

Das lebensbejahende Magazin  
der Lebens- und Sozialberatung  
und Personenbetreuung in Wien

Ausgabe #2 • 2,50 €

Vertrieb: Eigenvertrieb österreichweit von 12.12.2023 bis 31.12.2024  
Der Reinerlös der Auflage kommt ausschließlich gemeinnützigen Zwecken zu Gute

# Gutleben

BERATUNG, BEGLEITUNG UND BETREUUNG



## Familie: Zwischen Himmel und Hölle

Wie professionelle Personenberatung  
und Personenbetreuung Krisen  
entschärfen können

**100-Jahr-Feier:**  
Jacob Levy Moreno war  
der Begründer des Psychodramas

**Viele gute Gründe, die 24-Stunden-  
Betreuung massiv zu fördern**

Neue Initiative für die WienerInnen:  
Gut leben im Grätzl

**Schwerpunkte in diesem Magazin:**

**Stärkung des Human-Biotops Familie  
zur Persönlichkeitsentfaltung und  
Beziehungskompetenz**

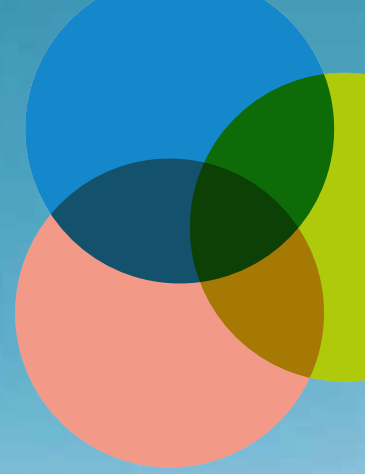
**Die Entstehung des Psychodramas  
und seine Bedeutung für  
die moderne Aufstellungsarbeit**

**Was Kinder und Jugendliche brauchen**

**24-Stunden-Betreuung:  
Erfahrungen aus der Sicht von  
Betroffenen**

**Umgang mit Abschied,  
Tod und Trauer**

**und vieles mehr**



# Vorwort



Marcela Strahodinsky und Harald Haris G. Janisch  
vertreten die PersonenberaterInnen und Personen-  
betreuerInnen in der Wirtschaftskammer Wien.

Liebe Leserinnen und Leser,

„Was Sie schon immer über Personenberatung und Personenbetreuung wissen wollten“ ... so könnte der Untertitel dieses Magazins lauten, in Anlehnung an einen bekannten Film von Woody Allen. Auch bei diesem Kultregisseur geht es immer um drängende Fragen des Lebens, seine Filme haben immer mit Beziehung und Familie zu tun. In diesem Magazin dreht sich auch fast alles um das Thema Familie – wie in den Berufsgruppen, die wir beide vertreten: Das sind einerseits die Personenberatung, die Sie vielleicht auch als Lebens- und Sozialberatung kennen; andererseits die Personenbetreuung. Mit dieser hatten Sie möglicherweise ebenfalls bereits zu tun, falls jemand in Ihrem Umfeld durch 24-Stunden BetreuerInnen umsorgt wird. Fast alles in diesem Magazin dreht sich um das Thema Familie.

Was es genau mit diesen beiden Professionen auf sich hat, erfahren Sie in unseren Geschichten und Interviews. Sie werden staunen, in wie vielen Bereichen die **Lebens- und Sozialberatung** Lösungen anbietet. Für jede Lebensrolle, die man als Mensch einnehmen kann – und das sind weit mehr, als in einem durchschnittlichen Woody-Allen-Film – gibt es bewährte psychosoziale Unterstützungs- und Coachingmöglichkeiten, um mental und seelisch in einen guten Zustand zu kommen. Aber auch die physische Fitness kommt nicht zu kurz: diesen Part betreuen die **Erährungs- und SportwissenschaftlerInnen**, die auch

## Wir sorgen dafür, dass es Menschen besser geht - in jeder Hinsicht, in jedem Alter

unter dem Schirm der Lebens- und Sozialberatung agieren.

Was die **Personenbetreuung** betrifft, so wollen wir Ihnen die harte und heldInnenhafte Arbeit der professionellen **24-StundenbetreuerInnen** näher bringen, aber auch das Rundherum: die Organisationen von Personenbetreuung, die wichtigen Fortschritte in der **Qualitätsüberwachung und Zertifizierung** sowie unsere – durchaus politische Forderung nach Gleichstellung der 24-Stunden-Betreuung mit den deutlich besser geförderten Heimplätzen für betreuungsbedürftige Personen. Deshalb wollen wir dies zu einer gesellschaftlichen Diskussion und überparteilichen Forderung erheben, denn uns eint ein gemeinsames Ziel: die meisten Menschen, die Unterstützung brauchen, weil sie allein nicht zurecht kommen, wollen gerne in den eigenen vier Wänden leben und nicht in einem Heim. Damit dies allen Menschen wirtschaftlich ermöglicht wird, ohne Opfer bringen zu müssen, muss noch viel passieren. Dafür kämpfen wir. **Damit es auch Ihren Angehörigen in Zukunft besser geht, wenn es nicht mehr ganz alleine geht. Kämpfen Sie mit uns!**

Viel Spaß bei der Lektüre wünschen Marcela und Haris

[www.gutleben.wien](http://www.gutleben.wien) & [www.lebensberater.at](http://www.lebensberater.at)  
& [www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at)

### Impressum

Herausgeber und Medieninhaber:  
Wirtschaftskammer Wien, Fachgruppe Personenberatung  
und Personenbetreuung, Straße der Wiener Wirtschaft 1,  
1020 Wien • [www.wko.at/wien/personenberatung](http://www.wko.at/wien/personenberatung)  
Für den Inhalt verantwortlich: Mag. Harald Haris G. Janisch

Namentlich gekennzeichnete Artikel müssen nicht mit der Ansicht  
des Herausgebers übereinstimmen. Die Fachgruppe Wien Perso-  
nenberatung und Personenbetreuung übernimmt hierfür keine  
Haftung, ebenso wenig für Satz- und Übermittlungsfehler.  
Coverfoto: frepik.com

Druck: Ferdinand Berger & Söhne GmbH, 3580 Horn

Art Direktion, Produktion & Redaktion:  
[www.oliver-zehner.com/](http://www.oliver-zehner.com/) [office@oliver-zehner.com](mailto:office@oliver-zehner.com)

Im Magazin wurde auf gendergerechte Formulierungen geachtet, auf die Anführung akademischer Titel wurde generell verzichtet. Für etwaige Abweichungen ersuchen wir um Verständnis.

# Inhalt

Fotos, v.o. nach unten: Il. nach re.: Nensurina, freepik, Martina Kemp, Stephanie Niederhuber, Foto Wienwurm (Z), Fotostudio Floyd, Michael Rath, Josue Richter / unsplash.com

- 6 Was in aller Welt bedeutet LSB?**  
Beratung, Coaching und Hilfe: Was die Lebens- und Sozialberatung leistet.
- 8 100 Jahre Psychodrama**  
Die Morenos erfanden die Grundlage der modernen Aufstellungsarbeit.
- 10 Heilende Veränderung der Seelenwelten**  
Wie die moderne psychosystemische Aufstellungsarbeit Sie in Ihrer Persönlichkeit stärken kann.
- 12 Worte der Warnung**  
Aufstellungsarbeit in Österreich: Sicherheit für Verbraucher – welche Risiken gibt es?



**Michael Rath über einen Heilungsprozess für ein seelisch schwer belastetes Mädchen: Seite 14**

**14 Heilsames Drama**  
Michael Rath erzählt die Geschichte eines Heilungsprozesses.



**Jacob Levy Moreno, Seite 8**

**4 Gutleben**

## BEITRÄGE ZUM COVERTHEMA

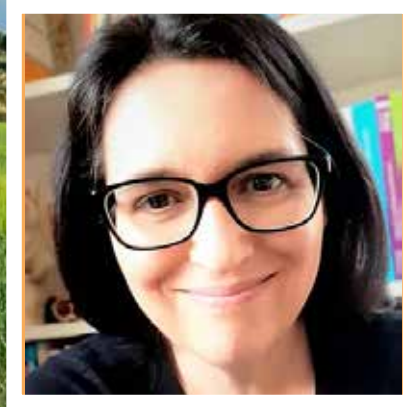
- 16 Familie lässt sich planen**  
Was man tun kann, um ein erfüllteres Zusammenleben als Familie zu genießen.
- 18 Was Kinder brauchen**  
Kindern wird immer mehr abverlangt. Der Druck nimmt zu. Was kann da helfen?
- 20 Kleine und große Verletzungen**  
Gut leben ohne Gewalt – wie geht das?
- 23 Sei wer du bist!**  
Gender Mainstreaming und Diversity Management: Wer bin ich und wie will ich leben?
- 24 Coming of Age**  
Erwachsenwerden: gewisse Themen will man nicht mit den Eltern besprechen
- .....
- 25 Die 4. Wiener Schule**  
In Wien entstanden die großen Bewegungen der Psychologie.



**Maria Zwin ist Lebens- und Sozialberaterin und erfahrene Pädagogin. Sie sagt uns, was Kinder brauchen und hat auch wertvolle Tipps parat: Seite 18**

- 26 Das Geheimnis innerer Erfüllung**  
Wie Spiritualität Ihr Leben bereichern kann
- 28 Gut leben im Grätzl**  
Ein neues Projekt hilft Menschen in ihrer unmittelbaren Wohnumgebung dabei, ein gesundes Leben zu führen.
- 30 Firmenchallenge Österreich**  
Sport und Bewegung dürfen auch im Unternehmenskontext stattfinden.

Martina Lemp über die Schwierigkeiten  
des Erwachsenwerdens:  
Seite 26



Stephanie Niederhuber über  
Menschen, die es schwer  
haben, weil sie nicht der  
„Norm“ entsprechen:  
Seite 23



### 32 Kleine Schritte für mehr Gesundheit

Bring' Bewegung in den Alltag: Mit einfachen  
Übungen für Zwischendurch.

### 34 Soziokrates

Ein neues Modell der psychosozialen  
Organisations- und Betriebsberatung.

### 35 Worauf es ankommt

Die Bedeutung der Metakompetenzen

### 36 Krisenintervention

Hilfe in Bedrohungssituationen.

### 38 Kasia Greco

Interview mit der Vizepräsidentin der Wirt-  
schaftskammer Wien.

### 40 Im Dienste der Menschlichkeit

Einblicke in die 24-Stunden-Betreuung.

### 42 Stimmen zur 24-Stunden-Betreuung

Peter Kostelka, Ingrid Korosec, Gerhard Lischka  
und Mario Tasotti zum aktuellen Thema.

### 46 Pionierin der ersten Stunde

Wie ein Berufsstand erfunden wurde.

### 48 Die 3. Lebenshälfte

Beratung und Betreuung älterer Menschen.

### 49 Die Trauer als Geschenk sehen

Was hat Loslassen mit erfülltem Leben zu tun?

### 50 Was ist Laiendelegation?

Pflege und Betreuung durch 24-Stunden-Be-  
treuerInnen.

### 52 Ein würdevoller Abschied

Palliative Care Betreuung

### 55 Was ist das ÖQZ-24?

Das Qualitätszertifikat für Vermittlungs-  
agenturen in der 24-Stunden-Betreuung.

### 56 Die Personenbetreuerakademie

Die Entstehung einer wertvollen Initiative.

### 58 Praxis in der Schlichtungsstelle

Unterstützung in Konfliktsituationen

### 60 Ein Engel mit blonden Locken

Margret Zehner erinnert sich an die schwieri-  
ge Zeit, als sie ihren Ehemann allein pflegte .

### 62 Das ist ein Menschenrecht!

Das Recht, dort zu leben wo man:frau will.

### 64 Häusliche Pflege und Personenbetreuung

Die Unterschiede und Gemeinsamkeiten.

### 66 Preisgekröntes Engagement

Der L.E.O. Award 2023 für Mitgefühl und  
Menschlichkeit.

Peter Kreuter über  
würdevolles  
Abschiednehmen:  
Seite 52



Manuela Mertl schreibt  
zum Thema Familienpla-  
nung als Angebot der  
Lebensberatung:  
Seite 16



---

# Was in aller Welt bedeutet LSB?

BEATE KOLOUCH,  
Coach und Supervisorin,  
begleitet Menschen bei den  
Herausforderungen des sozialen  
und beruflichen Lebens, wie  
Persönlichkeitsfindung, Krisenbewältigung,  
Konfliktmanagement und Resilienz.  
Sie ist außerdem Vorsitzende  
der Berufsgruppe der psychosozialen  
BeraterInnen in der Wirtschaftskammer Wien

Liebe Leserin, lieber Leser, vielleicht haben Sie schon einmal die Abkürzung LSB wahrgenommen und nicht (oder nicht so genau) gewusst, wovon die Rede ist.

Aber sicher haben Sie schon einmal von den österreichischen **Lebens- und Sozial BeraterInnen** gehört und sich vielleicht gefragt, was dieses Berufsbild ausmacht oder welche Themen die Lebensberatung umfasst. Lassen Sie mich hier ein paar Antworten geben – und gemeinsam die Welt der Lebensberatung erkunden. Sie ist sehr vielfältig, wir Lebensberater und Lebensberaterinnen sind ExpertInnen für fast alle menschlichen Belange.

Als langjährige Lebens- und Sozialberaterin kann ich Ihnen ehrlich versichern: Nichts Menschliches ist uns fremd. Wir sind hier, um Ihnen zu helfen, und unser Angebot ist so breit gefächert wie das Leben selbst. Egal, in welcher Situation Sie sich befinden, wir sind für Sie da.

Stellen Sie sich vor, Sie stecken in einer „Sackgasse“, fühlen sich unzufrieden und sehnen sich nach Veränderung. Oft liegen darunter tief verwurzelte Bedürfnisse, die wir gemeinsam in einer Beratung ans Licht bringen können. Klarheit über Ihre Situation und Bedürfnisse wird Ihnen helfen, Entscheidungen zu treffen und ein erfüllteres Leben zu führen.

Aber das ist nur ein Beispiel. Wir LebensberaterInnen sind auch ExpertInnen in der Gesundheitsvorsorge. Doch was unterscheidet unsere Praxis von der Psychotherapie oder gar der Psychiatrie? Während gerade in der Psychiatrie Personen – oder besser gesagt – PatientInnen mit Diagnosen behandelt werden, fokussieren wir uns auf Prävention und persönliche Weiterentwicklung. Wir arbeiten mit gesunden Personen, stärken Ihre mentalen Kräfte und helfen Ihnen, Ihr volles Potenzial zu entfalten, damit es gar nicht erst zu ernsthaften Störungen oder gar zu Krankheiten kommen kann.

Wir „behandeln“ niemanden. Wir beraten, wir coachen, wir helfen und begleiten. Wir holen die Menschen dort ab, wo sie stehen, insbesondere bei seelischen Herausforderungen, aber ohne den Fokus auf ein Krankheitsbild und ohne den Einsatz von Medikamenten. **Unsere ganze Aufmerksamkeit gilt der Salutogenese, das bedeutet wörtlich übersetzt: die Entstehung von Gesundheit.**

Hierbei sei auch erwähnt, dass unser Berufsstand nicht nur psychosoziale BeraterInnen umfasst, sondern auch ExpertInnen der Ernährungs- und der Sportwissenschaft. Sie merken schon: Gesunde Ernährung und Bewegung sowie Mentales Wohlbefinden sind unsere Expertisen, also Food / Move / Mind, wie wir auf „neudeutsch“ gerne sagen.

Welche Fähigkeiten dürfen Sie von uns erwarten? Die Liebe zu Menschen, die ehrliche Freude daran, anderen zu helfen, und die hohe Bereitschaft, immer über uns selbst zu reflektie-

ren. Ein hohes Verantwortungsgefühl und soziale Intelligenz. Sowie viele weitere Skills und Methoden, die wir uns in unserer gediegenen und staatlich reglementierten Ausbildung und in hunderten Praxisstunden angeeignet haben. Nur so können wir Sie auf Ihrer Reise zur persönlichen Entwicklung begleiten.

Die Lebensberatung kennt keine Grenzen. Egal, ob in Ihrem privaten oder beruflichen Leben, die Lebens- und Sozialberatung ist eine wertvolle Ressource. Unser Ziel ist es, Ihnen dabei zu helfen, Ihr Bestes zu geben und Hindernisse zu überwinden.

„**Wir beraten, wir coachen, wir helfen und begleiten. Wir holen die Menschen dort ab, wo sie stehen.**“

Stellen Sie sich vor, Sie sind wie Frau K., die aus Deutschland nach Österreich kam, um eine neue berufliche Herausforderung anzunehmen. Doch schnell fühlte sie sich überfordert und dachte sogar an eine Kündigung. In unserer Supervision entdeckten wir gemeinsam, dass sie sich mehr Kontakt zu ihrem Team und den KlientInnen wünschte. Wir erarbeiteten Möglichkeiten, wie sie ihre Aufgaben neu strukturieren konnte. Heute nimmt sie an Teamtreffen teil, hat mehr Kontakt zu ihren MitarbeiterInnen und widmet einmal pro Woche den KlientInnen ihre Zeit. Sie hat ihre Arbeitszufriedenheit wiedergefunden.

Dies ist nur ein Beispiel dafür, wie Lebensberatung funktioniert. In Frau Ks Geschichte haben Sie erlebt, wie Supervision im beruflichen Umfeld zu Entlastung und mehr Zufriedenheit führen kann. Supervision ist eine spezielle Qualifikation in der Lebensberatung, viele meiner StandeskollegInnen und auch ich selbst arbeiten als SupervisorInnen.

Die Supervision ist nur eines der vielen Themengebiete. Wir kümmern uns um Familienthemen, Erziehungsfragen, Kinder- und Jugendcoaching. Wir helfen bei Tod und Trauer. Wir haben KollegInnen, die auf Beziehungsberatung und Sexualität spezialisiert sind, wir arbeiten in der Krisenintervention, wir machen Aufstellungsarbeit und Psychodrama. Wir beraten in Karrierefragen und leisten psychosoziale Beratung in Unternehmen. Und ... und ... und.

Lassen Sie sich inspirieren! In diesem Heft finden Sie viele Anregungen, wie Ihre persönliche Lebensberaterin oder Ihr Lebensberater den entscheidenden Impuls für eine erfülltere Lebensqualität geben kann.

Erfahren Sie, wie Sie lästige Probleme hinter sich lassen und Ihr Leben in vollen Zügen genießen können.

Tauchen Sie ein, entdecken Sie die Möglichkeiten, und verbessern Sie Ihr Leben mit der Unterstützung professioneller Lebensberatung. Wir sind für Sie da, um Sie auf Ihrer Reise zur Selbstverwirklichung zu begleiten.

Herzlichst, Ihre LebensberaterInnen



**Den Berufsstand der Lebens- und Sozialberatung gibt es seit über 30 Jahren. Marietheres Frauendorfer war eine der maßgeblichen WegbereiterInnen.**



# Jacob Levy Moreno und Zerka Toeman Moreno

# 100 Jahre Psychodrama

Vizepräsident Moreno begrüßt KollegInnen beim sechsten internationalen Kongress für Psychodrama und Soziodrama, am 23. August 1971 in Amsterdam.

Fotos: O. Zehner, Čestmír Štuka, Arden Wong, 128fr

## Kleine Fußnote zur Geschichte Morenos:

Jacob Levy Moreno emigrierte 1925 in die USA - aufgrund der instabilen politischen und sozialen Situation in Europa zu dieser Zeit. Als Jude und Sozialmediziner fühlte er sich bedroht und sah die USA als einen Ort des sicheren und fruchtbaren Umfelds für seine Arbeit und Forschung.



Celine Zerka Toeman, engste Mitarbeiterin und Ehefrau  
Morenos. Hier sehen wir sie auf einem Foto  
aus dem Jahr 1986.



Jacob Levy Moreno und seine Ehefrau Zerka Toeman Moreno sind zwei herausragende Figuren in der Geschichte der Personenberatung. Gemeinsam entwickelten sie das Psychodrama und die Soziometrie, zwei kreative Methoden, die das Verständnis und die Anwendung von Beratung revolutionierten. Ihre Arbeit hat bis heute einen tiefgreifenden Einfluss auf die moderne psychologische Praxis und auf die Lebens- und Sozialberatung.

Jacob Levy Moreno, oft als „der Vater des Psychodramas“ bezeichnet, schuf diese Methode in den 1920er Jahren. Psychodrama ist eine kreative Technik, die darauf abzielt, tief verwurzelte Konflikte und emotionale Probleme durch Rollenspiele und Inszenierungen auszudrücken und zu bewältigen. Moreno glaubte, dass Menschen durch das Spiel von verschiedenen Rollen und Perspektiven eine tiefere Selbsterkenntnis erlangen können. Er sagte: „Psychodrama ist wie ein Spiegel, der die versteckten Facetten der Seele enthüllt.“

#### Von Bukarest nach Wien

Jacob Levy Moreno wird 1889 in Bukarest, Rumänien geboren, in der die kulturelle Vielfalt seiner Umgebung seine kindliche Neugierde weckt. Seine Eltern, selbst künstlerisch und intellektuell interessiert, fördern seine Leidenschaft für die Kunst. In seiner Jugendzeit zieht er nach Wien, wo er bereits mit 18 Stegreiftheater mit Kindern veranstaltet und diese Arbeit dokumentiert. Er nimmt ein Medizinstudium auf und legt den Grundstein für seine späteren bahnbrechenden Arbeiten.

Moreno wirkt als Sozialmediziner und Lebensberater: zusammen mit dem Philosophiestudenten Chaim Kellner gründet er 1909 das „Haus der Begegnung“ im 2. Bezirk, das Flüchtlingen und ImmigrantInnen die Möglichkeit bietet,

Erfahrungen im Gruppensetting auszutauschen. Am Spittelberg entwickelt er eine Art Peercoaching und zeigt Prostituierten, wie Sie sich gegenseitig schulen können, um Geschlechtskrankheiten zu minimieren.

Zerka Toeman Moreno, geboren 1917, die ursprünglich aus Amsterdam stammte, lernt Jacob erst 1941 in seiner Praxis in Beacon, einer Kleinstadt im Bundesstaat New York, kennen. Diese Begegnung führt zu ihrer lebenslangen

„**Psychodrama ist wie ein lebendiges Buch, das sich auf der Bühne unseres Lebens entfaltet.**“

„**Zerka Toeman Moreno**“

Partnerschaft, sie wird zu seiner engsten Mitarbeiterin.

Zerka bringt eine einzigartige Perspektive in die Arbeit ihres Mannes ein. Sie betonte immer die soziale Dimension in der Arbeit mit Psychodrama. Sie erkennt die Bedeutung sozialer Interaktionen und Gruppendynamiken in der Beratungspraxis und hilft, Techniken zu entwickeln, um diese Aspekte in den Prozess zu integrieren. Gemeinsam entwickelten die Morenos auch das Konzept der Soziometrie, das die Dynamik sozialer Beziehungen und Gruppenprozesse erforscht. „Soziometrie zeigt uns, wie wir miteinander verbunden sind, und ermöglicht uns, diese Verbindungen

bewusst zu gestalten.“ – das ist eines Ihrer bekanntesten Zitate.

Die Methoden des Psychodramas und der Soziometrie bieten zahlreiche Vorteile für die moderne psychologische Arbeit und Lebensberatung. Sie ermöglichen es den KlientInnen, ihre Probleme auf spielerische und kreative Weise zu erkunden, was oft zu tieferen Einsichten und einem besseren Verständnis führt.

#### Wütender Dialog mit einem Stuhl

Eine Anekdote veranschaulicht diesen kreativen Zugang: Jacob führte einmal eine Therapiesitzung durch, ein Klient hatte große Schwierigkeiten, seine Wut auszudrücken. Moreno bat den Klienten, seine Wut in einen leeren Stuhl „hineinzusetzen“ und mit diesem Stuhl zu interagieren. Der Klient begann, wütende Dialoge mit dem Stuhl zu führen und konnte so seine aufgestaute Wut ausdrücken. Am Ende der Sitzung fühlte sich der Klient befreit und konnte seine Wut in einem konstruktiveren Rahmen ausdrücken.

Das Psychodrama wird zur Basis sämtlicher Aufstellungsformate und zu einem wirkungsvollen Werkzeug in der Familienberatung, Organisationsentwicklung und im Teambuilding, um nur einige Anwendungsgebiete zu nennen. Dieses Erbe der Morenos hat den Test der Zeit überstanden und ist bis heute eine der wertvollsten Ressourcen.

# 100 Jahre Psychodrama nach Moreno: Heilsame Veränderung der Seelenwelten



besteht darin, das Energie-, Handlungs- und Rollenrepertoire einer Person zu erweitern. Jeder Mensch wird als grundsätzlich gesund angesehen, aber einige Persönlichkeitsanteile können blockiert oder abgespalten sein. Psychodrama ermöglicht es, diese gesunden Anteile zu aktivieren und so das innere Gleichgewicht wiederherzustellen.

## Die Bedeutung von Spontanität

Spontanität spielt im Psychodrama eine zentrale Rolle. Sie steht für die angemessene Reaktion auf neue oder bekannte Situationen. Die Katharsis, also das Befreien von festgefahrenen Emotionen, basiert auf schöpferischer Spontanität.

Psychodrama lehrt uns, wie wir unsere spontanen Reaktionen bewusster gestalten können. Wir lernen, destruktive Spontanität von konstruktiver Spontanität zu unterscheiden. Konstruktive Spontanität ermöglicht es, Sinn und Form in unsere Handlungen zu bringen, ohne anderen Schaden zuzufügen.

## Die Rolle der Kreativität

Kreativität ist eine weitere Schlüsselqualität im Psychodrama. Die Spontanität ist wiederum Auslöser für kreative Prozesse, für schöpferisches Handeln. Um in der Welt zu überleben, müssen Menschen frei und kreativ sein.

Psychodrama bietet die optimale Bühne, um Ihre kreativen Kräfte zu entfesseln. Es ermutigt dazu, in verschiedene Rollen zu schlüpfen und neue Perspektiven zu gewinnen. Kreativität befähigt uns, effektiver auf neue Situ-

Sie kennen sicher den Begriff der Familienaufstellung oder der psychosystemischen Aufstellungsarbeit – vielleicht haben Sie selbst bereits an einer solchen Praxis teilgenommen.

Was viele nicht wissen: Diesen Techniken liegt die Arbeit von Jacob Levy und Zerka Moreno zu Grunde, deren Doppelporrait Sie vielleicht auf den vorhergehenden Seiten gelesen haben: Sein Psychodrama ist eine faszinierende Methode zur Erforschung der Psyche und zur Entwicklung innerer Stärke. In diesem Artikel werden wir Ihnen die Grundlagen des Psychodramas näherbringen und erklären, wie diese Methode Ihnen helfen kann,

um mehr Klarheit im Leben zu finden, innere Konflikte zu bewältigen oder Heilung für seelisches Ungleichgewicht zu finden. Treten Sie ein in die Welt des Psychodramas und entdecken Sie, wie Sie Ihre inneren Ressourcen aktivieren können.

## Die Grundlagen des

Psychodrama, ein Begriff, der sich aus den griechischen Wörtern „dräma“ (Handlung) und „psyche“ (Seele) ableitet, ist eine Methode zur Realisierung der Psyche. Diese Methode basiert auf der Idee, dass Menschen ihre inneren Konflikte und Probleme durch das Ausagieren verschiedener Rollen und dramatischer Situationen bearbeiten können. Das Ziel des Psychodramas

## Die moderne psychosystemische Aufstellungsarbeit basiert auf dem durch das Ehepaar Moreno entwickelten Psychodrama.

Sie ist die wirksamste psychosoziale Beratungsmethode für professionelle Beratung, Coaching und Supervision, wie auch der sozialpädagogischen Arbeit mit Gruppen.

ationen zu reagieren und eine Gesellschaft zu schaffen, in der alle Individuen als Mitschöpfer agieren.

### Das Psychodrama in Aktion

Psychodrama basiert auf einem triadischen System, bestehend aus Soziometrie, Gruppenpsychotherapie und protogonistenzentriertem Psychodrama.

Im Rahmen eines Psychodramas gibt es verschiedene Schlüsselkomponenten:

- **Die Bühne:** Der Raum für die Handlung, zur freien Gestaltung.
- **Der Protagonist/die Protagonistin:** Der/die HauptdarstellerIn bestimmt Inhalt und Richtung des Psychodramas.
- **Die Leitung:** Vergleichbar mit einem/r RegisseurIn im Theater, verantwortlich für den Verlauf des Psychodramas.
- **Das Hilfs-Ich:** MitspielerInnen des/r ProtagonistIn, die dabei helfen, innere Konflikte auf die Bühne zu bringen.
- **Die Gruppe:** Die ZuschauerInnen, die Feedback und emotionale Unterstützung bieten.

### Der Ablauf eines Psychodramas

Ein Psychodrama folgt einer festen Struktur, die aus verschiedenen Phasen besteht:

- **Warming up:** Die Vorbereitung auf das eigentliche Thema, die Problemgespräch und die Zieldefinition.
- **Action:** In dieser Phase werden Protagonistinnen und Protagonisten sowie Hilfs-Ichs ausgewählt, Szenen werden ausgespielt und es kommt zur Konkretisierung und Maximierung, um tiefere Bewusstseins Ebenen zu erreichen.

- **Sharing und Feedback:** Die Gruppe gibt Rollenfeedback, alle Mitglieder berichten von ihren Erfahrungen während des Spiels. Der Prozess wird analysiert.

### Psychodrama - Methoden und Bestandteile

Das Psychodrama nutzt verschiedene Methoden, darunter:

- **Rollenentwicklung:** Hier erfolgt eine schrittweise Entwicklung von Rollen, beginnend beim Embryonalstadium bis zur Integration und Transformation.

”

Psychodrama ist wie ein Spiegel,  
der die versteckten Facetten der  
Seele enthüllt.

“

Jacob Levy Moreno

- **Konkretisierung, Fokussierung und Maximierung:** Diese Techniken dienen dazu, Probleme zu verdeutlichen, zu fokussieren und zu maximieren, um Katharsis und Transformation (s.u.) zu ermöglichen.
- **Identifikation, Doppeln, Spiegeln**  
Hier geht es darum, dem/r ProtagonistIn andere Zugänge oder Ein-

blicke (von außen) zu ermöglichen. Ein/e möglichst einfühlsame/r DoppelgängerIn kann beispielsweise helfen, die Gefühls- und Gedankenwelt des/r ProtagonistIn zu erweitern.

- **Katharsis:** Dieser Begriff steht für die emotionale Reinigung und Freisetzung von festgefahrenen Gefühlen. Katharsis führt zu persönlichem Wachstum und innerer Stärke.
- **Transformation und Integration:** Nach der Katharsis erfolgt das Rollentraining, bei dem die neu erworbenen Rollen und Veränderungen ausprobiert und trainiert werden.

### Monodrama - Psychodrama im Einzelsetting

Im Einzelsetting kann das Psychodrama ebenfalls in der Form des s. g. Monodramas angewendet werden. Der/die BeraterIn übernimmt eventuell die Rolle des Hilfs-Ichs oder unterstützt bei der Rollenentwicklung. Auch nonverbale Interaktion und Körpersprache spielen hier eine wichtige Rolle.

Verschiedene kreative Ausgestaltungsmöglichkeiten wie Phantasiereisen, Handpuppen, Malen, Zeichnen, Gestalten, Bausteine, Figuren, Sandkasten, Meditation und die Natur können im Einzelsetting genutzt werden, um die inneren Prozesse zu fördern.

### Fazit: Ihre Reise zur inneren Stärke

Das Psychodrama ist eine mächtige Methode zur Stärkung Ihrer inneren Welt. Es ermöglicht Ihnen, Ihre inneren Konflikte zu bearbeiten, Ihre Kreativität zu entfesseln und Ihre Beziehungen zu verbessern. Wenn Sie sich auf die Reise in die Welt des Psychodramas begeben, werden Sie feststellen, wie Sie Ihre inneren Ressourcen aktivieren und zu einer stärkeren und selbstbewussteren Person werden können. Nutzen Sie diese Methode zur heilsamen Veränderung, damit Sie ein erfülltes Leben führen.



HARALD HARIS G. JANISCH ist Lebensberater, Sportwissenschaftler, Mediator u. v. m. sowie Fachgruppenobmann der Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung in der Wirtschaftskammer Wien. Er gründete das „Austrian Institute of Advanced Psychodrama“ (AIAP)

# Aufstellungsarbeit in Österreich: Sicherheit für VerbraucherInnen Worte der Warnung



**Aufstellungsarbeit wird seit vielen Jahren immer beliebter. Doch es ist nicht alles Gold, was glänzt. Lesen Sie hier, wie Sie sich vor unseriösen Angeboten – und vor möglichen Schäden schützen können.**

Inge P. (Name von der Redaktion geändert) hatte schon lange mit den komplexen Beziehungen in ihrer Familie zu kämpfen. Als ihr ein Bekannter von seinen eindrucksvollen Erlebnissen bei einer Familienaufstellung vorschwärmte, sah sie darin eine Möglichkeit, endlich Klarheit zu bekommen. Sie meldete sich für eine Sitzung an.

Am Tag der Aufstellung betrat Inge den Raum, voll gespannter Erwartung.

Der Aufstellungsleiter, Herr M., schien freundlich und kompetent.

Während der Aufstellung wurden Inge und ihre Familienmitglieder durch StellvertreterInnen repräsentiert. Inge beobachtete, wie die StellvertreterInnen ohne klare Anweisungen wild umhergingen und sich sehr chaotisch verhielten. Herr M. schien nach einer Weile vollkommen überfordert zu sein und verlor die Kontrolle über die Situation.

Inge fühlte sich von Anfang an unwohl. Alle TeilnehmerInnen wirkten nach kurzer Zeit desorientiert und verängstigt. Die „Lösungen“, die der Aufstellungsleiter, Herr M., vorschlug, waren vage und wenig hilfreich.

Die Aufstellung endete abrupt, ohne dass Inge oder die anderen TeilnehmerInnen eine Chance hatten, ihre Gefühle zu verarbeiten. Herr M. beendete die Aufstellung, ohne sich weiter um die TeilnehmerInnen oder um Inge zu kümmern und meinte nur, man könne ja bei einem nächsten Termin noch mehr in die Tiefe gehen.

Inge war jetzt noch viel verwirrter und frustrierter als zuvor. Die unprofessionelle Arbeit des Aufstellungsleiters

hatte ihre ohnehin komplizierten Beziehungen in der Familie nicht nur nicht geklärt, sie fühlte sich jetzt vollkommen allein gelassen, unverstanden und hoffnungslos.

#### **Selbsternannte AufstellerInnen**

Unprofessionell durchgeführte Aufstellungsarbeit birgt Risiken wie starke emotionale Belastungen, Vertiefung der ursprünglichen Probleme, mögliche traumatische Erlebnisse, verstärkte Konflikte, Verwirrung, unrealistische Erwartungen, Beziehungsprobleme und langfristige psychische Auswirkungen wie Angst oder Depression. Professionelle Begleitung ist entscheidend, um diese Risiken zu minimieren. Selbsternannte AufstellerInnen oder „Coaches“ ohne gediegene Ausbildung können viel Schaden anrichten.

#### **Hoher Beliebtheitsgrad**

Aufstellungen werden immer beliebter. Viele Menschen suchen Hilfe und Erleichterung in dieser Form der Aufarbeitung. Für einige Menschen ist es überdies bereits eine beliebte Freizeitbeschäftigung geworden, regelmäßig als StellvertreterInnen bei Aufstellungen mitzuwirken. Leider gibt es neben den durchaus seriösen Angeboten viele selbsternannte AufstellungsleiterInnen und „Coaches“, die nicht die in Österreich erforderlichen gesetzlichen Befugnisse erfüllen, um legal in diesem Bereich arbeiten zu dürfen. Das ist unethisch und unverantwortlich und birgt viele Gefahren für die uninformierten Klienten und Klientinnen, die Hilfe und Erleichterung suchen.

#### **Berufliche Befugnisse sind entscheidend**

In Österreich dürfen Selbsternannte „Coaches“ nicht ohne weiteres tätig werden. Die Durchführung von Coaching und Aufstellungsarbeit ist nur den VertreterInnen gewerberechtlich oder gesundheitsberuflich befugter Berufsgruppen gestattet. Dazu gehören u.a. die Lebens- und Sozialberatung, die Psychologie und die Psychotherapie. Diese klare Regelung schützt VerbraucherInnen vor unqualifizierten DienstleisterInnen und stellt sicher, dass nur Fachleute in diesem Bereich arbeiten.

#### **Schutz vor Missbrauch**

Im Jahr 2013 wurde der LSB Methodenkatalog vom WKÖ Fachverband der Personenberatung & Personenbetreuung entwickelt. Dieser Katalog dient nicht nur dazu, die wesentlichen Metho-

den der psychosozialen Beratung zu beschreiben, sondern auch dazu, Missbrauch zu verhindern. Auf dem freien Markt gab es eine Zunahme von unbefugten gewerblichen Aktivitäten durch VertreterInnen verschiedener, jedoch nicht befugter Berufsgruppen im Bereich der psychosozialen Beratung. Diese nutzten semantische und semiotische Begriffsformationen wie „Coaching“, „Mediation“ und „Aufstellung nach System XYZ“ und verschleierten so ihre unbefugten Tätigkeiten.

#### **Pfusch wird geahndet**

Solche unerlaubten Aktivitäten gelten in Übereinstimmung mit der Rechtsordnung als „Pfusch“, was die Ausübung eines Gewerbes ohne die entsprechende Gewerbeberechtigung bedeutet. Personen, die sich dessen schuldig machen, werden gemäß den Standards des „Schutzverbands vor unlauterem Wettbewerb“ nach dem UWG (Gesetz gegen den unlauteren Wettbewerb) angezeigt und verfolgt. Diese Maßnahmen dienen dem Schutz der VerbraucherInnen und der Integrität der Berufsgruppen im Bereich der psychosozialen Beratung.

#### **Fazit**

In Österreich herrschen also klare Regeln für die Durchführung von Coaching und Aufstellungsarbeit. Nur qualifizierte Fachleute aus befugten Berufsgruppen dürfen diese Dienstleistungen anbieten. Dies soll sicherstellen, dass VerbraucherInnen geschützt sind und professionelle Standards eingehalten werden.

#### **Eigeninitiative gefragt**

Gesetze sind nur gut, wenn sie auch bekannt sind und eingehalten werden. Falls Sie vorhaben, an einer Aufstellung teilzunehmen – egal, ob Sie ein eigenes Thema „aufstellen“ lassen wollen oder nur als StellvertreterIn agieren wollen – erkundigen Sie sich im Vorfeld, ob der oder die AnbieterIn eine Zulassung bspw. als Lebens- und SozialberaterIn, als PsychologIn oder PsychotherapeutIn besitzt. Geben Sie diesen guten Rat auch in Ihrem Freundes- und Bekanntenkreis weiter, denn viele Personen wissen nicht, dass die Ausübung dieser Tätigkeiten aus gutem Grund gesetzlich geregelt sind. Viele unterschätzen das mögliche Risiko, das mit unprofessionellen Angeboten verbunden ist. Auf diese Weise bewahren Sie sich und Menschen, die Ihnen am Herzen liegen, vor sehr unliebsamen Erfahrungen.

## Wie Sie qualifizierte Beratungsqualität erkennen



### **ImpulsPro**

Als Dachmarke für eine entsprechend qualifizierte Beratung wurde bereits vor Jahren von der Wirtschaftskammer „ImpulsPro“ ins Leben gerufen. Unter diesem Logo können KlientInnen sicher darauf vertrauen, in den Bereichen Ernährung, Sport und psychosoziale Beratung, BeraterInnen zu finden, die dazu wirklich befähigt und auch befugt sind.

Voraussetzung für das Führen dieses Logos ist eine aufrechte Gewerbeberechtigung für die Lebens- und Sozialberatung. Das gilt selbstverständlich auch für AnbieterInnen von Familienaufstellungen u. Ä..

### **Gütesiegel „STAATLICH GEPRÜFT“**

Zusätzlich zu den genannten - ohnehin schon sehr strengen - Zulassungsbedingungen können Lebens- und SozialberaterInnen, die eine dreijährige, uneingeschränkte Selbständigkeit nachweisen, durch Ablegen einer staatlichen Prüfung dieses Gütesiegels erwerben.



PETER STIPPL ist Psychotherapeut, Supervisor, Trainer & Coach. Zusammen mit Harald Haris G. Janisch verfasste er das Positionspapier - Psychosystemische Aufstellungsarbeit (Fachgruppe Wien Personenberatung und Personenbetreuung und Österreichischer Bundesverband für Psychotherapie)



# Eine Bühne für traumatisierte Kinder

# Heilsames Drama

# für Clarissa

Ein passiv leidendes, seelisch schwer belastetes Mädchen wird allmählich zur aktiv gestaltenden Schöpferin ihres Psychodramas und ihrer Heilung. Michael Rath, Psychodrama-Psychotherapeut, erzählt uns die Geschichte eines Heilungsprozesses auf der Bühne des Psychodramas.

**D**ie Sozialpädagogin ruft an. Clarissa (Name geändert), sie ist 12 Jahre alt, hat sich mit ihr ganz entspannt von der Wohngemeinschaft auf den Weg zur Psychodrama-Psychotherapie gemacht. Doch dann ist sie, plötzlich, direkt vor dem Therapiezentrum, in extreme Anspannung verfallen, war kaum wieder zu erkennen und sprach die ganze Zeit davon, „bei Herrn Rath die Kontrolle“ behalten zu müssen.

#### Was ist geschehen?

Diese plötzliche Kontrollnot ist eine typische Reaktion traumatisierter Kinder, wenn sie in der Psychodrama-Psychotherapie ihre traumatischen Erlebnisse bearbeiten. Die Sicherheit herstellende Kontrolle ist dabei das unverzichtbare Element, um sich dem Schwindel, der Irrealität und Bedrohlichkeit traumatischer Erfahrungen überhaupt noch einmal aussetzen zu können.

#### Wo kann es sich ändern?

Wenn Clarissa den Therapieraum betritt, dann begibt sie sich auf eine Bühne. Seit den 1920er Jahren hat Jacob Levy Moreno diesen Begriff explizit vorgeschlagen. Mit Bühne ist kein herkömmlicher Therapieraum gemeint, sondern ein komplexes Behandlungsmodell. Die Bühne existiert nicht. Sie muss erst erschaffen werden! Als

multidimensionaler, hoch flexibler und lebendiger Raum wird sie vom Kind, mit der punktuellen Hilfe der TherapeutIn, gestaltet. Die Bühne muss nämlich einiges können, sollen hier „Realität und Phantasie“ einander „nicht bekämpfen, sondern (...) beide Funktionen innerhalb einer erweiterten Sphäre“ (Moreno 1946, S. 45) sein. Damit sie alle Facetten des Lebens abbilden kann, muss die Bühne gleichermaßen einheitlich und wandelbar sein. Dann können auf der Bühne problematische,

**MICHAEL RATH ist Psychodrama-Psychotherapeut, Säuglings-, Kinder-, und Jugendlichenpsychotherapeut, Traumatherapeut und zert. Validationsanwender sowie Vortragender. Er berät Eltern, Führungskräfte, sowie Personen in Medizin und Pflege.**



dysfunktionale Handlungen szenisch sichtbar und tiefgreifend verwandelbar werden.

#### Was war geschehen?

Da unsere Clarissa komplex traumatisiert ist, können wir in ihren Handlungen zwei verschiedenartige Konflikte sehen. Diese treten als gegeneinander kämpfende Handlungsstränge auf der Bühne in Erscheinung. Im psychodramatischen Spiel lässt Clarissa diese ineinander fließen. Bei dem einen Trauma handelt es sich um einen sexuellen Übergriff durch einen nahen Angehörigen, beim anderen um das emotionale Trauma, von einer, an einer Borderline-Persönlichkeitsstörung (BPS) leidenden Mutter nicht gesehen und ihre Affekte nicht adäquat gespiegelt bekommen zu haben (Sief 2015).

#### Wie geschieht es?

Jetzt verstehen wir die Szene zu Beginn: All das kommt in Clarissa hoch, sobald sie den Warteraum des Therapiezentrums betritt. Die Angst vor dem Übergriff, der Schmerz, die überstarken, vehementen Emotionen, die nie aufgefangen wurden und diese starke innere Leere, die, wie ein schwarzes Loch, Clarissa zum Verschwinden zu bringen, in die Unsichtbarkeit hinabdrücken droht.



## Objekte und Handpuppen übernehmen Funktionen und Strukturen in Clarissas Innenwelt

Clarissa aus ihren Abwehrmodus heraus, in einen Explorationsmodus, und befreienden Spielmodus hinübersteigen (näheres bei Rath 2023).

### Wie sich die Veränderung realisiert

Denn eines macht Clarissa auch in der Psychodrama-Psychotherapie. Sie dirigiert den Psychodrama-Psychotherapeuten zur Übernahme bewundernder, liebevoller bestärkender Rollen. Der Selbstheilungsprozesse ist aktiviert, die Anspannung Clarissas aus Kontrollnot weicht der Souveränität einer intuitiv-wissenden Regisseurin die ihre Zukunft aktiv gestaltet.

Im Therapieraum sinkt diese Spannung auf ein Maß ab, das die Bearbeitung der Traumata überhaupt erst ermöglicht. Zu danken ist dies, neben der tragenden, eine sichere Bindung vermittelnden Persönlichkeit der TherapeutInnen, vor allem einem zweiten Wirkelement des Psychodramas: Das therapeutische Spiel. Joseph Levy erinnert uns an dessen existenzielle Funktion: „Play is where our lives live.“ (Levy 1978, S. 1) Und diese Aktivierung, das ins Leben setzen des Lebens umfasst untrennbar die Dimension der menschlichen Freiheit.

### Wie beginnt Veränderung?

Für Clarissa bedeutet also zur Therapie gehen, sich eine Bühne einzurichten, die ihren individuellen Bedürfnissen entspricht, und die eine Brücke baut von ihrer Alltagsrealität in eine Surplus-Realität, in der Objekte und Handpuppen Funktionen der Strukturen ihrer Innenwelt übernehmen, symbolische Rollen ihrer Bedrängnis und ihrer Befreiung verkörpern.

Mit Hilfe ihres Therapeuten wird das passiv leidende, seelisch schwer belastete Mädchen allmählich zur aktiven Gestaltenden in einem Gestaltungsprozess, den sie gemeinsam mit dem Psychodrama-Psychotherapeuten co-kreativ belebt. Hierbei dient das Spiel mit der Sicherheit vermittelnden Bühne der Wiederbelebung der Kreativität und so verwandelt sich unsere eingezwängte Clarissa in die Schöpferin ihres Dramas und ihrer Heilung. Sie wird zur Regisseurin und dirigiert den Psychodrama-Psychotherapeuten, zur Übernahme genau jener bedrohlichen, menschenverachtenden, „bösen“ Rollen, damit sie sich im Modus des »So-tun-als-ob« damit kreativ auseinandersetzen kann.

Durch die Symbolik und das Wissen um ihrer Kontrollmöglichkeiten kann sie sich auf dieses Wagnis einlassen, und das Befreiende des Spiels (vgl. Hüther & Quarch 2016) für sich und an sich wirksam erleben. In dieser angewandten Salutogenese sehen wir

## Literatur

- Aichinger, A. & Holl, W. (1997). Psychodrama. Gruppenpsychotherapie mit Kindern. Mainz: Matthias Grünewald
- Hüther, G. & Quarch, C. (2016). Rettet das Spiel! Weil Leben mehr als Funktionieren ist. München: Hanser
- Levy, J. (1978). Play Behavior. (1. Aufl.) New York: John Wiley & Sons
- Moreno, J. L. (1946). Psychodrama und Soziometrie. In: J. Fox (Hg.) Psychodrama und Soziometrie (1989). Köln: Edition Humanistische Psychologie, S. 45-52
- Rath, M. (2023). How to mind the Body. Für ein erweitertes Körperverständnis im Psychodrama. In: ZPS. Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie. <https://doi.org/10.1007/s11620-023-00737-5>
- Sief, D. F. (2015). Understanding and Healing Emotional Trauma. New York: Routledge

Familien zu gründen  
und Kinder in die Welt zu setzen  
kann mit einer Menge Belastungen  
und Sorgen einhergehen.  
Martina Mertl ist erfahrene Lebens- und  
Sozialberaterin. Sie erzählt in diesem Interview,  
was man tun kann, um ein erfüllteres  
Zusammenleben als Familie zu genießen.

**Manuela, du bist Lebens- und Sozialberaterin und hast dich auf natürliche Familienplanung spezialisiert, dies unterrichtest du sogar als Trainerin. Wie und wem kannst du sinnvoll helfen?**

**Mertl:** Familienplanung ist ja üblicherweise etwas, das die Familie betrifft, also nicht nur eine einzelne Person. Das heißt in der Regel kommen ein Mann und eine Frau zu mir in die Beratung. Auch wenn es jetzt für für Regenbogenpaare mittlerweile schon andere Möglichkeiten gibt. Aber die klassische Familienplanungs-Beratung richtet sich noch überwiegend an Mann und Frau, die unter Umständen einen unterschiedlichen Zugang dazu haben.

Ein klassisches Thema für die Frau ist die biologische Uhr, also die Frage: wann ist der richtige Zeitpunkt für ein Kind? Wie sieht es mit den Rahmenbedingungen aus? Um ein Kind großzuziehen, braucht man ein ganzes Dorf, sagt man in Afrika. Ich bin in Wien ansässig, es gibt hier sehr viele EinwohnerInnen aus den Bundesländern, die sich hier niederlassen. Für diese Personen fällt jetzt das ganze familiäre Support-Netz weg. Es ist dann natürlich schwierig, wenn ich den Familienalltag rundherum plane, wenn ich nicht den Opa, die Oma, die Tante, die Nichte und sonst irgendjemanden als Betreuungs-Netzwerk um mich herum habe. Vielleicht sind zwar Kindergartenplätze vorhanden, aber der Kindergarten ist acht Wochen im Jahr geschlossen.

**Das heißt, das, was früher an Weisheit und an Unterstützung in Familien gegeben war, bricht sukzessive weg, durch die kleineren Familienstrukturen und durch unser modernes, urbanes Leben. Wie ich ebenfalls gehört habe über-nimmst du auch häufig die Rolle der Mediatorin zwischen den Bedürfnissen von Eltern und Kind?**

**Mertl:** Ja, das stimmt. Wo ich noch einhaken möchte, ist die Wissensvermittlung zum Thema: „Wie wird man schwanger“, denn es gibt unglaublich viele falsche Vorstellungen, ja sogar Mythen in diesem Zusammenhang.

# Familie lässt sich planen





## Noch immer?

**Mertl:** Ja, leider. Der 28-Tage Zyklus wird beispielsweise als Norm gepredigt und wenn das nicht der Fall ist, dann „passt das nicht“. Und auch die Idee, dass der Mann beim Geschlechtsverkehr den Eisprung der Frau auslöst, die stammt aus dem Tierreich ...

**Das heißt, Du musst viel Aufklärungsarbeit leisten – das ist doch überrasant in unserem Zeitalter, trotz Internet etc.?**

**Mertl:** Ja, zum Beispiel auch, was die fruchtbaren Tage betrifft, da gibt es sehr viel Unwissenheit.

**Und der Druck seitens der Eltern des Paares? Wenn die sich wünschen, endlich Großeltern zu werden?**

**Mertl:** Ja – und auch ganz allgemein – beim Kinderwunsch kommt es oft zu „Erfolgsdruck“. Dann kann es sein, dass das Beziehungsförderliche, das Sexualität normalerweise hat, völlig unter den Tisch fällt. Dann beobachten die Frauen den Zyklus und dann wird Sex nach dem Terminplan gemacht. Dann wird das zur Verpflichtung, die Freude ist weg und Männer fühlen sich oft zum „Samenspender“ degradiert.

Oder die zukünftigen Großeltern machen „sanften“ Druck, weil sie schon gerne das Enkelkind bespaßen möchten. Es sind die Lebensträume, mit denen wir uns auseinandersetzen müssen. Und es gibt natürlich unterschiedliche Träume, unterschiedliche Erwartungshaltungen. Einerseits träumt vielleicht ein Elternpaar davon, dass sie jetzt Großeltern werden. Und deren Sohn sagt, „wir haben uns entschlossen, dass wir unseren CO<sub>2</sub>-Fußabdruck möglichst gering halten wollen und werden deshalb auf eigene Kinder verzichten, weil es gibt ohnehin schon zu viele Menschen auf der Welt“.

Oft werden Träume auch enttäuscht ...zum Beispiel, wenn das Kind da ist und die Eltern feststellen:

Ah, so haben wir uns das nicht vorgestellt. Ja, anders als beim Versandhandel, kann man das Kind nicht zurückschicken.

**Kann man Menschen mit so einer Situation versöhnen?**

**Mertl:** Ja, mit sehr viel Geduld und sehr viel Verständnis. Das ist halt eine Situation, die man sich im Vorfeld nicht realistisch vorstellen kann. Und es gibt auch hormonelle Veränderungen, die während Schwangerschaft und Stillzeit passieren.

77  
**Wenn ein Kind da ist, funktionieren die Eltern optimalerweise wie ein eingespieltes Team,**

**da ist es gut, wenn man klar kommuniziert.**

LL

Die Frau denkt, „jetzt bin ich in dieser Rolle, jetzt habe ich Verantwortung für jemanden. Das Baby ist ja völlig von mir abhängig“. Das kann für manche auch zu viel Belastung werden. Da kommt es häufig zu Konflikten mit dem Partner.

**Deiner Erfahrung nach – würdest du sagen, dass Paare da offen und häufig genug über diese Themen reden?**

**Mertl:** Das sind total heikle Themen. Die sollte man aufarbeiten, indem man ganz klar kommuniziert. Viele meinen ja, „wenn der Partner oder die Partnerin mich liebt, dann weiß er oder sie ohnehin, was in mir vorgeht“ ... also nein, Gedanken lesen können ja die Allerwenigsten.

Wenn ein Kind da ist, funktionieren die Eltern optimalerweise wie ein eingespieltes Team – da ist es gut, wenn man klar kommuniziert, und beispielsweise sagt: „Du mir wäre sehr geholfen, wenn du immer in der Früh den Windeleimer runter bringst, damit es in der Wohnung nicht zu stinken beginnt.“

**Wir könnten noch ewig weiterreden... Was kannst du den Leserinnen und Lesern zusammenfassend raten?**

**Mertl:** Wissen kann Zweifel beseitigen. Gute Kommunikation und Beratung kann helfen neue Perspektiven für drängende Fragen zu finden.

**Danke für das gute Gespräch!**

# 3 gute Tipps für die Familienplanung

**1.** Bei ungewollter Schwangerschaft bzw. Ratlosigkeit beim Thema Abtreibung: hier kann einfühlsame Beratung helfen, herauszufinden, was die Klientin wirklich will – unabhängig davon, was das Umfeld sagt. Im geschützten Beratungsumfeld wird niemand verurteilt oder bewertet. Hier kann man offen reden, es gibt ein KlientInnengeheimnis.

**2.** Für Paare: wenn die erste Verliebtheit vorbei ist und beide daran denken, zusammen zu leben und vielleicht Kinder zu bekommen, dann ist es ratsam, sich über gemeinsame Werte im Klaren zu sein oder über unterschiedliche Anschauungen, die später vielleicht zu Konflikt und Trennung führen könnten. Hier ist professionelle Beratung Gold wert.

**3.** Für frischgebackene Eltern: In der ersten Zeit nach der Geburt findet gerade ganz intensiv das Bonding mit dem Kind statt. Es kann dann sehr stressig sein, wenn die gesamte Freundes- und Verwandtschaft sofort hereinstürzt und das Baby sehen will. Die frischgebackene Mutter kann nicht in aller Ruhe im Bett liegen bleiben und muss obendrein die Gastgeberin spielen. Bitte Stress vermeiden, die Party verschleppen, eventuell ersatzweise Videotelefonate führen.



MANUELA MERTL ist Lebens- und Sozialberaterin mit den Schwerpunkten natürliche Familienplanung, Sexualberatung, Gewaltprävention und Genderkompetenz.

# Erziehung und Ausbildung

# Was

# Kinder brauchen

Eltern sind mit Erziehung und Schule oftmals überfordert. Aber auch den Kindern wird immer mehr abverlangt. Der Druck nimmt allgemein zu. Was kann da helfen? Maria Zwinz erzählt aus ihrer langjährigen Praxis.

**Was sind im Moment die besonderen Herausforderungen, wenn man ein Kind erziehen und auch gut durch die Schule bringen möchte?**

**Zwinz:** Da fällt mir vieles ein, Eltern haben ja eine gewisse Erwartungshaltung. Das betrifft zuallererst die Auswahl von Krippe, Kindergarten und Schule. Es herrscht ja auch Fachkräftemangel bei den PädagogInnen. Die Eltern wollen immer das Beste für ihr Kind. Das steht und fällt dann oft mit den LehrerInnen: wird ein ähnlicher Erziehungsstil geboten, wie der der Eltern? Eltern wollen natürlich Kinder, die erfolgreich sind, gute Noten haben, dass es ihnen später mal besser geht. Den Kindern wird auch sehr viel abgenommen und sehr wenig zugetraut. Doch es ist wichtig, dass Kinder Fehler machen und Erfahrungen sammeln. Das wird immer seltener zugelassen. Also wir haben heute zum Beispiel

die Situation, dass – vor allem kleinere – bis vor die Türe oder in die Klasse gebracht werden und Papa oder Mama trägt die Schultasche.

**Wird Kindern zu wenig Selbstständigkeit vermittelt?**

**Zwinz:** Ja, zu wenig Selbstverständlichkeit und zu wenig Selbstbestimmtheit. Kinder wollen gefallen, sie wollen, dass die Eltern glücklich und stolz sind. Oder das Kind will der ersten Lehrerin gefallen, die wird oft vergöttert. Und das ist oft der Nährboden dafür, dass Kinder eher fremdbestimmt werden statt selbstbestimmt.

**Würdest du zustimmen, dass auch die Anforderung seitens des Schulsystem und der Gesellschaft massiv gestiegen sind, seit wir selber in der Schule waren?**

**Zwinz:** Ja, natürlich, Es hat sich vieles

verändert. Durch die Digitalisierung. Kinder sind auch viel mehr Reizen ausgesetzt. Fernsehen, Handy, Computer. Auch in der Berufswelt. Keine Frage. Es hat sich aber auch das Ausbildungsangebot vervielfacht. Wir waren nicht so vielen Reizen ausgesetzt und hatten die Möglichkeit, viel freier und selbstbestimmter zu spielen. Natürlich haben Eltern und LehrerInnen die Aufsichtspflicht. Doch man sollte Kinder Fehler machen und Erfahrungen sammeln lassen. Das wird immer seltener zugelassen.

**Kinder sind doch oft auch extrem gefordert, wenn es um die Hausaufgaben geht. Und dann ist da noch das Thema Nachhilfe ...**

**Zwinz:** Ja, stimmt, es ist eigentlich verrückt. Manche Kinder müssen jeden Tag noch drei oder vier Stunden zuhause arbeiten, meistens sind dann auch noch die Eltern gefordert. Das ist doch viel zu viel. Und dann braucht es Nachhilfe. Da ist es wichtig, auch das Kind zu fragen, warum ist die Nachhilfe notwendig? Gibt es körperliche Defizite, also sieht oder hört das Kind nicht gut? Besteht Nachholbedarf wegen Krankheit, oder werden die Aufgabenstellungen nicht verstanden? Danach muss man fragen, ob letzteres seitens der LehrerInnen auch regelmäßig überprüft wird ...

**Wo kommt dabei deine Unterstützung als Lebens- und Sozialberaterin ins Spiel?**

**Zwinz:** Es geht immer wieder um Persönlichkeitsbildung. Und Kommunikation: miteinander reden, aktives Zuhören, gewaltfreie Kommunikation. Wichtig für Erwachsene ist es, die eigene Biografie zu bearbeiten. Selbsterfahrung, Reflexion für die Eltern, für PädagogInnen, für Erwachsene allgemein! Ebenso wichtig ist eine positive Fehlerkultur. Kinder dürfen Fehler machen, auch wenn es den Eltern schwerfällt, dabei zuzuschauen, weil sie ja die Lösung kennen. Da kann ich helfen.

**Ich erlebe oft, dass Eltern sagen: „Okay, bringen wir das Kind halt**

## 3 Tipps von der Expertin: Wie kann ich meinem Kind das Leben und Lernen leichter machen?

- Kindern sollten wir immer auf Augenhöhe begegnen und sie ernst nehmen. Zuhören ist wichtig! Dafür braucht es Zeit und Regelmäßigkeit. Rituale können da helfen, das gibt vor allem kleinen Kindern ein Gefühl der Sicherheit.
- Kinder sollen Fehler machen dürfen. Durch eigene Erfahrung lernen ja alle Menschen am besten. Kinder müssen Selbständigkeit trainieren. Das heißt nicht, dass wir sie ihrem Schicksal überlassen: wenn es gefährlich wird, dann greifen wir ein.
- Am besten lernen Kinder (und Erwachsene!), wenn sie freudig motiviert sind! Reine Theorie wird schnell langweilig. Gemeinsam kochen ist viel besser als ein Kochbuch auswendig lernen. Alle Sinne beteiligen, beim Lernen körperlich in Bewegung bleiben.

**zur Therapie – Aber Kinder- oder Jugendberatung fängt doch meistens bei den Eltern an ...?**

Ja, absolut. Ich hatte einmal eine Anfrage, dass ich mich um einen 14-Jährigen kümmern sollte. Ich wollte vorab alle vier Familienmitglieder kennen lernen. Die wohnten auf 90 m<sup>2</sup> und unterhielten sich untereinander nur über Email. Sie redeten nicht miteinander! Wir haben nach langem Hin und Her doch einen Termin zustande gebracht, und danach konnten alle wieder miteinander reden und es hat wieder gepasst, man konnte sich einander wieder annähern ...

Es ist also besonders wichtig, die eigene Biografie aufzuarbeiten und zu reflektieren. Ich muss erst

**MARIA ZWINZ ist Lebens- und Sozialberaterin, Pädagogin, Expertin für Familien-, Eltern- und Erziehungsberatung.**

**Sie coacht Kinder, Jugendliche und Erwachsene**



an mir arbeiten, damit ich dem Kind Verantwortung übergeben kann, ihm etwas zutraue, ihm vertraue. Damit ich an mein Kind glauben kann, muss ich zuerst an mich glauben können.

Es kommt sogar vor, dass sich Eltern quasi genieren für ihre Kinder. Das muss man sich vorstellen! Es sollte um das Wohl des Kindes gehen, nicht um die Erwartung der Eltern. Das ist ein wichtiger Punkt.

**Wer nimmt deine Hilfe in Anspruch?**

Ich arbeite für Privatpersonen, also Eltern, Jugendliche und Kinder. Und ich berate viele Vereine und Kindergärten, die sind derzeit besonders betroffen, können sich aber direkt an mich wenden. Und ich biete eine Vielzahl von Seminaren und Fortbildungskursen an.

**Wäre es deiner Meinung nicht ratsam, die Lebens- und Sozialberatung an Schulen und Kindergärten als ständiges Angebot zu führen?**

Ja, auf jeden Fall. Hier fehlt ein wirklich multiprofessioneller Ansatz. Und nicht nur psychologische Angebote. Auch die Ernährungsberatung und das Thema Bewegung gehören professionell betreut. Nicht nur für die Kinder und Jugendlichen sondern auch für die Eltern und die Personen, die in Kinderbetreuungseinrichtungen arbeiten. Aber das ist wohl noch Zukunftsmusik.

**Viele Dank für das Gespräch.**

# Gut leben ohne Gewalt

# Kleine und große Verletzungen

Die Gewalt in der Gesellschaft nimmt zu. Die meisten Gewalttaten werden meist innerhalb

der Familie begangen. Dabei geht es nicht nur um physische Gewalt und körperliche Folgen, sondern auch um seelische Verletzungen. Damit wird Gewalt – und die Prävention derselben – zum wichtigen Thema, beispielsweise für die Profis in der Paarberatung.

Susanne Pointner erklärt in diesem Beitrag den Umgang mit Schutzmustern.

**Y**asmin schaut Lars eindringlich an. Eine steile Falte hat sich auf ihrer Stirn gebildet. Schließlich sagt sie: „Mich turnt es ab, wenn du ...“ – Yasmin zögert. Die Beraterin kann sich ein kleines Lächeln nicht verkneifen. Sanft unterbricht ihre Klientin: „Yasmin, der Satzanfang war: Mich turnt es **an**, wenn du ...“

Yasmin seufzt. „Mich turnt es an, wenn du nicht wartest auf meine Verführung, oder wenn du mich nicht fragst, ob wir wieder mal Sex haben können. Aber ich mag dieses beleidigte Warten nicht und ich mag die Forderungen nicht.“ Die Beraterin unterstützt sie wieder: „Lieber ist mir wenn du ...“

Yasmin schildert, dass sie es mag, wenn Lars Signale setzt, die zärtlich und entschieden, aufmerksam und kraftvoll, einladend und freigebend sind. Lars fasst das Gehörte zusammen. Er stellt seine spontane Reaktion gut zurück.

Schließlich bricht es aber doch aus ihm heraus: „Echt jetzt, ich weiß nicht, wie ich mich dir nähern kann! Wenn ich zu sanft oder zu forsch bin, renne ich bei dir an einer Mauer an.“ Da unterbricht die Beraterin den Dialog.

Lars kann hier nicht mehr gut in der Empfängerrolle bleiben, er braucht Unterstützung.

„Lars, erzählen sie es mir, was macht ihnen da zu schaffen? Yasmin, sie dürfen sich jetzt ein wenig zurücklehnen und Lars arbeiten lassen.“

Lars erzählt von seinen zwiespältigen Gefühlen bezüglich seiner Vorstellung von Männlichkeit. Er möchte gern wieder mehr der Abenteurer und Eroberer sein. Er hat jedoch Angst, dass Yasmin seine Forschheit nicht als anregende Einladung, sondern als Be-

drohung erlebt. Das verletzt ihn, und er verliert seine Spontanität. Yasmin nickt dazu verständnisvoll. Tatsächlich wohnen zwei Seelen in ihrer Brust – sie verliebte sich in den freundlich-frechen Kellner, doch sehr bald störten sie seine kleinen Grenzüberschreitungen, und sie reagierte dann nicht flirtend, sondern abwehrend.

## Umgang mit Schutzmustern

Was dieses Paar, neben der Frage der Sinnlichkeit, bewegt, ist eine Facette des Themenbereichs „Umgang mit Schutzmustern, insbesondere mit Aggression“. Auch gesunde Menschen sind oft nicht in der Lage, gelassen ihre spontanen Impulse zu betrachten und zu modulieren. Sie reagieren auf Stresssituationen zunächst mit Gefühlen wie Angst, Wut, Ohnmacht. Die Natur hat dafür gesorgt, dass Menschen in einer erlebten Gefahr Verhaltensmuster entwickeln, die zu raschen Reaktionen führen, und so unser Überleben sichern. Diese Handlungsschablonen sind notwendig, manchmal verhindern sie aber einen sinnvollen, kreativen Umgang mit den Gegebenheiten, und eine wertschätzende Begegnung. Dann können sie zu Vorboten subtiler oder offener Gewalt werden. Abwertung, Vorwürfe, auch Rückzug sind ein missglückter

**SUSANNE POINTNER ist Psychologin, Lehrtherapeutin, Lebens- Sozial- und Paarberaterin (Existenzanalyse, Imago), LSB-Ausbildnerin Trainerin und Autorin.**





”  
Personen sind, insbesondere in  
Paarbeziehungen, oft in der Zwickmühle.  
Ein unbedachtes Ausleben der spontanen  
Emotionen führt zu fortwährenden kleinen und  
größeren Verletzungen.  
“

Versuch, der Situation zu entkommen, oder sie zu verändern. Sie werden vom Gegenüber tendenziell als schmerzhaft aggressive erlebt und führen im schlimmsten Fall in eine sich verengende Gewaltspirale.

#### **Automatisierte Handlungsmuster**

Besonders in nahen Beziehungen springen im Konflikt schnell Abwehrmechanismen an. Wichtige Bezugspersonen können uns emotional so sehr bedrohen wie die Giftschlange den Neandertaler. Sie rufen meist eine Gefühlskaskade hervor und wecken automatisierte Handlungsmuster. Nun sind wir aber meist so sozialisiert, dass diese Gefühle nicht unmittelbar Platz haben dürfen. Es ist eher die Ausnahme als die Regel in Familien oder sozialen Systemen, dass man alle diese Gefühle zeigen kann und die Bereitschaft bei den anderen da ist, damit in Beziehung zu treten. Noch seltener werden gute Modelle für Ausdrucksformen entwickelt und besprochen.

Im Grunde stehen vier grundlegende Schutzmuster zur Verfügung:

Das erste ist die Flucht: Wenn Yasmin sich bedroht fühlt versucht sie spontan das Gefühl zu unterdrücken, irgendwie davon wegzukommen. Sie räumt den Geschirrspüler aus, anstatt zu sagen: „Bitte umarme mich nicht so von hinten, lieber ist mir, du nimmst mich in den Arm.“



Lesenswerte Publikationen von Wiener  
PersonenberaterInnen finden Sie unter:  
[impulspro-wien.at/buechertisch](http://impulspro-wien.at/buechertisch)

Das zweite ist die Flucht nach vorn, in den Aktivismus: Lars holt Wein aus dem Keller und zieht sie ins Schlafzimmer, anstatt auf die feinen sinnlichen Signale einzugehen, die Yasmin ihm sendet. Wenn beide in die Enge kommen, gehen sie in die Aggression – das dritte Schutzmuster: Lars wird laut: „Jetzt reicht es aber! Jetzt sag ich dir mal etwas ...“ und ernennt von Yasmin eine eisige Miene, und einen stummen, vernichtenden Blick. Und wenn gar kein Spielraum mehr ist, übermannt beide eine Art Totstellreflex. Sie klinken sich aus, erkalten.

#### **Kleine und größere Verletzungen**

Menschen, sind, insbesondere in Paarbeziehungen, oft in der Zwickmühle. Ein unbedachtes Ausleben der spontanen Emotionen führt zu fortwährenden kleinen und größeren Verletzungen. Durch eine zu starke Kontrolle laufen sie Gefahr, auch die positiven Aspekte ihrer Lebendigkeit, Kraft, Spontaneität, Erotik zu unterdrücken. Ein Ausweg kann darin liegen, die eigenen Schutzmuster und die des anderen, wahrzunehmen, um ein Ver-

stehen zu ringen (eventuell auch vor dem biografischen Hintergrund), und ihnen einen angemessenen Platz zu geben. So ist etwa Wut zu kostbar, um sie nur auszuleben. Es gilt, den Beweggrund herauszufinden, und die aktivierte Kraft zu nützen. Dann geht es darum, den bedrohten Wert so zu vertreten, dass das Gegenüber die Botschaft zumindest einmal hören kann. Das geht leichter, wenn wir eine Situation wählen, wo der/die andere sich selbst einigermaßen sicher fühlt, also nicht gleich ein eigenes Abwehrverhalten aktivieren muss.

#### Verantwortungsbewusste Selbstversorgung

Die PartnerInnen können die Situation entschärfen, indem sie das unbewusste Schutzmuster in eine bewusste und verantwortungsbewusste Selbstversorgung umwandeln. Diese kann durch zeitlich begrenzten Rückzug, Bitte um einen Dialog, ein klares Wort der Entschiedenheit oder gelassenes Beobachten passieren. Es braucht das sanfte Bergen des ängstlichen inneren Kindes, und die Aktivierung des gestaltungsfähigen Erwachsenen. Eventuell kann professionelle Hilfe



dabei unterstützen, einen Entwicklungsraum zu öffnen, der die inneren Urkräfte nicht nur lenkbar macht, sondern auch zur Entfaltung bringt.

Lars hat sich in der Sitzung wieder in die Empfängerrolle eingefunden. Yasmin konnte mit seiner Hilfe ihren Garten der Erotik, ihre Ängste und

ihre ungezügelten Kräfte erforschen. Sie fand die kriegsartige Amazone, die zarte Fee, das verschüchterte Mädchen und die spielerische Sirene.

Durch das Verstehen ihrer eigenen Ambivalenz kann sie einen nächsten Entwicklungsschritt formulieren: „Das nächste Mal, wenn ich merke, dass du mir zu forsch bist, hole ich meine Amazone und setze dem Piraten eine klare Grenze.

Dann kann die Sirene kommen, wenn uns danach ist, und du deinen Freiweiber, und dann schauen wir, was passiert ...“

Lars strahlt sie an, und nachdem er ihre Worte zusammengefasst hat, schaut er ihr lange zärtlich in die Augen – und nimmt sie dann in den Arm.

## Service:

Hier finden Sie Beratungsstellen und Angebote:

[www.wien.gv.at/menschen/kind-familie/servicestellen/paarberatung.html](http://www.wien.gv.at/menschen/kind-familie/servicestellen/paarberatung.html)

[www.gutleben.wien](http://www.gutleben.wien)

# Der Österreichische Kinderschutzbund

Der Verein für gewaltlose Erziehung stellt sich vor.

„Jedem Kind eine glückliche Kindheit“, ist das Motto unseres Vereins. Unser Vereinsgründer, Dr. Hans Czermak (\* 18. Juli 1913; † 12. Dezember 1989 in Wien) war ein österreichischer Kinderarzt, der sich für ein absolutes Gewaltverbot in der Erziehung einsetzte.

Die Tätigkeit des Vereins ist nicht auf Gewinn ausgerichtet, sondern gemeinnützig und bezweckt, die Förderung und Verbreitung der Ideen

und Praxis des gewaltlosen Umgangs mit Kindern und Jugendlichen.

Dieses Ziel möchten wir durch Bildungsangebote und Beratung erreichen. Ebenso durch Öffentlichkeitsarbeit und Vernetzung mit unterschiedlichen Berufsgruppen und Vereinen.

Wir motivieren und unterstützen Personen und Institutionen, ein Kinderschutzkonzept zu erstellen.



Österreichischer  
Kinderschutzbund  
[www.kinderschutz.at](http://www.kinderschutz.at)

Stephanie Niederhuber über Menschen, die es schwer haben, weil sie nicht der gesellschaftlichen „Norm“ entsprechen.

**„Alle Menschen sind frei und gleich an Würde und Rechten geboren.“**

Das ist der erste Satz des ersten Artikels der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte der Vereinten Nationen. Die allermeisten Menschen würden dieser Aussage sofort zustimmen. Dennoch stoßen wir damit im Zusammenleben immer wieder an unsere Grenzen. Denn auch wenn wir respektvoll miteinander umgehen – niemand ist gefeiert davor, von anderen bewertet, oder in eine „Schublade“ gesteckt zu werden. Und denken wir nicht selbst hin und wieder in Stereotypen, wer von uns hat denn überhaupt keine Vorurteile? Wichtig ist wohl, wie man damit umgeht ...

Gender Mainstreaming und Diversity Management sind Begriffe, die mittlerweile in vielen Lebensbereichen angekommen sind. Auch in Wirtschaft und Politik wird der Umgang mit den Geschlechterunterschieden und der menschlicher Vielfalt bereits geregelt, um uns zu einem besseren Miteinander zu verhelfen. Diskriminierung soll verhindert und Unterschiedlichkeit und menschliche Vielfalt sollen als positive Potentiale gefördert werden.

**Wer bin ich (wirklich), wie will ich leben?**

Diese Frage stellen sich alle Menschen und für viele ist sie eindeutig und einfach beantwortbar. Unsere Gesellschaft ist geprägt durch Sozialisationsprozesse, Kultur(en) und Traditionen, deren Merkmale wiederum das Leben der Individuen massiv beeinflussen und kollektive Wertvorstellungen schaffen. Viele Menschen akzeptieren diese gemeinsamen Werte – oder besser gesagt: die jeweilige Mehrheit bestimmt die Werte ihrer jeweiligen Kultur.

Gleichzeitig gibt es in jeder Gesellschaft einzelne Personen und Personengruppen, die nicht in ein Schema oder zu den kollektiven Wertvorstellungen der Mehrheit passen.



Für diese Menschen kann es aufgrund des gesellschaftlichen Gruppendrucks schwer sein, ihre Individualität zu leben. Besonders Menschen aus der LGBTQIA+-Community, Menschen mit Behinderung, aber auch Menschen mit Migrationshintergrund sind davon betroffen. Sie werden oft abgelehnt, weil ihr Anderssein als bedrohlich empfunden wird – ein Impuls, der in uns steckt: was wir nicht kennen, macht uns Angst. Die beste Strategie dagegen: in Kontakt gehen, reden, sich informieren, denn Wissen schafft Sicherheit und nimmt uns Angst. Wenn wir etwas kennen, dann können wir auch damit umgehen.

**STEPHANIE NIEDERHUBER ist psychosoziale Beraterin, Supervisorin und horse-sense®-Coachin in Wien. Sie unterstützt bei kleinen und großen Problemen und Lebenskrisen aller Art.**



Identität und Zugehörigkeit sind zwei wesentliche Aspekte für uns Menschen. Identität macht uns zu dem ganz besonderen, einzigartigen Wesen, als das wir uns fühlen. Sie besteht aus einem Teil, den wir nicht beeinflussen können und aus einem Teil, den wir aktiv gestalten können. Wir brauchen aber auch die Gruppe, damit wir uns nicht alleine fühlen. Im Vergleich mit der Gruppe werden für uns auch Unterschiede und Gemeinsamkeiten erfahrbar.

**Beraten ohne zu bewerten**

Wir Lebens- und SozialberaterInnen haben es sozusagen in unserer beruflichen DNA, die KlientInnen so anzunehmen, wie sie sind. Den Menschen in all seinen Facetten zu sehen, sie ihn wertzuschätzen und wahrzunehmen, ohne zu bewerten – das ist unsere beraterische Grundhaltung, in der wir unseren KlientInnen in jedem Moment begegnen. Wir vertrauen darauf, dass unsere KlientInnen die Lösung für ihre Herausforderungen in sich tragen. Wir begleiten sie durch den Findungsprozess mit Methoden zur Stärkung und der Fokussierung auf das Positive – auf das, was da ist.

So unterstützen wir Menschen dabei, sich besser kennenzulernen und ihr Selbstbewusstsein zu stärken, damit sie so sein können, wie sie sind und ihr Leben so leben können, wie sie möchten.

Kindsein und Erwachsenwerden ist oft nicht leicht, gewisse Themen will man nicht mit den Eltern besprechen, auch wenn sie verständnisvoll sind. Hier springen BeraterInnen wie Martina Lemp in die Bresche. Sie erzählt uns, warum Kinder- und Jugendcoaching so wichtig ist.

# Coming of Age



**L**isas Mutter kommt verzweifelt in meine Praxis: Seit zwei Wochen weigert sich ihre vierzehnjährige Tochter in die Schule zu gehen, dabei sind es nur mehr drei Monate bis zu den Sommerferien und dem Abschluss der vierten Klasse AHS. Lisa kann - oder will - nicht mit ihrer Mutter über die Gründe ihrer plötzlichen Schulverweigerung sprechen. Die Mutter des Teenagers hat von einer Freundin den Tipp bekommen, es mit einem Jugendcoaching für Lisa zu versuchen. So vereinbaren wir noch in derselben Woche einen Termin für ein erstes Kennenlerngespräch mit Lisa.

Lisa ist schon beim ersten Gespräch erleichtert, endlich mit jemandem außerhalb ihrer Familie und Schule über das Mobbing durch ihre Mitschüler sprechen zu können. Da ihr Vater erst kürzlich eine schwere Krankheit durchmachte, wollte sie ihre Eltern nicht mit noch mehr Problemen belasten.

Im Jugendcoaching geht es nun darum, die Mobbingvorfälle aufzuarbeiten, Lisas Selbstwert zu stärken und Schritt für Schritt nach Lösungen zu suchen, wie der gewünschte Schulabschluss doch noch gelingen kann.

Da das Mädchen im Jugendcoaching ihre Themen, Anliegen und Probleme zu nächst einmal für sich klären und besprechen kann, fällt es ihr schon bald

wieder leichter, sich ihrer Mutter anzuvertrauen. Lisas Mutter wiederum unterstützt auf meinen Rat hin ihre Tochter, indem sie aktiv den Kontakt zu den Lehrkräften sucht.

„  
Viele Kinder und Jugendliche möchten ihre Eltern nicht mit Problemen belasten

“

So wie im geschilderten Fall erlebe ich es häufig in meiner Praxis: Viele Kinder und Jugendliche möchten ihre Eltern nicht mit ihren

Problemen belasten, da diese aus ihrer Sicht oft selbst schon genug Probleme haben, oder aus Sicht der Kinder zu gestresst reagieren. Dazu kommt bei den Heranwachsenden auch der natürliche Wunsch, eigene Probleme selbstständig und ohne Hilfe lösen zu können. Manchmal sind sie damit überfordert.

Es war gut, dass Lisas Mutter schnell auf die Schulverweigerung und den Rückzug ihrer Tochter reagiert und rechtzeitig Hilfe gesucht hat, da sich aus Mobbing Erfahrungen schwerwiegende psychische Probleme entwickeln könnten. Jugendcoaching kann hier präventiv wirksam werden.

Neben Mobbing Erfahrungen gibt es noch viele weitere Themen, welche Kinder und Jugendliche in der heutigen Zeit belasten und beschäftigen: Streit mit den Eltern, Stress mit Freunden, übermäßiger Alkoholkonsum oder Drogenmissbrauch. Auch der sinnvolle Umgang mit Medien und Internetkonsum, das Bewältigen der vielen bedrohlichen Nachrichten, wie Kriege oder Klimawandel sind Gründe, warum Jugendliche zu mir ins Jugendcoaching kommen.

Eltern können und sollen ihren Kindern nicht alle Steine aus dem Weg räumen. Sie sollten aber auch nicht zögern Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn Kinder und Jugendliche durch ihr Verhalten zeigen, dass sie mit einer Situation überfordert sind. Im Kinder- und Jugendcoaching sind Familien gut aufgehoben, wenn es darum geht Belastungssituationen in machbare Herausforderungen zu verwandeln.



MARTINA LEMP ist Diplomierte Systemische Erziehungsberaterin und Elternbildnerin sowie Trainerin im Bereich der pädagogischen Fortbildung und Supervisorin



Wien war immer Ausgangspunkt für bahnbrechende Ideen. So entstanden hier drei große Bewegungen der Psychologie. Sie werden – mit ihren Gründern Sigmund Freud, Alfred Adler, Viktor Frankl – zu Recht die „Drei Wiener Schulen der Seelenforschung“ genannt. Sie haben nachhaltig die Welt der Psychologie und Psychotherapie geprägt. Aus dem Bereich der Therapie hat sich in den vergangenen Jahrzehnten darüber hinaus eine Tradition der am gesunden Menschen orientierten Beratung entwickelt:

# Die 4. Wiener Schule

## der psychologischen Beratung

Die „Vierte Wiener Schule“ versteht sich nicht mehr als eine Gruppe von SchülerInnen, die sich um eine Gründerpersönlichkeit schart, sondern eher als eine Gemeinschaft von miteinander Lernenden und Forschenden. Sie schöpft aus unterschiedlichen Quellen und sieht ihre Wurzeln in der Arbeit vieler Personen, die wichtige Beiträge zur psychologischen Forschung und beraterischen Praxis geleistet haben und leisten.

Um nur einige zu nennen: Jakob Levy Moreno, Begründer des Psychodramas und Pionier der inzwischen allgegenwärtigen Aufstellungsarbeit. Oder den Wiener Eugene Gendlin, der als Schüler von Carl Rogers der Welt den Focusing-Ansatz schenkte – ursprünglich als Selbsthilfemethode, um eine Psychotherapie unnötig zu machen. Oder denken wir an Erwin Ringel, den un-nachahmlichen Begründer der klinischen Psychosomatik und Initiator des ersten Kriseninterventionszentrums in Österreich. Ringel war auch lebenslang darum bemüht, die Rivalitäten der psychologischen Schulen zu überwinden.

Eine weitere Impulsgeberin ist die Wiener Psychologin und Psychotherapeutin Anneliese Fuchs, die Autorin zahlreicher Bestseller („Die besseren Zwei“). Sie hat 1980 die „Arbeitsgemeinschaft

für Präventivpsychologie“ in Wien begründet. Ein wesentlicher Aspekt ihrer Tätigkeit bestand darin, die von MedizinerInnen, PsychologInnen und PsychotherapeutInnen gewählten pathologischen Begriffe der menschlichen Charakterstruktur umzudeuten: nicht Krankes soll (wie häufig propagiert „vorbeugend“) bekämpft, sondern Gesundes erkannt und gefördert werden.

Ein Wegbereiter ist auch Giselher Guttman. 1934 in Wien geboren, begann er 1955 sein Studium und baute ein neuropsychologisches Labor auf. Später wurde er auf das Extraordinariat für „Experimentelle und Angewandte Psychologie“ und 1973 auf den Lehrstuhl für „Allgemeine Psychologie“ berufen. Es folgte eine unvergleichliche Karriere in der Wissenschaft. In seinen Forschungsarbeiten als Neurophysiologe entwickelte er 1968 – weltweit erstmalig –

die Urform des „PsychoBrain scans“ (auditive Reize im Gehirn wurden hörbar gemacht) und leitete damit das neue Zeitalter der psychoneurobiologischen Metrik ein.

Seine Errungenschaften bilden die Basis für viele weitere wissenschaftliche Zugänge zum psychischen Erleben. Insofern verstehen wir ihn als einen Gründungs-vater der vierten Wiener Schule der Psychologie. Er war mehrmals Universitätsdekan der psychologischen Fakultät; später Gründungsrektor und Dekan der igmund-Freud-Privatuniversität und ist Wegbereiter der Pflegewissenschaften.

Die Entwicklung der letzten Jahrzehnte zeigt deutlich: Es entwickelt sich eine Fächer und Disziplinen übergreifende Wissenschaft der salutogenetischen Faktoren. Dies führte 1989 auch zur Erfindung eines ganz neuen Berufsstandes: der Lebens- und Sozialberatung, von welcher ein guter Teil dieses Magazins erzählt.

Präventivpsychologische Beratung auf Augenhöhe für „normale“ Menschen in kritischen Situationen und schwierigen Lebenslagen anzubieten, das war die Motivation für Rotraud A. Perner und Maresi Frauendorfer. Der Initiative und Weitsicht dieser Pionierinnen ist es zu verdanken, dass 1989 der gesetzliche Rahmen für das reglementierte Gewerbe der Lebens- und Sozialberatung geschaffen wurde, ein weltweit einmaliger Standard und somit Garant für hohe Beratungsqualität.



GISELHER GUTTMANN



EUGENE GENDLIN



MARESI FRAUENDORFER

Wie Spiritualität ihr Leben bereichern kann

# Das Geheimnis innerer Erfüllung

Spiritualität ist in aller Munde, ein Begriff, der oft mit tiefer innerer Erfüllung und seelischer Gesundheit assoziiert wird. Doch was genau steckt hinter diesem Schlagwort?

## Der geheimnisvolle Zusammenhang zwischen Ethik, Spiritualität und Gesundheit

Spiritualität, ein Begriff von vielfältiger Bedeutung, wird oft als Schlüssel zu einem gesunden und erfüllten Leben betrachtet. Soziologische Studien haben gezeigt, dass ganzheitliche Gesundheitsangebote und Spiritualität eng miteinander verwoben sind. Hier kommen die österreichischen Lebens- und SozialberaterInnen ins Spiel. Sie sind nicht nur ExpertInnen in ihren Fachgebieten, sondern auch speziell geschult, um Ihnen bei der Integration spiritueller Praktiken in Ihrem Leben zu helfen.

Der wichtigste Aspekt für das langfristige Wohlbefinden ist dabei, dass die ethischen Grenzen der KlientInnen immer und unbedingt respektiert werden. Daher sind die Lebens- und SozialberaterInnen die idealen BegleiterInnen auf Ihrem Weg zur inneren Erfüllung und seelischen Gesundheit.

Es wurde bereits viel über die gesundheitsfördernden Wirkungen von Spiritualität geschrieben. So können regelmäßige spirituelle Praktiken das Risiko von Herzkrankheiten nachweisbar reduzieren, das allgemeine Wohlbefinden steigern, vor depressiven Verstimmungen schützen und

Stress abbauen. Die Lebens- und SozialberaterInnen können Ihnen dabei helfen, diese Erkenntnisse in die Praxis umzusetzen.

## Die Rolle der Spiritualität in sozialer und psychologischer Begleitung

In schwierigen Lebenssituationen wie Beziehungsproblemen, Burnout, Verlust oder unheilbaren Krankheiten kann professionelle Unterstützung oft unverzichtbar sein. In den Bereichen Sozialarbeit, Strafvollzug, Palliativmedizin, Psychotherapie und Mediation

gewinnt das Interesse an Spiritualität zunehmend an Bedeutung. Hier können spirituell orientierte Ansätze eine sinnvolle Ergänzung zu konventionellen Methoden darstellen.

Spirituelle Begleitung sollte aber immer breit genug gefasst sein, um Raum für die weltanschauliche Heimat der KlientInnen zu bieten. Andererseits erleichtern oft einfache Übungen den Zugang zu einer spirituellen Lebenspraxis.

## Mögliche Wege der spirituellen Begleitung

Es gibt verschiedene Ansätze zur spirituellen Begleitung, die je nach Bedarf und persönlichen Präferenzen gewählt werden können:

### 1. Philosophischer Dialog

Ein grundlegendes Verständnis der anthropologischen Dimension der Spiritualität kann in einem philosophischen Dialog genutzt werden, um die persönliche Lebenssituation und Lebenssinnfragen zu klären, wobei Ihr/e Lebens- und SozialberaterIn Ihnen dabei hilfreiche Impulse geben kann.

### 2. Säkularisierte Praxis

Das Einüben verschiedener spiritu-



SUSE LEGLER

**macht Arbeits- und Lebenskultur-Beratung  
für Menschen, Organisationen  
und Gesellschaft**



## 3 Tipps für mehr Spiritualität im Alltag

tueller Praktiken – wie Meditation, Atemübungen und Achtsamkeit – kann zu einem offenen Geist und einem tieferen Verständnis des Lebens führen.

### 3. Multidisziplinärer Ansatz

Die Zusammenarbeit mit ausgebildeten SeelsorgerInnen oder der direkten religiösen Gemeinschaft der KlientInnen kann in multidisziplinären Ansätzen wie „Spiritual Care“ in der Palliativpflege eine wichtige Rolle spielen.

Die Lebens- und SozialberaterInnen können Ihnen bei der Koordination dieser verschiedenen Aspekte Ihrer spirituellen Begleitung helfen.

#### Grenzen der spirituellen Begleitung

Es gibt jedoch auch Grenzen für die spirituelle Begleitung.

#### 1. Keine Indoktrination

Die religiöse oder weltanschauliche Mündigkeit der KlientInnen muss stets geachtet werden. Die Öffnung zur eigenen Spiritualität sollte eine persönliche Entscheidung bleiben, und österreichische Lebens- und SozialberaterInnen respektieren diese Freiheit.

#### 2. Eigenverantwortung

Die spirituelle Begleitung kann zwar

**1. Morgenritual:** Beginnen Sie Ihren Tag mit einer kurzen Meditation oder einem Moment der Dankbarkeit. Oder richten Sie Ihre Gedanken auf eine positive, heilsame Kraftquelle: was gibt Ihnen Kraft und Sinn im Leben?

**2. Heilsames Weltbild:** Reflektieren Sie, ob Sie Geborgenheit in einem heilsamen, sinnvollen Weltbild gefunden haben. Ihr/e Lebens- und SozialberaterIn wird Sie bei diesem Selbsterfahrungsprozess gerne unterstützen.

**3. Naturverbundung:** Verbringen Sie Zeit in der Natur. Gehen Sie spazieren, wandern Sie oder setzen Sie sich einfach im Park hin und beobachten Sie alles wohlwollend, ohne zu bewerten. Die Verbindung zur Natur kann eine tiefe spirituelle Erfahrung sein und gleichzeitig Stress abbauen.

wichtige Impulse liefern, aber letztendlich liegt die Hauptverantwortung für die eigene spirituelle Entwicklung bei den KlientInnen selbst.

#### 3. Keine Ersatzgemeinschaft

Die spirituelle Begleitung kann Gemeinschaft nicht ersetzen. Sie kann bestenfalls dazu beitragen, bereits vorhandene soziale Netzwerke zu stärken.

Gerade die genannten Grenzen sind für die unzähligen Angebote, die man allein im Internet findet, oft kein Qualitätskriterium. Im Gegenteil: Oft sind scheinbar spirituelle Gruppen oder Foren sogar ein Deckmantel für Radikalisierungs- und Rekrutierungsstrategien extremer politischer, ja sogar terroristischer Gruppierungen. Deshalb sollten wir vor allem Kinder

und Jugendliche vor diesen Angeboten beschützen.

Die Lebens- und Sozialberatung kann Ihnen auf garantiert seriöse und empathische Weise neue, spirituelle Wege eröffnen – nicht für den Profit irgendeines Gurus, sondern für Ihr persönliches Wohlbefinden.

Die Broschüre „Religion - Weltanschauung - Spiritualität“ steht Ihnen kostenlos zum Download zur Verfügung.  
[www.gutleben.wien](http://www.gutleben.wien)



# Neue Initiative für alle WienerInnen: Gut leben im Grätzl

„Gut leben im Grätzl“ ist eine Initiative der Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung der Wirtschaftskammer Wien. Dieses Projekt unterstützt Menschen in ihrer unmittelbaren Wohnumgebung dabei, ein gesundes Leben zu führen. Das erste Grätzl-Team „Innere Stadt“ besteht aus einer Ernährungswissenschaftlerin, einer psychosozialen Beraterin,

einem Sportwissenschaftler und einer Expertin

für Personenbetreuung.

## Wie war der Start des Grätzl-Team?

**Rabitsch:** Wir haben uns Ende 2022 formiert. Dann haben wir überlegt, wie wir Fuß fassen können. Anschließend kam die Idee: fangen wir doch mit einer Art Stammtisch an und laden die Menschen ein, die wir kennen.

## Wann war der erste Stammtisch?

**Rabitsch:** Im Juni 2023. Am Anfang hatten wir drei Besucher. Dann zehn, dann immer mehr.

**Wie wird euer Angebot angenommen? Zum Beispiel die Aufforderung zu mehr Bewegung und Sport? Wie kann man Personen am besten motivieren, den inneren Schweinehund zu besiegen? Regelmäßiger Sport ist für viele Leute mit einiger Überwindung verbunden, oder?**

**Rabitsch:** Das Schwierigste ist immer der erste Schritt. Man muss ins Tun

kommen. Am besten ist, wenn man eine intrinsische Motivation hat. Ein älterer Klient freute sich, weil er jetzt wieder mit den Enkeln am Boden spielen und danach ohne Mühe aufstehen kann. So etwas motiviert natürlich.

**Hager:** Was ich beobachte ist, dass die Menschen sehr dankbar sind, dass sie bei unseren Stammtischen gleich alle Expertinnen und Experten antreffen und dass wir eben dieses ganzheitliche Konzept anbieten. Das motiviert ebenfalls!

**Ich habe auch gehört, dass ihr immer kleine Vorträge zu Gesundheitsthemen haltet. Danach tauschen sich die Leute untereinander aus, richtig?**

**Hager:** Ja, da entsteht jedes Mal eine sehr familiäre Atmosphäre. Ich merke, dass die Hemmschwelle über gewisse Themen zu sprechen, einfach nicht da ist, weil es eben sehr locker und entspannt bei uns zugeht. Auch weil sich Menschen finden, die ganz oft sehr ähnliche Themen haben.

**Wie ist denn die Altersstruktur eurer Gut-leben-Community?**

**Macho-Boldt:** Die meisten sind 50 plus, aber wir wollen natürlich auch jüngere Personen einladen. Aktuelle Studien zeigen, dass sich gerade junge Leute viele Gedanken machen, über die Zukunft und über den Sinn im Leben. Bei uns sind daher auch Menschen jeden Alters willkommen! Wir treffen einander jeden ersten Mittwoch im Monat, von 16:00 bis 17:30 Uhr, in der Feinkosterei am Judenplatz 7, im ersten Bezirk. Da be-

kommt man österreichische Tapas!

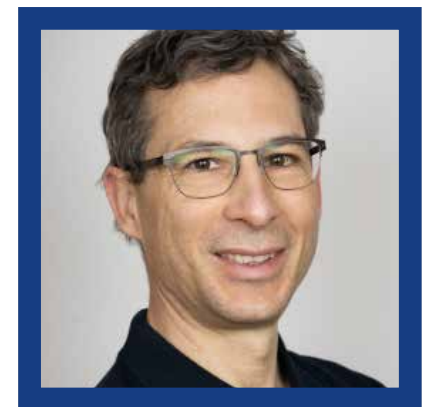
**Das klingt gut! Und das ist natürlich ein wesentlich angenehmeres Umfeld als Gesundheitsberatung in einem klinischen Setting, oder?**

**Hager:** Ja, es ist ja auch so, dass sehr viele Studien zeigen, dass der Blutdruck bei einem Arztbesuch tendenziell immer höher ist als sonst. Da ist der Stammtisch im Feinkostladen natürlich vergleichsweise entspannend ...

**Ich kehre jetzt kurz zum Thema ältere Personen zurück – Ihr bietet ja auch Information zum Thema Personenbetreuung an, oder?**



**MELINA MACHO-BOLDT,**  
Psychosoziale Beraterin,  
Grätzl-Teamleiterin.



**CHRISTIAN RABITSCH,**  
Sportwissenschaftlicher Berater,  
Berater für Betriebliche Gesundheit



Der gut besuchte Grätzl-Stammtisch: Bezirksvorsteher Markus Figl unterstützt die Initiative



**Gut leben im Grätzl - Innere Stadt:**  
**Link:** [bit.ly/gruetzl](https://bit.ly/gruetzl)



**Kudziová:** Ja, viele wissen nicht genau Bescheid, wie man die Betreuung älterer Personen organisieren kann. Da komme ich dann ins Spiel. Ich erkläre Grundsätzliches über die 24-Stunden-Betreuung, ich gebe Auskunft über zertifizierte Organisationen, die Betreuungskräfte vermitteln und ich erkläre ganz oft den Unterschied zwischen Pflege und Personenbetreuung, der vielen unklar ist.

**Vor allem stehst du ja in regelmäßigem Kontakt mit tausenden BetreuerInnen ... Aber reden wir über die psychosoziale Beratung. Für manche Menschen ist doch alles, was mit dem Wort „psycho“ beginnt, ein wenig abschreckend, oder?**



**IRIS HAGER,**  
 Ernährungswissenschaftliche Beraterin,  
 Diätologin

**Macho-Boldt:** Ich denke, das ändert sich immer mehr, die Menschen sind jetzt – auch nach den letzten Krisen – viel eher bereit, über psychische und seelische Themen zu reden. Und im Zusammenhang mit Gesundheit reden wir über Stress und über Emotionen. Stress ist in aller Munde, die Menschen sind sich da viel bewusster geworden, wie Stress entsteht, durch innere Antreiber oder innere Glaubenssätze ...

**Ich denke auch, dass diese interdisziplinäre Verbindung eurer Bereiche ein Riesenvorteil ist ...**

**Hager:** Ja, dadurch, dass wir aus unterschiedlichen Bereichen kommen, lernen wir sehr viel voneinander. Für mich ist es so interessant, wie ein Sportwissenschaftler oder eine psychosoziale Beraterin auf Menschen zugeht. Das ist der große Benefit, den ich persönlich habe, aber auch die Menschen, die jetzt kommen, was natürlich vorrangig ist.

**Wow, da passiert so viel Gutes! Zeit für ein paar Schlussworte ... wer will?**

**Rabitsch:** Mich hat eine Klientin angerufen und gesagt, sie ist so froh, dass sie wieder 3 Stunden ohne Rückenschmerzen in der Oper sitzen kann. Ein anderer hat geschrieben: Danke für den letzten Muskelkater. Es ist sehr schön, wenn man gebraucht wird!

**Macho-Boldt:** Ich möchte unseren Be-

zirksvorsteher, Herrn MMag. Markus Figl erwähnen, der ist wirklich großartig! Er hat uns sehr unterstützt und möchte das auch weiterhin tun. Ich hoffe, seine Haltung inspiriert andere PolitikerInnen!

**Rabitsch:** Ach ja, unser Stammtisch wäre auch ein niederschwelliger Ort für betriebliches Gesundheitsmanagement. Also zu uns dürfen auch gerne Chefs und Chefinnen kommen und ihre Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen mitbringen. Oder auch umgekehrt.

**Hager:** Für mich ist es wunderschön, dass wir hier alle voneinander lernen können und dass ich ein Teil dieses tollen Projekts sein darf.



**BIBIÁNA KUDZIOVÁ,**  
 Personenbetreuerin, Teamleiterin in einer  
 Organisation von Personenbetreuung



# Firmenchallenge Österreich: Mit den LebensberaterInnen fitter werden!

**Sport und Bewegung dürfen auch im Unternehmenskontext stattfinden. Die Firmenchallenge Österreich möchte UnternehmerInnen und MitarbeiterInnen heimischer Betriebe in Bewegung bringen**

**Z**um bereits 5. Mal seit 2019 findet heuer wieder die Firmenchallenge Wien als Teil der Firmenchallenge Österreich als virtueller 50-Tage-Gesundheitsimpuls für Unternehmen und deren MitarbeiterInnen - von 1. Oktober bis 19. November statt. Dann heißt es wieder täglich mit den KollegInnen Bewegungsminuten sammeln und den Fokus bewusst auf die eigene Gesundheit legen. Unterstützt werden die TeilnehmerInnen auch dieses Jahr wieder von den Lebens- und SozialberaterInnen der Fachgruppe Personenbe-

ratung und Personenbetreuung in der Wirtschaftskammer Wien, die 50 Tage lang ihr Wissen in den Bereichen Bewegung, Ernährung und mentale Fitness einbringen.

Die TeilnehmerInnen profitieren jedoch nicht nur durch Tipps & Tricks der ExpertInnen, sondern können sich auch selbst weiterbilden – mit dem Bene-fit ICH-Manager. Mag. Harald G. Janisch ist Obmann der Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung in der Wirtschaftskammer Wien und zeigt sich sehr erfreut über das digitale Weiterbildungsangebot: „Mit dem Bene-fit ICH-Manager bietet die Firmenchallenge Österreich allen TeilnehmerInnen eine exklusive & neuartige Möglichkeit, sich selbstständig in einem zertifizierten Programm hinsichtlich physischer und psychischer Leistungsfähigkeit fortzubilden. Die ExpertInnen für FOOD – MOVE – MIND der Wirtschaftskammer Wien unterstützen die gesundheitsbewussten TeilnehmerInnen dabei gerne auf ihrem Weg zum bewussten Selbstmanagement – zum „ICH-Manager“.“

#### Warum gibt es die Firmenchallenge?

Die WHO definiert 150 Minuten Bewegung bzw. moderaten Sport in der Woche als Minimalziel für Erwachsene – doch knapp 2/3 der heimischen Bevölkerung erreicht diesen Wert nicht. Das kostet uns nicht nur Geld, sondern auch lebenswerte Jahre – also Jahre, die wir gegen Ende unseres Lebens bei guter Gesundheit verbringen, ohne an ein Krankenbett gefesselt zu sein. Die Mission der Firmenchallenge ist es, gemeinsam mit den PartnerInnen und den vielen Unternehmensverantwortlichen in Österreich, Bewegung und Sport nachhaltig in den Alltag der Menschen zu bringen und so bereits präventiv eine gute Gesundheit zu fördern.

#### Gesundheitsinitiative wird immer beliebter

Letztes Jahr waren mehr als 4.200 MitarbeiterInnen aus 220 Unternehmen mit dabei und haben sich durch den positiven Wettbewerb bewusst auf ihr Wohlbefinden fokussiert und dabei

auch von der Expertise der Lebens- und SozialberaterInnen profitiert. Ziel der Gesundheitsinitiative ist es, eine neue Bewegungskultur in Österreich zu etablieren und auch bei den ArbeitgeberInnen ein Bewusstsein zu schaffen, wie wichtig es ist, auf die Gesundheit der eigenen MitarbeiterInnen zu achten. Die Wachstumsraten der vergangenen Jahre zeigen, dass die Initiative gut angenommen wird und Wirkung zeigt.

#### Noch mehr Expertise durch die neue App

2023 fand die Firmenchallenge Österreich erstmals mit der innovativen Gesundheits-App „Straide“ der Sportordination Wien statt, eines der



größten sportwissenschaftlichen und sportmedizinischen Institute Europas. Die Sportordination verfügt über langjährige Erfahrung und Know-how in vielen sportrelevanten Bereichen, sowie im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung und hat die Firmen-



**ANDREAS HERALIC ist Geschäftsführer der Sport- & Gesundheitsmarketingagentur SPORTS. Selection. Die Firmenchallenge wird seit 2019 mit Unterstützung der Fachgruppe Wien Personenberatung und Personenbetreuung organisiert.**

challenge bereits in den letzten Jahren unterstützt. Diese Expertise in der App in Kombination mit dem Fachwissen der Lebens- und SozialberaterInnen liefert den teilnehmenden Firmen und MitarbeiterInnen künftig einen noch größeren Mehrwert.

#### Wie funktioniert die Firmenchallenge?

Das Konzept der Firmenchallenge Österreich ist ganz einfach: Unternehmen melden sich und ihre MitarbeiterInnen an und werden je nach Größe einer von fünf Kategorien zugeordnet, in der sie



gegen Unternehmen mit vergleichbarer Größe im spielerischen Wettbewerb antreten. Die Firmen sammeln mit ihren MitarbeiterInnen 50 Tage lang (1. Oktober bis 19. November) über die „Straide“-App Bewegungsmi-nuten, die automatisch dem eigenen Firmenkonto zugerechnet werden. In diesem Zeitraum werden sie auch durch die Lebens- und SozialberaterInnen der Wirtschaftskammer Wien in den Bereichen Ernährung, Bewegung und mentalem Life-Coaching unterstützt. Die aktivsten Unternehmen jeder Kategorie werden am Ende mit tollen Preisen prämiert.

Auch 2024 findet die Firmenchallenge Österreich wieder vom 1. Oktober bis 19. November statt. Informationen erhalten Sie unter: [info@firmenchallenge-oesterreich.at](mailto:info@firmenchallenge-oesterreich.at)

Gesundheit ist nicht nur das Ausbleiben von Krankheiten, sondern hängt maßgeblich davon ab, dass wir uns im eigenen Körper wohlfühlen können.

Wenn wir uns nicht wohlfühlen, dann werden mentale Programme abgespielt, die innerlichen Stress auslösen. Stress wiederum ist einer der Hauptauslöser für die Entstehung von Krankheiten. Miriam Biritz-Wagenbichler zeigt Ihnen den Weg zu mehr Wohlbefinden.

# Bring' Bewegung in den Alltag kleine Schritte für mehr Gesundheit



**MIRIAM BIRITZ-WAGENBICHLER**  
Sportwissenschaftliche Beraterin,  
Craniosacralpraktikerin.

**W**as können wir nun tun, damit wir uns in unserem Körper wohlfühlen und Krankheiten vermeiden können?

Wir gehen in kleinen Schritten voran. Diese Schritte sind in Bezug auf Bewegung recht simpel. Aber gerade, weil sie so einfach sind, haben sie einen geringen Stellenwert in unserer Welt. Wir sind uns nicht bewusst, wie machtvoll Bewegung im Alltag ist. Machtvoll, da die Inaktivität der größte Feind für unsere Gesundheit ist. Jeder von uns hat schon einmal die Aussage gehört: „Sitzen ist das neue Rauchen“ und jede Bewegung, so klein sie auch ist, die uns hilft die Inaktivität zu unterbrechen, hilft uns den Körper vor den Auswirkungen dieser Inaktivität zu schützen.

Wir müssen nur unseren Körper in Bewegung halten, damit alle Körpersysteme so funktionieren können, wie sie sollen. Dafür braucht es nicht unbedingt spezielles Training. Dafür braucht es einfach mehr Bewegung im Alltag.

Das sollte der Grundpfeiler für unsere Gesundheit sein. Jede weitere Bewegung und jedes weitere Training macht unseren Körper nur stärker und leistungsfähiger. Das ist gut. Für die Basis braucht er aber zuerst vielfältige und einfache Reize in den Alltag eingebaut.

Wie kann so ein bewegter Alltag aussehen? Siehe dazu meine Vorschläge im Kasten **„7 kleine Übungen für große Wirkung“**. Das soll reichen für die Gesundheit? OJA!

Denn Schmerzen und gesundheitliche Probleme entstehen durch eine ungesunde Dauerbelastung. Das können eine falsche Trageposition oder Haltung, zu langes Sitzen, zu langes Stehen, flache und zu schnelle Atmung oder lange Bildschirmarbeiten sein. Diese Belastungen zwingen den Körper in eine Inaktivität und in ein Spannungsverhältnis, in dem der Fluss der Körpersysteme nicht optimal funktionieren kann. Und genau das wollen wir mit der Bewegung, die diese Situationen unterbricht, erreichen.



# 7 kleine Übungen für große Wirkung

**1** Am Morgen ein kurzes Beweglichkeitstraining durch Mobilisation der Gelenke. Für alle, die ambitioniert sind, kann eine kurze Abfolge des Sonnengebets aus dem Yoga passend sein. Vermeidet Verspannungen und Schmerzen in den Gelenken.

**Dauer: 5 Minuten**

**2** Den Lift ignorieren und (so oft wie möglich) zu Fuß gehen, jedenfalls ein paar Stockwerke täglich :-). Dabei auf die Atmung achten. Das Tempo soll dem Atemrhythmus angepasst werden und dieser soll so langsam wie möglich sein. Das hilft deinem Herz, deinem Immunsystem und deiner Verdauung.

**Dauer: 5 Minuten**



**3** Wartezeiten beim Bus/U-Bahn/Straßenbahn: Bewusstes Einnehmen der aufrechten Haltung mit Aktivierung des tiefen Bauchmuskels und des Beckenbodens für 10 Sekunden und dies 5 Mal. Entlastet die Bandscheiben und stärkt den Rücken von Innen.

**Dauer: 3 Minuten**



**4** Am Arbeitsplatz alle 60 Minuten eine bewusste Pause einlegen und sich bewegen.

Entweder im Sitzen von einer Gesäßhälfte auf die andere schaukeln oder sogar mehrmals hintereinander aufstehen und hinsetzen, sogenannte Kniebeugen. Vermeidet Verspannungen und Schmerzen und hilft der Konzentration.

**Dauer: 2 Minuten**



**5** Zu Hause mit oder ohne Familie einfach ein motivierendes Lied auflegen und dazu abshaken. Stärkt dein Herz, dein Immunsystem und hebt deine Laune.

**Dauer: min. 3 Minuten und wahrscheinlich nach Bedarf noch länger**



**6** Wartezeiten beim Kochen nutzen und gegen die Arbeitsplatte enge Liegestütze, mit Bedacht auf eine korrekte Ausführung, machen. Das stärkt deinen Rücken, deine Arme und deinen Nacken.

**Dauer: 1-2 Minuten**

**7** Beim Zähneputzen auf die aufrechte Haltung achten und dann in den Ballenstand hochgehen und wieder absenken. Tut dem Gleichgewicht, dem Rücken und den Venen gut.

**Dauer: 5 Minuten**



Das heißt, unser Ziel mit täglicher Bewegung ist nicht höher, schneller, weiter, sondern Vermeidung von langen Zwangspositionen. Einfach ein Leben in Bewegung. Genau dafür sollten wir uns immer wieder bewusst machen, dass ein paar Minuten untertags, mit kleinen Dosen von Bewegung, unserem Körper gut tut. Dieser Perspektivenwechsel wird zu Beginn nicht so einfach funktionieren. Wir brauchen Zeit, um uns auf diese neue Denkweise einlassen zu können. Deshalb empfehle ich auch hier mit kleinen Schritten und mit Nachsicht ranzugehen. Wähle 1 Fixpunkt in deinem Alltag, wie zum Beispiel den Morgen oder den Arbeitsplatz oder das Zäh-

neputzen als Startpunkt und überlege dir eine passende Übung dazu. Versuche diese jeden Tag umzusetzen. Wenn das gut funktioniert, kannst du dir eine zweite Übung in Kombination mit einem weiteren Fixpunkt vornehmen. Schritt für Schritt. Dann kann es funktionieren.

Für ein gutes Gelingen muss der Fokus auf einer langfristigen Umsetzung liegen. Es bringt wenig mit einer perfektionistischen Alles-Auf-Einmal-Theorie einen fulminanten Start hinzulegen – und dann nach ein paar Wochen frustriert und motivationslos das Vorhaben abzubrechen. Denn dann steht man wieder am Anfang. Mit all seinen Problemen und Schmerzen und der Überzeugung, dass ein Wohlfühlen im eigenen Körper einfach nicht umsetzbar ist.

Wäre doch schade...

Deshalb stärke deine Motivation, geh mit kleinen Schritten voran und klopfe dir für jeden erfolgreichen Tag auf die Schulter. Etwas Lob hilft ungemein.

# Soziokrates:

## Ein neues Modell der psychosozialen Organisations- und Betriebsberatung

Die Wortschöpfung So|zio|krates verbindet den Namen des Philosophen Sokrates mit dem modernen Begriff Soziokratie und spannt damit einen weiten Bogen vom sokratischen Dialog, dem Fundament jedes Beratungsgesprächs, über Meinungsbildungsformen bis hin zu Praktiken der Partizipation und Mitsprache im Unternehmenskontext.

Aber wie kann man nun herausfinden, wie es um die eigenen MitarbeiterInnen bestellt ist? Wie funktioniert das in Ihrem Betrieb mit der Verwirklichung der angeborenen Fähigkeiten und dem Gesehenwerden? Was können Sie als Führungskraft tun, um Entwicklungsmöglichkeiten und Wertschätzung im eigenen Team zu fördern?

Dafür gibt es eine ganz einfache Antwort: fragen, zuhören, miteinander reden. Und alle mitreden lassen.

### Wertschätzendes Menschenbild

Darüber hinaus gibt es viele bewährte Techniken, Tools, Bewusstseinsmodelle sowie Methoden der Partizipation und der Meinungs- und Entscheidungsfindung. Dies alles fließt nun mit ein, in dieses neue Modell für psychosoziale Organisationsberatung: SO|ZIO|KRATES® ist ein Modell, das ein wertschätzendes Menschenbild und eine Haltung transportiert und in Form einer professionellen Begleitung mittels partizipativer Methoden Unterstützung bei Veränderungs- und Gestaltungsprozessen hin zu einer salutogenen und sinnorientierten Arbeitskultur anbietet.

Professionelle Begleitung bedeutet: Hier sind Profis am Werk, die breites fachliches Wissen, persönliche Selbsterfahrung sowie Kommunikations-, Präventions- und psychologisches Know-how mitbringen. Mit partizipativen Methoden Wandel gestalten – das ist das Motto der Lebens- und Sozialberatung im Unternehmenskontext.

In Zeiten des Arbeitskräftemangels ist es hoch an der Zeit, nicht mehr nur über Unternehmenskennzahlen nachzudenken, sondern die Zufriedenheit der MitarbeiterInnen sowie deren Mitsprache- und Mitgestaltungsbedürfnisse in den Fokus zu rücken.

Mit So|zio|krates steht nun ein Modell für eine neuartige psychosoziale Betriebsberatung zur Verfügung, auf dessen Basis nachhaltig auf „kollektive Persönlichkeitsstrukturen“ eingewirkt werden kann. Damit wird es möglich, in der Führungskultur und in der unternehmensinternen Kommunikation die Weichen erfolgversprechend zu stellen und die jeweiligen Unternehmens- oder Organisationsziele effizient zu erreichen bei gleichzeitigem Wohlbefinden aller beteiligten Personen – um letztendlich als Unternehmen gesund dazustehen.

### Gesunde Unternehmen

Aber was braucht eine Firma, um gesund dazustehen? Unternehmen bestehen ja immer aus einzelnen Personen, deshalb ist die Frage anders zu stellen: Was braucht der Mensch? „Es gibt immer zwei Dinge, nach denen der Mensch strebt: volle Verwirklichung der angeborenen Fähigkeiten und deren Bestätigung, Anerkennung, Gesehenwerden durch andere, eine Gemeinschaft“, schreibt Malidoma Patrice Some, in „Die Weisheit Afrikas“.

Das gilt für alle Bereiche des Lebens und ganz speziell für den Arbeitsplatz, an dem die meisten Menschen die Hälfte ihrer wachen Werktag verbringen.



SABRINA SCHOBER & SUSE LEGLER:

Arbeits- & Lebenskultur-Beratung

für Menschen, Organisationen & Gesellschaft  
durch partizipative und gemeinschaftbildende Methoden: Circle, Council, Dialog, Soziokratie, LIP ...



# Worauf es ankommt



Stefan Gros über die Bedeutung der Metakompetenzen in der modernen Arbeitswelt.

**K**ürzlich sprach die Personalchefin eines führenden österreichischen Technologiekonzerns vor VertreterInnen des Schulsystems über die Erwartungen von Unternehmen an BewerberInnen. Die überraschende Antwort: Unternehmen suchen weniger nach Fachkompetenzen als nach Metakompetenzen.

Aber was genau sind Metakompetenzen? Können sie erlernt werden? Und was kennzeichnet exzellente Führungskräfte und BeraterInnen? Metakompetenzen sind jene Fähigkeiten, die benötigt werden, um weitere Kompetenzen zu entwickeln. Sie bilden gleichzeitig die Grundlage und das Ergebnis der Persönlichkeitsentwicklung. Metakompetenzen folgen keiner starren Kategorisierung, aber umfasst nach unserem Metakompetenzmodell drei grundlegende Fähigkeiten: Reflexionsfähigkeit, „Wissenwollen“ und Empathie. Reflexionsprozesse (vor allem Selbstreflexion) und die Auseinandersetzung mit Wissen können Frustration verursachen und bedürfen daher eines guten Emotionsmanagements, welches wiederum auf einer guten Körperwahrnehmung basiert.

## Metakompetenzen in der Praxis

Metakompetenzen beeinflussen also viele Aspekte der Persönlichkeitsentwicklung. Sie sind daher der Schlüssel zu guter Führung, Eigenverantwortung, verantwortungsvoller Politik und exzellenter Beratung. Obwohl nicht alle dieser Kompetenzen in jedem Kontext gleichermaßen ausgeprägt sein müssen, bieten sie eine ausgezeichnete Grundlage für die Definition von Anforderungsprofilen und Entwicklungsplänen.

## Reflexion und Drang nach Wissen

Reflexionsfähigkeit, insbesondere Selbstreflexion, bildet die Grundlage für bewusstes Lernen. Die Erkenntnis einer Abweichung von einem Sollwert kann schmerzhaft sein, aber oft der erste Schritt

zu positiven Veränderungen. Nicht umsonst steht über dem Eingang des Orakels von Delphi „Erkenne dich selbst!“ Kritikfähigkeit, eng verwandt mit Reflexion, ist entscheidend für jeden Lernprozess und die Bereitschaft, sich mit den Ergebnissen von Handlungen auseinanderzusetzen.

## Der Drang nach Wissen

Das Streben nach Wissen, das Entwickeln aktiver Problemlösungsstrategien und die Flexibilität gegenüber neuen Fakten sind grundlegend für viele kognitive Fähigkeiten. In einer Zeit, in der Anforderungen progressive, lösungsorientierte Herangehensweisen erfordern, ist die aktive Auseinandersetzung mit Neuem unabdingbar.

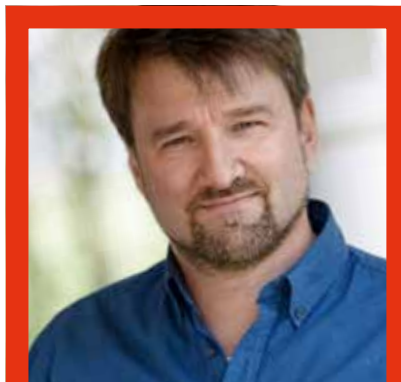
## Soziale Kompetenz als Schlüssel

Die meisten Anforderungen in unserer Zeit erfordern die Interaktion mit anderen Menschen. Die Fähigkeit, soziale Prozesse zu verstehen, zu lenken und produktiv zu gestalten, ist die Kernkompetenz jeder Führungskraft. Obwohl Talent in diesen Bereichen sicherlich hilfreich ist, sind all diese Fähigkeiten lehr-, lern- und entwickelbar.

## Persönlichkeitsentwicklung notwendig

In einer Zeit, in der Wissen schnell veraltet, agile Strukturen gefragt sind und künstliche Intelligenz in vielen Bereichen den Menschen übertrifft, reicht die bloße Reproduktion von „Wissen“ nicht mehr aus. Es erfordert Persönlichkeiten mit sozialer Kompetenz und geistiger Flexibilität, um erfolgreich zu sein. Moderne Personalentwicklungsprogramme müssen daher gleichzeitig Persönlichkeitsentwicklungsprogramme sein, um den aktuellen und zukünftigen Anforderungen gerecht zu werden. Es ist sinnvoll, sich hier von Profis begleiten zu lassen: wir Lebens- und SozialberaterInnen können hier einen wertvollen Beitrag leisten.

STEFAN GROS ist Lebens- und Sozialberater, Unternehmensberater und Mediator.



# Hilfe in Bedrohungssituationen

# Krisenintervention

Wo immer Ausnahmezustände, Katastrophen oder Bedrohungsszenarien herrschen, ist sie dringend gefragt: die Krisenintervention.

Menschen, die unter Schock stehen oder alleine nicht weiterwissen, müssen professionell betreut werden. Einer der sich damit auskennt, ist Erwin Popolorum. Er beantwortete unsere Fragen.

## Was ist denn eine Krisenintervention im Spannungsfeld zwischen Wiege und Bahre?

**Popolorum:** Ich möchte vor allem den Aspekt beleuchten, wie Menschen im Alltag Krisen erleben und wie sie darüber hinweg kommen können. Zwischen Geburt und Tod erlebt jeder Mensch schwierige Phasen: Man sieht plötzlich sein Leben, den Selbstwert oder sein Wertesystem bedroht. Unwetter, Unfälle, Krankheiten, Verbrechen, Kriege bedrohen das eigene Leben oder das naher Bezugspersonen - manchmal sogar mit Todesfolge. Bei allen Maßnahmen geht es dabei immer darum, betroffene Menschen aus Belastungssituationen herauszuführen, damit sie wieder mit allen körperlichen und geistigen Kräften an einem erfüllenden Leben teilhaben können. Sie sollen sich selbstwirksam erleben und auf ihre Kompetenzen vertrauen können.

## Bei welchen typischen Ereignissen kommt Krisenintervention zum Einsatz?

**Popolorum:** Viele Menschen vermuten, dass eine psychologische Beratung nur bei schweren psychischen Erkrankungen in Anspruch genommen werden können. Tatsächlich ist es genauso, wie in vielen Lebensbereichen: Wie viele Menschen machen geführte Yoga-Kurse, nehmen eine/n Tennis-TrainerIn oder Ski-LehrerIn? Ich nehme mir einen Bergführer, wenn ich schwieriges Gelände bewältigen möchte. Die Lebensberatung begleitet Menschen in schwierigen Lebenssituationen. Es ist nicht die Frage einer objektiven Recht-

fertigung, sondern MEIN persönliches, subjektives Erleben ist der Maßstab, ob ich mir eine gute Unterstützung für eine bessere Lebensqualität gönne. Typische Ereignisse: Schwere Erkrankungen, Todesfälle, Unfall-Erlebnisse, Wohnungseinbrüche, Trennungen, Kündigungen, Eltern werden zu Pflegefällen oder dement.

## Wie geht man dabei vor?

**Popolorum:** Die Hilfe zur Selbsthilfe steht dabei im Vordergrund. Niemand hat mehr Kompetenzen, was IHR Leben angeht, als SIE SELBST. Daher kann auch die Lebensberatung nicht „Ratschläge“ geben. Vielmehr geht es um Möglichkeiten, die Sie ausprobieren können, um neue Zugänge oder Sichtweisen, die Sie kennenlernen können.



**ERWIN POPOLORUM ist Dipl. Lebens- und Sozialberater sowie M.A.S. Trainer (Morbus Alzheimer Syndrom)**

In sehr belastenden Situationen hat sich eine Vorgehensweise bewährt, die als „BELLA“ (nach Gernot Sonneck) bekannt wurde:

**B**eziehung aufbauen, keine Bewertungen, aktiv zuhören, die GesprächspartnerInnen ernst nehmen

**E**rfassen der Situation: Auslöser und die Lebenssituation kennenlernen; welche Veränderungen? welche Bedeutung?

**L**inderung: Eingehen auf die emotionale Situation - geeignete Maßnahmen

**L**eute einbeziehen: soziale Einrichtungen bei Bedarf, Selbsthilfegruppen, soziales Netzwerk aktivieren, usw.

**A**nsatz zur Problembewältigung: Probleme definieren, Widersprüche? Was sagen Gefühle und Vernunft? Entscheidungen?

**Warum ist die Lebensberatung essentiell für die Personenbetreuung - insbesondere im Krisenfall, wenn etwa Angehörige in Alterserkrankungen abgleiten?**

**Popolorum:** In der Betreuung alter Menschen gibt es meist auch Angehörige, die sich einbringen (EhepartnerInnen und andere Familienangehörige). Das führt oft zu Spannungen; z.B. kann die Ehefrau eifersüchtig werden, wenn ihr demenzkranker Mann die Medikamente nur dann nimmt, wenn ihm das die Personenbetreuerin sagt. Hier kann Lebensberatung hilfreich sein. Vor allem die Gefühlswelt ändert sich bei alten Menschen oft dramatisch: Scham- und Schuldgefühle für körperliche und geistige Defizite, erlittene Verluste (Beruf, Familie, geistige, körperliche Fähigkeiten, usw.), Einsamkeit, Infantilisierung durch Angehörige u.v.a.m.



Die Lebensberatung kann helfen, ein respektvolles Umfeld zu schaffen. Nicht die Defizite, sondern die noch vorhandenen Kompetenzen werden gesehen und gefördert.

**Warum sind gerade Lebens- und SozialberaterInnen zur Bewältigung von Lebenskrisen besonders gut geeignet?**

**Populorum:** LebensberaterInnen entscheiden sich häufig NACH vielen Jahren in anderen Berufszweigen für diese Arbeit. Dadurch haben sie eine breit gefächerte Lebenserfahrung und finden nun ihre Berufung in der Arbeit mit Menschen. Menschen, die gerade Krisen durchleben, sind nicht krank, sie sind mit Umständen konfrontiert, die auch andere Menschen jederzeit treffen können. Die Ausbildung in der Lebensberatung hat einen Schwerpunkt im Umgang mit schwierigen Lebenssituationen. Deshalb sind sie gerade in solchen Situationen ideale BegleiterInnen.

**Können Sie vielleicht ein Beispiel aus Ihrer langjährigen Praxis erzählen?**

**Populorum:** Eine Klientin erzählte mir, dass sie immer wieder auf ihre verwirrte Tante, die nach Hause will, einredet, dass sie doch zu Hause sei! WO sie denn hin wolle? Ich fragte, ob sie sich vorstellen könnte, dass dieser Wunsch weniger eine Frage nach dem „WO“, sondern vielmehr eine Frage nach dem „WIE“ sei. Sie möge doch fragen, WAS sie zu Hause machen wolle, WER dort sei und WIE es ihr dort gehe. Schon beim nächsten Mal erklärte sie mir, dass die Tante begann, von „zu Hause“ zu erzählen und wie sie dort gebraucht werde. Ab nun wurde die Tante wieder in die Hausarbeiten integriert und ihr bestätigt, wie wichtig ihre Hilfe sei.

**Danke für das Gespräch.**

# Kasia Greco

Sie ist erfolgreiche Unternehmerin, Mutter zweier erwachsener Söhne und seit mehreren Jahren Vizepräsidentin und EPU-Sprecherin der Wirtschaftskammer Wien. In diesem Interview spricht sie über die Bedürfnisse von Frauen in der Wirtschaft, Erfolgsrezepte und die Familie

## **Sie sind eine öffentliche Person: Welche wichtigen Funktionen bekleiden Sie?**

**Greco:** In aller erster Linie bin ich Unternehmerin und aus Leidenschaft Mutter zweier nun schon erwachsene Söhne, aber immer noch die wichtigsten Menschen in meinem Leben. Zudem ist es mir eine große Ehre und Freude seit mehreren Jahren Vizepräsidentin und EPU-Sprecherin der Wirtschaftskammer Wien zu sein und auch Gemeinderätin und Landtagsabgeordnete in der Stadt Wien. Internationales, Gesundheit und EPU sind neben meiner Familie die wichtigsten Eckpfeiler meiner täglichen Arbeit – als Unternehmerin und als Interessenvertreterin in den einzelnen Funktionen.

## **Wie wollen Sie in der Öffentlichkeit als Privatperson wahrgenommen werden?**

**Greco:** Ich möchte in der Öffentlichkeit als die Person wahrgenommen werden (und ich hoffe, dass das auch genau so gelingt), die vor allem eines macht: zuhört. Denn nur durch aktives Zuhören, durch ein aktives Zugehen auf die Menschen, kann ich erfahren welche Herausforderungen eine Person, Unternehmerinnen und Unternehmer haben. Nur so kann ich herausfiltern, welche Vielfalt an Sorgen und Herausforderungen es hier gilt anzusprechen und genau da setzt meine Arbeit an.

## **Viele Frauen bewundern Sie als vorbildliche Unternehmerin. Wie helfen Sie den UnternehmerInnen in ihrer Funktion im Rahmen von „Frau in der Wirtschaft“?**

**Greco:** Role Model sein zu dürfen erfüllt mich mit Freude. Es ist gleichzeitig eine große und verantwortungsvolle Aufgabe. Denn jede Frau, jeder Mensch muss für sich selbst definieren, was persönlicher Erfolg bedeutet, welche Ziele es gibt, welche Möglichkeiten und Herausforderungen damit verbunden sind. Das Leben ist vielfältig und facettenreich und wir malen mit. Der

Schuh, der einem passt, kann den anderen ganz schrecklich drücken und das ist eine der wichtigsten Aufgaben, die ich als Role Model habe, nämlich Beispiele zu geben, zu motivieren, zu inspirieren aber gleichzeitig darauf aufmerksam zu machen, dass mein Erfolgsrezept bei weitem nicht das Erfolgsrezept für alle anderen ist.

Unterschiedliche Lebensphasen und Rahmenbedingungen: eine junge Unternehmerin mit kleinen Kindern hat ganz andere Bedürfnisse als eine Unternehmerin, die den nächsten Schritt im Unternehmen plant, vielleicht die ersten MitarbeiterInnen aufnimmt. Oder eine Unternehmerin die schon ihre Nachfolge plant. Jede Lebensphase ist anders und wir dürfen nicht vergessen, dass wir als Unternehmerinnen auch Frauen sind: Frauen, die vielleicht kleine Kinder zu versorgen haben. Frauen, die Kinder im Gymnasium unterstützen, beim Sport anfeuern, vielleicht Angehörige pflegen. All das muss in den Unternehmensalltag integriert werden. Und dabei ist es wichtig zu wissen, dass man nicht allein ist, dass man sich Hilfe holen kann. Besonders die Lebens- und SozialberaterInnen unterstützen dabei, die richtigen Formen zu finden und zeigen uns auch, wie wir selbst mit den unterschiedlichen Situationen umgehen können. Ebenso das Unternehmerinnennetzwerk Frau in der Wirtschaft. Eine Quelle an Inspirationen und Motivation.

## **EPU bilden in der Wirtschaftskammer Wien die größte UnternehmerInnengruppe? Was ist Ihre wichtigste Botschaft als verantwortliche EPU-Sprecherin der Wirtschaftskammer Wien?**

**Greco:** EPU sind großartig! Sie sind agil und ein wesentlicher Bestand der Wiener Wirtschaft. Sie sind Herz und Seele im

täglichen Einsatz und die Fakten sprechen eine klare Sprache: 79 % der EPU sind selbstständig, da sie mehr Unabhängigkeit erreichen wollen. 76% wollen Selbstverwirklichung und 69% mehr zeitliche Flexibilität und eine verbesserte Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Zusätzlich bieten EPU Nährboden für zukunftsorientierte, nachhaltige innovative Projekte. Das Denken, dass Größe immer Trumpf ist, gehört einer alten Schule an. Während früher Innovationen und Entwicklungen eher dort angesetzt waren, stehen heute sogenannte „User Driven Innovationen“ im Vordergrund und auch hier sind EPU sehr gut aufgestellt.

## **Allumhin gilt die Familie als wichtigster Baustein einer Gesellschaft? Was bräuchte die Familie, um diese Rollenfunktion heilsam nutzbar zu machen?**

**Greco:** Wenn es um die Familie geht, möchte ich mit einem meiner Lieblingszitate starten von der Amerikanerin Marion Garrett sie sagt „Mutterliebe ist das

Benzin, das ermöglicht Unmögliches möglich zu machen.“ und ja, wie bereits anfangs erwähnt, sind meine Söhne für mich meine größte Quelle an Inspiration: es gibt keine Prämie, die so

wunderbar wäre, keinen Umsatz, der einen so glücklich macht, wie das Glucksen und Lächeln eines Babys, wie die langen Ärmlein, die sich um den Hals schwingen, wie der Zeigefinger der langsam eine Ameise folgt. Zeit. Bewusstsein. Familie. Freunde kommen und gehen, MitarbeiterInnen kommen und gehen, KundInnen kommen und gehen. Die Familie, die bleibt: unsere Wurzeln, unsere wichtigsten Werte. Und wenn diese Wurzeln stark sind, befähigen sie uns und unsere nachkommenden Generationen zu Höchstleistungen. Höchstleistungen, die wir benötigen

“  
**Der Schuh, der einem Menschen passt, kann den anderen ganz schrecklich drücken**  
“



in unserem extremst schnelllebigen Alltag zu reüssieren.

**Die Qualität einer Familie geht einher mit einem gelungenen Lebensrollenmanagement. Wie wichtig ist dabei der psychosoziale Brückenbau zwischen unterschiedlichen Lebensphasen?**

**Greco:** In den einzelnen Lebensphasen dürfen wir uns auch hier wiederum Unterstützung holen. Lebensräume-Management, sozusagen. Wir müssen nicht alles alleine machen. Es gibt großartige Netzwerke für Unternehmerinnen - beispielsweise das Netzwerk Frau in der Wirtschaft mit großartigen Formaten zur gegenseitigen Inspiration, zum Netzwerken, zum Kooperieren. Wir müssen das Rad nicht neu erfinden, wir dürfen voneinander lernen, miteinander wachsen. Wenn es einmal zu Krankheitsfällen kommt, wenn es um die Pflege unserer Älteren geht, dann dürfen wir uns mit reinem Gewissen der Betriebshilfe und vor allem den professionellen gewerblichen PersonenbetreuerInnen zuwenden. Sie unterstützen uns, sie geben allem mehr Lebensraum und mehr Lebensqualität, die wir dann mit unserer Familie - auch wenn es weniger Stunden sind, in höchster Qualität genießen können.

**Das Projekt „Gutleben im Grätzl“ bündelt EPU Ressourcen der Gesundheits- & Daseinsvorsorge. Inwieweit ist das der Wiener Gesellschaft und Wirtschaft dienlich?**

**Greco:** Nachbarschaftshilfe wurde früher oft gelebt, ist aber heutzutage besonders in der Großstadt oftmals verloren gegangen. „Gut leben im Grätzl“ bündelt hier die Ressourcen Gesundheits- und Daseinsvorsorge - wo beispielsweise junge Menschen für ältere während der Pandemie Einkaufen gegangen sind, sind in mehreren Grätzln und Bezirken diese Hilfen geblieben. Das, was die Gesundheits- und Daseins-Vorsorge „Gut leben im Grätzl“ auszeichnet, ist die Nähe, die schnelle Verfügbarkeit - genau das, was wir heute benötigen. Wir sind es gewohnt, in einer schnelllebigen Zeit der Digitalisierung alles sofort haben zu wollen. Das, worauf wir niemals verzichten dürfen, das ist Qualität, Professionalität und Menschlichkeit, denn das ist der Schlüssel zu einem glücklichen und zukunftsorientierten Leben mit Herzenswärme und Professionalität, gemeinsam statt einsam nach vorne zu schreiten.

**Danke für das Gespräch.**



# Im Dienste der Menschlichkeit

**Bibiána „Biba“ Kudziová ist eine erfahrene Personenbetreuerin mit Herz und Hirn. Sie setzt sich für Rechte Ihrer BerufskollegInnen ein. Biba erklärt die vielen Herausforderungen, die PersonenbetreuerInnen täglich meistern müssen – damit es jenen Menschen gut geht, die nicht für sich selbst sorgen können.**

## Einblicke in die Welt der 24-Stunden-Betreuung

Ich bin eine erfahrene Personenbetreuerin und Teamleiterin in einer Organisation von Personenbetreuung (Vermittlungsagentur). Ich vertrete die Interessen meiner StandeskollegInnen und möchte Ihnen in diesem Text ein paar „Blicke hinter die Kulissen“ meiner Tätigkeit ermöglichen. Ich bin auch Trainerin für angehende BetreuerInnen und darf sagen, dass ich über die vielen Jahre in meinem Beruf eine nicht unbeachtliche Expertise aufgebaut habe. Und ich habe auch noch immer viel Leidenschaft für diese Tätigkeit, so wie in meiner Anfangszeit. Meine KollegInnen und ich haben eine Kernaufgabe: die Betreuung von Menschen, die auf

Unterstützung angewiesen sind. Für uns ist das mehr als nur Arbeit – es ist eine Berufung. Meine persönliche Reise in die Welt der Personenbetreuung begann vor vielen Jahren, als ich nach Wien zog, um meiner Mutter beizustehen, die bereits als Personenbetreuerin arbeitete. Obwohl ich die deutsche Sprache beherrschte, war das Unternehmertum für mich zunächst Neuland – denn meine KollegInnen und ich arbeiten fast ausschließlich als selbständig Erwerbstätige.

Die Tätigkeiten von PersonenbetreuerInnen sind vielfältig und reichen von grundlegenden Aufgaben wie



kochen, putzen, waschen und einkaufen bis hin zur persönlichen Zuwendung, wie der Unterstützung bei der Körperpflege, beim Essen, Trinken, Anziehen und Schlafengehen. Doch unsere Rolle geht weit über diese Grundlagen hinaus. Die Bedeutung von BetreuerInnen, die sich mit Demenz auskennen, möchte ich besonders betonen, da dies häufig ein zentrales Thema in der Betreuung älterer Menschen ist. Gut ausgebildete BetreuerInnen können nicht nur den Betroffenen selbst, sondern auch ihren

Angehörigen wertvolle Hilfe und Unterstützung bieten, denn eine Demenzerkrankung kann für alle Beteiligten sehr belastend sein.

Eine entscheidende Stärke der 24-Stunden-BetreuerInnen liegt in ihrer Anpassungsfähigkeit an die individuellen Bedürfnisse der KlientInnen. Im Gegensatz zu Pflegeheimen gibt es keinen festen Tagesablauf der eingehalten werden muss. Stattdessen arbeiten wir eng mit unseren KlientInnen und deren Familien zusammen, um einen maßgeschneiderten Tagesablauf zu erstellen, der den Wünschen und Bedürfnissen des Einzelnen gerecht wird. Dies kann bedeuten, dass manche KlientInnen früh aufstehen, während andere lieber länger schlafen. Diese Flexibilität ermöglicht es, die Betreuung auf eine Weise zu gestalten, die den KlientInnen ein Höchstmaß an Lebensqualität bietet.

Ich erinnere mich an bewegende Geschichten aus meiner langjährigen Erfahrung. Eine Klientin ohne Angehörige kam nach einem Sturz in ein Pflegeheim. Nach einiger Zeit im Heim entschied sie sich jedoch, dass dies nicht der richtige Ort für sie war. Mit Unterstützung organisierte man für sie eine 24-Stunden-Betreuung zu Hause, und die Dame blühte förmlich auf. Sie unternahm Ausflüge, traf Freunde und veranstaltete sogar Pokerrunden mit mir, weil sie gerne Karten spielte. Solche Geschichten zeigen, wie wertvoll die persönliche Betreuung für viele ältere Menschen sein kann.

Die Aufgaben von PersonenbetreuerInnen gehen oft über die traditionellen Pflichten hinaus. Wir helfen unseren KlientInnen nicht nur bei alltäglichen Verrichtungen, sondern fördern auch deren soziale Interaktion. Gemeinsame Aktivitäten wie kochen, musizieren oder das Erlernen neuer Fähigkeiten am Computer tragen dazu bei, dass die KlientInnen in Kontakt und geistig aktiv bleiben. Dies ist besonders wichtig im Kampf gegen Demenz und Isolation im Alter.

77  
**PersonenbetreuerInnen  
sind unverzichtbare  
Akteure, die mit Hingabe  
und Mitgefühl ihre  
KlientInnen  
unterstützen**  
44

Es ist jedoch unbestritten, dass der Beruf der PersonenbetreuerInnen mit erheblichen Herausforderungen verbunden ist. Viele von uns akzeptieren lange Trennungen von unseren Familien, um die Bedürfnisse unserer KlientInnen zu erfüllen. Die Bürokratie und die Kommunikation mit ÄrztInnen und anderen Beteiligten können sehr zeitaufwändig und anstrengend sein.

Ich betrachte daher meine BerufskollegInnen als wahre Helden und Heldinnen, die Tag für Tag Außergewöhnliches leisten. Sie stehen alle im Dienste der Menschlichkeit. Ich wünsche mir, dass meine KollegInnen mehr Verständnis, Wertschätzung und Anerkennung für ihre wichtige Arbeit erhalten, sowie eine gerechtere Bezahlung.

In einer Welt, in der die Bedürfnisse älterer Menschen immer wichtiger werden, sind PersonenbetreuerInnen unverzichtbare AkteurInnen, die mit Hingabe und Mitgefühl ihre KlientInnen unterstützen und deren Lebensqualität verbessern.

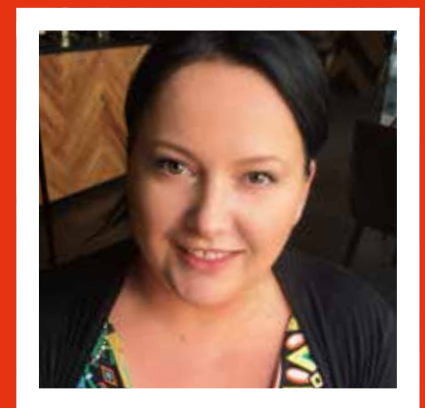
Ich hoffe, meine kleine Geschichte bietet einen Einblick in unsere facettenreiche und herausfordernde Tätigkeit, die oft im Stillen und fernab der Öffentlichkeit Großartiges leistet. Vielleicht braucht ja demnächst jemand in Ihrer Familie unsere professionelle Unterstützung. Ich danke Ihnen – im Voraus – für Ihre Wertschätzung!

## Bibas beste Tipps zur 24-Stunden-Betreuung

**1 Gut Kennenlernen**  
Schon im Vorfeld ausführlich mit den KandidatInnen reden, persönlich oder per Video – auch wenn eine Organisation mit eingebunden ist. Da merkt man auch, wie gut die Deutschkenntnisse sind, kann klären, was der/die Klientin alles braucht und prüfen, ob die Chemie stimmt.

**2 Erwartungshaltung**  
Viele erwarten, dass die BetreuerInnen auch medizinische Dienstleistungen übernehmen, diese dürfen aber nur von ÄrztInnen bzw. medizinischem Fachpersonal durchgeführt werden. Das ist auch im Heim nicht anders. Am besten nachlesen oder nachfragen, siehe Punkt 3:

**3 Information einholen**  
Hier finden Sie Informationen und Beratung: [www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at)



BIBIANA „BIBA“ KUDZIOVÁ ist Teamleiterin bei einer Organisation von Personenbetreuung und Vorsitzende der Berufsgruppe der selbständigen PersonenbetreuerInnen in der Wirtschaftskammer Wien

# Gewichtige Stimmen zur 24-Stunden-Betreuung



**PETER KOSTELKA ist vorsitzführender Präsident des Österreichischen Seniorenrats, Präsident des Pensionistenverbandes Österreichs und Volksanwalt a.D.**

**PETER KOSTELKA**  
erlebt als Präsident der  
größten Seniorenver-  
einigung des Landes  
täglich, welch enormen  
Stellenwert Vertrau-  
en und Vertrautheit  
für pflegebedürftige  
Personen, haben. Die  
24-Stunden-Betreuung  
hat die besten  
Voraussetzun-  
gen, diese Be-  
dürfnisse sicher-  
zustellen.

**D**er Wunsch nach fachlich einwandfreier, einfühlsamer und im besten Fall sogar liebevoller Betreuung spielt im Werte-Ranking von Menschen unserer Generation eine immer größere Rolle. An erster Stelle steht nach wie vor die Gesundheit. Die Betreuung rückt aber immer stärker in das Bewusstsein, da sie im unmittelbaren Umfeld, in der Familie, im Freundes- und Bekanntenkreis erlebt wird. Und das von beiden Seiten: Einmal mit dem Fokus auf eine zu betreuende Person, aber immer öfter auch von der Position der oder des Betreuenden aus, die oder der eine/n nahe/n Angehörige/n zu betreuen hat.

Ist es einmal so weit gekommen, ist meist schnelles Handeln gefragt. Denn noch immer gibt es viel zu wenige wohnortnahe Informations- und Koordinationsstellen, die niederschwellig und trägerunabhängig über alle Möglichkeiten informieren, die Betroffenen zur Verfügung stehen. Das System der Community Nurses ist ein guter Ansatz dazu, muss aber viel rascher

als bisher ausgebaut werden. Auf der Homepage des Sozialministeriums heißt es dazu: „Ziel ist es, die Gesundheitskompetenz der Bevölkerung zu stärken, das Wohlbefinden zu verbessern sowie den Verbleib von älteren Menschen im eigenen Zuhause nicht zuletzt durch Stärkung der Selbsthilfe von Betroffenen und deren Angehörigen zu ermöglichen.“

Jede/r Betroffene weiß, dass es der sehnlichste Wunsch von Betreuungsbedürftigen ist, das Leben weiterhin in der vertrauten Umgebung, im Idealfall umgeben von den vertrauten Personen, weiterleben zu können. Jede/r Betroffene weiß aber auch, dass die Anforderungen an die pflegenden Angehörigen mit fortschreitender Dauer und meist zunehmender Intensität der Betreuungsleistungen auch bald einmal zu groß werden können.

Hier setzt das Modell der 24-Stunden-Betreuung an. Es gewährleistet, dass die zu betreuende Person in der ihr vertrauten Umgebung verbleiben kann, und entlastet die pflegenden Angehörigen – ob im gleichen Haushalt wohnend oder nicht – maximal. Stimmt die Chemie zwischen den einander abwechselnden meist zwei BetreuerInnen und der zu betreuenden Person, so entsteht oft auch eine personelle Vertrautheit; manchmal erreichen BetreuerInnen beinahe den Status eines Familienmitglieds.

Das ist der Idealfall, der leider viel zu selten die Regel ist. Denn die aktuell gegebenen Rahmenbedingungen sind alles andere als ideal, um diesem potenziellen Betreuungs-Erfolgsmodell zum Durchbruch zu verhelfen: Noch immer gibt es keine österreichweit einheitlichen Standards, die eine verlässliche Qualität der Vermittlungsagenturen gewährleisten. Noch immer gibt es keinen „Betreuungsführerschein“, der als zweifelsfreier Nachweis der beruflichen Qualifikation gelten kann, noch immer gibt es – trotz zweimaliger Erhöhung – zu wenig staatliche finanzielle Unterstützung für die Betroffenen. Letzteres bemerkenswerterweise, obwohl sich mittlerweile überall die Einsicht durchgesetzt hat, dass das Modell 24-Stunden-Pflege auf jeden Fall kostengünstiger zu bewerkstelligen ist als jede Form der stationären Betreuung, die nur mit weit höheren Zuschüssen aufrechterhalten werden kann.

**77**  
Noch immer gibt es zu wenig  
staatliche finanzielle Unter-  
stützung für die  
Betroffenen

Als Vertreter aller Seniorinnen und Senioren werde ich mich dafür einsetzen, was wir als Pensionistenverband in unsere aktuelle Leitresolution geschrieben haben:

Die 24-Stunden-Betreuung muss zukünftig als vollwertiger Teil des Versorgungssystems gesehen und dementsprechend ausgestaltet und ausgestattet werden.

**INGRID KOROSEC, die Präsidentin des Österreichischen Seniorenbundes, hält die 24-Stunden-Betreuung für ausbaufähig, aber dazu müssten die Rahmenbedingungen neu festgelegt werden. Lesen Sie mehr in folgendem Interview:**

**Wie beurteilen Sie als Senioren- und Gesundheitspolitikerin die Möglichkeit der 24-Stunden-Betreuung?**

**Korosec:** Prinzipiell sehr, sehr positiv. Diese Form der Unterstützung im Alter entspricht genau dem, was sich die meisten älteren Menschen wünschen: Weiter in den eigenen vier Wänden wohnen und jene Hilfe zu bekommen, die man braucht. Das klingt selbstverständlich, ist es aber nicht.

**Ist die 24-Stundenbetreuung daher die ideale Lösung für die bestehende Krise des Versorgungssystems?**

**Korosec:** Im Moment kommt das Modell nur für Menschen mit mittlerem und hohem Einkommen oder entsprechenden finanziellen Rücklagen in Frage. Trotz Zuschüssen muss man abhängig von der Pflegegeldstufe zwischen 650 und 1.500 Euro für die PersonenbetreuerInnen selbst tragen. Dazu kommen dann noch die Lebenserhaltungskosten für zwei Personen. Das summiert sich rasch auf 2.500 Euro „Selbstbehalt“ und das entspricht exakt der Einkommensgrenze von 2.500 Euro netto, bis zu der man die Förderung von 800 Euro erhält. Mit der Medianpension von ca. 1.500 Euro geht es sich ganz sicher nicht aus. Außerdem benötigt man entsprechenden Wohnraum, um die BetreuerInnen unterzubringen.

**Ließe sich eine weitere Erhöhung der Zuschüsse rechtfertigen?**

**Korosec:** Für die öffentliche Hand ist diese Betreuungsform mit 800 Euro überaus kostengünstig. Nur pflegende Angehörige sind noch billiger, sie bekommen gar nichts. Und jeder Heimplatz kommt weit teurer: Dafür wird die Pension der Betroffenen bis auf 20% und den 13. und 14. Bezug einbehalten. Dieser Eigenanteil macht durchschnittlich 1.200 Euro plus Pflegegeld aus. Die Differenz zu den tatsächlichen Kosten eines Heimplatzes von 3.500 bis 5.000 Euro übernimmt die Sozialhilfe. Das macht pro HeimbewohnerIn mehrere tausend Euro im Monat aus. Bei einer Reform des Pflege- und Betreuungssystems könnte die 24-Stunden-Betreuung daher durchaus neu positioniert werden.

**Haben Sie dazu konkrete Vorstellungen?**

**Korosec:** Ich sehe diese Betreuungsform als durchaus

ausbaufähig. Dazu müssen jedoch die Rahmenbedingun

gen insgesamt neu festgelegt werden. An mich wenden sich Betroffene auch oft, weil es Probleme mit den PersonenbetreuerInnen bzw. den Organisationen von Personenbetreuung gibt. Wir wissen alle, dass es in diesem Bereich Mängel gibt. Die Betroffenen klagen über fehlende Sprachkenntnisse, mangelnde Ausbildung und häufigen Personalwechsel. Diese Kritikpunkte kann ich gut nachvollziehen, „warm, satt, sauber“ ist in der heutigen Zeit nicht genug. Die Menschen brauchen Ansprache und müssen dem Gegenüber vertrauen, schließlich lebt man dauerhaft zusammen.

Ich würde daher eine Erhöhung der staatlichen Förderung auch an Bedingungen knüpfen – das regte übrigens bereits der Rechnungshof vor mehreren Jahren an. Dazu gehört für mich die verpflichtende ÖQZ-24 Zertifizierung sowie verpflichtende Hausbesuche durch unabhängige Fachkräfte.

Abgesehen davon sehe ich ein Problem, dass der Beruf der 24-Stunden-BetreuerInnen an Attraktivität verliert. Steigt das

Einkommensniveau in den Heimatländern, sinkt die Lust wegzugehen. Und einfach ist der Beruf wirklich nicht.

**Sie sind eine Befürworterin der Digitalisierung auch im Bereich der Betreuung. Kann die 24-Stunden-Betreuung davon profitieren?**

**Korosec:** Die PersonenbetreuerInnen dürfen zwar keine medizinische Pflege im eigentlichen Sinn durchführen, sind aber trotzdem für den körperlichen und psychischen Zustand der zu betreuenden Person verantwortlich. Hier kommt bereits die Digitalisierung ins Spiel. Dazu kommen Möglichkeiten der Sensorik. Das entlastet die

PersonenbetreuerInnen ungemein. Dann gibt es die Möglichkeit von Tele-Care in den jeweiligen Formen. Das nimmt Stress und hebt gleichzeitig die Qualität der Betreuung.

**Danke für das Gespräch.**



**INGRID KOROSEC ist Landtagsabgeordnete, Präsidentin des Österreichischen Seniorenbundes und Volksanwältin a.D.**

77  
**Diese Form der Unterstützung entspricht genau dem, was sich die meisten älteren Menschen wünschen.**



**GERHARD LISCHKA:** Fast täglich erfahren wir aus den Medien, dass der Pflegepersonal-  
mangel rasant steigt und erste Versorgungs-

engpässe, vor allem

im geriatrischen Bereich, erkennbar sind.

Umso unverzichtbarer

ist das Modell der

24-Stunden-Betreuung geworden.



**GERHARD LISCHKA ist stellvertretender  
Obmann der Fachgruppe Personenberatung  
und Personenbetreuung in der  
Wirtschaftskammer Wien**

**A**ktuell werden in Österreich etwa 40.000 Menschen regelmäßig betreut. Das System darf nicht nur in Frage gestellt werden, vielmehr muss es durch adäquate Fördermodelle endlich leistbar für alle gemacht werden. Alles andere würde die Betreuung und Pflege vieler älterer Menschen zu Hause gefährden.

Ich selbst gehöre seit 2011 dieser Branche an. Ich

habe als Angehöriger am eigenen Leib erfahren, wie vorteilhaft die Betreuung meines Großvaters zu Hause in den eigenen vier Wänden ist, wenn das staatliche Versorgungsangebot nicht mehr ausreichend gegeben ist.

Der sehnlichste Wunsch vieler SeniorInnen ist es, zu Hause alt werden zu können. Die Vorstellung, im Alter ihr vertrautes Umfeld verlassen und in ein Heim umziehen zu müssen, ist für sie häufig mit Gefühlen von Angst, Hilflosigkeit und Verlust besetzt. Mit der 24-Stunden-Betreuung schaffen wir ein selbstbestimmtes Leben im eigenen Zuhause.

Dieses erfordert jedoch eine Aufwertung des Versorgungsmodells, denn nach wie vor ist die 24-Stunden-Betreuung ein Angebot für ein entsprechendes zahlungsfähiges Klientel. Betroffene mit geringerem Einkommen sind auf die Unterstützung durch familiäre Betreuung angewiesen.

Die österreichische Politik setzt leider noch immer auf Familialismus, und verstärkt somit die Ungleichstrukturen entlang unserer Gesellschaftsklassen.

Der Betreuungs- und Pflegesektor kämpft seit Jahren mit Personalmangel. Erschwerend wirkt, dass in den bevorstehenden Jahren die geburtenstarken Jahrgänge ins betreuungs- bzw. pflegebedürftige Alter kommen. Die entsprechende Nachfrage unterstützt das Angebot der 24-Stunden-Betreuung. Für viele betreuungsbedürftige Personen kommt eine andere Versorgung der zeitlich umfassenden Betreuung im eigenen Haushalt nicht in Frage. Die 24-Stunden-Betreuung ersetzt als Rund-um-die-Uhr-Betreuung tendenziell kostenintensivere andere Betreuungsformen.

Während Meinungen zur Zukunft der 24-Stunden-Betreuung in der Literatur differenzieren, ist allen Verantwortlichen mittlerweile klar, dass sie seit Längerem eine wichtige Säule und einen unverzichtbaren Bestandteil des österreichischen Betreuungs- und Pflegesystems darstellt. Die Leistungsfähigkeit dieser Rund-um-die-Uhr-Betreuung gehört dennoch verbessert. Es muss eine Stärkung der Hauskrankenpflege im Rahmen der 24-Stunden-Betreuung erreicht werden, um die Qualität der Versorgung besser zu garantieren. Dafür braucht es nicht nur regelmäßige Qualitätssicherungsbesuche durch Gesundheits- und Krankenpflegepersonen, sondern auch die dafür erforderliche Kostenübernahme durch eine Bund-/Länderfinanzierung.

Die finanzielle Aufwertung der 24-Stunden-Betreuung ist das erste Gebot. Aber auch die Frage nach Betreuungspersonal ist ein bedeutendes Thema bei der zukünftigen Versorgung von Betreuungsbedürftigen in Österreich, denn der erste Mangel an Personenbetreuungskräften aus dem EU-Inland ist absehbar, die Anzahl der Gewerbeberechtigungen ist rückläufig. Die Anzahl von Migrantinnen und Migrantinnen können als Arbeitskräftepotenzial nicht mehr ausreichend genutzt werden,

um dem Mangel an einheimischen Betreuungs- und Pflegekräften entgegenzuwirken.

**Der sehnlichste Wunsch  
vieler SeniorInnen ist es,  
zu Hause alt werden zu**

**können.**

**LL**

Somit ist die Aufwertung des Berufsbildes des Betreuungsberufes das zweite Gebot. Dies würde die Attraktivität des Berufsbildes steigern und so könnten Personen mit geringerer Ausbildung ihre Qualifikationen und damit Tätigkeitsmöglichkeiten ohne zu hohen Ausbildungsaufwand erweitern. Berufliche Ermächtigungen müssten mit wachsender Ausbildung und Qualifikation erweitert werden können.

Die Aufwertung der 24-Stunden-Betreuung ist unumgänglich betont Gerhard Lischka, und sichert nachhaltig die Betreuung unserer älteren und chronisch kranken Mitmenschen.

**MARIO TASOTTI: Die selbständige  
24-Stunden-Betreuung ist mittlerweile  
eine tragende Säule in der Betreuungs- und  
Pflegelandschaft, da es rund 60.000 Be-  
treuerInnen ermöglicht, mehr als 30.000  
Personen eine individuelle und würdevolle  
Betreuung in den eigenen  
vier Wänden zu bieten.**

**M**ehrere Studien haben gezeigt, dass über 80% der ÖsterreicherInnen sich eine Betreuung Zuhause wünschen. Die selbständige 24-Stunden-Betreuung ermöglicht es den Menschen, in ihrer vertrauten Umgebung zu bleiben und ihre Selbstständigkeit und Lebensqualität zu erhalten. Drei der vielen Vorteile der selbständigen 24-Stunden-Betreuung sind:

- Viele Personen schätzen sie als maßgeschneiderte, individuelle 1:1-Betreuung, was in anderen Betreuungsmodellen oft nicht gewährleistet werden kann.
- Es wird eine hervorragende Betreuungsqualität attestiert. Laut Untersuchungen des Kompetenzzentrums für häusliche Pflege wird die Versorgung zu 98% als vollständig und zuverlässig eingeschätzt.
- Die Qualitätsentwicklung im Bereich der 24-Stunden-Betreuung spiegelt sich auch im Qualitätszertifikat ÖQZ-24 wieder, das 2019 für Organisationen von Personenbetreuung (Vermittlungsagenturen) eingeführt wurde und ein wesentliches Qualitätsinstrument im Bereich der Organisationen von Personenbetreuung darstellt.

Der Zugang zur Förderung wird allerdings zunehmend schwieriger, die Einkommensgrenze dafür wurde seit 2007 nicht angepasst. Viele betreuungsbedürftige Personen verlieren ihre Förderung oder können sie gar nicht erst in Anspruch nehmen, da ihre Einkommen oder Pensionen über die Einkommensgrenze gestiegen sind. Es ist dringend notwendig, die Einkommensgrenze anzupassen, um den betreuungsbedürftigen Personen den Zugang zur Förderung zu ermöglichen.

Die Förderung selbst wurde zwar im Jahr 2023 in 2 Schritten auf 800 Euro erhöht, dies ist jedoch bei weitem nicht ausreichend, um die tatsächlichen Kosten zu decken. Andere Betreuungsformen kosten zum Teil ein Vielfaches mehr und werden von öffentlicher Seite zu einem wesentlich höheren Anteil gefördert.

So haben Studien gezeigt, dass eine 24-Stunden-Betreuung im Angestelltenverhältnis rund das 4-fache der

Kosten einer selbständigen 24-Stunden-Betreuung ausmachen würde und aus dem Pflegevorsorgebericht ist zu entnehmen, dass PflegeheimbewohnerInnen in Wien mit rund 3.840 EUR, österreichweit mit rund 2.100 EUR von öffentlicher Seite gefördert werden, während KlientInnen in der 24-Stunden-Betreuung sich mit vormals 550 Euro Förderung und seit September 2023 mit 800 Euro Förderung pro Monat begnügen müssen. Ein Spitalsbett kostet im Vergleich dazu in Wien das 11-fache und österreichweit das 13-fache einer häuslichen 24-Stunden-Betreuung. Durch höhere Förderungen für die selbständige 24-Stunden-Betreuung können daher an anderer Stelle enorme Kosten eingespart werden.

Ein vielversprechendes Fördermodell für die selbständige 24-Stunden-Betreuung ist das ÖQZ-24 Fördermodell. Dieses Modell wurde im Auftrag des Bundesministers entwickelt und basiert auf dem Regierungsprogramm. Es sieht eine valorisierte Basisförderung von 800 Euro pro Monat vor, welche aufgrund vieler akkordierter Interventionen seitens der Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung in der Wirtschaftskammer Wien und anderer Stakeholder schließlich mit September 2023 umgesetzt wurde. Zusätzlich beinhaltet das ÖQZ-24 Fördermodell einen Qualitätsbonus und einen Fairnessbonus. Der Qualitätsbonus dient zur Finanzierung der Mehrkosten bei Einhaltung bestimmter Qualitätsstandards, insbesondere der Vorgaben hinsichtlich der fachpflegerischen Qualitätssicherung. Der Fairnessbonus belohnt KlientInnen, die sich für den Erhalt des Bonus verpflichten, bestimmte Mindesthonorare nach Pflegestufen an die PersonenbetreuerInnen zu bezahlen. Die Bereitstellung der erforderlichen finanziellen Mittel für dieses Fördermodell ist dringend erforderlich, um eine hochwertige und leistbare Betreuung für alle zu gewährleisten.

**77**  
**Die selbständige  
24-Stunden-Betreuung -  
ist ein Erfolgsmodell.  
Wir liefern Qualität und  
fordern dafür mehr Geld!**

**LL**



**MARIO TASOTTI betreibt eine Organisation von Personenbetreuung im Bereich SeniorInnenbetreuung, ist stellvertretender Obmann in der Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung in der Wirtschaftskammer Wien sowie allgemein beeideter und gerichtlich zertifizierter Sachverständiger für die Betriebsorganisation von Organisationen von Personenbetreuung**

**MARCELA STRAHODINSKY ist Prokuristin einer Organisation von Personbetreuung. Ihre Mutter und sie vermitteln qualifizierte PersonenbetreuerInnen, Pflegefachkräfte und WundmanagerInnen.**



# Pionierin der ersten Stunde

Im Jahr 1991 bekam meine Mutter ein Angebot, in Österreich als 24-Stunden-Betreuungskraft zu arbeiten. Das versprach finanzielle Vorteile und sie wagte den Schritt. Zu dieser Zeit war die Idee der 24-Stunden-Betreuung noch völlig unbekannt, alles wurde privat organisiert.

Nach vielen Weiterbildungen leitete meine Mutter, Mag.a Olga Tichanek sodann einige Pflegeheime. Immer öfter kamen BewohnerInnen auf sie zu, die den Wunsch äußerten, zu Hause alt zu werden, statt anonym in einem Pflegeheim zu leben und zu sterben. Die 24-Stunden-Betreuung in den eigenen vier Wänden gab es kaum, aber der Bedarf und der Wunsch danach wurden immer größer.

Im Jahr 2002 war es für die Behörden noch unklar, welches konkrete Gewerbe meine Mutter anmelden sollte, als sie ihr Vorhaben erklärte, die Betreuung zu Hause zu organisieren. Meine Mutter gehört zu den PionierInnen der Personenbetreuung, da es zu dieser Zeit nichts Vergleichbares gab. Es gab keine offiziellen Vorgaben, keine Standes- und Ausübungsregeln für die Betreuungskräfte, die Strukturen waren unzureichend. Die Organisation funktionierte nur durch Mundpropaganda zufriedener KundIn-

**Marcela Strahodinsky schildert, wie es ihrer mutigen Mutter gelang, einen ganzen Berufsstand mitzuerfinden.**

nen und Angehöriger. Die Betreuungskräfte hatten wenige Rechte, aber viele Pflichten. Beispielsweise Pausen konnten nur sporadisch eingelegt werden. Es gab keine festgelegten Turnuslängen und alle Dokumente mussten auf Deutsch verstanden und ausgefüllt werden. Die Gewerbeanmeldung erfolgte ebenfalls auf Deutsch und jede Betreuungskraft musste damals selbst herausfinden, wie sie korrekt arbeiten konnte. Die Honorare betragen damals etwa 45 € pro Tag.

Die Legalisierung im Jahr 2007 ermöglichte dieser Branche, sich zu entwickeln. Eine kleine staatliche Förderung ermöglichte vielen Menschen, diese Arbeit legal auszuüben, damit unsere Betreuungsbedürftigen gut versorgt werden konnten. Dies führte dazu, dass eine Betreuungsdocumentation als vorteilhaft angesehen wurde, den BetreuerIn-

nen mehr Rechte gewährt wurden und die fachliche Begleitung während des Betreuungssettings zunahm.

2019 steigerte die Einführung des ÖQZ-24 Zertifikats die Qualität weiter. Heute erleben wir eine optimal organisierte Betreuung zu Hause. Die Betreuungskräfte erhalten Dokumente in ihrer Muttersprache, haben VertreterInnen und AnsprechpartnerInnen in der Wirtschaftskammer, werden geschult, und vielfach begleiteten sie diplomierte Pflegefachkräfte während des gesamten Betreuungssettings.

Organisationen von Personenbetreuung, also Vermittlungsagenturen unterstützen bei der Bewältigung administrativer Aufgaben, die Betreuungskräfte werden über Pflichten und Rechte aufgeklärt. Familien werden im Vorfeld oder bei Konflikten beraten und beim Thema Förderungen und beim Vertragsabschluss unterstützt, die Dokumentation erfolgt gemäß den gesetzlichen Vorgaben durch die berechtigten Organisationen. Eine diplomierte Pflegefachkraft steht bei ÖQZ-24 zertifizierten Organisationen jederzeit zur Verfügung und es gibt zentrale AnsprechpartnerInnen für alle betreuungsrelevanten Maßnahmen. Die Qualität hat sich über die Jahre massiv gesteigert.

# Die Widerstandskräfte stärken! Mit BeraterInnen für eine gesunde Psyche und einen fitten Körper.

Werden Sie fit für Krisen in Familie,  
Beziehung, Ausbildung und im  
Job mit den Wiener

- Psychosozialen BeraterInnen
- ErnährungsberaterInnen
- SportberaterInnen



[www.gutleben.wien](http://www.gutleben.wien)



# Die 3. Lebenshälfte

Über die Schnittstellen zwischen  
Personenberatung und Personen-  
betreuung älterer Menschen

der Eigenständigkeit und eine soziale Teilhabe im Rahmen der Möglichkeiten geachtet wird. Denn gerade im Alter trägt die eigene Vergangenheit zu großen Unterschieden zwischen einzelnen Menschen gleicher Altersstufen bei. So besteht eine wesentliche Beratungsaufgabe darin, die KlientInnen in ihrer Freiheit zu bestärken, trotz eventueller Einschränkungen, eigene unvoreingenommene Entscheidungen zu treffen.

Sinnvollerweise streben wir in der Lebensberatung daher eine enge Kooperation mit allen Beteiligten an. Die wichtigsten Schwerpunkte dabei sind:

## Arbeit mit den Angehörigen

Pflegende Angehörige benötigen oft seelischen Beistand und Hilfe bei der Wahrung ihrer persönlichen Grenzen, um Selbstausbeutung und/oder mögliche Schuldgefühle zu verhindern, wenn sie glauben, sich nicht genug einzusetzen. Die psychosoziale Beratung kann auch auf Angebote anderer Fachkräfte – wie etwa die 24-Stunden-Betreuung – verweisen bzw. dabei begleiten.

## Arbeit mit den in Betreuung und Pflege tätigen Personen und Organisationen:

Die Lebens- und Sozialberatung bietet ein breites Betätigungsfeld. Sie kann helfen, Konflikte zwischen verschiedenen Interessengruppen und Fachleuten zu lösen. ExpertInnen wie Ernährungs- und SportwissenschaftlerInnen können zur Steigerung des Wohlbefindens älterer Menschen hinzugezogen werden.

## Berufsgruppenübergreifende Vernetzung

Die Beratung von Menschen in der „dritten Lebenshälfte“ bedeutet einen mehrdimensionalen Zugang, also idealerweise Zusammenarbeit von mehreren Professionen und Berufsgruppen. Diese ist idealerweise bereits im Vorfeld durch Vernetzung mit potenziellen PartnerInnen grundgelegt worden.

Die Fachgruppe Wien Personenberatung und Personenbetreuung hat durch die Initiative „Gut leben im Grätzl“ die idealen Voraussetzungen zur Schaffung solcher Netzwerke gelegt (siehe auf Seite 28 und 29)

Ein zusätzlicher Effekt der Initiative ist die Bekanntmachung des Angebots. Der Zugang zum vorhandenen, vielfältigen Beratungsangebot sollte nicht vom Zufall abhängig sein.

Ich staunte sehr, als sich eine Anruferin – nennen wir sie Anna – als die große Liebe meiner Kindertage entpuppte. Nachdem wir einige Anekdoten aus Kindertagen ausgetauscht hatten, erzählte mir Anna, wie sie den Kontakt zu mir gefunden hatte und dass sie meine Unterstützung suchte.

Anna betreut ihre betagten Eltern regelmäßig in jener Gemeindewohnung, in der auch sie selbst und ihr älterer Bruder aufgewachsen sind. Es ist ein typischer Wiener Nachkriegsbau. Bei einem ihrer Besuche fand sie das Magazin „Gut leben“, das ihr Vater nach Hause mitgebracht hatte. Auf diesem Weg erfuhr Anna zum ersten Mal von den vielfältigen Angeboten der Lebensberatung und Lebensbegleitung. Sie stieß dabei auch auf meinen Namen und suchte nun meinen Rat.

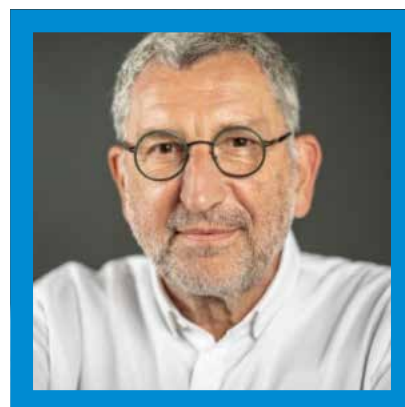
Im Beratungsgespräch stellte sich heraus, dass das Verlassen der Wohnung, die im dritten Stock liegt, für Annas Eltern schon länger eine fast unüberwindbare Hürde darstellt, es gibt keinen Lift. Dadurch waren einfache Besorgungen sowie soziale und kulturelle Aktivitäten praktisch unmöglich. Anna musste ihren Eltern deutlich öfter besuchen, als sie eigentlich wollte.

Welche Aufgabenstellungen ergeben sich anhand dieses Falles für mich als Lebens- und Sozialberater? Welche möglichen Ansatzpunkte für eine Zu-

sammenarbeit mit der Personenbetreuung zeigen sich in der Folge? Bevor ich darauf eingehe, möchte ich festhalten:

Die Lebens- und SozialberaterInnen, die in der Beratung älterer Menschen tätig sind, wollen präventiv wirken und zu einer aktiven, positiven Lebensgestaltung beitragen. Daher beschäftigen wir BeraterInnen uns mit den speziellen Faktoren des Alter(n)s und der Wirkung von Altersbildern ganz intensiv.

Dazu gehören z. B. die Veränderungen der Leistungsfähigkeit mit allen Konsequenzen, wobei auf die Erhaltung



**ERNST HIRNSCHAL berät Schulen, Einzelpersonen und Organisationen. Er ist Moderator, Autor und Experte für lebensbegleitendes Lernen.**





## Das ist wichtig:

Lassen wir Trauer zu, geben wir ihr Raum und Zeit – bei uns selbst und bei anderen.

Ein liebevoller Händedruck und die Frage: „Was kann ich jetzt für Dich tun?“, ist mehr wert als ein Redeschwall darüber, dass eh bald alles wieder besser wird.

Kinder machen kein Hehl aus ihrem Gefühlschaos. Nehmen wir ihre eigene Ausdrucksweise ernst und lassen wir sie so trauern, wie es für sie gut ist.

# Die Trauer als Geschenk sehen

Jeder Abschied, jeder Verlust ist ein kleiner Tod, sagt man. Wie soll ich das jemals schaffen, ohne die oder den oder das Leben zu können? Wie soll ich jemals wieder lachen können, wo mir doch nur zum Weinen ist? Welchen Sinn hat das alles? Wie kann ich jemals mit dieser Schuld leben? Wie komme ich da wieder raus? Fragen über Fragen!

Der schlimmste Verlust ist der Tod eines geliebten Menschen, als Verlust erleben wir aber auch Abschiede aus gewohnter Umgebung (Wohnort, Arbeitsplatz...), Träume und Lebenspläne aufzugeben, Beziehungen zu lösen, Überzeugungen über Bord zu werfen und vieles mehr.

Verluste werden uns bewusst durch unzählige, schmerzhaft „Nie wieder“. Sie rufen in uns Trauer hervor, jenes Chaos von Gefühl und Emotion, Verzweiflung und Ausweglosigkeit, von Schuldzuweisungen und Irrwegen. Zur rechten Zeit leuchten dann immer öfter kleine Schimmer neuer Zuversicht auf, Träume von Aufbrüchen und neuer Lebenskraft. Keine Sorge! Trauer ist die ganz normale Reaktion auf Verluste!

Gelungen Trauern heißt, eine Ahnung davon zu entwickeln, dass wir

Was das Loslassen mit einem geglückten Leben zu tun haben könnte –  
Martin Krexner schreibt über den Umgang mit Verlust, Tod und Trauer



MARTIN KREXNER ist Theologe, Lebens- und Sozialberater, er leitet Seminare zu Themen wie Ethik und Gewaltprävention in Pflege und Betreuung, sowie Sterbebegleitung

das Geheimnis geglückten Lebens im Loslassen finden. Loslassen lässt dankbare Erinnerung entstehen und Erlebtes abschließen. Loslassen schafft Raum für Neues, Spannendes und Neugierde auf Unvorhersehbares. Wer in diesem Sinn zu trauern gelernt hat, wird dereinst auch ein gutes Sterben erleben dürfen: das endgültige und unwiderrufliche Loslassen. Wie schön, dass wir Menschen trauern können!

Vielen gelingt die Trauer besser mit Unterstützung in einem achtungsvollen Dialog, etwa im Rahmen psychosozialer Begleitung. Die Begleitenden bedürfen der Überzeugung, dass im menschlichen Leben aus eigener Kraft Wandlung und Heilung möglich ist. Denn Trauer können wir kaum nach einem ausgeklügelten Konzept abarbeiten, und noch so tolle Algorithmen können uns nicht vormachen, wie Trauer „funktioniert“.

Und noch etwas sollte die Begleitenden auszeichnen: eine Haltung der Demut, die nicht gleich nach dem Beratungserfolg Ausschau hält, sondern nach dem Wunder des Aufstehens und Weitergehens eines Menschen, der in seiner Seele langsam wieder Platz für Schönes und Beglückendes findet.



# Was ist Laiendelegation?

Die 24-Stunden-Betreuung hat sich in den letzten Jahren als wertvolle Form der Unterstützung etabliert. Sie ermöglicht es pflegebedürftigen Personen, in ihrer gewohnten Umgebung zu bleiben und eine umfassende Betreuung zu erhalten. Eine wichtige Komponente ist dabei die Laiendelegation, bei der PersonenbetreuerInnen bestimmte Aufgaben übernehmen dürfen, die normalerweise medizinischem Fachpersonal vorbehalten sind.

Laiendelegation bezeichnet die Übertragung von Pflege- und Betreuungsaufgaben von medizinischem Fachpersonal auf nicht-medizinisches Personal, wie PersonenbetreuerInnen. Diese Aufgaben umfassen Medikamentenverabreichung, Wundversorgung, Körperpflege und mehr. PersonenbetreuerInnen leisten so einen wichtigen Beitrag zur Versorgung pflegebedürftiger Menschen. Dabei tragen sie große Verantwortung und müssen fachliche Kompetenz, Einfühlungsvermögen und Geduld zeigen.

## Rechtliche Grundlagen

Die rechtlichen Grundlagen der Laiendelegation basieren auf dem Hausbetreuungsgesetz (HbeG) und dem Gesundheits- und Krankenpflegegesetz (GuKG). Diese Gesetze regeln, welche Aufgaben übertragen werden dürfen und unter welchen Bedingungen dies geschehen kann. Eine umfassende Information aller Beteiligten über ihre Rechte und Pflichten ist entscheidend. Wie bereits beschrieben: Im Rahmen der Laiendelegation können PersonenbetreuerInnen ver-

schiedene Aufgaben übernehmen, die normalerweise Fachpersonal oder ÄrztInnen vorbehalten sind, jedoch nur nach schriftlicher ärztlicher Anordnung und Unterweisung durch eine/n Arzt oder Ärztin. Eine sorgfältige Dokumentation und Kontrolle der übertragenen Aufgaben ist unerlässlich, um die Sicherheit der betreuten Person und rechtliche Absicherung zu gewährleisten.

## Voraussetzungen für Laiendelegation

Überdies müssen für die Delegation pflegerischer und ärztlicher Tätigkeiten folgende Voraussetzungen erfüllt sein:

- Die Delegation pflegerischer und ärztlicher Tätigkeiten darf nur im Einzelfall erfolgen.
- Pflegerische und ärztliche Tätigkeiten dürfen nur ausgeführt werden, sofern die selbstständige PersonenbetreuerIn dauernd oder zumindest regelmäßig über längere Zeiträume im Haushalt der zu betreuenden Person anwesend ist.

- Es dürfen von einer PersonenbetreuerIn höchstens drei Menschen mit Delegationsbedarf betreut werden.
- Es muss eine schriftliche Einwilligung der zu betreuenden Person bzw. Angehörigen, Beauftragten oder Vertretungsbefugten vorliegen.
- Es muss eine schriftliche Anordnung vonseiten medizinischen Fachpersonals hinsichtlich definierter Tätigkeiten vorliegen.
- Im Rahmen der Anleitung und Unterweisung ist ausdrücklich auf die Möglichkeit der Ablehnung der Übernahme der Tätigkeit durch die Personenbetreuerin bzw. den Personenbetreuer hinzuweisen.
- Die Person, die die fachkundige Anleitung bzw. Unterweisung vornimmt, hat sich davon zu vergewissern, dass die Personenbetreuerin bzw. der Personenbetreuer über die erforderlichen Fähigkeiten verfügt.
- Die Delegation von pflegerischen und ärztlichen Tätigkeiten ist befristet. Sie endet spätestens mit dem jeweiligen Betreuungsverhältnis.



**MARIO TASOTTI betreibt eine Organisation von Personenbetreuung, ist stellvertretender Obmann in der Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung der Wirtschaftskammer Wien sowie allgemein beeideter und gerichtlich zertifizierter Sachverständiger**

**Die Zusammenarbeit mit medizinischem Fachpersonal**

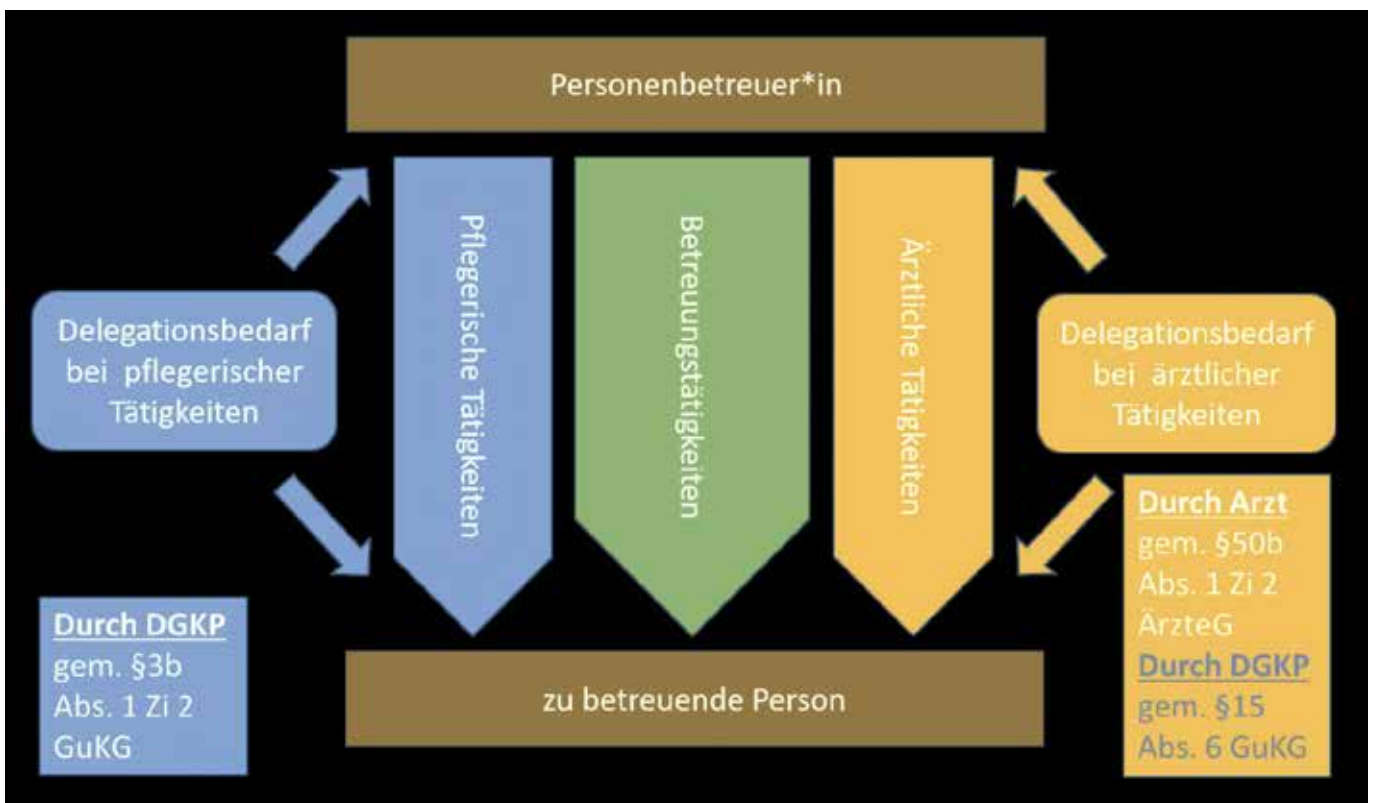
Die Zusammenarbeit mit medizinischem Fachpersonal ist essenziell, um einen reibungslosen Ablauf der Laiendelegation zu gewährleisten. Regelmäßiger Austausch und Rücksprache bei Unsicherheiten sind empfohlen.


**Aktuelles Projekt: Arbeitshilfe im Delegationsprozess**

Mit dem Ziel, den in der Qualitätssicherung in der 24 Stunden Betreuung

tätigen Fachpflegepersonen Leitlinien zur Verfügung zu stellen, welche Ihnen die Einschätzung eines Delegationserfordernisses erleichtern würden, wurde im Auftrag der Fachgruppe Wien Personenberatung und Personenbetreuung vom österreichische Gesundheits- und Krankenpflegeverband eine Arbeitshilfe für den Delegationsprozess in der Personenbetreuung für die Fachpflege erarbeitet. Sie bildet nun eine objektivierte Basis, um das komplexe und kontroversielle Thema sukzessive in Richtung einer allgemein anerkannten Standardisierung zu entwickeln.

Eine konsequente Umsetzung des Delegationsprozesses würde unzweifelhaft zu einer Steigerung der Pflegequalität in der Personenbetreuung führen, ist aber an hohe Kompetenz sowie umfangreiche zeitlich und personelle Ressourcen gebunden. Eine zweckgebundene finanzielle Unterstützung für betroffene betreuungsbedürftige Personen, wie sie beim Qualitätsbonus des ÖQZ-24-Fördermodells gefordert wird, ist für den Bereich der fachpflegerischen Begleitung in der Personenbetreuung daher Voraussetzung für eine flächendeckende Umsetzung in der Praxis.





Die palliative Betreuung zu Hause ermöglicht es Menschen, ihre letzten Tage in einer vertrauten Umgebung zu verbringen. Aber was bedeutet dies für die Angehörigen und das Fachpersonal?

# Palliative Care Betreuung **Ein würdevoller Abschied**

Die häusliche palliative Betreuung von sterbenden Menschen ist eine tief berührende Form der Fürsorge. Sie ermöglicht einen einfühlsamen Abschluss des Lebens, umgeben von Liebe und Vertrautheit. Hierbei spielen Angehörige und Fachkräfte eine entscheidende Rolle, um sicherzustellen, dass die Bedürfnisse der PatientInnen im Mittelpunkt stehen. Die passende Ausbildung für beide Gruppen ist hierbei von größter Bedeutung.

Die Idee hinter der palliativen Betreuung zu Hause ist es, eine Atmosphäre der Geborgenheit zu schaffen, in der der oder die Sterbende von vertrauten Menschen umgeben ist. Dies ermöglicht es, sich auf den bevorstehenden Abschied vorzubereiten. Die Angehörigen tragen in dieser Phase eine hohe Verantwortung. Sie bieten vor allem emotionale Unterstützung, eine vertraute Umgebung, und spenden Trost. Ihre Rolle ist von unschätzbarem Wert. Sie sind da, um den Sterbenden zu umsorgen, Schmerzen zu lindern und Gesellschaft zu leisten. Ihre Präsenz und Unterstützung mindert auch Ängste. Um diese Herausforderung bestmöglich zu meistern, ist eine spezielle Ausbildung für Angehörige unerlässlich.

#### Eine Geschichte vom Abschied

In einem ruhigen Zimmer, erfüllt von sanftem Tageslicht, liegt Frau Schneider in ihrem eigenen Bett. Um sie herum sind vertraute Bilder und Erinnerungstücke. Ihre Tochter, Emily, sitzt neben ihr, hält ihre Hand und spricht leise mit ihr.

„Du bist nicht allein, Mama. Ich bin hier bei dir“, sagt Emily mit sanfter Stimme. Frau Schneiders Atmung ist ruhig und gleichmäßig, ein vertrautes Lächeln huscht über ihr Gesicht. Es ist ein Moment des Friedens, der von jahrelanger Bindung und Liebe geprägt ist.

Emily erinnert ihre Mutter an glückliche Momente, die sie geteilt

haben, an Lachen und Geschichten. „Danke für all deine Liebe, Mama. Du hast mein Leben so besonders gemacht.“ Die tiefe Verbundenheit ist spürbar, während sie gemeinsam diese letzten Augenblicke teilen. In dieser intimen Atmosphäre ist auch die

Pflegekraft, Frau Müller, anwesend. Sie achtet auf Frau Schneiders Wohlbe- finden, sorgt dafür, dass sie keine Schmerzen hat und der Raum mit Ruhe erfüllt ist.

Als Frau Schneiders Atemzüge allmählich schwächer werden, halten Emily und Frau

Müller respektvoll ihre Anwesenheit bei ihr aufrecht. Gemeinsam schaffen sie einen Raum der Geborgenheit und des Trostes für Frau Schneider, während sie sich darauf vorbereitet, ihren letzten Atemzug zu nehmen.

In den letzten Augenblicken spürt Emily, wie Frau Schneiders Hand langsam lockerer wird. Sie drückt sie leicht und flüstert: „Es ist okay, Mama. Du kannst gehen, wenn du bereit bist. Ich werde immer deine Liebe in meinem Herzen tragen.“ Sanft und friedlich verlässt Frau Schneider diese Welt, umgeben von der Liebe ihrer Tochter bis zum letzten Atemzug.

In den Stunden und Tagen danach steht die betroffene Familie vor der Aufgabe, mit dem Verlust umzugehen. Die Gewissheit, dass Frau Schneider in vertrauter Umgebung und von ihren Lieben umgeben ihren letzten Weg gegangen ist, gibt ihnen Trost.

#### Schlussgedanken:

Die palliative Betreuung zu Hause ermöglicht es Menschen, ihre letzten Tage in einer vertrauten Umgebung zu verbringen, umgeben von Liebe und Geborgenheit. Angehörige und Fachkräfte spielen eine entscheidende Rolle in dieser Zeit. Die angemessene Ausbildung bereitet sie darauf vor, den Sterbenden bestmöglich zu unterstützen und ihnen einen friedlichen Abschied zu ermöglichen. In solch bewegenden Momenten wird deutlich, wie bedeutsam diese Form

der Betreuung ist – eine Möglichkeit, das letzte Kapitel des Lebens in Würde zu schreiben.

#### Ausbildung für Angehörige

Angehörige, die sich um Sterbende zu Hause kümmern, können von Schulungen und Workshops profitieren, die darauf abzielen, ihre Fähigkeiten im Umgang mit der Situation zu stärken. In diesen Schulungen lernen sie nicht nur Pflegekenntnisse, sondern auch Kommunikationsstrategien und den Umgang mit eigenen emotionalen Belastungen. Sie erlernen Methoden zur Schmerzlinderung, zur Steigerung des Komforts und zur Bewältigung schwieriger Gespräche über den bevorstehenden Abschied.

#### Professionelle Fachkräfte als Unterstützung

Auch professionelle Pflegekräfte und medizinisches Fachpersonal spielen in der häuslichen palliativen Betreuung eine bedeutende Rolle. Mit medizinischem Wissen und Erfahrung gewährleisten sie, dass der Sterbende angemessen versorgt wird. Die Ausbildung für Fachpersonal sollte neben medizinischem Fachwissen auch Kommunikationskompetenzen und Einfühlungsvermögen umfassen, um sowohl dem Patienten als auch den Angehörigen gerecht zu werden.

#### Ausbildungsangebot

Martin Krexner und Peter Kreuter, bieten sowohl pflegenden Angehörigen als auch medizinischem Fachpersonal jährlich stattfindende Weiterbildungen zum Thema Palliative Care an.



Peter Kreuter, Diplomierter Gesundheits- und Krankenpfleger, Palliativpfleger

# Jetzt unterschreiben

und damit unsere Familien bei der Betreuung der Senior:innen und Kranken unterstützen.

Ihre Unterschrift hilft mit, die Finanzierung der 24-Stunden-Betreuer:innen und deren Arbeit für unsere Familien künftig sicher zu stellen.



**zur Petition!**



# Zertifizierte Qualität

# Was ist das ÖQZ-24?

ÖQZ-24 ist das Österreichische Qualitätszertifikat für Vermittlungsagenturen in der 24-Stunden-Betreuung. Es wurde vom Sozialministerium gemeinsam mit der Wirtschaftskammer Österreich sowie den Wohlfahrtsträgern (wie Hilfswerk und Caritas) entwickelt.



Das vom Sozialministerium und der Wirtschaftskammer ins Leben gerufene ÖQZ-24 ist somit das einzige Qualitätszertifikat im Bereich der 24-Stunden-Betreuung in Österreich. Es leistet einen wesentlichen Beitrag zur Lebensqualität der betreuungsbedürftigen Personen und ihrer Familien.

- Die Vermittlungsagentur kümmert sich bei Differenzen zwischen der betreuungsbedürftigen Person und der Personenbetreuerin bzw. des Personenbetreuers um eine rasche und nachhaltige Lösung
- Klare Rahmenbedingungen für PersonenbetreuerInnen

#### Wo finde ich eine ÖQZ-zertifizierte Agentur?

Sie finden die zertifizierten Agenturen und auch die Angaben, in welcher Region bzw. Bundesland diese tätig sind, auf der Webpage des Vereins unter:

<https://oeqz.at/>

zertifizierte-vermittlungsagenturen

Mittlerweile sind es 40 zertifizierte Vermittlungsagenturen. Und damit rund ein Drittel aller Betreuungsverträge in Österreich, die über eine Vermittlungsagentur zustande kamen.



**JOHANNES WALLNER ist Mitbegründer des „Vereins zur Förderung der Qualität in der Betreuung älterer Menschen“ und ehrenamtlicher Geschäftsführer für den Bereich ÖQZ-24. Er ist seit mehr als drei Jahrzehnten im Management von Altenpflegeeinrichtungen tätig.**

Im Mittelpunkt der ÖQZ-24 Qualitätsstandards steht eine gelingende und stabile Betreuungssituation: für Kundinnen und Kunden, Angehörige und Betreuungskräfte, in Zusammenarbeit mit den Vermittlungsagenturen.

Die ÖQZ zertifizierten Agenturen achten auf die Ausgewogenheit der Interessen zwischen Kundinnen und Kunden, Angehörigen, Betreuungspersonen und der Agenturtätigkeit zum Wohle der betreuten Person und zur Zufriedenheit aller Beteiligten.

Die übernommenen Verpflichtungen werden nach den Grundsätzen der Vertragstreue, Transparenz und Professionalität erfüllt.

Die ÖQZ zertifizierten Vermittlungsagenturen unterziehen sich freiwillig einer regelmäßigen externen Überprüfung. PflegeexpertInnen prüfen dabei die Einhaltung der Qualitätsstandards und die Managementprozesse der Vermittlungsagenturen.

Eines der wichtigsten Merkmale ist die Einbindung der diplomierten Fachpflege von Beginn an, laufend durch regelmäßige Qualitätsvisiten und falls erforderlich, die Übertragung von pflegerischen Tätigkeiten an die PersonenbetreuerInnen sowie die Kontrolle der durchgeführten Maßnahmen.

#### Was sind die zentralen Qualitätsmerkmale einer ÖQZ-24 zertifizierten Vermittlungsagentur?

Immer wieder werden fehlende Transparenz und Qualität im Zusammenhang mit der 24-Stunden-Betreuung erwähnt. Eine klare Antwort auf die Frage nach der Transparenz der Leistungen und der Qualitätsstandards gibt dazu das ÖQZ-24.

#### Das bekommen die Kundinnen und Kunden einer zertifizierten Vermittlungsagentur:

- Dokumentierte und nachvollziehbare Leistungen
- Transparenz in den Verträgen
- Qualitätssicherung durch diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegepersonen ab Beginn der Betreuung sowie mindestens einmal im Quartal
- Bei Bedarf: Übertragung pflegerischer Tätigkeiten („Delegation“) an die PersonenbetreuerInnen
- Ein umfangreicher Notfallplan liegt vor, damit alle Beteiligten bei unvorhersehbaren Ereignissen rasch reagieren können
- Bei Ausfall der Personenbetreuerin bzw. des Personenbetreuers wird eine Ersatzbetreuung innerhalb von drei Tagen sichergestellt



Das ist die

# Personenbetreuer-akademie

Die Fachgruppen Personenberatung und Personenbetreuung Wien und Niederösterreich schufen vor einigen Jahren die Personenbetreuerakademie. In dieser wurden für PersonenbetreuerInnen Ausbildungskurse für jene Bereiche angeboten, die für ihre Arbeit wichtig sind. Erwin Populorum, der von der ersten Stunde dabei war, erzählt über die Entstehung dieser wertvollen Initiative.

Ich absolvierte 2006/2007 die Ausbildung zum Lebens- und Sozialberater und 2010 eine Ausbildung zum M.A.S.-Trainer (Morbus Alzheimer Syndrom) in der M.A.S.-Akademie in Bad Ischl. In der Selbsthilfegruppe-Baden für Angehörige von Alzheimer- und Demenzkranken führte ich das ganztägige Tageszentrum, sammelte wertvolle Erfahrungen im Umgang mit verwirrten Menschen und hielt für Angehörige regelmäßig Fachvorträge mit Diskussionsrunden. Demenzerkrankungen sind sehr individuell, weshalb es auch keine „Verhaltens-Rezepte“ geben kann. Entscheidend ist die persönliche Haltung, die von Geduld, Respekt und Ruhe getragen sein soll.

Als das WIFI Österreich 2016 im Auftrag der Fachgruppen Personenberatung und Personenbetreuung der Wirtschaftskammern Wien und NÖ TrainerInnen für die neu geschaffene Akademie suchte, bekam ich die Möglichkeit, die ersten Kurse für den „Umgang mit Demenz“ und das Thema „Umgang mit Konflikten in der Personenbetreuung“ aufzubauen. Die Kurse wurden in den Herkunftsländern (z.B. Rumänien, Slowakei, Ungarn) in deutscher Sprache abgehalten. Co-TrainerInnen mit den dazugehörigen Muttersprachen halfen bei Bedarf mit Übersetzungen.

Obwohl viele PersonenbetreuerInnen sich gefragt hatten, WOZU sie denn diese Kurse trotz ihrer jahrelangen Erfahrung machen sollten, meldeten nahezu alle TeilnehmerInnen, dass die Seminare sehr wertvoll für sie waren. In Facebook-Gruppen wurden die Kurse beworben und hatten zunächst großen Zulauf. Es kamen weitere Module hinzu, sodass es insgesamt 6 Module (zu je 2 Tagen Präsenz-Seminar) gab:





2



3



4



5



6

**Foto 1:** Die Kursteilnehmerinnen in Timisoara 2018 präsentieren stolz ihre Diplome • **Foto 2:** Ich führe einen Sitztanz vor, das „Handplattler-Lied“ • **Foto 3:** Timisoara 2018 - Eine stolze Teilnehmerin mit Ihrem Diplom. • **Foto 4:** Beim Lösen von Übungsaufgaben in Gruppen **Foto 5:** Die Gruppe von Arad 2018 mit meiner Co-Trainerin Beate-Feketein der weißen Jacke, vorne mitte, die die Teilnahmen über Facebook hervorragend organisierte. • **Foto 6:** Die Seminargruppe in Resita, 2016.

**1. Umgang mit Demenz:** Arten von Demenzkrankheiten, Stadienverlauf der Alzheimer-Demenz, die psychosoziale Situation älterer Menschen und Interventionsmöglichkeiten (z.B. verschiedene Übungen, Trainings, Verhaltensweisen, usw.).

**2. Kommunikation und Umgang mit Konflikten:** Planung schwieriger Gespräche, eigene Argumente auf den Punkt bringen, Nutzen für beide Seiten herausarbeiten.

**3. Kinästhetik:** Hilfe zur Selbsthilfe für betreute Personen; welche Techniken erleichtern das Aufstehen oder Hinsetzen, wie können BetreuerInnen selbst kräftesparend mobilisieren usw.

**4. Ernährung im Alter:** Wichtige Details zur gesunden Ernährung im Alter; was kann man tun, wenn Menschen nicht essen oder trinken wollen? Essgenuss - auch wenn Geruchs- und Geschmackswahrnehmung nachlassen.

**5. Sterbebegleitung, Umgang mit Trauer:** Wie geht man in der Betreuung mit Krankheit und Tod um? Ehrliche Gespräche über

Krankheiten und das Sterben sind bei Bedarf wichtige Bausteine der Betreuung.



**ERWIN POPULORUM ist Dipl. Lebens- und Sozialberater sowie M.A.S. Trainer (Morbus Alzheimer Syndrom). Er war von der ersten Stunde an Vortragender und Ansprechpartner für die TeilnehmerInnen der Personenbetreuerakademie**

**6. Deutsch und Unternehmertum:** Was bedeutet es, selbständig zu sein? Worauf muss man bei steuerlichen Fragen oder bei der Sozialversicherung achten? Vertiefung der Deutsch-Kenntnisse.

Corona brachte dann die gesamte Branche in einen Ausnahmezustand. Präsenz-Seminare wurden abgesagt. Später wurden dann Webinare angeboten, jedoch das Interesse war eher bescheiden. Mit einer neuen Initiative wurden nun Videos produziert, die ohne Anmeldung oder Zugangsbeschränkungen aufgerufen werden können. Die Zielgruppe der Personenbetreuung soll seit Oktober 2023 per wöchentlichem Newsletter (25 Videos in 25 Wochen), per Facebook und Instagram (dazu werden auch entsprechende Reels erstellt) erreicht werden. Weitere Module sollen folgen. Das Studium dieser Videos soll die Arbeit für die Personenbetreuung erleichtern, sie angenehmer gestalten und einen würdevollen Umgang mit verwirrten Menschen sicherstellen.

# Qualitätssicherung in der Personenbetreuung:

# Praxis in der Schlichtungsstelle



Fotos: Zuzana Tanzer Privatarchiv, freepik.com

Für die Bereinigung schwerwiegender Probleme wurde von der Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung in der Wirtschaftskammer Wien eine Schlichtungsstelle geschaffen. Hier ist Zuzana Tanzer in der Funktion als Ombudsfrau tätig.

In diesem Interview gibt sie Auskunft über die geliebte Praxis.

## **Was ist die Schlichtungsstelle? Wer arbeitet dort?**

**Tanzer:** Die Schlichtungsstelle ist eine neutrale Stelle, an die sich alle Mitglieder der Fachgruppe Wien Personenberatung und Personenbetreuung aus dem Bereich der Personenbetreuung wenden können, wenn sie während ihrer Tätigkeit Unrecht erfahren haben oder wenn Vereinbarungen nicht eingehalten wurden und für sie die entstandene Situation unlösbar erscheint.

Die Schlichtungsstelle ist als eigenständige Ombudsstelle der Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung in der Wirtschaftskammer Wien eingerichtet worden, um ihre Mitglieder in Konfliktsituationen professionell zu unterstützen.

Darüberhinaus wird auch den KlientInnen (KonsumentInnen) der PersonenbetreuerInnen und der Organisationen von Personenbetreuung geholfen, indem ihre Anliegen an die Verbraucherschlichtung Austria weitergeleitet werden. Mit der Verbraucherschlichtung Austria besteht seit der Gründung der Schlichtungsstelle für Personenbetreuung eine vertrauensvolle Zusammenarbeit.

## **Wie kann man sich an diese wenden?**

**Tanzer:** Ganz unkompliziert. Man füllt einfach einen online Schlichtungsan-

# Schlichtung online beantragen: <https://bit.ly/schlichtungsantrag>



trag aus und sendet uns diesen (Siehe Link auf dieser Seite). Wichtig ist die Konfliktsituation möglichst genau zu beschreiben und die vorhandenen schriftlichen Unterlagen (z.B. Verträge) gleich mitzusenden.

## Wie läuft ein Verfahren ab?

**Tanzer:** Nach Eingang des Schlichtungsantrages holen wir eine schriftliche Stellungnahme der Gegenseite ein. Wir führen eine offene, aufrichtige Kommunikation, in der die jeweiligen Standpunkte beider Seiten klar kommuniziert werden. Bei Bedarf hinterfragen wir etwaige zusätzliche Informationen. Das sind meistens schriftliche Vereinbarungen, Abrechnungen oder auch etwaige schriftliche Kommunikation zwischen den Beteiligten. Wenn uns dennoch Informationen fehlen, bemühen wir uns die offenen Fragen abzuklären. Wenn beide Konfliktseiten gut mitarbeiten, ist die Klärung auch rasch möglich. Das Schlichtungsverfahren ist freiwillig und kostenlos.

## Zuzana, was war dein spannendster Fall bei der Schlichtungsstelle? Welches Problem wurde da an dich/euch herangetragen?

**Tanzer:** Die Schlichtungsfälle sind immer individuell, da sie sehr situations- und personenabhängig sind. Obwohl die Fälle ziemlich oft den gleichen Beweggrund haben (z.B. Geldforderungen der BetreuerInnen gegenüber Organisationen oder KlientInnen), verlaufen sie sehr unterschiedlich. Vorrangig geht es beim Schlichtungsverfahren darum, eine für alle zufriedenstellende Lösung zu finden. Spannend war zum Beispiel ein Fall, in dem sich eine Betreuerin beschwerte ihr Honorar durch eine Organisation von Personenbetreuung nicht ausbezahlt zu bekommen, obwohl die Organisation eine Überweisungsbestätigung vorlegen konnte. Die Betreuerin hat jedoch eine Bankbestätigung vorgelegt, dass sie den überwiesenen Betrag nie erhalten hat.

Eine andere Betreuerin wurde

wiederm für ihre Betreuungsleistungen nicht bezahlt und hat sich sehr für ihr Honorar eingesetzt. Sie hat sogar eine beeidete Übersetzerin engagiert, um mit uns ohne Sprachschwierigkeiten kommunizieren zu können.

Es gab auch zwei BetreuerInnen, die selbst die Polizei gerufen hatten, weil sie wegen Alkoholmissbrauch oder Diebstahl falsch beschuldigt wurden.

„  
Das Schlichtungsverfahren ist freiwillig und kostenlos.  
“

Wie sah die Lösung aus?  
Was waren die Konsequenzen?

**Tanzer:** Durch das Einschreiten unserer Schlichtungsstelle in diesem Fall ist es zur rascheren Abklärung des Honorarbetriebes sowie zu dessen Auszahlung an die Betreuerin gekommen. In diesem Fall arbeitete die betroffene Organisation gut mit uns zusammen und wir konnten nach viel Aufklärungsarbeit eine Lösung erzielen, die für alle akzeptabel war.



ZUZANA TANZER leitet gemeinsam mit ihrem Mann Rainer eine Organisation von Personenbetreuung für 24-Stunden-BetreuerInnen. Außerdem ist sie die Ombudsfrau der Schlichtungsstelle für Fragen der Personenbetreuung in der Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung in der Wirtschaftskammer Wien.

## Wie oft wird die Schlichtungsstelle in Anspruch genommen?

**Tanzer:** Wir erhalten ein bis zwei schriftliche Schlichtungsanträge pro Monat. Es gibt deutlich mehr telefonische Anfragen, die nach der Erstkunft nicht immer zu einem schriftlichen Schlichtungsantrag führen müssen.

## Vielleicht hast du ein paar gute Tipps, um im Vorfeld einer 24-Stunden-Betreuung potenzielle Konflikte zu vermeiden?

**Tanzer:** Ja, sehr gerne:

### TIPPS FÜR PERSONENBETREUERINNEN

Informieren Sie sich im Vorfeld über Ihre Rechte und Pflichten bei Ihrer Tätigkeit. Achten Sie darauf, dass alle Vereinbarungen schriftlich geschlossen werden. Haben Sie Mut, Ungerechtigkeiten aufzuzeigen und setzen Sie sich für Ihre Rechte ein, wenn diese verletzt werden.

### TIPPS FÜR ORGANISATIONEN

Achten Sie auf die richtige Auswahl der PersonenbetreuerInnen. Kommunizieren Sie auch in Konfliktsituationen wertschätzend und nehmen Sie am Schlichtungsverfahren teil. Setzen Sie durch Ihre freiwillige Mitarbeit ein Zeichen des Zusammenhalts im Bereich der Personenbetreuung und Ihres Willens zur Qualitätssteigerung.

### TIPPS FÜR KLIENTINNEN

Lassen Sie sich zu den Leistungen & Preisen von PersonenbetreuerInnen und Organisationen ausführlich beraten. Denken Sie präventiv und holen Sie sich frühzeitig Informationen, um genügend Zeit zu haben die beste Betreuungslösung zu finden.

### UND ZULETZT EIN TIPP FÜR ALLE

Leben Sie Respekt, Toleranz und Wertschätzung auch in Konfliktsituationen.

**Vielen Dank für das Gespräch!**

# Erfahrungen mit der 24-Stunden-Betreuung Ein Engel mit blonden Locken

Der „blonde Engel“ Madalina pflegte  
Andreas Zehner liebevoll über den Zeitraum  
von zwei Jahren - bis es nicht mehr ging ...



Margret Zehner erinnert sich an  
die schwierige Zeit, als sie ihren  
Ehemann alleine pflegte – bis sie  
Hilfe bekam. Ein sehr persönliches  
Interview über ihre Erfahrungen

**Frau Zehner, Sie haben sich bereit erklärt,  
uns über Ihre Erfahrungen mit der  
24-Stunden-Betreuung zu erzählen, dan-  
ke dafür. Wie war denn die Ausgangssitu-  
ation?**

**Zehner:** Mein Mann ist an Demenz er-  
krankt. Das Ganze ging ziemlich schlei-  
chend. Die ersten sieben Jahre habe ich  
ihn allein gepflegt, bis es nicht mehr  
ging. Mein Mann konnte dann auch fast  
nicht mehr gehen. Er hat komplett alles  
vergessen. Wir konnte auch nicht mehr  
telefonieren.

Ich konnte auch nicht mehr wegge-  
hen. Es ging mir immer schlechter, bis ich  
einen Nervenzusammenbruch hatte. Da  
hat mein Sohn dann Hilfe organisiert  
und ich selbst bekam Hilfe in einem psy-  
chiatrischen Ambulatorium. In der Zwi-  
schenzeit hat mein Sohn veranlasst, dass  
wir eine 24-Stunden- Betreuung bekom-  
men. Mir selbst ging es noch nicht gut  
genug, ich war einige Tage in meinem  
Garten, um mich irgendwie zu sammeln.  
Ich konnte meinen Mann eine Zeit lang  
nicht sehen.

**Das heißt, Ihr Ehemann wurde umgehend betreut. Das hat auch ermöglicht, dass Sie einige Tage auf Abstand gehen, weil sie diesen seelischen Druck kurzfristig nicht ertragen konnten?**

Zehner: Ja genau, so war es.

**Und wie war es mit der 24-Stunden-Betreuung, wie war der Erstkontakt? Was haben Sie empfunden in dieser neuen Situation?**

Zehner: Der Erstkontakt war ... sie hat sich vorgestellt und ich dachte mir, sie sieht aus wie ein Engel mit blonden Locken. Und ich habe mir gedacht, die wurde mir geschickt ... einfach, dass es mir wieder besser geht. Sie war wirklich eine ganz liebevolle, wunderbare Frau, mit der ich sofort eine gute Beziehung hatte. Wir haben uns ohne Worte verstanden.

Sie war auch zu meinem Mann irrsinnig lieb. Sie war auch in der Nacht bereit, aufzustehen, wenn etwas war. Es gab ja Nächte, da musste er viertelstündlich auf die Toilette ...und sie ist aufgestanden und mit ihm auf die Toilette gegangen.

Sie hat nicht nur meinen Mann betreut, sie hat den ganzen Haushalt versorgt, sie hat eingekauft, gekocht und beim Aufräumen unterstützt.

**Darf ich fragen, wie alt waren Sie damals?**

Zehner: Das war 2016, ich war 74 Jahre alt und mein Mann 80.

**Als die 24-Stunden-Betreuerin zum ersten Mal ins Haus kam, wie haben Sie sich gefühlt, dass eine fremde Person jetzt bei**

**Ihnen zuhause wohnt?**

Zehner: Es war schon ein ziemlicher Einschnitt. Ich hatte schon große Bedenken im Vorfeld. Aber, wie gesagt, diese Frau war so lieb und so nett, dass es mir dann bald leichter gefallen ist.

**Das heißt, Sie waren ein wenig hin- und hergerissen zwischen vernünftiger Vorsicht und hoher Sympathie? Da kommt jetzt jemand, den man gar nicht kennt ...**

Zehner: Ja genau, ich habe auch vorher alle Wertsachen in ein Schließfach bei der Bank gegeben. Das waren die Ängste ... aber die waren unbegründet.

**Wie hieß denn die Dame?**

Zehner: Madalina, wir halten nach wie vor Kontakt, obwohl mein Mann bereits verstorben ist. Wir sind ja Freundinnen geworden. Also, sie kam aus Rumänien, sprach sehr gut deutsch und hatte vorher bereits Erfahrung als Betreuerin. Sie hatte ihr eigenes Zimmer bei uns und wir haben sofort Internet bei uns eingerichtet, damit sie Kontakt zu ihren zwei Kindern halten konnte, die waren bei der Großmutter. Man muss sich das vorstellen, die Madalina hat sogar täglich bei den Hausaufgaben geholfen!

**Am Telefon?**

Zehner: Ja, man muss sich das vorstellen. Sie war ja immer ein Monat bei uns und dann wieder ein Monat in ihrer Heimat. Sie war fast zwei Jahre bei uns, dazwischen kamen wechselnd immer andere Damen. Als mein Mann sich

überhaupt nicht mehr bewegen konnte, wurde es für Madalina dann zu schwer, ihn zu heben, ich habe ja auch immer mitgeholfen, ihn aus dem Bett in den Rollstuhl zu heben, anfangs hat mein Mann ja noch mitgeholfen. Aber dann ging das nicht mehr. Ich habe dann zum ersten Mal einen Mann als Betreuer angefordert.

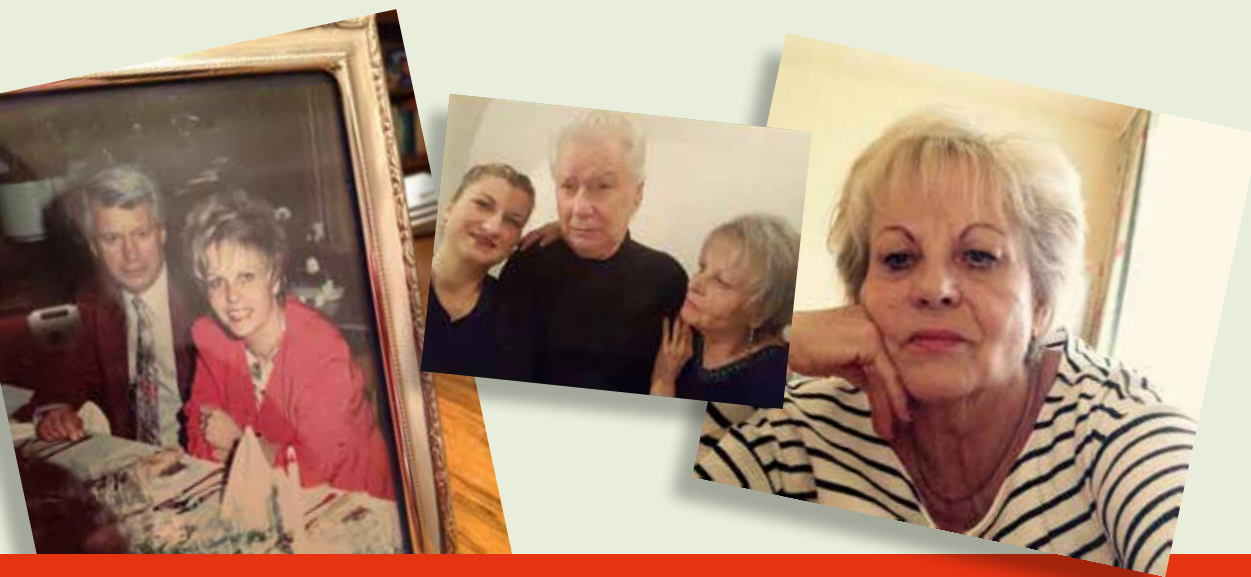
Ich habe vorher alle Wertsachen in ein Schließfach bei der Bank getan. Das waren die Ängste.

Das war dann wieder etwas schwierig, ein fremder Mann bei mir zu Hause! Mein Sohn hat dann beim ersten Treffen mitgeholfen das Eis zu brechen. Der junge Mann, er hieß Marcus Cristian, war Komponist und er spielte uns Lieder vor, die er geschrieben hatte. Er war entzückend, fast zu hilfsbereit. Er stand alle fünf Minuten in der Tür und fragte, ob er behilflich sein konnte (lacht). Ich hab' ihm dann oft gesagt, er soll sich entspannen und eine Auszeit nehmen ... Das war auch ein ganz lieber Mensch.

**Haben Sie noch einen guten Rat, für alle, die über eine 24-Stunden-Betreuung nachdenken?**

Zehner: Also am Anfang fiel es mir schwer zu akzeptieren, dass mein Mann sich auf einmal veränderte, dass er total seltsame Dinge macht, die Situation kann man ja am Anfang gar nicht einordnen. Zu Beginn dachte ich, er macht das mit Absicht. Und dann dauerte es bei mir lange, bis ich meine eigenen Grenzen gespürt habe. Mein guter Rat: rechtzeitig Hilfe holen, nicht erst warten bis es nicht mehr geht.

**Danke für das Gespräch.**



Margret Zehner (r.), mit ihrem Ehemann, Andreas, vor etwa 30 Jahren (l.), mit Ehemann und Betreuerin Madalina (mitte)



# Betreuung ist ein Menschenrecht!

Evelyn Brezina im Interview über Ihre Erfahrungen mit ihren 24-Stunden-BetreuerInnen und das Recht, dort zu leben, wo man:frau will.

Sie veröffentlicht übrigens laufend tolle Fotos und Videos auf Instagram, unter:

[@vienna\\_wheelchair\\_view](#) – sie hat weit über 7.000 Follower.

**Frau Brezina, Sie sind täglich auf die Unterstützung einer 24-Stunden-Betreuerin angewiesen.**

**Brezina:** Tag und Nacht. Ich bin 46 Jahre alt und habe die Glasknochenkrankheit, Osteogenesis Imperfecta. Ich war bis zum sechsten Lebensjahr gesund, danach wurden meine Knochen massiv brüchig. Bis zum 24. Lebensjahr hatte ich etwa 30 Operationen und über hundert Knochenbrüche. Anfangs konnte ich noch mit Krücken gehen, mittlerweile nutze ich einen elektrischen Rollstuhl. Ich lebte bis zum 23. Lebensjahr zu Hause, meine Mutter pflegte mich. Dann zog ich aus, wollte in einer WG leben, doch das war nicht möglich, da ich als

„Versicherungsrisiko“ galt. Stattdessen zog ich in eine Gemeindewohnung und arbeitete von zu Hause aus, da ich oft starke Schmerzen hatte – ich war zu dieser Zeit für das Rote Kreuz tätig.

**Sie üben einen helfenden Beruf aus und brauchen selbst Hilfe ...**

**Brezina:** Ja, insbesondere nachts, da ich eine Beatmungsmaschine benötige, die ich nicht selbst bedienen kann. Auch das Aufsetzen der Maske übernehmen meine Betreuerinnen. Deshalb haben wir feste Schlafenszeiten vereinbart. Im Falle von Erkältungen oder Husten müssen sie innerhalb von Sekunden da sein, ich könnte ja an meinem Erbrochenen ersticken. Ich habe zwei wunderbare Betreuerinnen, beide aus der Slowakei, die sich alle zwei Wochen abwechseln.

**Das klingt dramatisch! Das bedeutet doch, dass Sie ohne diese beiden Damen nicht überlebensfähig wären?**

**Brezina:** Das ist absolut richtig! Eine meiner Be-

treuerinnen, Frau Daniela Cakurdová, kenne ich seit vierzehn Jahren, wir sind wie ein eingespieltes Ehepaar (lacht). Die andere Dame, Frau Lucia Titková, hilft mir seit vier Jahren. Ich bin beiden sehr, sehr dankbar.

#### **Wie sieht ein typischer Tagesablauf bei Ihnen aus?**

**Brezina:** Ich habe eine Halterung an meinem Bett, auf der mein Handy liegt. Damit kann ich die Damen rufen, da ich ja die Maske trage und sie mich sonst nicht hören würden. Morgens kommt die Betreuerin, die gerade im Dienst ist, und hilft mir beim Aufstehen. Dann folgt der Transfer in den Rollstuhl – da kann ich überhaupt nicht mithelfen und ich habe immerhin 35 Kilo!! Danach geht es auf die Toilette, duschen, Zähneputzen, Anziehen und so weiter. Ich kann nur meinen elektrischen Rollstuhl und mein Handy bedienen, und das auch nur mit der linken Hand. Selbst essen kann ich nur mit Hilfe, trinken kann ich nur durch einen Strohhalm, da ich kein Glas heben kann.

#### **Sie sind also auf intensive Betreuung unbedingt angewiesen, aber der staatliche Zuschuss ist begrenzt?**

**Brezina:** Richtig, ich habe Pflegestufe 7, das sind 1879 Euro. Die Unterstützung für die 24-Stunden-Betreuung wurde ab 1. September 2023 auf 800 Euro erhöht.

#### **Wie hoch war die Unterstützung bisher?**

**Brezina:** In den letzten 14 Jahren erhielt ich nur 550 Euro monatlich. Im Januar dieses Jahres stieg sie um 90 Euro und ab 1. September wurde sie auf 800 Euro erhöht. Dies entspricht jedoch im Wesentlichen einer Inflationsanpassung, also keine echte Erhöhung.

#### **Es fehlt also immer noch ein Betrag. Wie schließen Sie diese Lücke?**

**Brezina:** Ich beziehe die Mindestpension, die Berufsunfähigkeitspension, in Höhe von 1.052 Euro mit Ausgleichszulage. Davon gehen allein 800 Euro für Wohnen, Heizen und Strom ab. Sie können sich vorstellen, dass für die Betreuung kein Geld übrig bleibt ...

**77**  
**Diese Damen leisten hoch wertvolle Arbeit, können jedoch nicht genug einzahlen, um eine angemessene Pension zu erhalten.**  
**LL**

**Ja, essen müssen Sie ja auch noch. Und den fehlenden Betrag zahlt Ihre Mutter von Ihrer Pension, habe ich gehört – wie alt ist Ihre Mutter?**

**Brezina:** Das ist korrekt. Meine Mutter ist 83 Jahre alt. Mein Vater verstarb während der Coronakrise an COPD.

#### **Mein herzliches Beileid. Wie hoch ist der monatliche Beitrag Ihrer Mutter?**

**Brezina:** Meine Mutter unterstützt mich mit 300 bis 400 Euro.

#### **Frau Brezina, ist es Ihrer Meinung nach nicht unververtretbar, dass von staatlicher Seite für Menschen wie Sie nicht ausreichend vorgesorgt werden kann?**

**Brezina:** Das ist richtig. Meine Mutter ist zum Glück noch gesund genug, aber was passiert, wenn sie selbst Unterstützung benötigt und nicht mehr für mich sorgen kann? Finanziell geht es ihr im Moment noch recht gut, da sie keine hohen Mietkosten hat ... aber ich möchte nicht auf die „Tränendrüse drücken“.

#### **OK, aber wenn die Verhältnisse anders wären, wäre es nicht mehr leistbar.**

**Brezina:** Das stimmt. Ursprünglich war der staatliche Zuschuss dafür gedacht, die Sozialversicherung der BetreuerInnen zu decken und die KlientInnen zu entlasten. Doch die Sozialversicherung ist mittlerweile so hoch, dass ich einen Teil davon mitfinanzieren muss. Zusätzlich zu den Honoraren der BetreuerInnen und anderen Kosten wie Transporten. Der durchschnittliche Tagessatz der BetreuerInnen liegt bei etwa 65 bis 100 Euro. Diese Damen leisten hoch wertvolle Arbeit, können jedoch nicht

genug einzahlen, um eine angemessene Pension zu erhalten. Meine Betreuerin, die seit 14 Jahren für mich da ist, wird im besten Fall 250 bis 300 Euro Pension von Österreich erhalten. Davon kann sie nicht leben. Ich als Klientin kann ihr nicht mehr zahlen, um eine höhere Versicherungsleistung zu ermöglichen ...

#### **Das ist verständlich. Wir lassen das jetzt so stehen. Haben Sie eine abschließende Botschaft für die Leserinnen und Leser?**

**Brezina:** Es ist merkwürdig: Wenn ich keine Betreuerinnen hätte und in ein Pflegeheim müsste, würde die Stadt Wien 9.000 Euro zahlen, abzüglich des Pflegegeldes und 80 % der Pension. Für meine Betreuung zu Hause erhalte ich jedoch nur 800 Euro Zuschuss. Ich möchte nicht gezwungen werden, in ein Pflegeheim zu gehen. Jeder hat das Recht – das ist ein Menschenrecht! – dort zu leben, wo er möchte, auch wenn er krank ist.

#### **Danke für Ihre Offenheit.**



**Evelyn Brezina (ganz links) mit ihren Betreuerinnen, Frau Titková (links), Frau Cakurdová (o.links), ihrer Mutter, Elfriede Brezina (o.rechts).**



# Häusliche Pflege und Personenbetreuung

## Unterschiede und Gemeinsamkeiten

Häusliche Pflege und 24-Stunden-Betreuung gehen oft Hand in Hand, jedoch gibt es einige wesentliche Unterschiede. Helmut Lutz erklärt anschaulich, was die Ebenen der Pflege und der Betreuung sind und wie sich diese sinnvoll und zum Wohle der KlientInnen ergänzen.

### Das sind die Ebenen der häuslichen Pflege:

- 1. Grundpflege:** Diese Ebene beinhaltet alltägliche Verrichtungen wie Waschen, Anziehen und Essen, wobei der Fokus darauf liegt, die Selbstständigkeit der Betreuten so lange wie möglich zu erhalten.
- 2. Behandlungspflege:** Hierbei handelt es sich um medizinische Maßnahmen, die in enger Zusammenarbeit mit Ärztinnen und Ärzten durchgeführt werden, einschließlich der Verabreichung von Medikamenten und der Wundversorgung.
- 3. Hauswirtschaftliche Versorgung:** Diese Ebene bezieht sich auf die Unterstützung im Haushalt, von Einkäufen bis zum Kochen, um den Betreuten ein angenehmes Leben in ihrer gewohnten Umgebung zu ermöglichen.

### 4. Soziale Betreuung:

Diese Ebene umfasst menschliche Interaktionen, Gespräche und gemeinsame Aktivitäten, die das emotionale Wohlbefinden der Betreuten fördern.

- 5. Pädagogische und therapeutische Unterstützung für Kinder und Jugendliche:** Diese spezielle Ebene bietet individuelle Förderungen und Therapien, die auf die Bedürfnisse junger Menschen zugeschnitten sind, insbesondere für diejenigen mit Behinderungen oder schweren Erkrankungen.

### Die Rolle der selbstständigen PersonenbetreuerInnen

In der Welt der häuslichen Pflege nimmt die 24-Stunden-Betreuung eine besondere Stellung ein, indem sie eine nahtlose und kontinuierliche Unterstützung bietet, die weit über die alltäglichen Bedürfnisse hinausgeht. Diese Betreuungspersonen, die



oft rund um die Uhr vor Ort sind, übernehmen eine Vielzahl von Aufgaben, die von der Grundpflege bis zur sozialen Begleitung reichen. Sie sind oft die Brücke zwischen den Fachpflegekräften und den Familien, indem sie eine entscheidende Rolle in der emotionalen Unterstützung der Betreuten spielen.

Die 24-Stunden-BetreuerInnen können eine breite Palette von Dienstleistungen anbieten, darunter:

- 1. Unterstützung bei der Grundpflege:**  
Hierzu gehören alltägliche Verrichtungen wie Waschen, Anziehen und Hilfe bei den Mahlzeiten, wobei immer darauf geachtet wird, die Würde und Selbstständigkeit der betreuten Person zu wahren.
- 2. Hauswirtschaftliche Tätigkeiten:**  
Diese Betreuungspersonen unterstützen auch bei den täglichen Haushaltsaufgaben, wie Kochen, Putzen und Einkaufen, um ein sauberes und angenehmes Zuhause zu gewährleisten.
- 3. Soziale Begleitung:**  
Sie sind oft auch GesprächspartnerInnen, die den Betreuten Gesellschaft leisten, sei es durch Gespräche, gemeinsames Lesen oder Spaziergänge, um die soziale Isolation zu vermindern.
- 4. Mobilitätshilfe:**  
Sie helfen den Betreuten bei der Mobilität, unterstützen beim Aufstehen, Gehen und begleiten sie zu Terminen oder Veranstaltungen.
- 5. Erinnerung an die Medikamenteneinnahme:**  
Sie sorgen dafür, dass die Betreuten ihre Medikamente rechtzeitig und in der richtigen Dosierung einnehmen, auch wenn sie keine medizinischen Maßnahmen durchführen dürfen.

Wichtig zu wissen: die 24-Stunden-Betreuung ist eine wertvolle Ergänzung und Unterstützung, aber kein Ersatz für Fachpflege. Spezialisierte medizinische Maßnahmen bleiben den Fachkräften vorbehalten.

ten, und die 24-Stunden-BetreuerInnen arbeiten eng mit diesen Fachkräften zusammen, um eine ganzheitliche Betreuung zu gewährleisten. Im Rahmen der Delegationsmöglichkeiten ist es 24-Stunden-Betreuungspersonen auch möglich spezifische pflegerische Maßnahmen eigenständig und verantwortlich umzusetzen.

24-Stunden-Betreuung bietet nicht nur praktische Hilfe, sondern auch emotionale Unterstützung und Gesellschaft. Tiefe, bereichernde Beziehungen entwickeln sich oft zwischen Betreuten und ihren Betreuungspersonen. Diese Beziehungen verbessern das Wohlbefinden und die Lebensqualität der Betreuten erheblich.

#### Entlastung für pflegende Angehörige

Die Pflege geliebter Menschen kann belastend sein. Angebote wie 24-Stunden-Betreuung ermöglichen Angehörigen Regenerationsphasen zur Erhaltung ihrer eigenen Gesundheit und ihres Wohlbefindens.

#### Qualitätsorientierte Organisationen als Begleiter

Die Qualität der häuslichen Pflege und Betreuung hängt wesentlich von Organisationen von Personenbetreuung ab, die Schulungen, Qualitätsstandards wie etwa nach dem ÖQZ-24 und individuelle Betreuung sicherstellen.

#### Positive Resonanz in der Gemeinschaft

Die Gesellschaft schätzt die häusliche Pflege positiv. Betreute und ihre Familien berichten von tiefen Bindungen und hochwertiger Betreuung und Pflege. Diese Resonanz unterstreicht den Wert dieser Dienstleistungen.

77

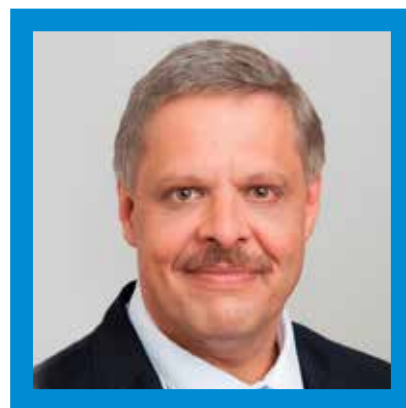
Wichtig zu wissen:

die 24-Stunden-Betreuung ist eine wertvolle Ergänzung und Unterstützung, aber kein Ersatz für Fachpflege.

LL

#### Schlussfolgerung

Die häusliche Pflege und Betreuung ist ein komplexes, aber ungemein wertvolles System, das den Betroffenen ein Leben in Würde, Komfort und Selbstbestimmung ermöglicht. Durch die Kombination aus Fachpflege, 24-Stunden-Betreuung, Unterstützungsangeboten für Angehörige und der kompetenten Begleitung durch Organisationen von Personenbetreuung entsteht ein ganzheitliches Netzwerk, das den individuellen Bedürfnissen jedes Einzelnen gerecht wird. Die durchweg positive Resonanz von Betreuten und ihren Familien unterstreicht die Bedeutung und den Wert dieser Dienstleistungen in unserer Gesellschaft und zeigt, dass eine liebevolle und kompetente Pflege und Betreuung zu Hause nicht nur möglich, sondern sehr oft auch die beste Lösung ist.



HELMUT LUTZ ist Geschäftsführer einer ÖQZ-24 zertifizierten Organisation von Personenbetreuung, welche eine individuelle Pflege und Betreuung zu Hause anbietet.



## Der L.E.O. Award 2023

# Preisgekröntes Engagement

Das Engagement für andere Menschen ist nicht selbstverständlich. Umso wichtiger ist es, dass Personen, die sich im Namen des Mitgefühls und der Menschlichkeit für andere einsetzen, vor den Vorhang geholt werden und auch angemessen geehrt werden.

Zu diesem Zwecke wurde vor einigen Jahren der L.E.O. Award ins Leben gerufen.

Am 3. Oktober 2023 fand die jährliche Fachgruppentagung der Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung statt. In der gut besuchten Veranstaltung wurde den Mitgliedsunternehmen ein umfassender Rückblick über die intensive Vertretungsarbeit des letzten Jahres geboten. Nach der offiziellen Tagung erfolgte die Ehrung für die 25-jährige Unternehmensführung in der psychosozialen Beratung an Herrn Peter Schütz und Herrn Peter Atamaniuk. Sie wurden als Unternehmer ausgezeichnet, die seit vielen Jahren in ihren jeweiligen Fachbereichen durch ihre Arbeit einen wertvollen Beitrag leisten.

Der bekannte Molekularbiologe und Science Buster, Martin Moder, begeisterte das Publikum durch seinen humorvollen Vortrag „Die Optimierung des Menschen“.

Im Rahmen dieses Events wurde auch der L.E.O. Award 2023 überreicht. Dieser Award wird seit 2016 von der Fach-

gruppe Personenberatung und Personenbetreuung in der Wirtschaftskammer Wien jedes Jahr an Menschen vergeben, die sich im Rahmen der ganzheitlichen Gesundheitsförderung aller Altersgruppen besondere Verdienste erworben haben. Dieses Jahr überreichte Fachgruppenobmann Harald Haris G. Janisch diese Auszeichnung an zwei Preisträgerinnen: Frau Beate Kolouch und Frau Evelyn Brezina.

### Gesundheit der MitarbeiterInnen sind zentraler Erfolgsfaktor

Beate Kolouch kommt bei der Professionalisierung der Lebens- und Sozialberatung in supervisorischem, akademischem und betrieblichem Kontext eine zentrale Rolle zu. Speziell begleitet sie Teams bei deren Entwicklungsprozessen und hält Seminare und Workshops für Unternehmen. Zusehends wichtiger werden diese Kompetenzen der Lebens- und Sozialberatung im Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM). Immer mehr Unternehmen erkennen, dass die Gesundheit ihrer MitarbeiterInnen einen zentralen Erfolgsfaktor darstellt. Lebens- und SozialberaterInnen, wie Beate Kolouch, zeigen, wie Stressmanagement und Burn-out-Vorsorge nachhaltig funktionieren. Davon profitieren nicht nur die MitarbeiterInnen persönlich, sondern Unterneh-



3

4

Foto 1: Janisch überreicht den L.E.O. Award an Evelyn Brezina, eine engagierte Fürsprecherin für die 24-Stunden-BetreuerInnen. Foto 2: Die Berufsgruppensprecherin der Lebens- und SozialberaterInnen in der WKW, Beate Kolouch, nimmt die Auszeichnung entgegen. Foto 3: Peter Schütz und Peter Atamaniuk. Foto 4: Science Buster Martin Moder. Foto 5: Der L.E.O. Award - eine Skulptur aus Glas als Ehrung für hohes Engagement.

men sparen Geld und erreichen letztlich einen höheren Return on Investment.

Beate Kolouch hat durch Ihre einfühlsame Art und ihr tiefes Verständnis für die Bedürfnisse ihrer KlientInnen, viele Personen in schwierigen Lebenssituationen unterstützt und sie auf ihrem Weg begleitet. Darüber hinaus setzt sich Frau Kolouch als Berufsgruppensprecherin der psychosozialen Beratung intensiv für die Belange ihrer KollegInnen ein. Sie hat aktiv dazu beigetragen, die Qualität der psychosozialen Beratung nachhaltig zu verbessern und die Anerkennung dieser wichtigen Berufsgruppe zu fördern. Ihre Leidenschaft und ihr Einsatz für die Weiterentwicklung des Berufsstandes sind bewundernswert und haben dazu beigetragen, dass die psychosoziale Beratung heute einen maßgeblichen Stellenwert in unserer Gesellschaft hat.

#### Buchautorin und Influencerin

Die zweite Preisträgerin, Evelyn Brezina, leidet seit ihrem sechsten Lebensjahr an der seltenen Glasknochenkrankheit und sitzt im Rollstuhl. Sie hat es geschafft, ihre eigenen Herausforderungen zu meistern und dabei nicht den Blick für die Bedürfnisse anderer zu verlieren. Trotz etwa 60 Knochenbrüchen bestand sie 1995 die Matura und arbeitete bis 2001 als Sekretärin beim Wiener Roten Kreuz. Nun ist sie seit Jahren auf eine 24-Stunden-Betreuung angewiesen und kennt daher die Probleme und die großartigen Leistungen der BetreuerInnen aus erster Hand. Deshalb setzt sich die Buchautorin und Influencerin lautstark und nachhaltig für die Anliegen der selbständigen PersonenbetreuerInnen, für Inklusion und Barrierefreiheit ein. Sie hat es sich zur Aufgabe gemacht, Menschen in herausfordernden Situationen zu unterstützen und ihnen Mut zu machen. Unter „@vienna\_wheelchair\_view“ ist sie auf Instagram aktiv und hat dort aktuell über 7000 Follower.

Sie ist ein Vorbild für uns alle, denn sie zeigt auf, dass es keine Grenzen gibt, wenn es darum geht, anderen zu helfen und sich für ihre Rechte und Anliegen einzusetzen.



5

# Service

So finden Sie für alle Lebenslagen die passende Betreuung und Beratung in Wien:



## INFORMATION ZU ALLEN FRAGEN DER PERSONENBERATUNG

- **Wirtschaftskammer Wien, Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung:**  
Email: [personenberatung@wkw.at](mailto:personenberatung@wkw.at) ● Tel. 01 514 50 - 2203  
Internet: [www.wko.at/wien/personenberatung](http://www.wko.at/wien/personenberatung)
- [www.gutleben.wien](http://www.gutleben.wien)



## INFORMATION ZU ALLEN FRAGEN DER PERSONENBETREUUNG

- [www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at)
- **Wirtschaftskammer Wien, Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung:**  
Email: [personenberatung@wkw.at](mailto:personenberatung@wkw.at) ● Tel. 01 514 50 - 2302  
Internet: [www.wko.at/wien/personenbetreuung](http://www.wko.at/wien/personenbetreuung)
- [www.oegz.at](http://www.oegz.at)  
Infos zum Österreichischen Qualitätszertifikat für Vermittlungsagenturen in der 24-Stunden-Betreuung

