Mein Ziel ist es, dass am Ende alle besser



v.l.n.r. Erfolgreiches SANA-Quintett: Sascha Lehner, Marie Bosch, Philipp Hiess, Anastazja Krokosz und Sascha Eckhart

sind als ich“, erläutert der Konditor aus Leidenschaft sein Credo. „Dann kann ich mich irgendwann in die Planung zurückziehen und meinen Lehrlingen das Zepter in die Hand geben!“

Lehrlinge als vollwertige Fachkräfte

Dass dies schon funktioniert, beweisen Anastazja und Marie, die auch beide bereits eine Kochlehre abgeschlossen haben, wenn ihr Chef auf Urlaub ist und dennoch alles wie am Schnürchen läuft. Und das bedeutet bei SANA einiges, denn hier werden allein bis zu 40 verschiedene Torten hergestellt. „Für mich ist das ein großer Beweis des Vertrauens und der Wertschätzung“, betont SANA Geschäftsführer Sascha Lehner. Und Sascha Eckhardt, der Leiter des Qualitäts- und Umweltmanagements, ergänzt: „Wir sehen unsere Lehrlinge als echte Fachkräfte, die in jeden Bereich miteinbezogen werden!“ Das Trio ist immer für die SANA Lehrlinge da – Philipp Hiess als Mentor und Lehrherr, Sascha Eckhardt als Vertrauensperson, die die Erstgespräche führt und immer ein offenes Ohr hat, wenn einmal der Schuh drückt,

und Sascha Lehner als kreativer Kopf und Gesamtverantwortlicher, der dafür sorgt, dass das Angebot für Lehrlinge attraktiv ist und bleibt. Dies umfasst Ausflüge und Exkursionen zu interessanten Betrieben genauso wie das umfangreiche Angebot im Haus.



Moderne Ausstattung

„Lehrlinge auszubilden ist für uns eine Herzensangelegenheit, und wir sind bereit, alle dafür notwendigen Investitionen zu leisten“, so Sascha Lehner. Der aktuelle Stolz der Großküche ist ein nagelneuer Thermomix Black Edition. „Damit kann man zum Beispiel perfekt Schokolade für die Konfektproduktion temperieren oder Mousse herstellen.“ Sehnsüchtig erwartet wird ein weiterer Konditorei-Superstar, eine Teigausrollmaschine, deren Ausmaße schon beeindruckend sind: Rund sechs Meter lang, wird das neue Gerät seinem Namen gerecht werden und das Ausrollen der vielen verschiedenen Teige, die bei SANA hergestellt werden, übernehmen. „Wir werden in naher Zukunft mit einer neuen Eismaschine auch unser eigenes Eis herstellen“, ergänzt Konditorei-Chef Philipp stolz. Und auch auf Kochlehrlinge warten hochmoderne Geräte wie das VarioCookingCenter oder das Selfcooking-Center Pro, das Schlachtschiff der Küche.



Viele Benefits

„Der Ruf der Lehre hat in der Vergangenheit leider gelitten. Wir möchten aber nicht jammern, sondern nach WKO-Vorgaben alles dafür tun, eine Lehrlingsausbildung für junge Menschen wieder attraktiv zu machen“, betont Sascha Eckhardt. „Unsere Lehrlinge arbeiten von Montag bis Freitag, erhalten bei uns ein kostenloses Mittagessen, Arbeitskleidung und Werkzeug.“ Gute Noten und der Lehrabschluss werden zusätzlich mit Prämien belohnt. „Und natürlich ist es uns wichtig, dass unsere Koch- und Pâtisserie-Lehrlinge ihre zukünftigen Berufe von A bis Z und in allen Facetten kennenlernen können und im optimalen Fall auch nach ihrer Lehre bei uns bleiben“, ergänzt Sascha Lehner. „Hier punkten wir auch mit Frischküche. Wir kaufen

österreichische Frischware, arbeiten mit echten Eiern und echter Schokolade. Das ist im Hotellerie-Bereich aufgrund der Gästefluktuations oft gar nicht mehr möglich.“ Ein besonderer Schwerpunkt soll in Zukunft auch auf der Dysphagie-Küche für Patient*innen mit Schluck- und Kaustörungen liegen.

Breite Palette

Bekocht und verwöhnt werden im Haus der Barmherzigkeit übrigens rund 1.700 Bewohner*innen, und für die 1.800 Mitarbeiter*innen stehen mehrere Menüvorschläge täglich zur Auswahl. SANA Küchen gibt es auch im HB Tokiostraße, im HB Clementinum und im HB Wiener Neustadt. Von der Zentralpâtisserie in der Seeböckgasse aus werden zukünftig alle HB Standorte mit Backwaren beliefert. Möglich macht das auch ein weiterer Küchenstar – der Chiller, der Torten und Mehlspeisen auf minus 45 Grad schockfriert. Das Verfahren lässt die Torten am Zielort wie frisch vor Ort produziert ankommen.

Marie ist mittlerweile dabei, 30 Torten mit schriftlichen Glückwünschen zu verzieren. Das kommt der 21-Jährigen sehr gelegen, denn auch sie liebt das Dekorieren. Und blickt der nahen Zukunft freudig entgegen: „Wir werden dann auch eigenes Konfekt herstellen.“ Kollegin Anastazja freut sich hingegen schon jetzt auf die Weihnachtszeit: „Dann machen wir auch die Weihnachtskekse alle selbst.“ Eine große Aufgabe, schließlich sollen rund um Weihnachten 550 kg Kekse für glückliche Gesichter sorgen. Gefragt nach dem bisherigen Fazit ihrer Ausbildung sind sich die beiden jungen Frauen einig: fünf Sterne für die SANA. Lehrmeister Philipp freut das besonders: „Wenn ich unseren Lehrlingen nur ein Zehntel meiner Liebe zu diesem schönen Beruf weitergeben kann, dann habe ich schon gewonnen!“ Nach diesem Tag bei der SANA wissen wir: Mission geglückt!

Sie interessieren sich ebenfalls für eine Lehre bei SANA? Ab September werden Koch-Lehrlinge aufgenommen! Informationen und Bewerbungen unter jobs.hb.at

102

Jahre und kein bisschen müde

**Katharina lebt nach dem Motto: Wer rastet, der rostet.
Wir haben unsere Bewohnerin im HB Stephansheim besucht,
um das Rezept für ein langes, glückliches Leben zu erfahren.
Zwei Antworten gleich vorweg: Humor und Zufriedenheit!**



Katharina sitzt vor ihrer Zeitung – ihr tägliches Ritual –, während im Hintergrund Udo Jürgens aus dem Radio ertönt. Sein Hit „Mit 66 Jahren fängt das Leben an“ müsste für unsere Bewohnerin aus dem Stephansheim eigentlich neu getextet werden, denn Katharina feierte im November ihren 102. Geburtstag – und ist noch kein bisschen müde. „Ich bin doch noch jung“, antwortet die Waldviertlerin auf ihr besonderes Alter angesprochen wie aus der Pistole geschossen. Und wer Katharina beobachtet, kann diese Aussage nur bestätigen.

lächelt Katharina verschmitzt und fügt gleich hinzu: „Ich bin sehr froh, dass ich sie habe!“ Ein Gefühl, das auf Gegenseitigkeit beruht.

Immer zufrieden sein

Humor und viel Lachen – das ist ein Rezept, das Katharina für ihr langes, glückliches Leben angibt. Ein zweites? „Immer zufrieden sein! Ich werde nicht jünger, aber ich bin gesund. Dafür danke ich dem lieben Herrgott jeden Tag!“ Katharinas Credo basiert auf dem bekannten Spruch „Wer rastet, der rostet“. „Rosten möchte ich wirklich nicht, und es



Eine Frau mit vielen Talenten

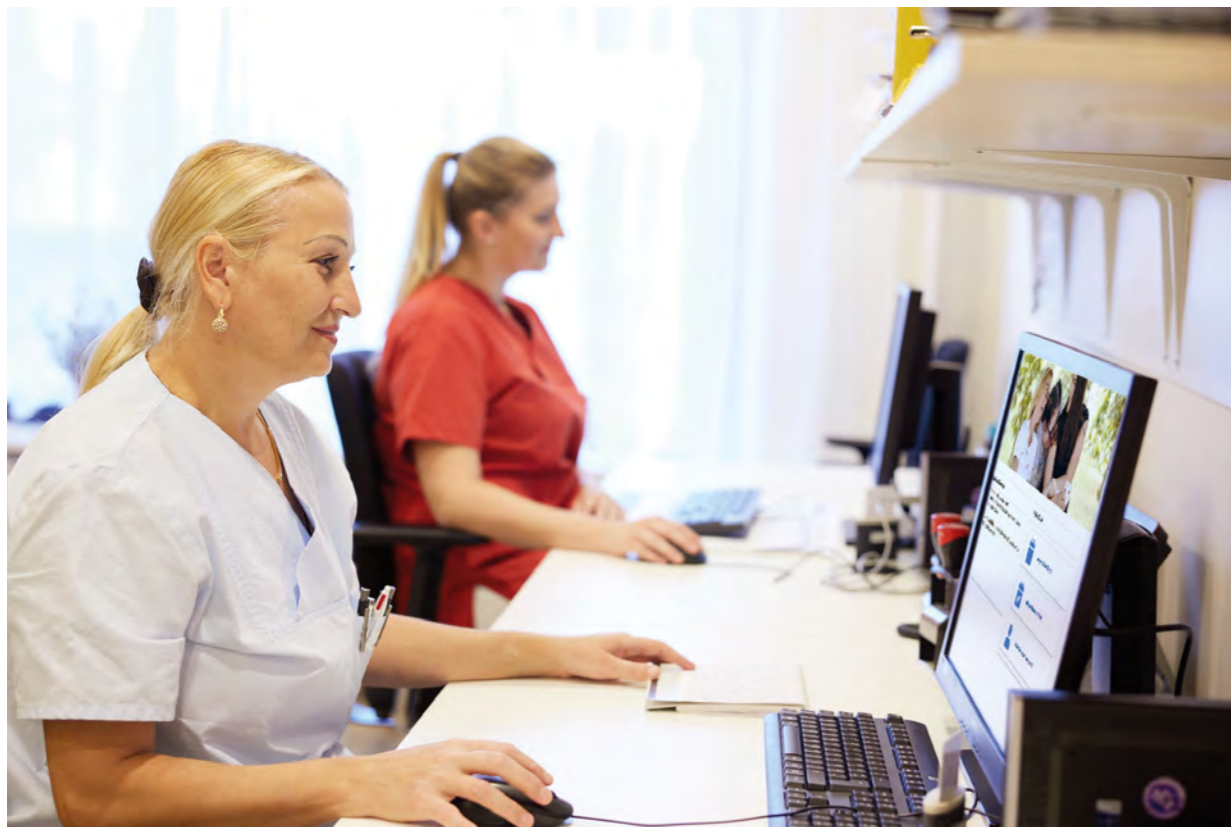
Seit fünf Jahren wohnt sie in unserem Heim in Horn und nimmt tatkräftig am bunten Alltag teil. Ob es nun um das Ernten des hauseigenen Lavendels geht, um Unterstützung des Teams beim Backen oder darum, den Kochlöffel zu schwingen – auf Katharinas Hilfe ist Verlass! „Ich habe schon früher immer gern gekocht und gebacken“, erzählt die ehemalige Hausfrau aus Leidenschaft und strahlt in Erinnerung an ihren eigenen Garten: „Wir haben Blumen und Gemüse angepflanzt. Obstbäume hatten wir auch, Äpfel und Zwetschken. Die habe ich dann eingekocht.“ Ihre Erfahrung bringt sie sehr zur Freude unserer Mitarbeiter*innen gerne im Pflegeheim ein. Und überrascht das Team regelmäßig mit bisher unentdeckten Talenten. „Ich war letztes Mal nicht so zufrieden mit meiner Frisur“, erzählt Marija Nakic, Koordinatorin für Beschäftigung und Aktivierung im Stephansheim. „Da hat Katharina gesagt, sie föhnt sie mir schnell!“ Gesagt, getan: Schon kurze Zeit später saß der neue Look. „Wir haben immer viel Spaß miteinander“, strahlt Marija. „Ich tu sie immer gern ein bisschen sekkieren“,

gibt immer was zu tun“, unterstreicht unsere Bewohnerin. „Ich bin mir sicher, dass ihr aktiver Alltag und ihre Geselligkeit Katharina jung halten“, erklärt Mitarbeiterin Marija. „So werden auch viele motorische und geistige Fähigkeiten erhalten, und ihre große Lebensfreude ist das Tüpfelchen auf dem i!“

Nachtaktiv

Aktiv bleibt Katharina übrigens auch nach Sonnenuntergang, denn abends geht sie als letzte der Bewohner*innen ins Bett. Wer sie vor dem Schlafengehen noch unterhält? „Günther Jauch und der Bergdoktor“, strahlt Katharina. In so guter Begleitung bleibt man natürlich lange jung. Und so neigt sich unser Besuch gen Ende, denn unsere Protagonistin möchte nun ihr Mittagsgeschirr selbst abservieren. Auch das überrascht uns nicht.

HB: Wissen leicht gemacht!



Das Projekt „Keep it simple“ soll im Haus der Barmherzigkeit interaktives E-Learning und einfachen Wissensaustausch ermöglichen.

Derzeit ist bei neuen Mitarbeiter*innen noch Lesefreude gefragt. In ihrer Einarbeitungsphase erhalten sie neben einem 50-seitigen Informationsordner im Intranet-Portal „Isidor“ auch ausführliche Arbeitsanweisungen, Richtlinien und Konzepte zur Durchsicht.

„Es gibt definitiv Potenzial, unsere Inhalte digital, übersichtlicher und einfacher darzustellen“, weiß Projektmitarbeiter Matei Capatu. Eine Lösung dafür bietet das Projekt „Keep it simple“, an dem er gerade

mit der Akademie für Altersforschung am Haus der Barmherzigkeit (kurz AAF) forscht. Informationen so einfach wie möglich zu vermitteln, lautet der Auftrag.

Interaktives und multimediales E-Learning Möglich machen soll das eine E-Learning-Plattform, auf der sämtliche digitale Informations- und Schulungsinhalte mit dem Computer, Tablet oder Smartphone abrufbar sind. Dort können die Expert*innen des HB aufbauende Lernprogramme mit Lernvideos, Texten und Quizen zusammenstellen.

Das „Keep it simple“-Projektteam wird dabei unterstützen. „Je multimedialer, desto vertiefter kommt der Inhalt an“, hält Capatu fest. Die Videos sollen auch jene Mitarbeiter*innen abholen, deren Muttersprache nicht Deutsch ist.

*„Ich freue mich sehr, dass wir die Inhalte gemeinsam für und mit unseren Kolleg*innen im HB entwickeln.“*

Das Portal wird in die Microsoft-Teams-Welt (isiTeam) integriert sein, die im Haus der Barmherzigkeit 2021 ausgerollt wurde. „Mit Formaten wie dem ‚One Minute Wonder‘ oder Informations- und Lehrvideos auf der App ‚Beekeeper‘ bzw. auf Isidor wurden im Bereich E-Learning bisher bereits einige Akzente gesetzt. ‚Keep it simple‘ verankert alles auf einer Plattform“, freut sich Anette Jelen-Csokay. Sie leitet im Haus der Barmherzigkeit die IT-Abteilung sowie die Akademie für Altersforschung.

„Auf Fachseiten sollen in isiTeam Wissenssammlungen entstehen, die jenen Texten und Videos eine Heimat geben, die derzeit einzeln auf unseren internen Kommunikationsplattformen veröffentlicht werden. Gibt es zu einem Fachthema ein umfassenderes E-Learning, kann hier auf die E-Learning-Plattform verlinkt werden“, ergänzt die IT-Chefin.

Vom Projekt in die konkrete Umsetzung

Bereits beim Wettbewerb „Wissen to Go“, bei dem Mitarbeiter*innen selbst entwickelte Konzepte für das Haus der Barmherzigkeit pitchten konnten, überzeugte die Projektidee und belegte den zweiten Platz. Daraufhin reichte die AAF das Konzept bei einer Digitalisierungsausschreibung der Wiener Arbeiterkammer ein, und der offizielle Startschuss für die Realisierung war gesetzt.

Derzeit befindet sich „Keep it simple“ in der Forschungsphase. Die Mitarbeiter*innen untersuchen mit Testgruppen als konkretes Szenario das Onboarding. Es werden eine Pilotversion entwickelt und Testinhalte vorbereitet. „Ich freue mich sehr, dass wir die Inhalte gemeinsam für und mit unseren Kolleginnen und Kollegen im HB entwickeln“, betont Projektmitarbeiter Capatu.

Ab September 2022 soll die E-Learning-Plattform dann unter dem Namen wissen.hb.at schrittweise realisiert werden. Anette Jelen-Csokay ist sich sicher, dass sie den Alltag der Mitarbeiter*innen erleichtern wird: „Die Kolleginnen und Kollegen werden einfacher und schneller mehr wissen als früher und gewinnen kostbare Zeit, die sie vermehrt in die Pflege und Betreuung der uns anvertrauten Menschen investieren können.“ Das sei das übergeordnete Ziel von Digitalisierungsprojekten wie diesen.



Anette Jelen-Csokay,
Leiterin der
Akademie für
Altersforschung



Matei Capatu,
wissenschaftlicher
Mitarbeiter

Das Haus der Barmherzigkeit wächst weiter



Alles neu ... macht nicht nur der Mai! Wir freuen uns über unsere neuen Kolleg*innen in allen Bereichen. Fünf davon stellen wir hier gleich näher vor!



Koch aus Leidenschaft

Ein neuer Küchenleiter sorgt im Haus der Barmherzigkeit für kulinarische Köstlichkeiten: Johann Egger leitet seit Jänner 2022 das Küchenteam im HB Seeböckgasse. Der gebürtige Wiener traf

seine Berufswahl bereits in seiner Kindheit. „Bisher war meine Karriere durch das À-la-carte-Geschäft und lange Abende recht stressig“, sagt er über seine 40-jährige Berufserfahrung. In seinem neuen Job freut er sich über geregelte Arbeitszeiten, die mehr Zeit für die Familie ermöglichen. „Bei SANA ist auch eine bessere Planung möglich, und man weiß immer, was am nächsten Tag auf einen zukommt“, so der Vater zweier erwachsener Töchter, für die er auch privat sehr gerne kocht.

Leiterin für neues HB Projekt

Melanie Wagner-Elmorshidy ist seit September 2021 als Projektmanagerin im Haus der Barmherzigkeit. Sie begleitet ein Projekt, das die Pflege und Betreuung von Kindern und Jugendlichen mit schweren chronischen und lebensverkürzenden Erkrankungen in den Fokus rückt. Ab Herbst 2023 soll diese Zusatzleistung im HB angeboten werden und dazu beitragen, den dringenden Bedarf der betroffenen Familien zu decken. „Ich freue mich sehr auf dieses Projekt, in dem es darum geht, Kindern mit verkürzter Lebensdauer hochprofessionelle Pflege und je nach Bedarf für einen kürzeren oder längeren Zeitraum eine Herberge mit viel Lebensqualität zu bieten. Das zusätzliche Angebot wird in einem eigenen Bereich im HB Seeböckgasse angesiedelt. Für die besonderen Bedürfnisse der Kinder wird ein eigenes Team im Einsatz sein“, so die gebürtige Burgenländerin und zweifache Mutter.



Verstärkung für die Infrastruktur

Mit Georg Anglmayer bekam die Abteilung Infrastruktur im Bereich technisches Facility-Management kompetente Verstärkung. Der gebürtige Waldviertler kümmert sich seit Sommer 2021

unter anderem um Wartungsverträge und das Energiemanagement für das gesamte Haus der Barmherzigkeit. Zuletzt arbeitete der 40-Jährige in der gleichen Position für ein Fünf-Sterne-Hotel in Wien. „Ich gehe mit viel Motivation und voller Tatendrang an meine neue Position im HB heran. Dabei gefällt mir ganz besonders, dass ich viele Häuser betreuen kann und es ein expandierendes Unternehmen in der Gesundheitsbranche ist, bei dem es viele Möglichkeiten gibt, sich weiterzuentwickeln.“

IKT-Leitung in neuer Hand

Zwei Herzen schlagen in seiner Brust: auf der einen Seite die Welt der IT, auf der anderen die Anthropologie. Wenig überraschend also, dass Robert Sailer sowohl Elektrotechnik als auch Biologie und Anthropologie studiert hat. In seinem letzten Job ließen sich beide Studien gut vereinen: Fast 20 Jahre lang leitete der heute 48-Jährige die IT-Abteilung des Naturhistorischen Museums. Nun übernimmt der



Wiener die Leitung der Informations- und Kommunikationstechnik (IKT) im Haus der Barmherzigkeit. „Hier geht es um Menschen und um ein wertschätzendes Miteinander. Und seit ich hier bin, erfüllt sich mein Wunsch nach

einem wertschätzenden Umgang voll und ganz“, fasst Sailer seine ersten Eindrücke zusammen. Gemeinsam mit seinem zehnköpfigen Team ist er verantwortlich für die EDV- und Telekommunikationsinfrastruktur im gesamten HB – also etwa die Server- und Netzwerkadministration, die Sicherstellung der IKT-Sicherheit, die Telefon- und Smartcard-Verwaltung oder den Servicedesk.

Unterstützung für die Ukraine


Man sieht sich bekanntlich immer zweimal im Leben. Im Falle von Nataliia Statsenko, die bis 2018 im Kommunikationsteam des HB arbeitete, stimmt uns das besonders glücklich. Die gebürtige Ukrainerin, die in ihre Heimat zurückgekehrt war, konnte mit ihrer Mutter aus dem Kriegsgebiet flüchten und unterstützt seit März das Haus der Barmherzigkeit



in ganz besonderer Mission: Als Koordinatorin vermittelt die 34-Jährige Jobmöglichkeiten im HB an Geflüchtete, die in den Bereichen Pflege, Medizin, Behindertenarbeit oder Küche tätig sein möchten.

„Es freut mich sehr, dass ich mithilfe meiner Sprachkennt-

nisse und der Erfahrungen, die ich bereits bisher im Haus der Barmherzigkeit sammeln konnte, meinen geflüchteten Landsleuten helfen und auch meinen alten und neuen Arbeitgeber bei dieser Initiative unterstützen kann“, so Statsenko. Ins Leben gerufen wurde diese von Sylvia Kosek, Leiterin Personal und Innovation. „Der Krieg in der Ukraine und das Schicksal der geflüchteten Menschen macht uns alle betroffen. Auch wir als Organisation möchten im Rahmen unserer Möglichkeiten einen Beitrag leisten“, so Kosek. „Was wir tun können, ist, Menschen, die in Österreich bleiben möchten, möglichst einfach Jobmöglichkeiten anzubieten und in diesem Zusammenhang beim Ankommen zu unterstützen.“ Neben Beschäftigungsmöglichkeiten umfasse dies auch die Hilfe bei der Wohnungssuche, Plätze im Betriebskindergarten, Sprachkurse, ein Buddy-system mit ukrainischen Kolleg*innen, die bereits im Haus arbeiten, und Unterstützung bei Behördenwegen.

 Alle Informationen dazu finden Sie unter: jobs.hb.at/ukraine.

Zwei Schlüssel zu mehr Gelassenheit



Pandemiealltag, Leistungsdruck, Spannungsfeld Beruf–Familie oder eigener Perfektionismus: Gründe für Belastung, Hektik und Anspannung gibt es viele. Mit Achtsamkeit und Atemtechnik kann man diesen ganz einfach durchbrechen. Zwei Kolleginnen aus dem Kreis der „Health Angels“ bei HABIT wissen, wie das geht.

Die 24 Health Angels von HABIT sind in ihrer Betriebsstelle Multiplikator*innen für die betriebliche Gesundheitsförderung. Sie sorgen dafür, dass die entsprechenden Angebote und Veränderungen bei den Kolleg*innen in den Betriebsstellen ankommen. Passend zum Thema dieser Iris-Ausgabe, „Kraft schöpfen“, haben zwei unserer Behindertenfachkräfte wertvolle Tipps für Sie aufbereitet: Claudia Reisinger aus dem Basalen Tageszentrum Lobenhauergasse, die auch als Heilmasseurin und Yogalehrerin arbeitet, und Hanna Resch aus der Wohngemeinschaft Oswaldgasse.

Ganz bei sich sein

Achtsamkeit ist eine Form von Meditation. Damit gemeint ist, im Hier und Jetzt anzukommen und mit allen Sinnen bewusst wahrzunehmen, was sich in einem bestimmten Augenblick um uns herum und in uns selbst befindet. Es geht darum, Momente bewusst zu erleben und auf unsere inneren Regungen zu horchen, ohne diese zu bewerten. In stressigen Situationen führt uns Achtsamkeit zurück zu uns selbst und wirkt entschleunigend. Im Alltag immer wieder einen Augenblick innezuhalten, stärkt unsere Resilienz. Das dient nicht nur als Burn-out-Prophylaxe, sondern stärkt auch unser Immunsystem und sorgt für mehr Lebensqualität. Kleine Achtsamkeitsübungen lassen sich ganz leicht in unseren Alltag integrieren.

Achtsamkeitsübung für die Mittagspause

Stellen Sie sich während des Essens folgende Fragen:

- › Wie sieht mein Essen aus?
- › Welche Farben sehe ich? Wie riecht es?
- › Welche Geschmäcker nehme ich wahr? Süß, sauer oder scharf?
- › Wie fühlt sich der Bissen im Mund an?

Das bewusste Wahrnehmen gibt der Nahrungsaufnahme einen höheren Stellenwert, und der Körper ist so besser in der Lage, alle Nährstoffe gut aufzunehmen. Die Alltagsgedanken, die ständig in unseren Köpfen kreisen, kommen zur Ruhe, der Kopf erhält eine „Denkpause“.

Bewusster Atmen

Achtsamkeit für die Atmung ist ebenfalls ein wirkungsvolles Werkzeug. Sie kann dabei unterstützen, nach einem ereignisreichen Tag im Job schnell zu regenerieren und Kraft zu schöpfen. Gerade in Pandemiezeiten, in denen das Tragen von Masken alltäglich geworden ist, ist es umso wichtiger, dem „Atmen“ erhöhte Aufmerksamkeit zu schenken. Dabei ist es wichtig, auf eine bewusste, langsame Atmung zu achten.

Um Achtsamkeit für den eigenen Atem entwickeln zu können, ist es im ersten Schritt hilfreich, die eigene Atmung zu beobachten, sich den Atmungsprozess bewusst zu machen und gegebenenfalls durch verschiedene Atemübungen zu verbessern.

Besonders wichtig:

Fördern Sie Bauchatmung und vermeiden Sie oberflächliche Atmung!



Atemübung Bauchatmung im Liegen

- › Legen Sie sich entspannt auf den Rücken! Das kann überall sein – auf einer Yoga-Matte, einer Couch, auch im Bett vor dem Einschlafen.
- › Legen Sie die Hände auf den Bauch (etwas unterhalb des Nabels)!
- › Atmen Sie drei Sekunden durch die Nase ein! Der Bauch hebt sich.
- › Atmen Sie drei Sekunden durch den Mund aus! Der Bauch senkt sich.
- › Wiederholen Sie diesen Ablauf drei bis fünf Minuten lang!

Die Bauchatmung senkt den Blutdruck, das Herz schlägt langsamer, das Nervensystem entspannt sich, und der Schlaf wird tiefer und erholsamer.

Gut angeleitete Atem- und Achtsamkeitsübungen finden Sie auch auf „Headspace“, der Meditations-App, die Mitarbeiter*innen von HABIT im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung gratis nutzen.



*„Sei in
diesem Moment
glücklich,
das ist genug.
Wir brauchen
nicht mehr
als diesen
Moment.“*

Mutter Theresa



Teis

Unser Blick auf
das Haus der
Barmherzigkeit.

HAUS DER BARMIGKEIT

www.hb.at