



# Gut leben im Grätzl

Ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper!  
Mentale Fitness, Ernährung, Sport & Betreuung.

**Eine neue Initiative – „Gut leben im Grätzl“ – will Sie in Ihrer unmittelbaren Wohnumgebung bzw. Nachbarschaft bei den wesentlichen Bereichen eines gesunden Lebens unterstützen!**

**„Gut leben im Grätzl“ wendet sich an alle:  
an Familien ebenso, wie an AlleinerzieherInnen und Kinder, Jugendliche und an SeniorInnen.**

**Liebe Mitbürgerin, lieber Mitbürger!**

**Wir helfen und unterstützen Sie**

- bei der Erhaltung Ihrer psychischen Fitness, des seelischen Gleichgewichtes
- bei gesunder Ernährung
- bei richtiger, sportlicher Bewegung und
- bei der stunden- oder auch wochen- & monatsweisen Betreuung kranker und/oder älterer Familienmitglieder

Angeboten werden diese Hilfen für ein gesundes Leben von

- LebensberaterInnen
- SportberaterInnen
- ErnährungsberaterInnen und
- von BetreuerInnen und Vermittlungsagenturen („Organisationen von Personenbetreuung“).

Die Kontaktaufnahme zu den BeraterInnen und BetreuerInnen ist einfach über die/den Grätzl-ManagerIn möglich. (siehe KONTAKTE auf der letzten Seite). Die Grätzl-ManagerInnen sind räumlich in der Wohnumgebung gut erreichbar und finanziell leistbar.

Die BeraterInnen und BetreuerInnen stehen für Seriosität und Sicherheit, denn sie sind ausgebildete und geprüfte Mitglieder der „Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung in der Wirtschaftskammer Wien (Lebensberatung, sportwissenschaftliche Beratung, Ernährungsberatung, Personenbetreuung)“. Durch die Ausbildung und Prüfungen der BeraterInnen und BetreuerInnen unterscheidet sich diese Initiative wohltuend von vielen diffusen Angeboten, die es vor allem im Internet und über Social Media gibt.



### **Die/der Grätzl-ManagerIn und [www.gutleben.wien](http://www.gutleben.wien)**

Der/die Grätzl-ManagerIn ist Ihre erste Ansprechperson für aller Aktivitäten im Grätzl. Er/sie ist ProjektleiterIn im Grätzl und auch das Bindeglied auf lokaler Grätzl-Ebene zwischen den BeraterInnen und BetreuerInnen auf der einen Seite und der Stadt-Politik und deren Verwaltung auf der anderen Seite.

Wir schaffen ein Netzwerk an qualifizierter Beratung und Betreuung für alle Lebenslagen. Die gut auffindbare Plattform für alle Fragen zu den angebotenen Leistungen bildet [www.gutleben.wien](http://www.gutleben.wien).

### **Die Idee & der Ursprung zur Initiative „Gut leben im Grätzl“**

Das Konzept von „Gut leben im Grätzl“ dient der lokalen Gesundheitsvorsorge und Lebensbegleitung in der unmittelbaren Wohnumgebung. Ähnliches gibt es etwa schon seit langem in den Niederlanden. Dort ist der sogenannte Buurtzorg („Nachbarschaftspflege“) ein ambulanter Pflegedienst im direkten Lebensumfeld der Bevölkerung. Die Grundidee des Konzeptes „Gut leben im Grätzl“ beruht eben auf solchen soziokratisch organisierter Kooperationen (Soziokrates) und auf dem „Wiener Resilienzmodell“.



# Unser Angebot

In der Folge finden Sie nun die konkreten Leistungen, die Ihnen die BeraterInnen und BetreuerInnen anbieten können:

## Psychosoziale Beratung durch geprüfte Lebens- und SozialberaterInnen

- Beratung bei Stress und Angst
- Persönlichkeitspotenziale finden und optimieren
- Individuellen Lebenssinn und wirksame Wege zu persönlicher Erfüllung finden
- Partnerschaft und Familie benötigen professionelle Begleitung zur Auflösung von Blockaden
- Beruflicher Erfolg auf Basis inneren Wandels
- „Psychosystemischen Aufstellung“ professionell geleitet
- Hoffnung geben und Sorgen lösen
- Einsamkeitsbewältigung und Trauerbegleitung
- Partnerschaftscoaching und Familienberatung
- Angehörigenbegleitung
- Krisenintervention: aktuelle Ängste, finanzielle Sorgen, persönliche Nöte
- Resilienz- und Lebensrollenberatung

## Betreuung durch sportwissenschaftlich Berater:innen

Sportwissenschaftlich BeraterInnen betreuen Hobby- und Leistungssportler mit dem Ziel der Gesundheitserhaltung und -förderung, der Rehabilitation nach Krankheiten sowie der Leistungssteigerung (z.B. Leistungssport).

Sportwissenschaftliche BeraterInnen sind befugt Fitnesschecks und leistungsdiagnostische Tests durchzuführen, um die persönliche Körperfitness von Menschen aller Altersgruppen zu ermitteln, mit dem Ziel individualisierte Trainingsprogramme zu entwickeln:

- Gewichtsreduktion und Übungsabfolgen für „Bodyshaping“
- Muskelfunktions- und Krafttest in Kombination mit einem persönlich modifizierten Krafttrainingsprogramm
- Ausdauerdiagnostik und Ausdauertrainingsprogramme
- Koordinationstests und Technikanalysen für jede Sportart
- Planung und Betreuung von gesundheitsorientierten Trainingseinheiten
- Therapeutisches Training mit Risikogruppen (Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes oder übermäßiger Stress) sowie leistungsoptimierendes Wettkampftraining



### Betreuung durch ernährungswissenschaftliche BeraterInnen

Stress und Unsicherheit belasten den Körper. Darum ist es wichtig, für ausreichend Energie in Form von gesunder Nahrung zu sorgen, um gut durch den Tag zu kommen. Zu viel Zucker, Softdrinks oder Fertiggerichte sind keine gute Unterstützung für das Immunsystem – im Gegenteil: schlechte Ernährung schwächt den Körper, kann anfällig oder sogar richtig krank machen.

Die ExpertInnen bieten:

- Maßgeschneiderte Tipps für gesunde Ernährung und für´s Abnehmen ohne auf Genuss zu verzichten
- Zielgerichtete Ernährungskonzepte für besondere individuelle Bedürfnisse (z.B. ältere Menschen, SportlerInnen)
- Beratungen für die ganze Familie, aber auch für die MitarbeiterInnen in Unternehmen. Denn nur ein gesundes, motiviertes und leistungsfähiges Team ist auch wirtschaftlich erfolgreich.

## **24-Stunden Betreuung**

Aufgrund der zunehmenden Zahl betreuungsbedürftiger Menschen – auf Grund von Krankheit oder Alter- hat sich in den vergangenen Jahren in Österreich ein verlässliches und leistungsfähiges System qualitativ hochwertiger selbstständiger Betreuungsdienstleistungen entwickelt. Diese reichen von stundenweiser Unterstützung bis hin zu umfassenden Betreuungsleistungen über längere Zeiträume (Wochen und Monate).

Die PersonenbetreuerInnen sind selbständige Dienstleisterinnen und daher in der Lage, den zeitlichen Rahmen ihrer Leistungen unabhängig von strengen Arbeitszeitregelungen selbst festzulegen. So können sie flexibel auf die Bedürfnisse der zu betreuenden Personen (etwa Seniorinnen) bzw. deren Angehöriger eingehen. Nicht zuletzt dieser Umstand ließ ihr Angebot binnen kurzem zur tragenden Säule bedürfnisorientierter und leistbarer Betreuung in Österreich werden.

## **Organisationen von Personenbetreuung**

Professionelle heimische „Organisationen von Personenbetreuung“ („Vermittlungsagenturen“) sorgen dafür, dass in den Familien, bei denen sich Bedarf an Betreuung auftut, rasch die/der geeignete BetreuerIn zur Verfügung steht. Diese Agenturen regeln vertragliche und organisatorische Details, klinken sich bei Bedarf in den Kommunikationsprozess zwischen den zu Betreuenden bzw. deren Angehörigen und den BetreuerInnen ein und bürgen für die hohe Qualität & Kontrolle und die stetige Weiterentwicklung des Betreuungsangebots.

## **Kooperationen**

Die Initiative „Gut leben im Grätzl“ arbeitet zusammen mit

- der ÖBAP (Österreichische Bundesinteressensgemeinschaft für Agenturen der Personenbetreuung)
- dem UNJONG (Verein zur Gewährleistung der Interessen der Unternehmer in der Pflege)
- dem ÖVLSB (Österreichischer Verband der Lebens- und SozialberaterInnen)
- dem VEÖ (Verein ErnährungswissenschaftlerInnen Österreichs) und
- dem VSÖ (Verband von SportwissenschaftlerInnen Österreichs)





Diesen Folder haben Sie erhalten durch:

Für Sie da - Ihr/e Grätzl-ManagerIn!

Fachgruppe Wien Personenberatung und Personenbetreuung  
Wirtschaftskammer Wien  
Straße der Wiener Wirtschaft 1, 1020 Wien  
T +43 1 514 50-2203, F +43 1 514 50-92203  
W [www.impulspro-wien.at](http://www.impulspro-wien.at) | W [www.lebensberater.at](http://www.lebensberater.at)

Medieninhaber und Verlagsort:

Fachgruppe Wien Personenberatung und Personenbetreuung, 1020 Wien, Straße der Wiener Wirtschaft 1  
Hersteller, -ort: WKO campus wien, 1180 Wien | Grafik: Marketing der WK Wien | Fotos: Christian Steinbrenner