



RESI

Resilienzförderung in Pflegeeinrichtungen

Gefördert
durch

 Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Gesundheit Österreich
GmbH 

 Fonds Gesundes
Österreich



 Das Land
Steiermark
→ Gesundheit

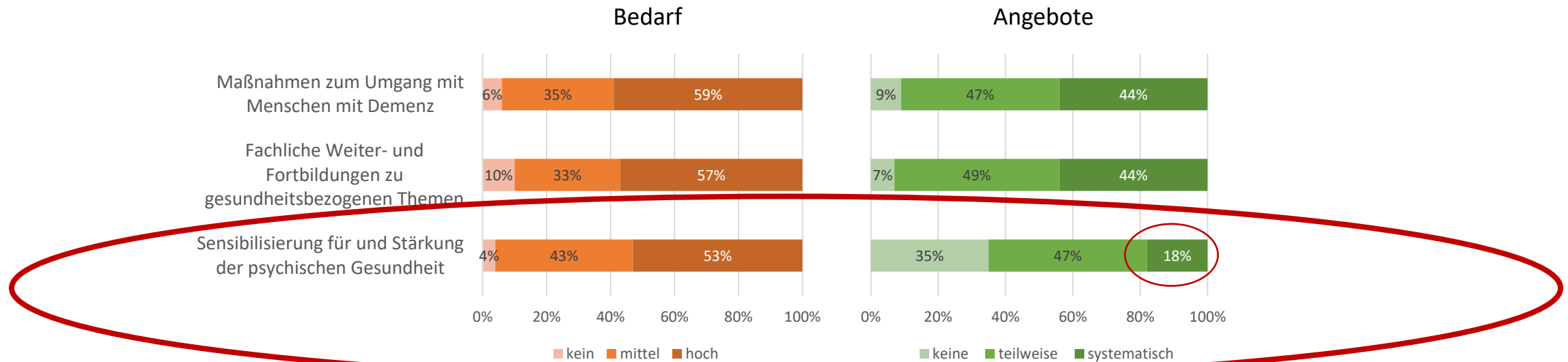
Gefördert aus den Mitteln von Gesundheitsförderung 21+ und des Fonds Gesundes Österreich

Vorgeschichte

- Styria vitalis - gemeinnützige, unabhängige Non-Profit-Organisation (NPO) steht seit 1973 für Gesundheitsförderung und Prävention in der Steiermark
- FGÖ-Förderschwerpunkt 2021 „Gesundheitsförderung in Pflege- und Betreuungseinrichtungen“
- Befragung von 6 steirischen PWH: ‚Bedarf für das Thema psychische Gesundheit & Resilienz?‘
- Bedarfserhebungen
Studie: „Gesundheitsförderungsbedarfe in der stationären Langzeit- und mobilen Betreuung und Pflege in Österreich“ (Sv & FGÖ, 2022)

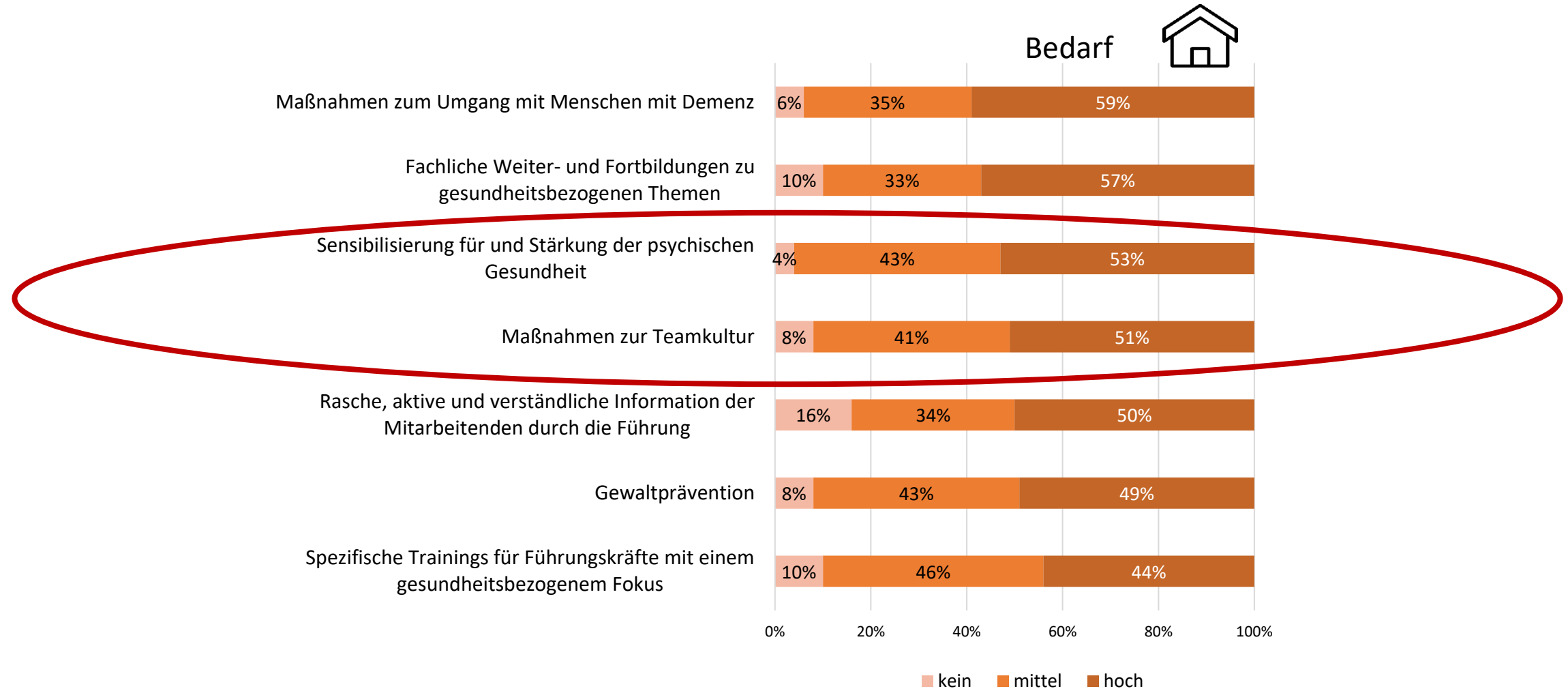
Bedarf & Angebote Personal stationär

Bedarf und Angebote von GF-Maßnahmen für das Personal in der stationären Pflege und Betreuung in Prozent (n=167)



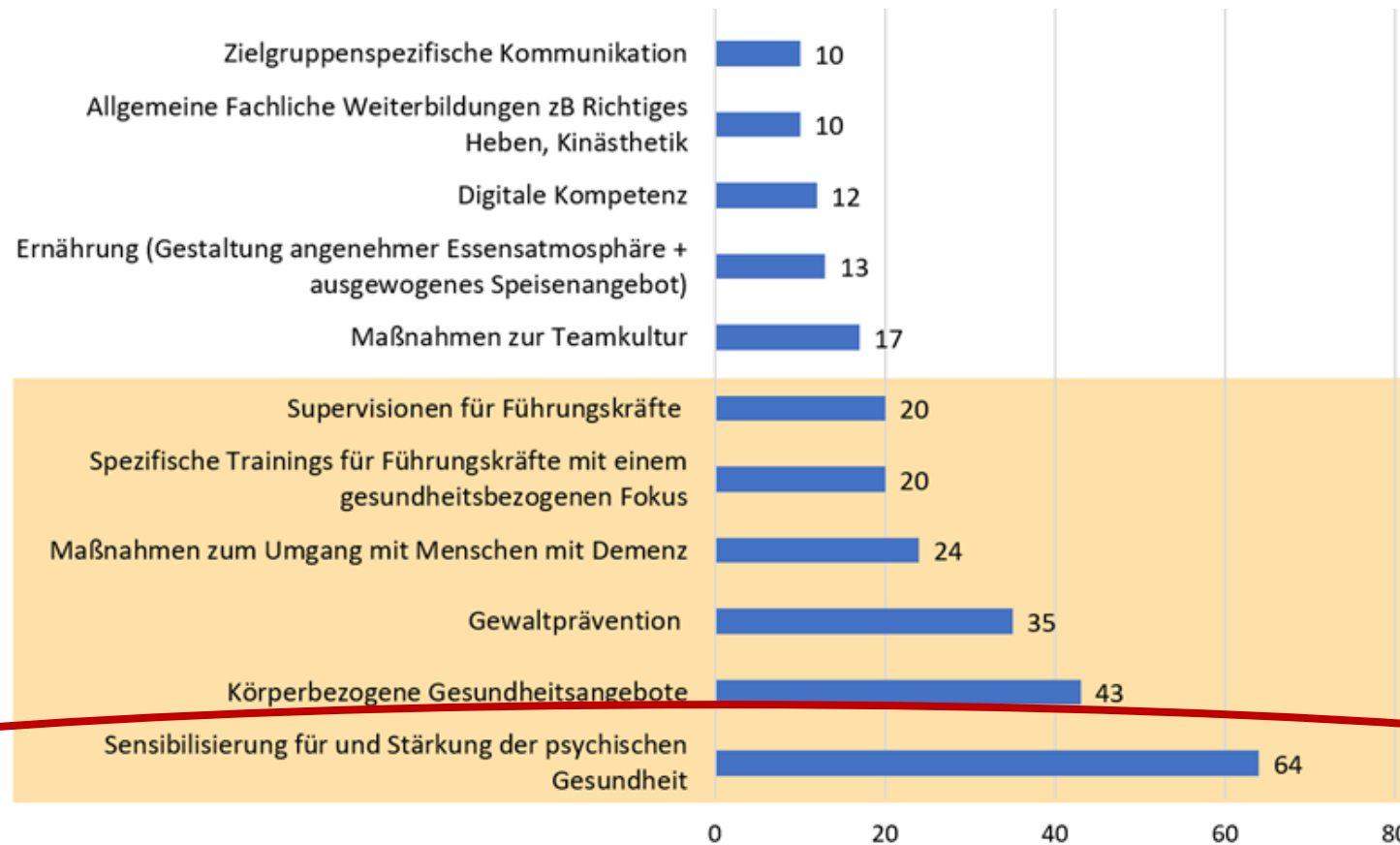
Bedarf Personal stationär

Bedarf an GF-Maßnahmen für das Personal in der stationären Pflege und Betreuung in Prozent (n=167)



Bedarf an externer Unterstützung Personal

Bedarf an externer Unterstützung nach Maßnahmen (Anzahl Nennungen gesamt)



Idee



Mit Ansätzen der
Positiven Psychologie und Resilienzforschung
dazu beitragen,
Pflegewohnheime als Arbeits- und Lebenswelten
gesundheitsförderlicher zu gestalten.

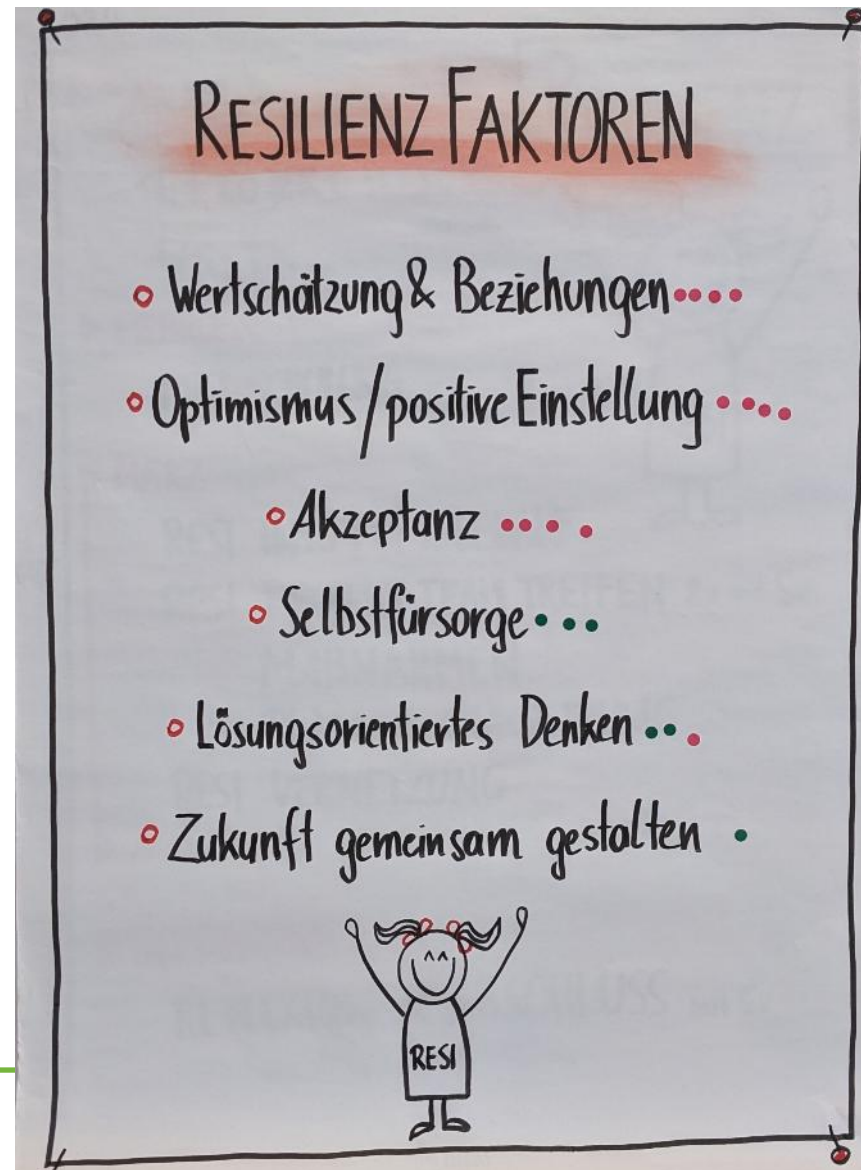
Ziele



RESILIENZ

- Verbesserung des Miteinander und Erhöhung des Wohlbefindens im Haus
- Steigerung der persönlichen Resilienz
- Entwicklung einer RESI-Methodenbox und Transfer

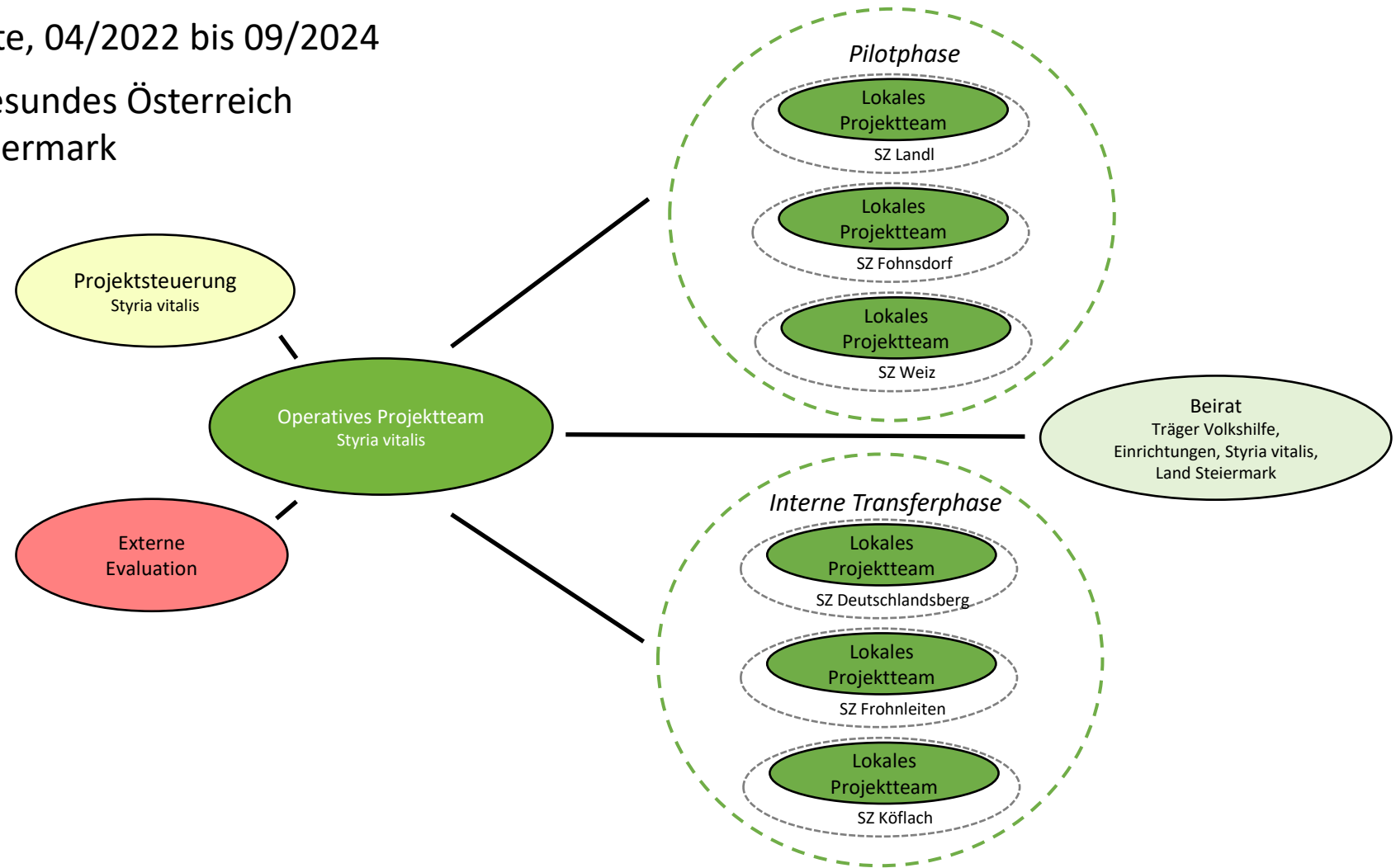
Wichtige Resilienzfaktoren – unser WOZU



Das Projekt im Überblick

Projektdauer: 30 Monate, 04/2022 bis 09/2024

Finanzierung: Fonds Gesundes Österreich
Land Steiermark



Reflexion 

 Vernetzungstreffen

 lokales Projektteam & -treffen

 Resilienzschulung FK & MA

Entwicklung 


Pilot- & Transferphase

 Auftaktveranstaltung


 Raumgestaltung

 Bedarfserhebung
MA / BW / AG

 Maßnahmen Umsetzung

RESI-Halbtage 

 Maßnahmenplanung

 Impuls-Vortrag & Bedarfserhebung MA

Die RESI-Box

- Handbuch „Resilienz stärken“
- Arbeitsbuch mit Anleitungen und Materialien
- Visitenkarten
- Postkarten
- Kärtchen „Ressourcenfragen“
- Poster



Tipps

- * Wechsle deine Perspektive.
- * Sei mutig und handle.
- * Nimm Herausforderungen an.

mein persönlicher Tipp:

Das Land Steiermark | Ausländische Sozialversicherungsträger | Gesundheit Österreich | Foris Gesundheits Österreich | Styria vitalis

RESILIENZ STÄRKEN

- ☑ Beziehungen pflegen - Wertschätzung leben
- ☑ Auf tägliche Selbstfürsorge achten
- ☑ In Lösungen denken - Eigenverantwortung übernehmen
- ☑ Unveränderliches akzeptieren
- ☑ Optimistisch denken
- ☑ Zukunft gemeinsam gestalten

Pflege einen wertschätzenden Umgang mit dir und anderen.

Fokussiere auf das Positive & Angenehme: Lache - Liebe - genieße!

Nimm dir immer wieder eine kleine Pause.

Führe täglich nette Gespräche.

Katzenkärtchen zur Stimmungslage

Download: www.styriavitalis.at/resi-box/



HANDBUCH RESILIENZ STÄRKEN
in Pflegeeinrichtungen

- Beziehungen pflegen - Wertschätzung leben
- Auf tägliche Selbstfürsorge achten
- in Lösungen denken- Eigenverantwortung übernehmen
- Optimistisch denken
- Unveränderliches akzeptieren
- Zukunft gemeinsam gestalten

Styria vitalis
Gesundheit für die Steiermark!

Übung

3. Meine Energiebalance: Was nährt und was zehrt?

Tägliche Anforderungen rauben uns oft Energie und erzeugen Stress. Die Auseinandersetzung mit dem persönlichen Energiehaushalt hilft, um im Dauerstress in Balance zu bleiben. Ziel der Übung ist das Bewusstmachen sowie Nutzen der persönlichen Kraftquellen und Ressourcen, um so den Arbeitsalltag gut zu meistern.

Beschreibung

Setzen Sie die Übung in einer Teambesprechung um. Erläutern Sie, dass der Arbeitsalltag hohe Anforderungen an jeden von uns stellt und oft energieraubend ist. Umso wichtiger ist es, dass wir unsere „Batterien“ immer wieder aufladen. Mit Hilfe des Arbeitsblatts „Meine Energiebalance“ wird versucht, in einem Durchgang von rund zehn Minuten folgende vier Fragen spontan für sich zu beantworten:

- Was nährt mich? – Beispiele: ein gutes Gespräch, ein Eis essen, Training am Ergometer
- Was zehrt? – Beispiele: unklare Anweisungen, Meetings, Gespräche mit bestimmten Personen
- Wie könnte ich mehr Nährendes in meinen Alltag integrieren?
- Was wäre ein erster, ganz kleiner Schritt, Zehrendes zu reduzieren?

24

25

Motivieren Sie Ihr Team, sich in einer Pause noch einmal mit den vier Fragen auseinanderzusetzen oder mithilfe des Arbeitsblattes immer wieder darüber zu reflektieren, wie Ressourcen und Energietankstellen gestärkt und Energieüber abgebaut werden können.

Tipps

Ermutigen Sie Ihr Team, Belastungen des Arbeitsalltags anzusprechen und bieten Sie aktiv Gesprächsmöglichkeiten an.

Varianten

Die „Energiebalance“ kann auch in einer Leitungsbesprechung oder in einzelnen kleinen Teams eingesetzt werden. Sie stellen die Frage, was im Arbeitsalltag besonders zehrt und was wiederum in unserem Tun nährt. Gemeinsam sammeln Sie Zehrendes und Nährendes auf einem Flipchart-Bogen. Dann überlegen und diskutieren Sie, wie Zehrendes reduziert und mehr Nährendes in den Arbeitsalltag gebracht werden kann. Nährendes kann auch auf einem Plakat für alle sichtbar gemacht werden und erinnert somit im Alltag an die wichtigen Energietankstellen.

Was wurde in den Einrichtungen umgesetzt

Verbesserung von Abläufen und der Kommunikation

- Etablierung von einer bereichsübergreifenden Arbeitsgruppe. Dabei werden neben Schnittstellenthemen werden Themen zur Erhöhung der Arbeitszufriedenheit besprochen.
- Kommunikation und Informationsweitergabe zw. FK und MA bzw. den verschiedenen Berufsgruppe wurde verbessert.
- Bereitstellen von Boxen bzw. Briefkästen, um Probleme anzusprechen sowie Lösungsvorschläge und Ideen einzubringen.
- Kurze wertschätzende Erstgespräche mit allen neuen MA; dabei wird explizit über Stärken gesprochen.

Unterstützung von MitarbeiterInnen für einen gesunden Lebensstil und besseren Umgang mit Stress

- Kooperation mit der Gemeinde, Fitnessstudios, ...
- Organisation von Wirbelsäulenturnen
- Vermehrt Supervisionsangebote
- Coaching-Angebote für Führungskräfte
- Vorträge, Fortbildungen und Workshops zu Mentalem Training, Stressmanagement etc.

Was wurde in den Einrichtungen umgesetzt

Gemeinsame Aktivitäten zur Förderung des Miteinanders und des Austauschs

- Organisation von bereichsübergreifenden Pausen, um MA aus Pflege mit Service und Küche besser in Kontakt zu bringen, um sich besser kennenzulernen, Beziehungen und mehr gegenseitiges Verständnis aufzubauen.
- Schnittwoch (=After-Work-Austausch): einmal im Monat ein organisiertes Zusammenkommen für alle MA.
- Gemeinsame Aktivitäten: gemeinsames Frühstück für den Wochenenddienst, Kinobesuche, Wanderungen, Ausflüge (auch mit Familienangehörigen), Kinoabend im Haus, regelmäßiges Walken, ...
- Angebote von (ehemaligen) MA, die mit ihren Angeboten ihre Stärken, Interessen, Kenntnisse einbringen: Töpferkurs, Yogakurs, etc.
- Teamentwicklungs-Workshops

Aktivitäten für BewohnerInnen und Angehörige

- Veranstaltungen für BW und AN (Wunschkonzert mit Tanz, Opernball, Kinoabende, Pyjamaparty etc.); Zusatzdienste bereitgestellt.
- Plauderrunde mit Dir & Tier: Kooperation mit LandwirtInnen.
- Eine Kindergartengruppe besucht die BewohnerInnen im Haus.
- SchülerInnen der HLW kochen gemeinsam mit BewohnerInnen.
- Feste mit BW und Angehörigen, z.B. Bauernsilvester, Maibaum aufstellen, Sommerfest, Oktoberfest, ...

Was wurde in den Einrichtungen umgesetzt

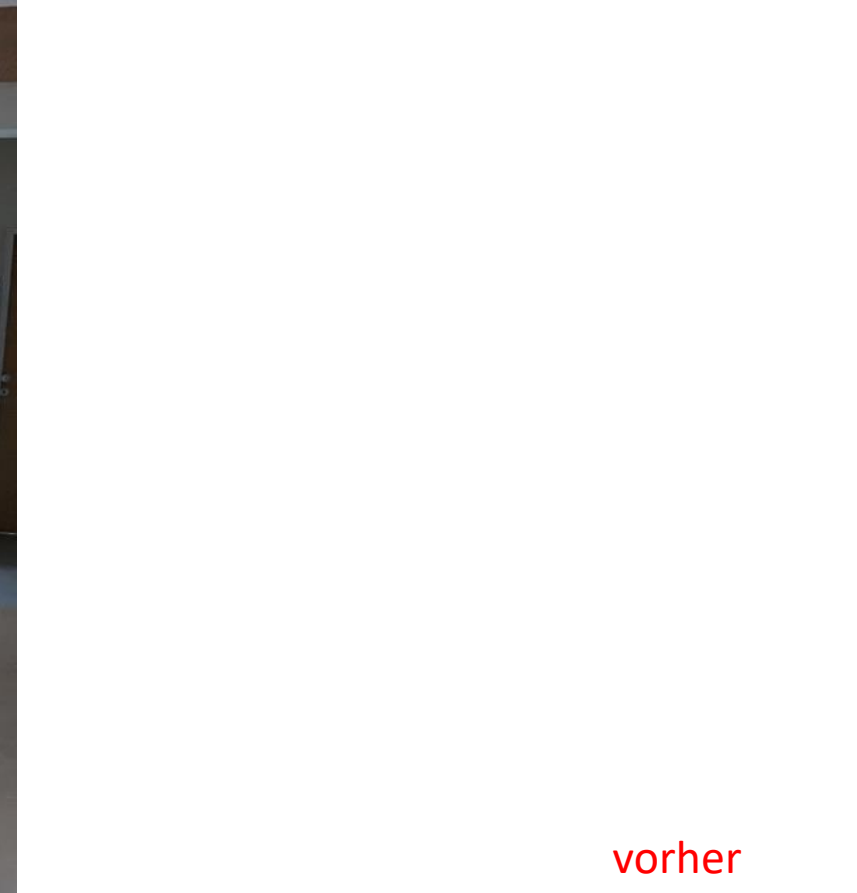
Förderung der Wertschätzung im Haus

- Lob von BW und Angehörigen wird in einem Infobuch zum Nachlesen gesammelt bzw. an einem sichtbaren Platz aufgehängt. Dadurch erfahren alle MitarbeiterInnen Wertschätzung.
- Auch bei Besprechungen wird positives Feedback und Lob an alle MitarbeiterInnen weitergegeben.
- Geburtstagskinder der Woche (BW und MA) werden vor den Vorhang geholt.
- Vermehrt kleine Initiativen von Leitungen, um Aufmerksamkeit, Wertschätzung und Dankbarkeit zu zeigen.

Initiativen zur Förderung von Optimismus, positiven Emotionen und Wohlbefinden

- „RESI-Maus“: Selbst genähte Stoffmaus für alle MA, BW und alle Neuzugänge als kleine Aufmerksamkeit und Erinnerungsanker.
- Fotowand mit Bildern von BW und MA , von gemeinsamen Aktivitäten und Festen oder schönen Begegnungen.
- Start in den Morgen mit beschwingter Musik und Humor.
- „Schokoladenbuch“: Lustige und nette Geschichten aus dem Pflegealltag werden gesammelt und vorgelesen.
- „Gute-Laune-Box“, welche mit Schokolade und Sprüchen gefüllt ist.
- Schnittstellen und Teambesprechungen werden mit positiven Anregungen begonnen, mit motivierenden Sprüchen und Achtsamkeitsimpulsen.
- Kleine „Resilienzübungen“ (z.B. Übungen aus dem RESI Handbuch) Feedback zu den Stärken geben) in Besprechungen und Teamsitzungen eingebaut.
- Anschaffung von Aromadiffuser und Öle für verschiedene Bereiche im Haus.
- Anbringen von positiven Botschaften im Haus („Was ist das Sinnvolle an unserer Arbeit?“, „Mein Beitrag zu mehr Wertschätzung im Haus.“)

Raumgestaltung



vorher

BesucherInnencafé





vorher

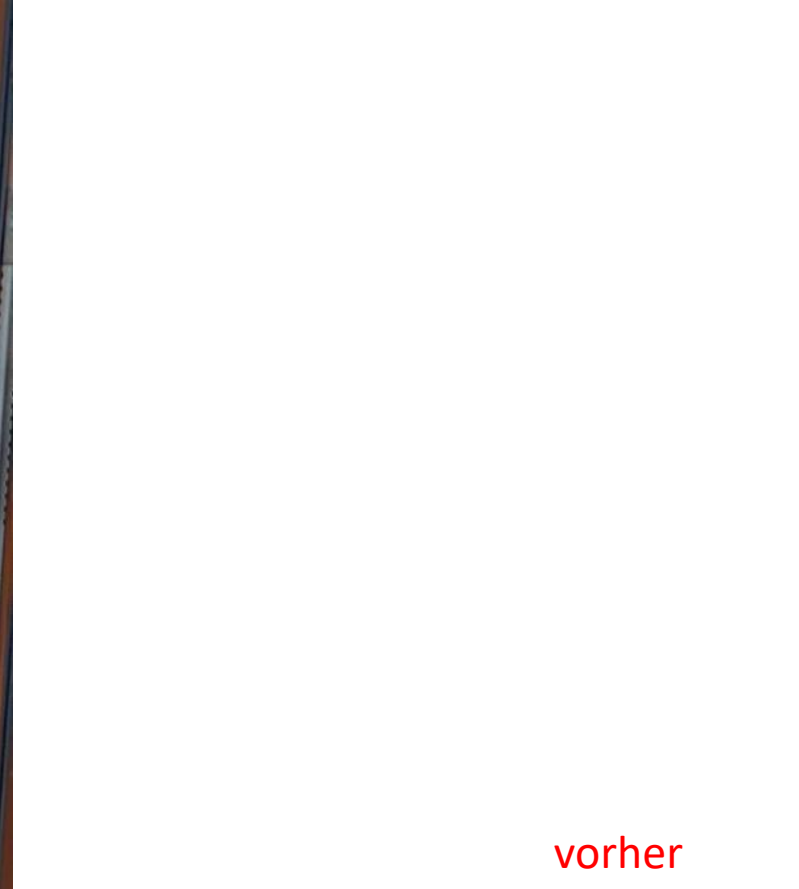
BesucherInnencafé





vorher





vorher

**Einheitliche Möbel, Lampen, Ausmalen
und Naturbilder in den Gängen**





vorher

Ruheraum für MA





MA-Lounge im Freien



Ein paar Impressionen









Wir müssen
den Wind
nicht ändern,
aber die Segel
anders setzen

Man
so
MU

Ich habe Zeit
für alles
was mir
wichtig ist.

Deine
Einzigartigkeit
ist deine
Stärke

Auch in
schwierigen
Situationen gibt es
immer wieder
Dinge, die wir
für die Zukunft
mitnehmen können

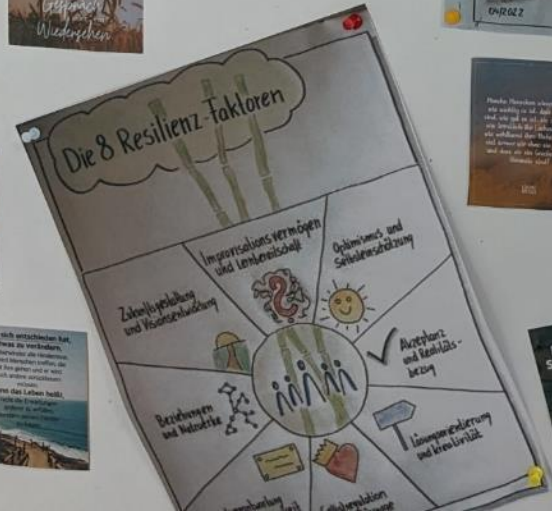
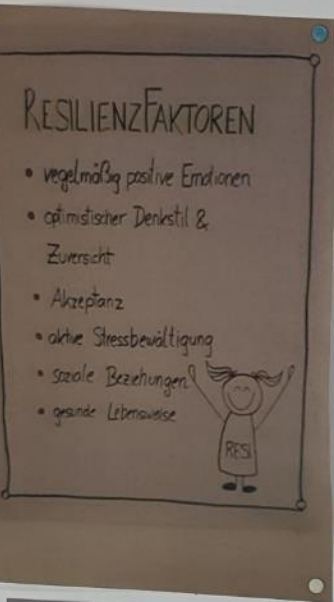
Es ist
wie es ist.
Aber es wird,
was DU
daraus machst.

Eines Tages wirst
du zurückblicken
und erkennen:
Dass du dir zu viele
Sorgen um Dinge
gemacht hast,
die einfach
nicht wichtig waren

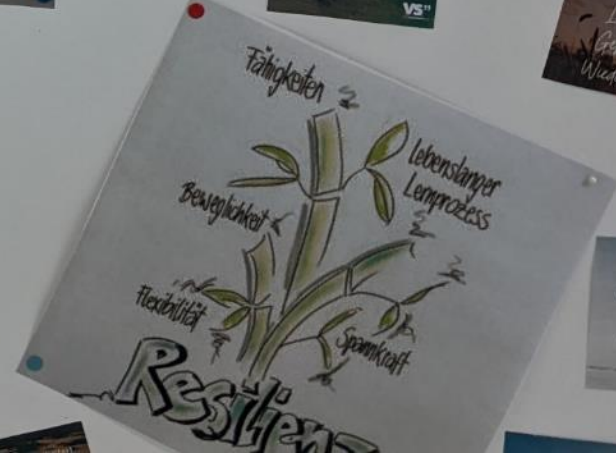
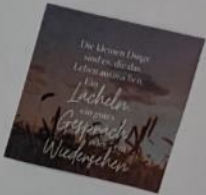
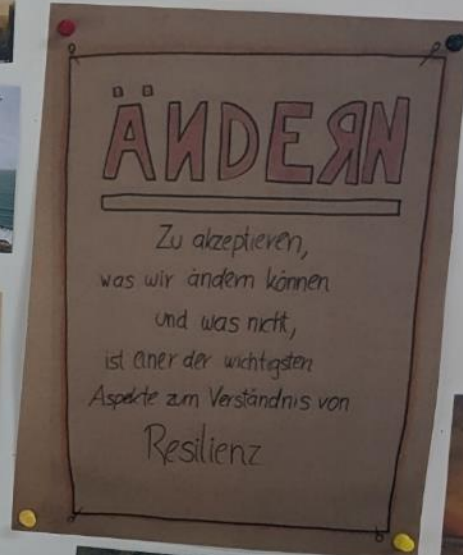
Gewinnbox

28

29



Ich habe
Ich bin
Ich kann













Hier ist Platz für deine POSITIVE Gedanken ♥
 Das beste Projekt,
 an dem man jemals
 arbeitet, ist das eigene

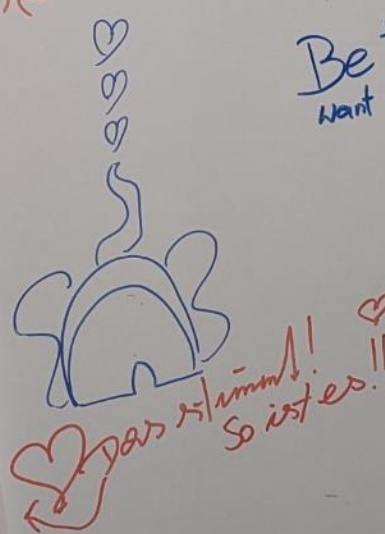
Schönen guten Morgen

Be the change you
 want to see in the world.

"ICH" 😊

Ich Schritte Jede
 Gelegenheit,
 Etwas Gutes für
 Andere zu tun.
 Fröhlich sein
 Gutes tun
 und die
 Spatzen pfeifen
 lassen

Team
 [ti:m] Substantiv
 Eine Gruppe von wunderbaren Menschen,
 die zusammen arbeiten und Lösungen suchen,
 um dann gemeinsam Ziele zu erreichen.
 Eine Einheit aus unterschiedlichen Persönlichkeiten,
 bei der jede einzelne Person unersetzlich ist und
 jeder für den Anderen einsteht. Ein Team ist
 zusammen stärker als seine Einzelteile.
 Synonyme: verrückter Haufen, Gang



Alles wird gut!
 Nichts wird gut!
 Ja, von mir aus
 wird auch das
 Nichts gut.

Ich habe zu viel
 nachgedacht...
 und jetzt ist mir
 schlecht.
 Grübelkeit.



1. Familie findet
 Papa hat eine schiffe aus dem
 Schiffe sind sehr Beförderung, er kann
 glücklich und glücklich.
 Papa hat die zusammen die drei schiffe aus
 sind Computerarbeit gefast und so mit
 in die leben Tage geht; die Frau mit nicht nur
 weil man plant in die menschen und ich abgelehnt
 aber Papa ist nicht in den Händen
 in einem Sinne nicht mehr, weil hundert Jahre
 im Namen einen Vater an die schiffe die Frau







PIL-BOX

Wo liegt das Problem?

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |

Welche Ideen habe ich, damit das Problem gelöst werden kann

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |

oder gibt es schon eine Lösung?

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |

Name: _____
(freiwillig für eventuelle Rückfragen)

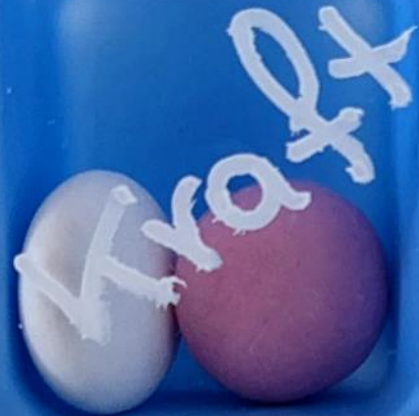
WIEGAND

MORGEN



09

MITTAG



ABEND



NACHT

Positives
Denken
Spass!

DIESTAG



Ein paar O-Töne

Der Ruf hat sich verbessert.
Das zieht neue MA an und kommt dem Unternehmen zugute.

Zuerst waren viele MA sehr skeptisch, nach und nach konnte man mehr erreichen.

Es ist nicht immer alles lustig, aber der Halt im Team ist maßgeblich.

Das Miteinander sowie auch die Kommunikation hat sich verbessert, die Wertschätzung im Haus ist gestiegen, bei 80% der MA hat sich etwas positiv verändert.

Ein besseres Arbeitsklima für MA, ist auch spürbar für die BW.

Wichtiges Thema, tolles Projekt. Trotzdem nur ein Tropfen auf heißem Stein.

Umgang ist noch wertschätzender geworden.

Lernerfahrungen

Sicht von Styria vitalis

- Aktuelles und wichtiges Thema (Sensibilisierung für und Stärkung der psychischen Gesundheit, Stärkung der Teamkultur)
- Fokus auf Ressourcen & Positives, trotzdem Probleme/Belastungen nicht negieren
- Verhaltens- und Verhältnisaspekte berücksichtigen
- Fluktuation in den Häusern (auch auf Leitungsebene) als Herausforderung
- Begrenzte Ressourcen (Zeit und Geld)
- Expertise von außen ist wichtig; es braucht mehr (Kurz-)Impulse vor Ort und Schulungen; auch nach Projektende wäre eine externe Begleitung wichtig
- Projektteam stärken und nicht überfordern (z.B. Umgang mit Widerstand, Gefühl kein/e ExpertIn zu sein, Erwartungen)
- Frühzeitig das Thema im Haus bekannt machen; bevor das Projektteam aktiv wird
- Niederschwelligkeit (Sprache)
- Vernetzung und Austausch als wertvolle Maßnahme
- Das Thema bleibt auch nach Projektende (mehr oder weniger) im Haus

Ausblick



- Im Jänner 2026 startete das FGÖ geförderte Projekt **Drehscheibe Gesundheitsförderung in Pflegeeinrichtungen: *Vernetzen, Informieren, Beraten***
- 2,5-jähriges Projekt, wird in Salzburg, Burgenland und der Steiermark von AVOS, der Hochschule Burgenland und Styria vitalis umgesetzt.
- Ziel: Mit dem Aufbau einer Drehscheibe für Gesundheitsförderung in der stationären Langzeitpflege sollen Pflegeeinrichtungen beraten und unterstützt werden, niederschwellig situationsangepasste Gesundheitsförderungsinterventionen umzusetzen.

Angebote der Drehscheibe



Digitale Servicestelle (Website)

Bereitstellung qualitätsgesicherter Informationen, Best-Practice-Beispiele, Angebote von Vernetzungspartner:innen, Materialien zur Gesundheitsförderung.

Vernetzungs- & Austauschformate

Online- und Präsenzveranstaltungen (z.B. Ernährung, Demenz, Gewaltprävention, Burnout-Prophylaxe) zur niederschweligen Wissensvermittlung, Stärkung der Gesundheitskompetenz und zum Erfahrungsaustausch.

Beratung für Führungskräfte

Beratung von Heim- und Pflegedienstleitungen, Analyse des Bedarfs in der Einrichtung, Entwicklung passender Maßnahmen, Inspiration, Motivation und Begleitung.

Modulare Kurzinterventionen

Praxisnahe, flexibel einsetzbare Module (z. B. Gesundes Führen, Resilienz, Raumgestaltung) zur einfachen und bedarfsorientierten Umsetzung in Einrichtungen.

Fragen & Diskussion





Herzlichen
Dank!

Quellen bzw. Bildrechte

Bildkennungen:

Seite 16-22 sowie 24-40: © Styria vitalis

Visualisierungen:

Seite 1, 6, 7, 11 sowie 43-46: © brightpicture Graphic Recording Co, Edith Steiner-Janesch

Tabellen:

Seite 3-5: © Styria vitalis