

Das Leben ist schön!

Gut leben im Grätzl

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

„Gut leben im Grätzl“ –

eine Initiative der Wiener Lebens- und Sozialberater:innen

(Bewegung-Sport, Ernährung,
mentale Fitness)

„Ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper“

„Gut leben im Grätzl“ (GliG) ist ein Konzept zur lokalen Gesundheitsprävention und Lebensbegleitung in den Wiener Grätzln. Das Angebot soll - beginnend mit einem 7-Wochenprogramm - für die Bevölkerung als Motivation zur Lebensoptimierung wirken, besonders in den Bereichen Bewegung, Ernährung und mentales Coaching, denn ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper!

Die Veränderung von krankmachenden Lebensgewohnheiten wird niederschwellig zuerst über die Bewegung, dann die Ernährung und letztlich das mentale Coaching vorangetrieben. Die Qualität der Unterstützung und der Beratung wird durch staatlich bzw. universitär ausgebildete Berater:innen gewährleistet. Initiatoren von „Gut leben im Grätzl“ sind Expert:innen aus der Fachgruppe der Personenberatung und Personenbetreuung in der Wirtschaftskammer Wien.

Das Netz

Unter Leitung eine/rs Gutleben-Manager:in arbeiten dabei eng vernetzt zusammen:

- Lebens- und Sozialberater (Bewegung, Ernährung, mentales Coaching/psychologische Beratung),
- Personenbetreuer:innen („24-Stunden-Betreuer:innen“),
- Organisationen von Personenbetreuung (Vermittlungsagenturen)
- Strukturen von pflegenden bzw betreuenden Angehörigen und
- deren Organisationen und Verbände (ÖVLSB, VEÖ, VSÖ, ÖBAP, UNJONG)



Der Erstkontakt

Darüber hinaus wird Material zur Erstinformation über das Angebot von „Gut leben im Grätzl“ in vielen Unternehmen im konkreten Grätzl aufliegen (Friseure, Trafiken, Apotheken, Fußpfleger:innen, Kosmetiker:innen, ...). Damit soll sicher gestellt sein, dass die, die Unterstützung benötigen, schon bei ihren alltäglichen Erledigungen vom Angebot der „Gut leben im Grätzl“-Initiative erfahren.

Zu Beginn der Arbeit in einem Grätzl wird vom/von der Gutleben-Manager:in der Bedarf an Betreuung und Unterstützung evaluiert. Für diese Evaluierung des jeweiligen Bedarfs – schon die verschiedenen Alterststrukturen verlangen nach unterschiedlichen Unterstützungsangeboten – wird in einer engen Vernetzung mit der Stadtpolitik und Verwaltung zusammengearbeitet (z.B. Magistratische Bezirksämter, Bezirksvorstehung).

Die Berater & Betreuerinnen

Die Berater:innen und Betreuer:innen arbeiten auf selbstständiger Basis. Ziel ist es, das Angebot für die Bevölkerung leicht zugänglich anbieten zu können. Das wird auch durch die Online Plattform www.gutleben.wien, das Projekt zur Krisenintervention, sowie die Bene-fit-App unterstützt.

Hintergrund & Ziele

Für unsere Gesellschaft ist der demographische Wandel, neben dem Klimawandel, wohl eine der größten Herausforderungen. Bis 2030 wird die demographische Veränderung voll in der Gesellschaft angekommen sein. Das bedeutet nicht nur eine Überalterung der Bevölkerung, sondern auch eine Veränderung der Lebensbedürfnisse der Menschen. Künftig wird der lokalen Versorgung und Betreuung im Grätzl ein noch größerer Stellenwert zukommen. Neben der Überalterung spielt auch eine andere Veränderung in der Gesellschaft in Zukunft eine noch bedeutendere Rolle: die Familien leben immer weiter verstreut und Menschen im letzten Lebensdrittel sind zunehmend abgeschottet und alleine, ohne unmittelbaren familiären Kontakt. Für viele ältere Menschen sind Leistungen des täglichen Lebens nicht mehr so einfach zugänglich. Der persönliche Kontakt bleibt für sie auf der Strecke.

Der Wandel betrifft aber nicht nur die älteren Menschen. Auch Familien, Alleinerziehende und Jugendliche sind von den Veränderungen betroffen. Das alles hat gravierende Auswirkungen in den Bereichen psychische Gesundheit, Ernährung und Bewegung.

Da unser Gesundheitssystem primär auf Krankheit und Genesung ausgerichtet ist und nicht aber auf Prävention, Vermeidung von Krankheiten und auf die Erhaltung der Gesundheit oder Sicherstellen der Lebensqualität, wird hier mit den Angeboten von „Gut leben im Grätzl“ eine wichtige Ergänzung geschaffen.

Um möglichst viele Menschen mit diesen Angeboten zur Gesundheitsvorsorge erreichen zu können, setzt das vorliegende Konzept bei: niederschwellig, finanzielle leistbar, räumlich gut erreichbar – und eben das jeweilige professionelle Angebot, das die Bedürfnisse verschiedenster Gesellschaftsgruppen bedient, an. Dazu benötigt es eine Vernetzung aus Gesundheitsdienstleister:innen und den Wiener Gemeindebezirken.

Die Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung in der Wirtschaftskammer Wien bietet ein umfassendes Netzwerk an Expert:innen für sämtliche Lebenssituationen. Diese Expertinnen und Experten unterstützen die Menschen dabei, ihre persönliche Lebenskompetenz und in weiterer Folge ihre Lebensqualität zu steigern.

Zu diesen ExpertInnen zählen:

- Lebens- und Sozialberater (Bewegung, Ernährung, mentales Coaching/psychologische Beratung)
- Personenbetreuer:innen („24-Stunden-Betreuerinnen“)
- Organisationen von Personenbetreuung (Vermittlungsagenturen)
- Strukturen von pflegenden bzw betreuenden Angehörigen

Neben diesen Strukturen sind die Wiener Gemeindebezirke (Bezirksämter, Bezirksvorstellungen) und deren Einbindung in dieses Präventionskonzept daher eine wesentliche Erfolgskomponente.

Um das Angebot auch auf einfache Art und Weise zugänglich zu machen, wird es durch eine Online-Plattform unterstützt werden, um Hilfesuchende und Dienstleister:innen zu vernetzen. Die ältere Bevölkerung, die weniger Affinität zu digitalen Medien haben, werden z.B. über Pensionistenclubs, Seniorencafés aber auch bei ihren Besuchen beim Friseur, Fußpfleger, in der Apotheke oder Trafik mit dem Angebot von „Gut leben im Grätzl“ in Kontakt gebracht.

Ein Ziel dieses Konzept ist es, die Lücke zwischen dem österreichischen Gesundheitssystem und der Gesundheitsvorsorge vor Ort bei der Bevölkerung zu schließen. Den Bürgern wird mit der Beratung zu mehr Lebenskompetenz verholfen und sie werden so in ihrer individuellen Lebensführung gestärkt. In der Folge soll dadurch auch ein Beitrag zur kurz- und mittelfristigen Entlastung des Gesundheitssystems geleistet werden, da viele Probleme - Ernährungsfehler, mangelnde oder falsche Bewegung und mentale Belastungen - bereits zu einem frühen Zeitpunkt erkannt werden. Mit dem rechtzeitigen Erkennen von Fehlern in der Lebensführung wird der erste Schritt zu Verbesserungen möglich.



Das Konzept

Die Angebote der Berufsgruppen

Psychosoziale Beratung – mentale Fitness:

Krisenintervention für Alle: Beratung bei Stress und Angst durch geprüfte Lebens- und Sozialberater:innen

- 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

Der Verband der Österreichischen Lebens- und Sozialberatung ÖVLSB (www.övlbsb.at) wurde etwa mit dem Ziel gegründet, hilfesuchende Menschen zu informieren und sie mit Expert:innen zu vernetzen.

Sportwissenschaftliche Betreuung

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

Sportwissenschaftliche Berater:innen 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

Der Verband von Sportwissenschaftlern Österreichs-VSÖ (www.diesportwissenschaftler.at) ist etwa eine berufsständische Interessenvertretung aller sportwissenschaftlich tätigen Berater:innen mit abgeschlossenem Studium „Sportwissenschaften und/oder Leibeserziehung, Sport“ sowie akkreditierten Trainingstherapeut:innen.



Ernährungsberatung

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.

Diese Expert:innen bieten:

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

Der Verband der Ernährungswissenschaftler-VEÖ (www.veoe.org) ist eine offizielle und anerkannte fachliche Vertretung der Ernährungswissenschaftler in Österreich. Neben Studenten und Absolventen der Studienrichtung Ernährungswissenschaften, zählen auch Firmen und NGOs aus dem Ernährungssektor zu den Mitgliedern.

Die Fortbildung und Weiterqualifizierung der Mitglieder im Bereich der Wissenschaft und Forschung sowie in der ernährungswissenschaftlichen Praxis bei Ernährungsberatung und Ernährungskommunikation, Gesundheitsförderung, Produktion und Entwicklung von Lebensmitteln uvm. ist ebenso wie eine umfassende Öffentlichkeitsarbeit im Bereich Ernährung ein wichtiger Eckpfeiler der Vereinsarbeit.



Personenbetreuung

Aufgrund der zunehmenden Zahl an betreuungsbedürftigen Menschen hat sich in den vergangenen Jahren in Österreich mit der „Personenbetreuung“ - und dabei vor allem mit der „24-Stunden-Betreuung“ - ein verlässliches und leistbares System qualitativ hochwertiger selbstständiger Dienstleistung entwickelt. Diese reichen von stundenweiser Unterstützung bis hin zu umfassenden Betreuungsleistungen über längere Zeiträume. Dabei leben die Betreuerinnen bei ihren KlientenInnen für zumindest 14 Tage und wechseln sich dann mit einer/m zweiten Betreuer:in ab. So sind die/der KlientenInnen nie alleine.

Die Betreuerinnen sind meistens nicht angestellt, sondern selbständig, als sogenannte „Ein-Personen-Unternehmerinnen“, tätig. So sind in ihrem Status als „Betreuungsunternehmen“ in der Lage, den zeitlichen Rahmen ihrer Leistungen unabhängig von strengen Arbeitszeitregelungen selbst flexibel festzulegen. Nicht zuletzt dieser Umstand ließ ihr Angebot binnen Kurzem zur tragenden Säule bedürfnisorientierter und leistbarer Betreuung in Österreich werden.

ÖQZ-24 – geprüfte Vermittlungsagenturen

Professionelle heimische Vermittlungsagenturen (Organisationen von Personenbetreuung) sorgen dafür, dass dort, wo sich Bedarf auftut, rasch Betreuerinnen zur Verfügung stehen. Diese Agenturen regeln vertragliche und organisatorische Details, klinken sich bei Bedarf in den Kommunikationsprozess zwischen zu Betreuenden bzw. deren Angehörigen und den Betreuungsunternehmen ein und bürgen für die hohe Qualität und die stetige Weiterentwicklung des Betreuungsangebots. Wer eine qualitativ hochwertige Vermittlungsagentur, die nach den Richtlinien des Sozialministeriums geprüft ist, sucht, wird am Portal von „ÖQZ-24“ fündig www.oeqz.at

Die Plattform www.gutleben.wien

Die Plattform wurde von der Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung der Wirtschaftskammer Wien ins Leben gerufen. Deren Schwerpunkte sind in den Leistungen der Lebens- und Sozialberatung (Bewegung, Ernährung, mentale Fitness), in Verbindung zur Personenbetreuung (24-Stunden-Betreuung) an den wichtigsten Brücken zueinander zusammengefasst, damit die Wiener Grätzl in Summe von den zahlreichen Angeboten profitieren können.

Die Philosophie von „Gut leben im Grätzl“

Die Philosophie von „Gut leben im Grätzl“ beruht auf

- dem Wiener Resilienzmodell
- soziokratisch organisierter Kooperation (Soziokrates) und
- dem niederländischen ambulanten Pflegedienstes Buurtzorg („Nachbarschaftspflege“).

Weiters fließen in das Modell

- das Haus der Arbeitsfähigkeit (Juhani Ilmarinen) sowie
- das Transtheoretische Modell (James Prochaska und Carlo DiClemente et.al), ein.

Die Modelle werden in der Folge kurz erläutert.

Wiener Resilienzmodell (WRM)

Resilienz ist eine spezielle Begabung von Menschen, die eigene psychische und körperliche Gesundheit – auch unter schwierigsten Lebensbedingungen – zu erhalten. Das gelingt jedoch nicht allen Menschen dauerhaft. Aus diesem Grund haben die Berufsgruppen der Lebens- und Sozialberater:innen das „Wiener Resilienz-Modell“ (WRM) entwickelt, das alle drei Beratungsressourcen in einem Ansatz vereint: Food (Ernährungswissenschaftliche Beratung) – Move (Sportwissenschaftliche Beratung) – Mind (Psychologische Beratung).

Alle Berater:innen nach dem WRM können Menschen im Management ihrer verschiedenen Lebensrollen in einer Weise stärken, dass sie auch in schwierigen Lebensphasen resilient und leistungsfähig bleiben, bis hin zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte.

Soziokrates – die soziokratische Kooperation


Die Wortschöpfung Soziokrates verbindet den Namen des großen griechischen Philosophen Sokrates mit dem modernen Begriff Soziokratie (von lat. socius – der Begleiter und altgriech. kratein – regieren) und spannt damit einen weiten Bogen vom

- sokratischen Dialog, dem Fundament jedes Beratungsgesprächs,
- über Meinungsbildungsformen indigener nordamerikanischer Völker bis hin zu
- modernen Praktiken der Partizipation und Mitsprache.

Diese Beratungsformen gewinnen in den letzten zwei Jahrzehnten immer mehr an Bedeutung und lassen sich unter dem Dachbegriff Partizipative Methoden zusammenfassen. Sie wollen bewirken, dass politische, wirtschaftliche und gesellschaftliche Strukturen entstehen können, die eine menschenfreundliche und lebenswerte Wir-Kultur schaffen.

Unter dem Titel Soziokrates präsentiert die Wiener Lebens- und Sozialberatung ein innovatives Modell für die psychosoziale Betriebs- und Organisationsberatung.

Vier Säulen machen Soziokrates dabei zu einem einzigartigen Modell:

- ein ganzheitliches Welt- und Menschenbild
 - die Orientierung an den Grundsätzen der Menschenrechte
 - die Meinungsfindungsformen indigener Völker. Dabei wird so lange im Kreis gesessen und verhandelt, bis ein Ergebnis gefunden wird, das alle Beteiligten mittragen können
 - die Beratung und Begleitung durch umfassend geschulte Lebensberater:innen, die über die nötigen fachlichen und methodischen Kompetenzen, aber auch die erforderliche gesetzliche Berechtigung verfügen.
- 

Das Buurtzorg-Modell

Buurtzorg wurde 2006 vom Pflege-Manager Jos de Blok gegründet und ist ein niederländisches ambulantes Pflege-Unternehmen. Dabei geht die Organisation in der Pflege neue Wege und arbeitet mit selbststeuernden Teams ohne jegliche Hierarchie. Teams von ungefähr 10 selbstständigen Gesundheits- und Pflegepersonen regeln alles selbst, von der Planung ihrer Arbeit bis hin zu den Kontakten zu den Hausärzt:innen. Abgerechnet wird mit den Kunden nach pauschalen Zeitkontingenten, anstelle von Einzelleistungen. Diese Netzwerkidee bildet die Basis für das Gutleben im Grätzl-Konzept, in dem auch Selbstständige vernetzt und nach einheitlichen Standards miteinander kooperieren.

Das Haus der Arbeitsfähigkeit (Juhani Ilmarinen)

Professor Ilmarinen beschreibt in seinem Modell anhand eines Hauses, welche Faktoren für die Arbeitsfähigkeit von Menschen erforderlich sind. Die 1. Ebene bilden die körperliche, psychische und geistig-mentale Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Die 2. Ebene ist dem Wissen sowie den Kompetenzen und Fertigkeiten zugeordnet. In der 3. Ebene geht es um persönliche Werte, die Motivation und die Einstellung. Die 4. Ebene ist die organisationale Ebene, in der es um die Qualität der Führung, der Arbeitsumgebung sowie der Arbeitsorganisation und der Inhalte geht.

Familie, Freunde, Gesellschaft und Politik bilden die Rahmenbedingungen für die Lebensqualität des Einzelnen.

„Gut leben im Grätzl“ setzt auf der 1. Ebene an, in dem es auf die Verbesserung und Stabilisierung der körperlichen (Bewegung und Ernährung) sowie psychischen und mentalen (Coaching und Beratung) Situation abzielt. Dadurch erweitert sich die Kompetenz und das Wissen der Betroffenen, wie sie besser für sich sorgen können (Ebene 2), was wiederum mittel- bis langfristig mit einer Veränderung der eigenen Einstellung und Motivation einhergeht (Ebene 3).

Das Transtheoretische Modell (James Prochaska, Carlo DiClemente et.al.)

Prochaska und DiClemente beschreiben in ihrem Modell 5 Phasen durch die Menschen in Veränderungsprozessen in Form von Schleifen gehen: es beginnt mit der Absichtslosigkeit („Precontemplation“) in der jemand noch keine Absicht hat, etwas an einer Gewohnheit oder einem Verhalten zu verändern (z.B. wenig Bewegung, Alkoholkonsum etc.). In dieser Phase sind Menschen maximal mittels laufender Informationen zu erreichen und nicht durch Druck. In der 2. Phase („Contemplation“) gibt es bereits ein Problembewusstsein und eine Absicht, etwas zu verändern. In dieser Phase ist es wichtig, auf die positiven Folgen einer Veränderung hinzuweisen. Die 3. Stufe ist das Stadium der Vorbereitung („Preparation“), in dem der Mensch veränderungsbereit wird. Der Leidensdruck ist hoch und hier ist es sinnvoll, gemeinsam mit dem Menschen Maßnahmen zu entwickeln und bereits erste Schritte einzuleiten. In der 4. Phase geht es in die Umsetzung („Action“), in der dann bereits ganz konkrete Veränderungen in Angriff genommen werden (z.B. Besuch von Bewegungsgruppen, Selbsthilfegruppen,...). In der Phase der Aufrechterhaltung („Maintenance“) haben Menschen bereits längere Zeit ihr ursprüngliches Verhalten aufgegeben. Die Begleitung zielt darauf ab, Kompetenzen aufzubauen, dass es nicht zu Rückfällen in alte Verhaltensmuster kommt.

Die Basis für den Erfolg ist eine gut funktionierende Berater:innen – Klient:innen Beziehung.



Aufbau des Projekts

Gutleben im Grätzl

Das 7-Wochenprogramm (Pilot)

Am Beginn des Gutleben-Konzepts steht zuerst ein 7-Wochen-Programm für Wiener Bürger:innen, das nach der Evaluierung im betreffenden Grätzl beginnt: 7-Wochen deshalb, weil menschliche/biologische (Weiter-)Entwicklung in 7er Zyklen abläuft, sei das, unsere Haut (alle 7 Jahre) oder die Zellerneuerung (3 x 7 Tage).

Die Koordination in alle Richtungen wird vom Gutleben-Management gesteuert.

Ablauf des 7 Wochen Programm auf Basis der 3 Säulen des Wiener Resilienzmodells:

Food – Move – Mind:

- **Evaluierung der Zielgruppe und Themenschwerpunkte wie**
Übergewicht,
Suchtverhalten, z.B. Alkohol,
Krisenfeldern, Familienstrukturen, etc.
- **Impulsvorträge**, zur Vorstellung in der Bevölkerung (begleitet durch Präsenz z.B. in den sozialen Medien und anderen Marketingmaßnahmen)
- **Initiationsworkshops**
danach Start von inhaltlichen 7-Wochenprogrammen mit
- **Bewegungstrainingsprogramm & Bewegungskoaching durch Wiener Sportwissenschaftler:innen:**
Mindestens 1 Abend pro Woche in Präsenz mit Gruppen oder im Online-Studio (Benefit)

Ernährungswissenschaftliche Beratung & Kursangebote

- Workshops über Ernährungsphilosophien & Ernährungsformen zur gesunden Lebensführung
- Erstellen eines persönlichen Maßnahmenplanes mit Ernährungsberatung
- Beratung und Begleitung zur Umsetzung der Ernährungsveränderung über einen Zeitraum von 7 Woche als „Einstiegsvariante“

Mentalberatung in Form von psychosozialen Beratungen

- Beratungen in allen Tätigkeitsfeldern der österreichischen Lebens- & Sozialberatung (Mental, Ernährung, Sport)
- Psychosoziale Workshops, Selbsthilfegruppen zu Suchtproblemen, Beratungen zu den Themen des ganzheitlichen Lebensrollenmanagements
- Einzelgespräche über Gesundheitsprävention, Erkennen von persönlichen Stressoren & Folgen von negativer Lebensführung

Begleitende Services und Projekte

Die Programme in den Grätzln werden von zusätzlichen Services und Projekten begleitet, die den Erfolg sicherstellen:

Die Bene-fit- HP (noch in der Umsetzung)

Beginnend mit einem digitalen Resilienz-(Widerstands)-Check dient dieses Online-Angebot zur Vernetzung von Wiener Bürger:innen mit Wiener Lebensberater:innen. Als Hybridlösung werden Onlineangebote mit Analogangeboten konstruktiv verbunden.

Das Projekt „Krisenintervention“

Das Onlineportal sos-corona.org wurde zu Beginn der Corona-Pandemie durch den ÖVLSB ins Leben gerufen, um Menschen kostenlose Kriseninterventionsleistungen anzubieten. Das Projekt wurde als Online-Plattform unter Berücksichtigung einer Telefonhotline gegründet und wird seit 2021 auf der Plattform www.Lebegut.org mitbetreut.

Die Leistungen richten sich an alle Mitbürger:innen mit Bedarf an Krisenintervention. Alle speziellen Krisenintervention-Berater:innen verfügen über besondere Befähigungen und gesetzliche Befugnisse zur Beratung bei Stress, Angst und Krisenszenarien und unterliegen der Verschwiegenheitspflicht.



Arbeitsplatzevaluierung und betriebliche Gesundheitsförderung

Das Arbeitnehmer:innenschutzgesetz (ASchG) sieht unter anderem die Verpflichtung zur Evaluierung von Arbeitsplätzen vor. Darunter versteht man die Ermittlung und Beurteilung von Gefahren am Arbeitsplatz sowie die Festlegung von Maßnahmen zu ihrer Vermeidung. Der Arbeitgeber hat im Zuge der Evaluierung sowohl arbeitsbedingte physische als auch psychische Belastungen, die zu Fehlbeanspruchungen führen, zu ermitteln.

Typische arbeitsbedingte psychische Belastungen, die zu Fehlbeanspruchungen führen sind insbesondere:

- häufige Arbeitsunterbrechungen
- fehlende Qualifikation bzw. Erfahrung
- mangelhafte soziale Unterstützung und Anerkennung durch Vorgesetzte bzw. Kollegen
- Angst vor dem Arbeitsplatzverlust
- monotone Tätigkeiten
- zu geringe Abwechslung
- Lärm, Hitze, Kälte
- widersprüchliche Ziele und Anforderungen
- Mobbing/Bossing
- etc.

Im Zuge der Evaluierung ist zu prüfen, ob arbeitsbedingte physische und psychische Belastungen vorliegen, die zu Beeinträchtigungen führen können. In weiterer Folge müssen Maßnahmen – im Sinne der betrieblichen Gesundheitsförderung - getroffen werden, die eine Entlastung herbeiführen.

Die **Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)** ist eine moderne Unternehmensstrategie mit dem Ziel, Krankheiten am Arbeitsplatz vorzubeugen, Gesundheit zu stärken und das Wohlbefinden von Menschen an ihrem Arbeitsplatz zu verbessern und langfristig zu erhalten. In Ergänzung zu den gesetzlichen Arbeitsschutzbestimmungen sollen durch gezielte Maßnahmen die Gesundheit der Beschäftigten erhalten und arbeitsbedingte Erkrankungen vermieden werden.

Mittels der Arbeitsbewältigungsberatung (nach Mag. Czeskleba & Mag. Janisch) werden die (psychischen) Arbeitsbelastungen in den Unternehmen evaluiert und daraus Maßnahmen für die Mitarbeiter:innen abgeleitet. Die Evaluierung erfolgt durch den/die Gutleben-Manager:in. Durch die Evaluierung wird die Ausgeglichenheit der individuellen Lebensrollen der Mitarbeiter:innen festgestellt. Für die Balance in den verschiedenen Lebensrollen (siehe Beispiel weiter unten) werden verschiedene Kompetenzen und Unterstützung benötigt. Hier kommt das Zusammenspiel der einzelnen Berufsgruppen (Mental, Ernährung, Sport) zum Tragen, die miteinander vernetzt – an einem **gemeinsamen Maßnahmenpaket** arbeiten.

Beispiel:

Eine 45jährige alleinerziehende Mitarbeiterin hat 2 schulpflichtige Kinder, einen pflegebedürftigen Vater und den nächsten Karriereschritt vor sich. Aufgrund ihrer privaten zeitlich und energetisch angespannten Situation ist sie in mindestens 2 Lebensrollen (alleinerziehende Mutter, Tochter eines pflegebedürftigen Elternteils) gefordert. Aufgrund ihrer vorrangig sitzenden Tätigkeit und zu wenig Zeit für Bewegung zeigen sich auch körperliche Belastungen wie Kreuzschmerzen, Nackenverspannungen, wiederkehrende Kopfschmerzen sowie Schlafstörungen und leichtes Übergewicht.

Das Zusammenspiel all dieser Faktoren hat dauerhaft einen Einfluss auf ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Langfristig besteht daher das Risiko einer Gesundheitsgefährdung der Mitarbeiterin und dadurch entstehenden Arbeitsausfällen – bis hin zur Arbeitsunfähigkeit.

Ausbildung für pflegende Angehörige

„Weil du mir wichtig bist“ (nach Peter Kreuter und Martin Krexner). Die beiden Entwickler dieser Schulung haben viele Jahre Erfahrung und Lehrtätigkeit im Bereich „Pflege & Betreuung“ und im Umgang mit Angehörigen kranker und pflegebedürftiger Menschen. Aus dieser Erfahrung heraus haben sie eine mehrtägige Schulung für pflegende Angehörige, aber auch für bereits selbständig tätige Lebens- und Sozialberater entwickelt. Die Schulung unter dem Titel **„Weil du mir wichtig bist ... Betreuung und Pflege angehöriger Menschen“** besteht aus 18 Modulen. Es wird der Bogen gespannt von rechtlicher Beratung zum Pflegegeld und zur Patientenverfügung, geht über Themen wie richtige Körperpflege, Ernährungslehre und Diätkunde, bis hin zur Betreuung sterbender Menschen.

Selbständig tätige Lebens- und Sozialberater:innen werden in der Ausbildung noch weitere 4 Module angeboten. Nach deren Absolvierung haben sie dann den erforderlichen Ausbildungsumfang erreicht, um als 24-Stunden-Betreuer:innen, die vom Sozialministerium mit monatlich 550 Euro gefördert werden, tätig zu sein.

Online: Die pflegenden Angehörigen können online von daheim teilnehmen, ohne die Person, die sie betreuen, für eine Anreise zum Kursort verlassen zu müssen.

Freie Auswahl der Module: Es stehen 18 Module zur Verfügung, die alle – je nach Interesse und Nutzen – einzeln und in beliebiger Reihenfolge gebucht werden können.

Organisatorisches: Die Ausbildung umfasst 18 ganztägige Module zu je 9 (einmal 6) Unterrichtseinheiten zu je 45 Minuten.



Finanzierung, Verrechnung und Abwicklung

- Die Direktverrechnung mit dem/r jeweiligen Dienstleister:in koordiniert der/die Gutleben-Manager:in
- Ein einheitlicher Preis und eine einheitliche Zeiteinheit pro Dienstleistungsgruppe ist zu definieren
- Ein Abrechnungsmodell zwischen Kund:innen/Betrieben, Dienstleister:innen, den Gutleben-Manager:innen und ggf. der WKW wird aufgesetzt
- Eine Abrechnungsplattform wird gegründet
- Gutscheine („Gutleben-Euro“) für die Dienstleistungen (mit QR-Code) werden erstellt und ab Launch ausgegeben
- Sponsoren für „Gutleben-Euros“ werden definiert

Prozessidee

Die Menschen im Grätzl kaufen/ bekommen Gutleben-Euros-Gutscheine, mit denen sie die Dienstleistungen im Rahmen der Maßnahmen kaufen und nutzen können. Ein Gutleben-Euro entspricht einem Euro. Der/die Gutleben-Manager:in erhält pro Gutleben-Euro 20 Cent für seine Koordinationsarbeit, 80 Cent bleiben bei/m jeweiligen Dienstleister:in. Die Abrechnung zwischen Gutleben-Manager:innen und den Dienstleister:innen erfolgt monatlich über die Gutleben-Abrechnungsplattform.

Ein möglicher Business Case findet sich im beiliegenden xls-Sheet.

Konzepterstellung, Mitarbeit und für den Inhalt verantwortlich

Diese Konzepte wurden insgesamt von der WKW Fachgruppe Personenberatung & Personenbetreuung unter der Supervision von FGO Mag. Janisch initiiert und in verschiedensten Formen in Kooperation mit folgenden Mitgliedsbetrieben umgesetzt:

- FGO Stv. Dr. Mario Tasotti (Organisation von Personenberatung)
- BGO Beate Kolouch (Lebensberatung)
- BGO Marcela Strahodinsky (Organisation von Personenberatung)
- BGO Mag.a Miriam Biritz-Wagenbichler (sportwissenschaftlicher Beraterin)
- BGO Anastasia Plechinger, BSc (ernährungswissenschaftliche Beraterin)
- BGO Bibiana Kudziova (Personenbetreuung & UNJONG)
- Mag.a Renate Czeskleba (Unternehmensberatung)
- Birgit Meerwald (Lebensberatung & ÖVLSB)
- Peter Kreuter (DGKP, Organisation von Personenberatung)
- Mag. Dr. Martin Krexner (Lebensberatung & Unternehmensberatung)
- Karin Hamminger (DGKP, Organisation von Personenberatung & ÖBAP)
- Suse Legler (Lebensberatung)
- Sabrina Schober (Lebensberatung & Unternehmensberatung)
- Mag.a Karin Weigl, MSc (Lebensberatung & Unternehmensberatung)

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 | W 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