



# RESI- Resilienzförderung in Pflegeeinrichtungen

ONGKG Konferenz von 16.-17. November 2023

Gefördert durch:



 Bundesministerium  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz

Gesundheit Österreich  
GmbH 

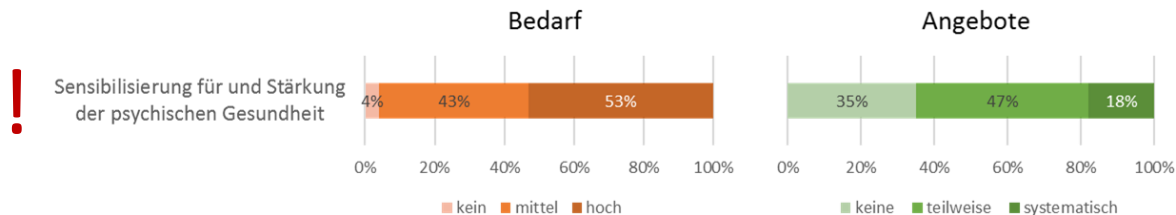


[www.styriavitalis.at](http://www.styriavitalis.at)

ZVR: 741107063

# Vorgeschichte

- Styria vitalis - gemeinnützige, unabhängige Non-Profit-Organisation (NPO) steht seit 1973 für Gesundheitsförderung und Prävention in der Steiermark
- Bedarfserhebungen
  - Studie: Gesundheitsförderungsbedarfe in der stationären Langzeit- und mobilen Betreuung und Pflege in Österreich (Sv & FGÖ, 2022)



- Befragung 6 steir. PWH: ‚Bedarf für das Thema psychische Gesundheit & Resilienz?‘

- FGÖ-Förderschwerpunkt 2021 „Gesundheitsförderung in Pflege- und Betreuungseinrichtungen“

# Zentrale Frage



*„Wie kann es mit Ansätzen und Ideen aus der Positiven Psychologie und der Resilienzforschung gelingen, Pfllegewohnheime als Arbeits- und Lebenswelten gesundheitsförderlicher zu gestalten und als Arbeitsplatz zu attraktivieren?“*

# Ziel: Steigerung der



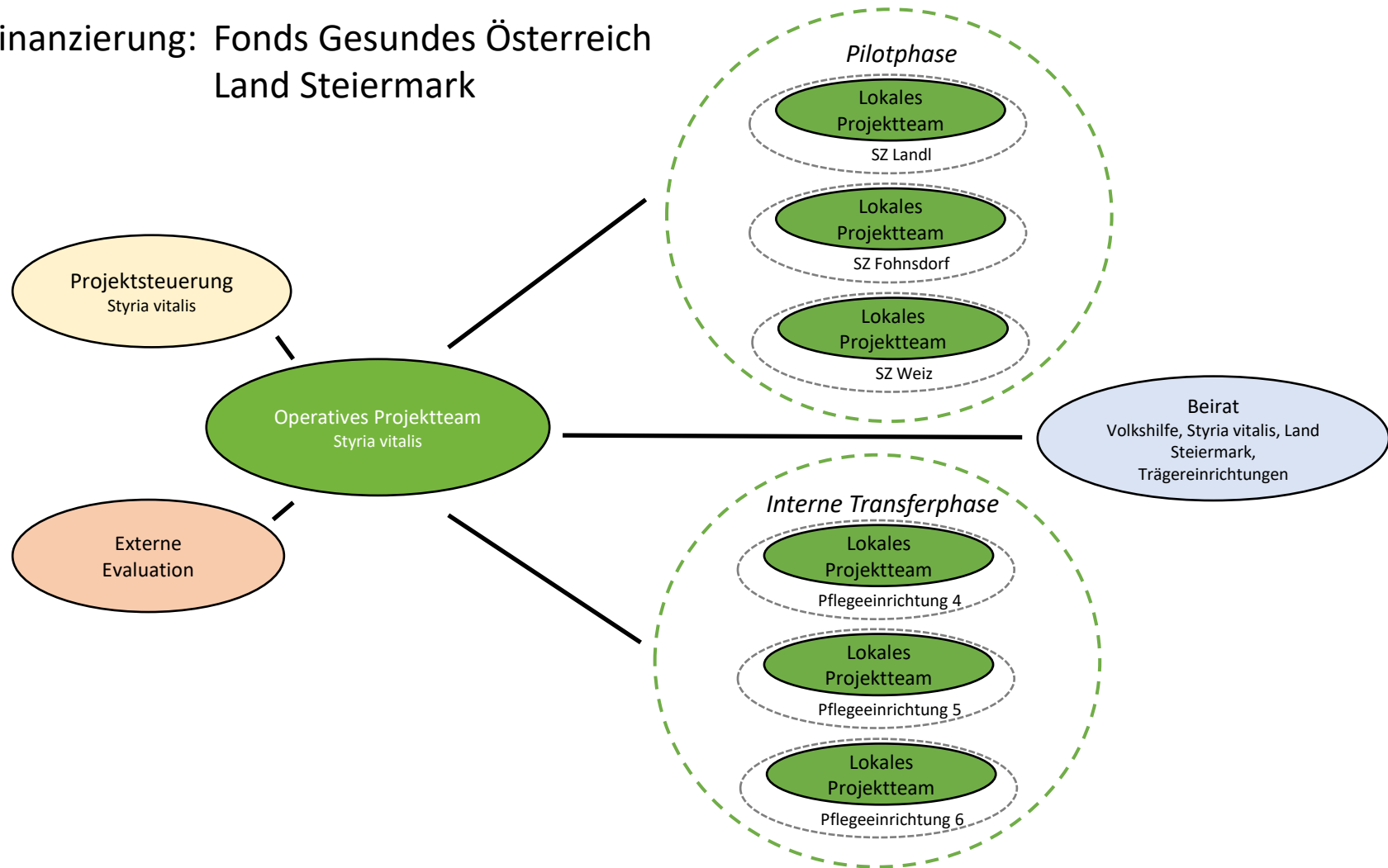
# RESILIENZ

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

# Das Projekt im Überblick

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

Finanzierung: Fonds Gesundes Österreich  
Land Steiermark



# Pilot- & Transferphase



## HANDBUCH RESILIENZ STÄRKEN in Pflegeeinrichtungen



## Resilienz und Positive Psychologie

Die Konzepte der Resilienz und der Positiven Psychologie stellen beide Ressourcen und schützende Faktoren, die uns helfen, psychisch und physisch gesund zu bleiben, in den Vordergrund.

### Resilienz

Im Mittelpunkt der Resilienzforschung steht die Frage, welche Haltungen, Einstellungen und Kompetenzen Menschen unterstützen, sich trotz (gravierender) Belastungen psychisch gesund zu entwickeln und möglicherweise durch diese stärker und resistenter zu werden.

Die individuelle Resilienz kann aktiv gestärkt und gefördert werden. Resilient zu sein, heißt nicht, dass man ständig fröhlich durchs Leben geht und keine Stressreaktionen zeigt, sondern, dass wir in der Lage sind, uns von negativen Emotionen nicht komplett vereinnahmen zu lassen. Durch die Weiterentwicklung der persönlichen Resilienz kann der Umgang mit Rückschlägen und Alltagsstress verbessert werden. Auch Gruppen oder Gemeinschaften können sich hinsichtlich ihrer Resilienz unterscheiden. Resilient sind in der Regel Gruppen, die einen starken Zusammenhalt haben und sich durch geteilte Werte auszeichnen.

Nachfolgende Faktoren unterstützen darin, die innere Widerstandskraft gegen Stress und Belastungen zu stärken:



- **Akzeptanz:** Veränderungen als Teil des Lebens sehen; Unabänderliches akzeptieren; unterscheiden, wo ich etwas ändern kann und wo ich keinen Einfluss habe; sich selbst wertschätzen.
- **Optimismus:** Einen realistischen Optimismus pflegen; Fokussierung auf das Positive, ohne Schwierigkeiten auszublenden; den positiven Dingen im Leben mehr Raum geben als den negativen; ein positives Selbstbild pflegen; der Glaube, mit Schwierigkeiten fertig zu werden; positive Sprache verwenden; Humor und Lachen aktivieren.
- **Eigenverantwortung:** Übernahme von Verantwortung; RegisseurIn des eigenen Lebens sein; aktiv sein; Entscheidungen treffen; Verlassen der Opferrolle; Schuldzuweisungen vermeiden.
- **Netzwerkorientierung:** Beziehungen gestalten; Netzwerke pflegen; Unterstützung geben und Unterstützung annehmen; gemeinsam Neues schaffen; Verbundenheit leben.
- **Lösungsorientierung:** Kreativ denken; Probleme als lösbar und als Herausforderung sehen; Optionen entwickeln; Varianten wahrnehmen; Perspektive wechseln; zweitbeste Lösungen akzeptieren.
- **Zukunftsorientierung:** Ziele setzen; Zukunft planen; handeln statt nur „vorhaben“.
- **Selbstfürsorge:** Gesunde Lebensweise; Erholungsphasen einplanen; Umgang mit Stress erlernen; Selbstwertschätzung pflegen; Achtsamkeit leben.



## 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?



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 Energieräuber abgebaut werden können.



**Tipp** 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.

#### Materialien:

Arbeitsblatt  
„Meine Energiebalance“

Download unter:  
[styriavitalis.at/resi-box/](http://styriavitalis.at/resi-box/)





POSTER

# RESILIENZ STÄRKEN

Heute schon...

...kurz pausiert?

...gelächelt?

...Anerkennung gegeben?

...ein nettes Gespräch geführt?

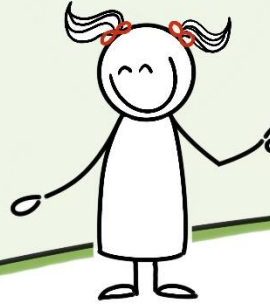
... dankbar gewesen?

... an DICH gedacht?

...Achtsamkeit geübt?

... ein Ziel verfolgt?

... deine Fähigkeiten genutzt?



Beziehungen pflegen -  
Wertschätzung Leben

Auf tägliche  
Selbstfürsorge  
achten

in Lösungen denken -  
Eigenverantwortung  
übernehmen

Unveränderliches  
akzeptieren

Optimistisch  
denken

Zukunft  
gemeinsam  
gestalten



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



mein persönlicher Tipp:

RESILIENZ STÄRKEN

RESI

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

Styria vitalis

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.

Styria vitalis































Zuhören, gemeinsam  
hilfbereit

# WERTVOLLER UMGANG

Den anderen  
so behandeln, wie  
man selbst behandelt  
werden möchte

Sich gegau-  
seitig helfen

Zusammen-  
halten

SCHÖN DASS  
DU DA BIST

MEINUNGEN  
ANHÖREN U.  
AKZEPTIEREN

Das jede Arbeit  
wertvoll ist

LOB



EHRlichkeit!!!  
LOB!!

DAS HAST  
DU GUT  
GEMACHT

BITTE  
UND  
DANKE

• ZUSAMMENHALT!  
• DANKE SAGEN FÜR  
GUTE ZUSAMMENARBEIT

Umgang  
(aller Art)

Danke

Wenn die Arbeit  
die man leistet  
anerkannt wird  
hat!

nette Worte  
sind zum Erlernen







## Gruß vom Nikolaus!

- und einen besinnlichen Advent!

Eure Resi

### RESI - POST

**Advent , Advent,  
ein Lichtlein brennt...**

Liebe Kolleginnen, liebe Kollegen!

Im Anschluss an die große Dienstbesprechung fand eine Befragung im Zuge des „Resi- Projekts“ statt, bei der unterschiedliche Wünsche und Bedürfnisse ans Tageslicht kamen: z.B. Anschaffung von Spannleintüchern – sind bereits in Testung.

Unter anderem findet in der Adventzeit auch jeden Mittwoch ein „After Work Drink“ ab 14.00 Uhr auf der Terrasse statt. Er bietet uns die Möglichkeit sich auch einmal privat auszutauschen, gemütlich zusammen zu stehen, .....

Mit diesem Adventkalender möchten wir euch eine kleine Freude bereiten und euch ein wenig auf Weihnachten einstimmen.

Erst wenn Weihnachten **im Herzen** ist,  
liegt Weihnachten auch **in der Luft**.

**Schöne Adventzeit euer „Resi Team“**



Gefördert durch



### Anleitung für 5 Minuten echten Advent:

- Handy ausschalten
- Gin einschenken
- Kerze anzünden
- Beine hochlegen
- Weihnachtslieder hören
- Gin genießen



### Anleitung für 5 Minuten echten Advent:

- Handy ausschalten
- Gin einschenken
- Kerze anzünden
- Beine hochlegen
- Weihnachtslieder hören
- Gin genießen



### Anleitung für 5 Minuten echten Advent:

- Handy ausschalten
- Wein einschenken
- Kerze anzünden
- Beine hochlegen
- Weihnachtslieder hören
- Wein genießen



# Schlussfolgerungen / Lernerfahrungen

RESI =

- Ein innovatives Projekt
- in einem herausfordernden Setting (Gesundheitsförderung der Gesundheitsberufe)
- mit einem hochaktuellem Schwerpunkt (psychische Gesundheit)

Erfolgreiche Strategie / Umsetzungshighlights

- kompakter Prozess – intensive Begleitung
- Kurzimpulse vor Ort und Schulungen
- konkrete Werkzeuge und Tools (RESI Box)
- Vernetzung der Häuser untereinander
- Beschäftigung mit Raumgestaltung (z.B. Ruhezonen)
- Maßnahmen zur Stärkung des Zusammenhalts im Team

# Schlussfolgerungen / Lernerfahrungen

## Herausforderungen

- Führungskräfte (z.B. Wechsel auf Leitungsebene; das „wozu“ besser vermitteln)
- begrenzte Ressourcen (Zeit und Geld)
- Projektteam stärken (z.B. Rolle, konkrete Umsetzung, Umgang mit Widerstand)
- Frühzeitig das Thema im Haus bekannt machen (Expertise von Außen)
- Niederschwelligkeit (Sprache)
- Fokus auf Ressourcen & Positives, trotzdem Probleme/Belastungen nicht negieren
- Verhaltens- und Verhältnisaspekte



# Vision – RESI

- RESI Begleitung und modulare Unterstützung (Bausteine)
- RESI Box etablieren
- RESI Impulse für Leitungen setzen
- RESI Vernetzung



# Fragen & Diskussion



# Herzlichen Dank!

