

# Taris

Unser Blick auf  
das Haus der  
Barmherzigkeit.



*145 Jahre voller  
Sternstunden*

Seit der Gründung im Jahr 1875 hat sich viel im Haus der Barmherzigkeit verändert. Eines ist jedoch in 145 Jahren gleich geblieben: Der Mensch steht im Mittelpunkt.

*Augen auf /*

Erfolgreiche Premiere:  
neue Impulse beim  
Pfleagesymposium

*Da schau her /*

Unter Dach und Fach:  
Stadtheim feiert Richtfest

*Blickwinkel /*

Ein einzigartiger Abend:  
Opernstar Prof. Edelmann  
im Gespräch

# 145 Jahre Haus der Barmherzigkeit

145 Jahre ist es her, dass in Wien die Rohrpost für Telegramme und Eilbriefe in Betrieb genommen wurde, dass der Brite Matthew Webb als erster Mensch ohne technische Hilfen den Ärmelkanal durchschwamm, und dass in Paris Georges Bizets „Carmen“ uraufgeführt wurde. Vor 145 Jahren erblickten außerdem Berühmtheiten wie Albert Schweitzer, Edgar Wallace und Ferdinand Porsche das Licht der Welt und sollten für immer unvergessen bleiben. Und noch etwas geschah vor 145 Jahren: Das Haus der Barmherzigkeit öffnete in Währing seine Pforten.

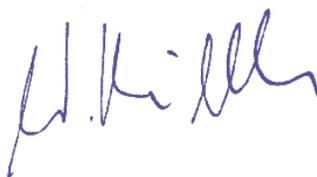
Doch so wie die Rohrpost von digitalisierten Kommunikationstechnologien abgelöst wurde und sich längst andere Rekordhalter im Ärmelkanal verausgabt haben, hat sich auch im Bereich der Pflege immens viel getan. Schon damals wurden kranke Menschen mitfühlend und würdig gepflegt, doch lag der Fokus auf der Versorgung durch die Gabe von Nahrung und Körperhygiene sowie der medizinischen Behandlung. Meist pflegten Ordensschwestern die Kranken in großen Krankensälen.

Heute weiß man, dass die psychische Betreuung der Menschen ebenso wichtig ist wie die physische. Unser Ziel ist es damals wie heute, unseren BewohnerInnen nicht bloß einen Pflegeplatz, sondern ein liebevolles Zuhause zu geben, in welchem sie selbstbestimmt und mit der größtmöglichen Lebensqualität leben. Dazu gehört die ansprechende architektonische Gestaltung

der Einrichtungen ebenso wie stetig weiterentwickelte Therapieformen und ein abwechslungsreiches Angebot an gemeinsamen Aktivitäten.

Die pflegenden Ordensschwestern sind längst eine aussterbende Gattung, und nichtsdestotrotz, oder auch deswegen, beschäftigt die Problematik des Personalmangels in der Pflege die gesamte Branche. Hier wird sich noch einiges verändern müssen, damit einerseits generell mehr Menschen die Herausforderung des Pflegeberufs annehmen und andererseits die ausgebildeten Pflegefachkräfte im Bereich der Langzeitpflege bleiben und nicht in den Akutbereich abwandern.

Doch der Blick zurück auf die vergangenen 145 Jahre, in denen so viel passierte und verändert wurde, lässt mich zuversichtlich in eine Zukunft blicken, in der sich die Pflege weiterhin positiv für all jene verändern lässt, die unsere Unterstützung brauchen – mit unseren hervorragenden, MitarbeiterInnen, die nicht nur, aber gerade auch jetzt während der Corona-Krise beweisen, welche großartige Arbeit sie täglich leisten, wird dies möglich werden.



**Univ.-Prof. Dr. Christoph Gisinger**  
Institutsdirektor

Die Pflegeeinrichtung gründet im Westen Wiens das „Sommerasyl Leopoldshof“ für die im HB verpflegten unheilbar Kranken – insbesondere Kinder – und die der Erholung bedürftigen Schwestern.

# 1894



Im Oktober 1934 stehen 375 Frauen und 95 Männer in Pflege. Behandelt werden: Alterskrankheiten, Nervenkrankheiten, Gelenksleiden, Geschwülste, Syphilis, Tuberkulose und sonstige, vor allem innere Leiden.

# 1934

Am 15. Jänner 1945 wird das Haus der Barmherzigkeit durch einen Bombenangriff fast völlig zerstört. Der Wiederaufbau kann 1954 nach Restitution in kirchliches Eigentum beginnen.

# 1945



Das Sommerasyl Leopoldsdorf schließt seine Pforten, weil es aufgrund der Einkreisung durch Autobahn, Industrie- und Wohnbauten als Krankenpflege- und Jugendheim ungeeignet wurde. Die BewohnerInnen übersiedeln in das Stammhaus Vinzenzgasse.

# 1967



Eva Mutz-Amon ist die erste „weltliche“ Pflegedienstleitung.

# 1991



Die Akademie für Altersforschung wird gegründet. Sie beschäftigt sich auf wissenschaftlicher Ebene mit verschiedenen Aspekten des Alterns und vermittelt angehenden MedizinerInnen im Auftrag der MedUni Wien Fähigkeiten im Bereich Soziale Kompetenz.

# 2002



2005 eröffnet in Wien Ottakring das geriatrische Pflegekrankenhaus (PKH) Seeböckgasse. Das zweite PKH folgt ein Jahr darauf: In Wien Donaustadt öffnet das HB Tokiostraße seine Pforten und wird auch zur neuen Heimat der BewohnerInnen aus der Vinzenzgasse. Denn das HB Stammhaus schließt nach 131 Jahren im Oktober 2006.

# 2005

Das Haus der Barmherzigkeit übernimmt das Traude Dierdorf Stadtheim in Wiener Neustadt und stellt die Weichen für einen modernen barrierefreien Neubau des Hauses. Die Gleichfeier kann im Jänner 2020 gefeiert werden, die Vollenbetriebnahme ist für 2021 geplant.

# 2017



# 2020

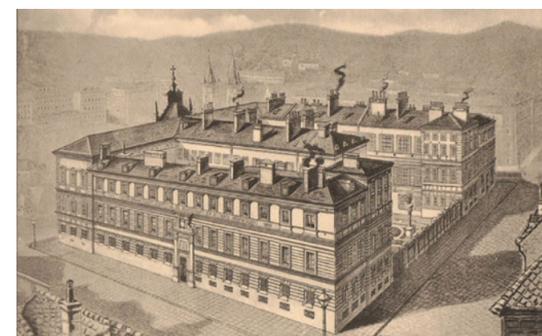
Das HB betreut in sieben Pflegekrankenhäusern und -heimen, in 15 Wohngemeinschaften, vier Basalen Tageszentren und im ZAB rund 1.600 schwer pflegebedürftige geriatrische BewohnerInnen, chronisch kranke Menschen und KundInnen mit mehrfachen Behinderungen. Neben bestmöglicher Pflege und medizinischer Versorgung legen wir besonderen Wert auf einen selbstbestimmten und abwechslungsreichen Alltag. In allen Häusern arbeiten rund 1.800 MitarbeiterInnen aus 67 Nationen.

# 1903

Aufgrund einer großzügigen Spende des Fürsten Johann von und zu Liechtenstein kann der „Große Bruckhof“ in Totzenbach, Gemeinde Kirchstetten, gekauft und 1903 das HB Pflegeheim Clementinum gegründet werden.

# 1939

Mit 1. Juli 1939 wird das Haus vom NS-Regime enteignet und wird nun „Wiener Städtisches Altersheim Währing“ genannt. Die Barmherzigen Schwestern werden als Hilfskräfte geduldet, jedoch jegliche „religiöse Übungen“ verboten.



# 1965

Eine eigene Station für mehrfachbehinderte Kinder und Jugendliche wird eröffnet, aus welcher sich ein Betreuungsschwerpunkt für Menschen mit Behinderungen entwickelt.

# 1983

Am 11. September besuchte Papst Johannes Paul II. das HB. „Kranke und alte Menschen, Behinderte und Pflegebedürftige“, sagt der Papst, „zeigen uns in einer besonderen Weise, wie sehr wir aufeinander angewiesen sind und zutiefst zusammengehören.“

# 1997/98

Die ersten externen Wohngemeinschaften vom Haus der Barmherzigkeit Integrationsteam (HABIT), in denen Menschen mit schweren Mehrfachbehinderungen in einem familienähnlichen Umfeld betreut werden, öffnen. Hier können erstmals die Grundsätze von Integration und Normalisierung verwirklicht werden.



# 2004

Die erste niederösterreichische HABIT-Wohngemeinschaft und ein Basales Tageszentrum werden am Standort Clementinum in Kirchstetten eröffnet.



# 2011

Die HB-Familie wächst: Im Oktober 2011 eröffnet das Urbanusheim in Poysdorf, im Herbst 2014 folgt das Stephansheim in Horn. Beide niederösterreichischen Pflegeheime gehen mit dem Hausgemeinschaftsmodell neue Wege in der Pflege: Die BewohnerInnen leben dort in familienähnlichen Wohnungen mit gemeinsamen Küchen und Wohnbereichen.



# 2019

Ein Jahr der feierlichen Eröffnungen: In Wien Liesing gesellt sich die Pflegeeinrichtung Am Maurer Berg – St. Josef, die in 5 gemütlichen Hausgemeinschaften Platz für 65 BewohnerInnen bietet, zur HB Familie und der Campus Collegialität öffnet im neuen HB Verwaltungsgebäude in der Heigerleinstraße dank einer großzügigen Spende der Collegialität Privatstiftung seine Pforten. Das neue Seminarzentrum bietet auf 250 m viel Raum für Wissenstransfer und Fortbildung. Und auch HABIT wächst: Festlich eröffnet werden das Zentrum für Arbeit und Begegnung (ZAB) in Wien Floridsdorf und die erste Kids-WG in Wien Donaustadt, in der Kinder und Jugendliche mit schweren Behinderungen betreut werden. Bereits seit August 2018 bietet der HABIT Garconnierenverbund 12 KundInnen in kleineren Wohneinheiten mehr Privatsphäre und Rückzugsmöglichkeit sowie individuellere Unterstützung und Assistenz.

# Inhalt

## Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:  
Haus der Barmherzigkeit  
Seeböckgasse 30a | A-1160 Wien  
T +43 1 401 99-0  
F +43 1 401 99-1308  
info@hb.at | www.hb.at

Konzeption und Umsetzung:  
Kobza and The Hungry Eyes (KTHE) GmbH  
Druck: Print Alliance HAV Produktions GmbH, Bad Vöslau  
Lithografie: Rotfilter GmbH  
Bildquellen Cover: Gregor Kuntscher,  
Innenteil: querkraft, Gregor Kuntscher, Michael Schön,  
Rupert Steiner/Huss Hawlik, Philipp Forstner,  
Foto Weiwurm, Natalie Ferch, APA/Krisztian Juhasz,  
Ludwig Schedl, Seefestspiele Mörbisch (Jerzy Bin),  
Shutterstock, Stocksy, L\_stock

Alle Rechte vorbehalten. Alle enthaltenen Text-  
und Bildbeiträge sind urheberrechtlich geschützt und  
geistiges Eigentum der jeweiligen AutorInnen und  
GestalterInnen. Für unverlangt eingeschicktes Text-  
und Bildmaterial wird keine Haftung übernommen.

Druckfehler und Irrtümer vorbehalten.

© Haus der Barmherzigkeit  
UID-Nummer: ATU 16292205

*Editorial*

*Augen auf*

# 6

## Der Mensch steht im Mittelpunkt

# 10

## Glückwünsche und Zitate

# 12

## Das Stadtheim feiert Richtfest

# 1

## 145 Jahre Haus der Barmherzigkeit

# 14

## Zahlen- schau

# 16

## Erfolgreiche Premiere im HB

# 18

## HB preisverdächtig

# 19

## Blitzlichter

*Blickwinkel*

# 20

## Wissen braucht Platz

**22**

Wir sagen  
Danke!

**28**

Haus sozialer  
Kompetenz

*Hing'schaut*

**24**

Tanzschule  
Schäfer-Elmayer

**30**

Eine Oase  
mit Inseln...

**38**

Regierungsbesuch  
im HB

**32**

Nix übrig für  
Verschwendung

**39**

Ein Jahr mit der  
Bienenpost

*Da schau her*

**34**

Pflege, die  
weiter geht

*Service*

**26**

Rollen-  
spiele

**36**

Ein Abend, den es  
kein zweites Mal gibt

**40**

Achtsam in den  
Frühling



# 145 Jahre Haus der Barmherzigkeit





# Der Mensch steht im Mittelpunkt

Im Jahr 1875 wurde das Haus der Barmherzigkeit als Ort gegründet, an dem „arme, verlassene, schwer- und unheilbar Kranke“ liebevolle Pflege und medizinische Betreuung finden sollen. 145 Jahre später umfasst unser Haus längst mehrere Standorte und darf auf eine vielseitige Entwicklung zurückblicken. Eines ist aber gleich geblieben: Im Mittelpunkt steht der Mensch.



Franz Eipeldauer,  
Gründer des  
Hauses



Oberin Therese Küppers,  
erste Mitarbeiterin



Clementinum, 1900

HB Gebäude in  
der Vinzenzgasse



Als das Haus der Barmherzigkeit in der Vinzenzgasse in Wien Währing 1875 erstmals seine Pforten öffnet, wird Österreich noch von Kaiser Franz Joseph regiert und in Wien stirbt jede/r vierte EinwohnerIn an Tuberkulose. Auch Schwindsucht, Unterernährung und Rachitis setzen dem Gesundheitszustand der Bevölkerung zu – wer als chronisch krank gilt, kann bis dato jedoch keine Hilfe erwarten. Grund genug für Buchdruckereibesitzer Franz Eipeldauer und die von ihm gegründete „Bruderschaft von der Allerheiligsten Dreifaltigkeit zur Pflege armer Unheilbarer“, das Haus der Barmherzigkeit ins Leben zu rufen. Das Ziel dieses besonderen Ortes: unheilbar Erkrankten eine menschenwürdige Betreuung und Obsorge angedeihen zu lassen. Mit Unterstützung der „Barmherzigen Schwestern vom hl. Vinzenz von Paul“, die die Pflege übernehmen, können so ab Juli 1875 die ersten 22 Männer, Frauen und Kinder versorgt und – bis dahin einzigartig – auch medizinisch behandelt werden. Damit wird die Einrichtung zum Vorbild vieler ähnlicher Institutionen im In- und Ausland und kann als „Geburtsstätte der Geriatrie“ bezeichnet werden.

*„In Zeiten des Fachkräftemangels suchen auch wir gute und kompetente Pflegekräfte.“*

### Ein Name – viele Häuser

Auch wenn der Name auf ein Haus zurückgeht, umfasst das Haus der Barmherzigkeit heute längst mehrere Standorte: In unseren zwei Wiener Pflegekrankenhäusern in Wien Ottakring und Donaustadt gewährleisten wir durch moderne Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten sowie vielseitige Therapie- und Pflegekonzepte eine umfassende Rundumbetreuung. In unseren fünf Pflegeheimen in

Niederösterreich und Wien bieten wir älteren und chronisch kranken Menschen mit erhöhtem Pflegebedarf kompetente Behandlung, Pflege und Betreuung. Und das Haus der Barmherzigkeit Integrationsteam (HABIT) begleitet und fördert in 15 Wohngemeinschaften

und fünf Basalen Tageszentren Menschen mit schweren Behinderungen und hohem pflegerischen Unterstützungsbedarf.

### Mission mit Bestand

Vieles hat sich getan in 145 Jahren Haus der Barmherzigkeit: Heute betreuen wir mit einem Team von rund 1.800 MitarbeiterInnen rund 1.600 pflegebedürftige Menschen an 27 Standorten. Vieles



Clementinum, HABIT

hat aber nach wie vor Bestand: „Im Mittelpunkt unserer Arbeit stand seit Beginn der Mensch – und die Beziehung zwischen Betreuten und Betreuern“, bringt es HB Institutsdirektor Christoph Gisinger auf den Punkt. „Und nach wie vor ist das Haus der Barmherzigkeit auch ein Ort, an dem chronisch kranke Menschen bestmöglich betreut, gepflegt und medizinisch behandelt werden.“ Dazu zählen etwa Demenzkranke, WachkomapatientInnen und Menschen mit neurologischen Erkrankungen wie Multipler Sklerose, Parkinson, Querschnittlähmung oder Chorea Huntington. In unserem Haus in der Tokiostraße kümmert sich unser speziell ausgebildetes medizinisches und pflegerisches Team um ältere Menschen mit psychischen Erkrankungen und unsere MitarbeiterInnen in der ambulanten Neuro-Rehabilitation betreuen Erwachsene nach einer aku-

ten neurologischen Erkrankung bei ihrer Rückkehr in ihr soziales und berufliches Umfeld.

### Lebensqualität & Selbstbestimmung

Wie kann ein Heim zum Zuhause werden? Auch diese Frage bestimmt die lange Geschichte des Haus der Barmherzigkeit immer wieder mit. Neben bestmöglicher Pflege und Betreuung möchten wir den uns anvertrauten Menschen nämlich auch größtmögliche Lebensqualität bieten. Und die spielt auch bei der Planung und Gestaltung unserer Einrichtungen seit jeher eine zentrale Rolle. Fanden die Pflegebedürftigen zu Beginn in großen gemeinsamen Schlafsälen liebevolle Aufnahme, sorgen heute neue moderne Wohndesigns für Behaglichkeit und Privatsphäre.

Mit der Errichtung des Stephansheims in Horn im Jahr 2015 zog beispielsweise das Konzept der Hausgemeinschaften im Haus der Barmherzigkeit ein. Dabei



Seeböckgasse



Tokiostraße



teilen sich die Bewohnerinnen und Bewohner einer solchen Hausgemeinschaft ein gemütliches Wohnzimmer und eine geräumige Wohnküche und essen, plaudern und genießen – ähnlich wie in einer großen Familie – miteinander. Auch das Urbanusheim in Poysdorf und Am Maurer Berg – St. Josef in Wien Liesing sind nach diesem Konzept gestaltet, das Stadtheim Wiener Neustadt, das zurzeit neu errichtet wird, wird ab 2021 ebenfalls über Hausgemeinschaften verfügen und das Hospiz im Stephansheim ist sogar das erste Österreichs, das nach dem Hausgemeinschaftsprinzip geführt wird. Der Wunsch nach Privatsphäre kann in all unseren Einrichtungen in geräumigen Ein- und Zweibettzimmern erfüllt, frische Luft und schönes Wetter auf Balkonen, Terrassen und in Gärten genossen werden. Wie unsere BewohnerInnen ihren Tag gestalten, können sie zum Teil selbst bestimmen, denn: Lebensqualität



Am Maurer Berg

ist eine Frage des persönlichen Geschmacks. Und Lebensqualität bedeutet auch, das Leben erleben. Viele gemeinsame Aktivitäten, Programmpunkte, Feste und Ausflüge machen im Haus der Barmherzigkeit den Alltag bunter.

Stadtheim  
Wiener Neustadt



Stephansheim



### Das Herz in Barmherzigkeit

Viel hat sich verändert in 145 Jahren Haus der Barmherzigkeit. Das Herzstück des Hauses sind aber von Beginn an unsere engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Und so ziehen wir zum Jubiläum vor allem den Hut vor jenen, die täglich mit ihrem unvergleichlichen Einsatz Großartiges leisten. Und freuen uns auf viele weitere Kapitel in der Historie unseres Hauses.



**„Seit 145 Jahren kümmert sich unser Haus um chronisch kranke und pflegebedürftige Menschen. Seit damals hat sich der Pflegeberuf komplett verändert – was bei uns aber immer gleich geblieben ist, ist die Liebe zum Menschen und der Wunsch unserer MitarbeiterInnen, jenen Menschen zu helfen, die uns brauchen.“**

— Stationsleiterin Frau DGKP Sladjana Romić

**„Im Jahre 1875 war das Haus der Barmherzigkeit in der Vinzenzgasse im damals niederösterreichischen Währing Vorreiter im Bereich der Pflege chronisch kranker Menschen. Mittlerweile gibt es vier Pflegeheime des ‚Haus der Barmherzigkeit‘ in Niederösterreich, wo nach wie vor Bewohnerinnen und Bewohner mit hochqualitativer Pflege und einem Maximum an Lebensqualität liebevoll betreut werden.“**

— Landesrätin Mag. Christiane Teschl-Hofmeister



# Glückwünsche

**„Seit 145 Jahren werden im Haus der Barmherzigkeit pflegebedürftige Menschen betreut. Da das Anforderungsprofil für die Pflegeberufe im Laufe der Jahre wesentlich anspruchsvoller geworden ist, freuen wir uns mit dem Campus Collegialität den engagierten Pflegekräften ein zeitgemäßes Bildungsforum zur Verfügung zu stellen.“**

— HR Dr. Ewald Wetscherek

**„Der Aufenthalt im Haus der Barmherzigkeit hat mich gelehrt, was Menschlichkeit ist. Die Pflege und Betreuung hat mich in einem Jahr gut gesunden lassen und mein seelischer Zustand ist weitaus besser geworden!“**

— Bewohnerin Frau Christa Huber

**„Ich gratuliere dem Haus der Barmherzigkeit zu diesem Jubiläum. In Wien erhalten pflegebedürftige Menschen genau die Versorgung und Betreuung, die sie benötigen. Dieses Haus ist ein gutes Beispiel dafür.“**

— Stadtrat Peter Hacker

Grund zum Feiern gab es im Rahmen des Bauprojekts Stadtheim neu in Wiener Neustadt: Knapp neun Monate nach der Grundsteinlegung konnte nun der Rohbau und damit eine wichtige Etappe des ersten Bauabschnitts fertiggestellt werden.

# Unter Dach und Fach: Das Stadtheim feiert Richtfest



Geschäftsführer  
Lukas Pohl, Landes-  
rätin Christiane  
Teschl-Hofmeister  
und Bürgermeister  
und Landtags-  
abgeordneter Klaus  
Schneeberger  
(v. l. n. r.)





### Neues Haus – neues Konzept

Neben den räumlichen Veränderungen trägt auch ein neues Konzept dazu bei, dass sich BewohnerInnen in ihrem neuen Zuhause wohlfühlen können. Nach der Fertigstellung wird das Stadtheim in neun kleineren Wohngemeinschaften organisiert. Die kleineren Einheiten und die wohnungsähnliche Architektur sollen künftig für eine ausgewogene Balance zwischen gemeinsamem Zusammenleben und persönlichen Rückzugsbereichen sorgen.

### Feierlichkeiten zur Dachgleiche

Bis es allerdings soweit ist, gibt es noch einiges zu tun. Doch neben all der Arbeit darf natürlich eines nicht fehlen: Zeit zum Feiern. Und so wurde – gemäß der Tradition – auch die Dachgleiche des neuen Stadtheims Mitte Jänner gebührend gefeiert. Neben Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister, dem Wiener Neustädter Bürgermeister Klaus Schneeberger, VertreterInnen der DYWIDAG und des Architekturbüros „querkraft“ begrüßte Geschäftsführer Lukas Pohl zahlreiche weitere Gäste auf der Baustelle. Mit den Worten „das Glas zerschmettere im Grund, geweiht sei dieses Haus zur Stund“ wurden dem neuen Stadtheim schließlich standesgemäß Glückwünsche für seine zukünftige Bestimmung ausgesprochen.

Wo vor rund 9 Monaten noch eine riesige Baugrube klappte und sich fast zwei Millionen m<sup>3</sup> Grundwasser ihren Weg an die Oberfläche bahnten, stehen sie nun: Die Grundmauern des neuen HB Stadtheims Wiener Neustadt. Freilich wird es noch dauern, bis im Herbst 2020 tatsächlich die ersten BewohnerInnen ein und aus gehen werden. Dennoch ist mit der Dachgleiche bereits eine wichtige Etappe geschafft, zeigt sich Geschäftsführer Lukas Pohl zufrieden: „Mit der Fertigstellung des Rohbaus kann nun allmählich mit dem Innenausbau gestartet werden. Im Spätsommer/Herbst 2020 soll der erste Bauteil des neuen Pflegeheims fertiggestellt werden. Anfang 2022 wird der Neubau dann in voller Größe zur Verfügung stehen und bis zu 162 BewohnerInnen ein Wohnen in familienähnlicher Atmosphäre ermöglichen. Im Erdgeschoß des neuen Stadtheims wird es zusätzlich noch einen Kindergarten geben“, beschreibt Pohl den weiteren Fahrplan.

Durchgeführt werden die Bauarbeiten von der Firma DYWIDAG, die das neue Stadtheim derzeit nach den Plänen des Architekturbüros „querkraft“ direkt am Gelände und bei Vollbetrieb des bestehenden Stadtheims errichtet. Mit dem Neubau der Pflegeeinrichtung soll vor allem der Wohnkomfort für BewohnerInnen deutlich gesteigert werden, so Lukas Pohl: „Nachdem das alte, 1964 erbaute Stadtheim etwas in die Jahre gekommen war, freuen wir uns umso mehr dieses nun nach modernsten Gesichtspunkten und gemäß den hohen Qualitätsstandards neu zu errichten. In Kooperation mit dem Land Niederösterreich wird auf unserem Grundstück aber nicht nur das neue Stadtheim gebaut, die WETgruppe errichtet in den kommenden Jahren auch eine Wohnhausanlage für gefördertes und betreutes Wohnen. Gemeinsam mit dem Pflegeheim und dem Kindergarten entsteht hier somit der Traude Dierdorf Generationenpark.“

# Plätze

nach Standorten & Angeboten

## Wien



## Niederösterreich



**Summe: 1688**

# BewohnerInnen



Eingetragene Pflegestufe Ø: 5,20    Alter Ø: 80,74



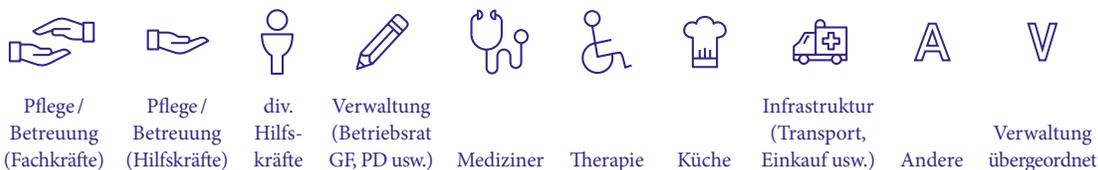
Eingetragene Pflegestufe Ø: 4,19    Alter Ø: 83,69



Eingetragene Pflegestufe Ø: 5,87  
Alter Ø: 36,27

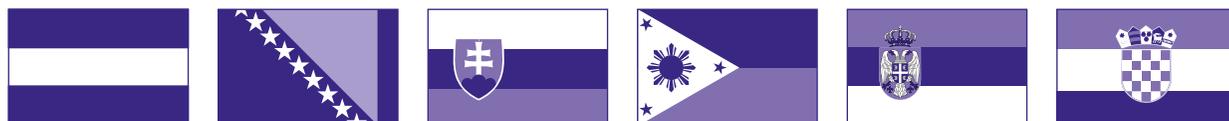
**Stichtag: 31.12.2019**

# Berufsgruppen



<b>PEW*</b>	568	15	48	26	53	61	85	60	
<b>PH</b>	309	1	24		4	48	63		
<b>HABIT</b>	365	32	17	14			8		
<b>Gesamt</b>	<b>1242</b>	<b>48</b>	<b>17</b>	<b>86</b>	<b>26</b>	<b>57</b>	<b>109</b>	<b>156</b>	<b>60 1801**</b>

\* inkl. Am Maurer Berg \*\* ohne Lehrlinge, Zivildienstleistende



**Österreich:** 1054    **Bosnien-H.:** 79    **Slowakei:** 68    **Philippinen:** 67    **Serbien:** 64    **Kroatien:** 45



**Polen:** 49    **Summe: 1808**    **Deutschland:** 53



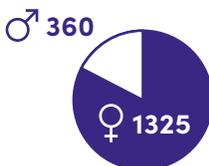
**Indien:** 29    **restl. Länder ehem. Jugoslawien:** 29    **Rumänien:** 43    **Tschechien:** 33    **Ungarn:** 25    **Andere:** 170



Obere Führungsebene



Mittlere Führungsebene



MitarbeiterInnen

# Gender

Das erste Pflegesymposium im Haus der Barmherzigkeit lieferte neue Impulse zur Wertearbeit in der Pflege und holte zu diesem Thema versierte MitarbeiterInnen und externe ExpertInnen vor den Vorhang. 150 interessierte TeilnehmerInnen drängten in den Campus Collegialität, um sich von der geballten Ethik-Expertise inspirieren zu lassen, und sorgten damit für eine gelungene Feuertaufe.



*Pflegesymposium:  
Erfolgreiche  
Premiere im HB*

*„Werte sind ein attraktives ‚Wozu‘ für mein Handeln – wofür möchte ich mich einsetzen.“*

„Wir pflegen und begleiten besonders schützenswerte Menschen, die auf unsere ethisch sensible Haltung angewiesen sind. Daher ist es in der Langzeitbetreuung unsere Pflicht, uns neben Fachthemen auch mit der Wertearbeit in der Pflege auseinanderzusetzen“, so die Organisatorin und HB Wien Geschäftsführerin Andrea Kapounek über den Entstehungsgedanken des Pflugesymposiums.

### **Spiritual Care und ethische Sensibilität in der Pflege**

In ihrer Keynote sprach die renommierte Wissenschaftlerin und Dozentin der Berner Fachhochschule Maya Zumstein-Shaha über den Bereich Spiritual Care in der Pflege. Darunter versteht man die positiven Auswirkungen, die entstehen, wenn auf religiöse und spirituelle Bedürfnisse von PatientInnen eingegangen wird. „Die Wissenschaft belegt, dass Spiritual Care wesentlich zum Wohlbefin-

den beitragen kann. Das Fachpersonal im Gesundheitsbereich geht darauf jedoch noch zu wenig ein“, rezitiert Zumstein-Shaha ihre Studie, in der sie KrebspatientInnen befragt hat.

„Werte wie Empathie, Selbstreflexion, Beziehungsarbeit, Beratung oder die Begleitung von Angehörigen müssen fest in der Unternehmensstruktur verankert und von Führungskräften sowie Teammitgliedern gelebt werden“, betonte Andrea Kapounek anschließend im Hinblick auf die Grundlagen wertorientierter Pflege. Psychotherapeut Rainer Kinast ergänzte: „Werte sind ein attraktives ‚Wozu‘ für mein Handeln – wofür möchte ich mich einsetzen.“

### **Breite Expertise im Haus der Barmherzigkeit**

Pflegeberatungsleitung Daniela Metzenbauer ging in ihrem Beitrag über schamkompetente Haltung als Werteorientierung der „Scham auf die Spur“. „Die Schamkompetenz bei Pflegenden

bürgt dafür, dass sich BewohnerInnen nicht schämen müssen“, sagte sie. Ihre Fachkollegin Christine Ottinger gab hingegen Einblicke in die Wertearbeit psychiatrischer Pflege. „Durch unsere therapeutische Beziehungsarbeit erschaffen wir mit den Patientinnen und Patienten eine gemeinsame Welt, durch die das Paranoide in den Hintergrund und die gesunde Welt in den Vordergrund rückt.“

Einen ganz persönlichen Erfahrungsbericht, der unter die Haut ging, lieferte die Hospiz-Leiterin Pauline Zimmel: „Jeder Sterbeprozess ist anders. Wenn ich die Bewohnerinnen und Bewohner sowie ihre Angehörigen gut abhole, habe ich die Hälfte der Begleitung gewonnen“, erzählt Zimmel. Helga Haselmayer, Leiterin der Pflege und Fachberatungen, sprach über das Pilotprojekt. „Selbstorganisierte Teams (SOT)“ bei HABIT. „Werte und Selbstorganisation sind ein großes Thema für uns.“

Dank des großen Erfolgs ist eine Fortsetzung des Pflugesymposiums im Rahmen des internationalen Jahres der Pflege angedacht.



**Egal ob im Bereich  
Pflege, Forschung oder  
Verpflegung – das Haus  
der Barmherzigkeit ist  
in vielerlei Hinsicht  
ausgezeichnet.**

#### **HB mischte TELEIOS auf**

Gleich im Dreierpack wurde das Haus der Barmherzigkeit bei der Verleihung des Teleios nominiert. Den begehrten Innovationspreis der Österreichischen Altenpflege gab es schlussendlich für das „One Minute Wonder“ (kurz OMW). OMW ist eine innovative und kreativ gestaltete Lerntafel, die überall dort angebracht wird, wo Wartezeiten entstehen können – egal ob vor dem Aufzug, bei der Kaffeemaschine, vor der Mikrowelle oder der Spüle. Die Jury begeisterte u. a. die Idee des Zusammenwirkens von Wissenschaft und Pflege sowie die kreative und praktikable Form des Wissensmanagements und belohnte diese mit dem zweiten Platz. Herzlichen Glückwunsch! Über eine Nominierung durften sich auch die beiden Vorzeigeprojekte im HB „LautStark“ und „Sesselwerkstatt“ freuen.



#### **Beste Arbeitgebermarke 2019**

Große Lorbeeren gab es für unsere aktuell laufende Kampagne unter dem Claim „Haus der ...“. Beim „Employer Branding Award – Beste Arbeitgeber Marke des Jahres 2019“ feierten wir die Silber-Auszeichnung. „Wir freuen uns sehr über den Preis“, so HB Institutsdirektor Christoph Gisinger, der das Ziel der Kampagne wie folgt umschreibt: „Wir möchten potenzielle neue Kolleginnen und Kollegen wissen lassen, was sie im Haus der Barmherzigkeit erwartet. Und wer könnte darüber besser Auskunft geben, als unsere MitarbeiterInnen selbst?“ In Videos, die über Social Media ausgespielt werden, geben die MitarbeiterInnen Johannes, Zaklina, Barbara, Johannes, Andreas und Rebecca einen ganz persönlichen Einblick in ihren Berufsalltag. Die Kampagne begleitet mittlerweile den gesamten Recruiting-Prozess im Haus der Barmherzigkeit.



# Haus der Barmherzigkeit – preisverdächtig



## Wissen neu gedacht

„Wie kann das Haus der Barmherzigkeit noch attraktiver werden?“ – unter diesem Motto wurde vergangenen September das „Wissen 2 Go“ abgehalten. Rund um die Themengebiete Attraktiver Arbeitgeber, Betreuungsqualität, Innovation, Werte und Kompetenzen haben an die 100 MitarbeiterInnen gemeinsam Ideen entwickelt. Bei abschließenden Projektpräsentationen wurden die besten Konzepte vor einer Publikumsjury ausgewählt. Die Projektidee „Upside Down = Switch“ soll MitarbeiterInnen auf freiwilliger Basis die Möglichkeit bieten, standortübergreifend andere Bereiche, Stationen oder Ebenen kennenlernen. Den zweiten Platz erlangte das Projektteam „Keep it simple“. Ziel ist es hier bestehende HB-Dokumentvorlagen zu vereinfachen. Gratulation an die GewinnerInnen und alle Beteiligten!

## Einzug in die Heigerleinstraße

Zwei Jahre wurde gebaut, mehrere Monate wurde geplant und dann war es endlich soweit: Rund 90 MitarbeiterInnen aus der Verwaltung des HB übersiedelten in das neue Bürogebäude in der Heigerleinstraße im 16. Bezirk. Eingepackt, geliefert und wieder ausgepackt wurden dabei insgesamt 500 Umzugskartons. Am neuen Standort werden Kollaboration, Zusammenhalt, gegenseitige Wertschätzung und ein herzliches Miteinander großgeschrieben. Folgende Abteilungen sind hier eingezogen: Institutsrat und -direktion, Geschäftsführung HB-Häuser Wien und Niederösterreich, Finanzen und Infrastruktur, Personal, Kommunikation, HABIT, IKT, Qualitätsmanagement, Lehre, Forschung und Technik sowie SANA Catering und Zentraleinkauf.

## Ein Autogramm, bitte!

Prominente Besuche im HB sind keine Seltenheit. Seit September gab es gleich zwei: Schauspieler Gerald Pichowetz zog die BewohnerInnen und einige MitarbeiterInnen des HB Tokiostraße mit einer Lesung in seinen Bann. Nach der Vorstellung nahm sich der Schauspieler noch viel Zeit, um sich mit seinem Publikum auszutauschen und Autogramme zu verteilen. Im HB Seeböckgasse gab René Rumpold das alljährliche Weihnachtskonzert. Auf der Station Lazarus wurden dafür klassische Weihnachtslieder aufgeführt. Am Klavier begleitete Pianist Axel Ramerseder. Ins Leben gerufen wurde diese schöne Tradition von Schauspielerinnen Elfriede Ott, die über 30 Jahre lang den Nachmittag des 24. Dezembers mit chronisch kranken Menschen im HB verbracht hatte.



# Wissen braucht Platz

Im Herbst eröffnete das Haus der Barmherzigkeit den Campus Collegialität – und damit insgesamt 250 m<sup>2</sup> Platz für Seminare, Fortbildungen, Austausch und Wissenstransfer.



„Ein weiterer starker Eckpfeiler für Ausbildung und Pflege in der Langzeitbetreuung“, so bezeichnete HB Institutsdirektor Christoph Gisinger das neue Seminarzentrum bei der feierlichen Eröffnung, die im Beisein von Sozial- und Gesundheitsstadtrat Peter Hacker stattfand. Sein Dank galt dabei vor allem der Collegialität Privatstiftung, die die Realisierung des Campus Collegialität mit einer großzügigen Spende erst ermöglicht hat. „Die Zukunft der Pflege wird in der Politik oft ausschließlich als Frage der finanziellen Dimension dargestellt. Sie ist aber vor allem auch eine Frage der personellen Ansprüche. Deshalb hat die Collegialität Privatstiftung, die sich dem Lebensschutz verschrieben hat, vor zwei Jahren entschlossen, dieses Projekt zu fördern und damit eine Fortbildungsstätte für die Ausbildung von Pflegepersonal

sicherzustellen“, erläuterte Ewald Wetscherek, Vorstand der Collegialität Privatstiftung, den Hintergrund der großzügigen finanziellen Zuwendung.

## **Baustein für lebenswerteste Stadt**

Auch für Stadtrat Peter Hacker hat das neue Seminarzentrum in der Heigerleinstraße eine große Bedeutung, wie er in seinen Begrüßungsworten betonte: „Als leidenschaftlicher Wiener freue ich mich, dass unsere Stadt eine neue Einrichtung für die Aus- und Weiterbildung erhalten und in diesem schönen Haus auch ein Tageszentrum des FSW seinen Platz gefunden hat. Man merkt gleich: Hier wird umgesetzt, hier wird etwas getan. Einrichtungen wie der Campus Collegialität sind wichtige Bausteine für eine lebenswerteste Stadt.“

## **Zentrum für internen und externen Wissenstransfer**

Mit dem Campus Collegialität besitzt das Haus der Barmherzigkeit nun ein neues Zentrum des Wissenstransfers – einen Ort, an dem die MitarbeiterInnen sich fortbilden und persönlich entfalten können. Das Seminarzentrum steht aber nicht nur für interne Zwecke zur Verfügung, sondern bietet auch das perfekte Umfeld für kleine und größere externe Veranstaltungen. Im neuen vom Architekturbüro Christoph Lechner & Partner gestalteten Verwaltungsgebäude des Haus der Barmherzigkeit in der Heigerleinstraße gelegen, bieten drei barrierefrei zugängliche Seminarräume, die auch in verschiedenen Varianten gekoppelt werden können, auf insgesamt 250 m<sup>2</sup> Platz für maximal 180 Personen.



Univ.-Prof. Dr. Günter Virt (Institutsratsmitglied), Andrea Kapounek, MSc (GF HB Pflegeeinrichtungen Wien), Univ.-Prof. Dr. Christoph Gisinger (HB Institutsdirektor), Hofrat Dr. Ewald Wetscherek (Collegialität Privatstiftung), Stadtrat Peter Hacker (v.l. n. r.)

**„Die Zukunft der Pflege wird in der Politik oft ausschließlich als Frage der finanziellen Dimension dargestellt. Sie ist aber vor allem auch eine Frage der personellen Ansprüche.“**

## 30 Jahre Weihnachten mit René Rumpold

Seit drei Jahrzehnten findet im Haus der Barmherzigkeit ein Weihnachtskonzert statt, das bisher Elfriede Ott gemeinsam mit ihrem Kollegen René Rumpold gestaltete. Nach dem Tod der Schauspielerin und Sängerin im Juni 2019 setzte der Künstler diese Tradition fort und bereitete auch heuer am Heiligen Abend BewohnerInnen, Angehörigen und MitarbeiterInnen mit seinem Liedernachmittag eine große Freude. Gemeinsam mit Pianist Axel Ramerseder sorgte der Künstler für besinnliche Momente auf der Multiple-Sklerose-Station Lazarus. „Weihnachten ohne das Haus der Barmherzigkeit ist kein Weihnachten mehr für mich“, erklärte der Künstler sein langjähriges Engagement.

## VBV-Pensionskasse: 11 Jahre & 11.000 Euro Unterstützung

Schöne Weihnachtstradition: Bereits zum elften Mal verzichtete die VBV-Pensionskasse auf Weihnachtsgeschenke und spendete stattdessen dem Haus der Barmherzigkeit eine Summe von 11.000 Euro. „Am Maurer Berg – St. Josef“ übergab Gernot Heschl, Vorstandsvorsitzender der VBV-Pensionskasse, den Spendenscheck an HB Institutsdirektor Christoph Gisinger. Mit im Gepäck hatte die mehrköpfige VBV-Delegation aber auch Geschenke für die BewohnerInnen und MitarbeiterInnen. „Die bestmögliche Versorgung im Alter ist uns ein großes Anliegen. Wir freuen uns deshalb sehr, das Haus der Barmherzigkeit bereits zum elften Mal unterstützen zu können“, so Gernot Heschl.



## Kreativität für den guten Zweck

Seit vielen Jahren unterstützt der Club Creativ der Pfarre Maria Treu das Haus der Barmherzigkeit. Regelmäßig treffen sich dafür die Damen des Clubs, um sich ihrem gemeinsamen Hobby, dem Basteln, zu widmen. Beim jährlichen Adventmarkt stehen die entstandenen Kunstwerke für den guten Zweck zum Verkauf. Der Erlös kommt karitativen Einrichtungen wie unserem Haus zu Gute. „Wir bedanken uns sehr herzlich für die großzügige Spende von 5.000 Euro, mit der wir fünf Multifunktionsrollstühle für unsere Bewohnerinnen und Bewohner erwerben konnten“, freut sich Fundraising-Leiterin Maria Hämmerle.

## Feier der Herzen

GroßspenderInnen ermöglichen uns mit ihrer Unterstützung, unseren BewohnerInnen jene Lebensqualität und Freude zu bieten, die sie für ein selbstbestimmtes und zufriedenes Leben brauchen. Ihnen von Herzen Danke zu sagen – das war die Grundidee der „Feier der Herzen“, die im September zum zweiten Mal im HB Seeböckgasse stattfand. Die Höhepunkte des Abends: Eine Podiumsdiskussion über respektvollen Umgang im Berufsalltag, die Überreichung von Ehrenurkunden und künstlerische Einlagen von Sänger René Rumpold.



Nicht nur das Haus der Barmherzigkeit blickt auf eine lange Historie zurück. Auch die SpenderInnen zeichnen sich durch ihr langjähriges Engagement aus.

# Wir sagen Danke!



# Ein Jahrhundert T vergnügen & Wohltätä

Sowohl die Tanzschule Elmayer als auch das Elmayer-Kränzchen feierten jüngst ihr 100-jähriges Bestehen. Genauso lange währt die Unterstützung der Familie Elmayer für das Haus der Barmherzigkeit.



# Tanz- tigkeit



**„Das Spenden war meinen Vorfahren und ist mir sehr wichtig. Selbst in Jahren, in denen die wirtschaftliche Lage zu wünschen übrig ließ, sind wir dieser selbst auferlegten Pflicht treu geblieben.“**



Wien im Jahr 1919. Willy Elmayer ist als Kavallerist aus dem Krieg heimgekehrt und steht vor einer Misere: Die finanzielle Lage ist ernst, die Eltern sind erkrankt und die Aussichten auf einen geeigneten Beruf gering. Wie oft in vermeintlich ausweglosen Situationen ist aber das Schicksal gnädig – es kommt in Form eines Romans des Weges. Der Protagonist, ein napoleonischer Offizier, ist nach der Schlacht von Waterloo in ähnlicher Lage wie Willy Elmayer und beschließt, durch die Eröffnung einer Tanzschule in Paris der Not ein Ende zu setzen. Nach der Lektüre des Buches setzt Willy Elmayer die Fiktion in Wien in die Realität um und eröffnet am 1. Oktober 1919 in den von ihm umgebauten Stallungen des Palais Pallavicini die Tanzschule Elmayer. Den Kredit für die Umbauten erhält er, indem er seine Reitpreise als Pfand einsetzt. Die erste Tanzstunde hält er im von einem seiner Brüder ausgeborgten Frack.

## Wo Spenden Tradition hat

Hundert Jahre sind seither vergangen. Die Tanzschule Elmayer residiert unverändert in der Bräunerstraße 13 im ersten Wiener Bezirk und gilt nach wie vor als erste Adresse Österreichs, wenn es um Etikette, Tanz- und Ballkultur geht. Geleitet wird sie seit 1987 von Prof. Thomas Schäfer-Elmayer. Der Enkel des Gründers teilt mit seinem Großvater nicht nur die Leidenschaft des Tanzens, sondern auch das Verantwortungsgefühl jenen gegenüber, die Hilfe benötigen: „Das Spenden war meinen Vorfahren und ist mir sehr wichtig. Selbst in Jahren, in denen die wirtschaftliche Lage zu wünschen übrig ließ, sind wir dieser selbst auferlegten Pflicht treu geblieben“, so Schäfer-Elmayer.

## Ball mit Herz

Tanzvergnügen und Wohltätigkeit – beides verbindet sich alljährlich am Faschingsdienstag beim Elmayer-Kränzchen in der Hofburg, das am 25. Februar 2020 sein 100-jähriges Bestehen feierte. Schon wenige Monate nach der Eröffnung der Tanzschule als kleines Tanzschulkränzchen ins Leben gerufen, beschließt dieses große Ballfest inzwischen seit Jahrzehnten die Wiener Ballsaison. Ebenso traditionell kommt ein großer Teil des Erlöses jährlich dem Haus der Barmherzigkeit zugute. „Dieses Spendenritual findet im Rahmen der Eröffnungszeremonie statt, um die Ballgäste daran zu erinnern, dass im Haus der Barmherzigkeit wertvolle Arbeit zum Wohle der Gemeinschaft geleistet wird, die unsere Unterstützung verdient.“

Zu guter Letzt ist noch etwas seit hundert Jahren immerwährend: Wir sind für dieses große Engagement von Herzen dankbar!



# Rollenspiele

„Ich bin doch keine Alkoholikerin!“ Die Dame, die sich gerade um die Aufnahme in das Pflegekrankenhaus bemüht, ist erbost, als ihr Gesprächspartner, ein Arzt, diese Vermutung in den Raum stellt. Gut, ein Glaserl Sekt trinke sie schon jeden Morgen. Aber das sei ja auch ganz normal als Geschäftsführerin. Fahrig wirkt die Frau mittleren Alters, angespannt und unruhig. Und die Aussagen werden zunehmend widersprüchlicher. „Ich brauche Ihre Hilfe“, heißt es da einmal – und im nächsten Moment: „Ich bin nur da, weil mein Mann sich sonst scheiden lässt.“ Viele Gedanken schwirren in ihrem Kopf, einige davon bringt sie auch zum Ausdruck. Konkreten Fragen des Arztes geht sie hingegen aus dem Weg. Eines steht für die Frau fest: „Verrückt bin ich nicht!“

### Erlebte Krankheitsbilder

Verrückt ist die Dame tatsächlich nicht. In Wahrheit heißt sie Gabriela Hütter und ist Schauspielerin. Ihr Gegenüber ist auch kein Arzt des HB Tokiostraße, sondern Dr. Klaus Paulitsch, Leitender Oberarzt der Psychiatrischen Ambulanz des Kaiser-Franz-Josef-Spitals. Und das Aufnahmegespräch? Fiktiv. Das Szenario ist Teil der Fortbildungsveranstaltung „Psychopathologie und Schauspiel“, das seit 2018 vier Mal pro Jahr für alle HB MitarbeiterInnen angeboten wird. SchauspielerInnen wie Gabriela Hütter schlüpfen dafür in die Rollen psychiatrischer PatientInnen, die sie zuvor mit deren Einwilligung über Monate hinweg begleiten. „Die Patientinnen und Patienten schätzen es, dass wir uns mit ihrer Krankheit beschäftigen, das habe ich von Anfang an gespürt“, so Hütter. „Die Zuwendung und dass wir genau hinschauen, das hat dazu beigetragen, dass sie sich uns geöffnet haben.“ Mehrere psychiatrische Krankheitsbilder werden so für die Zuhörenden erlebbar – von der Zwangsstörung über Schizophrenie bis zum Borderline-Syndrom. Worum es sich im jeweiligen Fall tatsächlich handelt, versucht das Publikum im Anschluss an die Szene durch Fragen und Beobachtungen zu erörtern.

### Brücken in andere Welten

Das Ziel dieser innovativen Fortbildungsreihe: Typische Krankheitsbilder psychischer Erkrankungen erlebbar zu machen und die Kommunikation mit Betroffenen zu verbessern. „Die wichtigste Grundlage für die erfolgreiche Betreuung psychisch kranker Menschen ist eine behutsame, klare Kommunikation, die den Patienten ernst nimmt und eine Brücke zu dessen Wirklichkeit aufbaut“, erklärt Primaria Dr. Barbara Schreiber, die als Initiatorin die Fortbildungsveranstaltung ins HB holte. Die ärztliche Leiterin des HB Pflegekrankenhauses Tokiostraße leitet auch die Psychogeriatric im Haus. Seit 2014 werden hier auf vier Spezialstationen ältere pflegebedürftige BewohnerInnen mit psychischen Erkrankungen, Personen mit neurodegenerativen Erkrankungen wie Demenz, Parkinson oder Alzheimer sowie Menschen nach Schlaganfällen, Aneurysmen oder Schädel-Hirn-Verletzungen, die eine spezielle psychiatrische Behandlung benötigen, betreut. „Psychiatrie kann man nur anschaulich lernen, aber nicht nur an Patientinnen und Patienten“, ergänzt Dr. Paulitsch, der das Seminar seit rund einem Jahrzehnt anbietet. Neben Pflegefachkräften lernen auch MedizinstudentInnen und zukünftige TherapeutInnen auf diese Weise den Umgang mit psychisch Erkrankten. Zurück im Seminar streift Gabriela Hütter die nächste Rolle über. Mit steifer Körperhaltung, angespannt und ängstlich wird sie versuchen, den Anwesenden eine weitere psychische Erkrankung näherzubringen. „Ich habe mich gut hineinversetzen können“, wird eine Teilnehmerin später sagen. „Sie war mir sympathisch und ich hatte großes Verständnis für ihre Situation.“ Mission geglückt.

**Eine innovative Fortbildungsveranstaltung macht psychische Erkrankungen im HB erlebbar. Das Ziel: Hemmungen abzubauen und die Kommunikation mit Betroffenen zu verbessern.**



# *Haus sozialer Kompetenz*

---

**Gutes Fachwissen, hervorragende Diagnostik und verständliche Kommunikation – das sind drei Top-Qualifikationen eines erfolgreichen Mediziners. Als guter Zuhörer und Vermittler von Wertschätzung und Empathie seinen PatientInnen gegenüber beherrscht ein wirklich guter Arzt aber auch die menschlichen Zwischentöne. Diese sogenannte „soziale Kompetenz“ wird allen Wiener Medizinstudierenden im HB in einer gleichnamigen Lehrveranstaltung vermittelt.**



„Bei meinen Besuchen versuche ich, den Bewohnerinnen und Bewohnern den Nachmittag zu verschönern, indem ich ihnen gut zuhöre und mit ihnen plaudere. Dadurch habe ich viel über ältere und pflegebedürftige Menschen gelernt“, erzählt Maximilian Brumen bei unserem Besuch im Pflegekrankenhaus Seeböckgasse. Die Praktikumsphase, in der jeder Studierende bei Besuchsdiensten Zeit mit pflegebedürftigen Personen verbringt, bildet das Kernstück der Lehrveranstaltung „Soziale Kompetenz“.

„Unsere angehenden MedizinerInnen werden bereits im ersten Semester an den Krankenhausbetrieb und grundlegende soziale Kompetenzen im Umgang mit chronisch Kranken und Personen

mit Behinderungen herangeführt“, so Lehrveranstaltungsleiter Michael Smeikal. Angeboten wird das Praktikum entweder in einer der Wiener Pflegeeinrichtungen Seeböckgasse, Tokiostraße, Am Maurer Berg oder bei HABIT.

### **Wichtige Einblicke in den Berufsalltag**

„Die Besuchsdienste sind mein erster Kontakt mit älteren Menschen. Im Gespräch mit den Bewohnerinnen und Bewohnern musste ich ein viel langsames Sprechtempo an den Tag legen. Mittlerweile habe ich mehr Geduld gewonnen und bin eine richtig gute Zuhörerin geworden“, schildert Bahara Horr. So wie Bahara besuchen jährlich rund 740 MedizinstudentInnen der MedUni Wien verpflichtend die Lehrver-

anstaltung. Neben Smeikal sind 70 weitere MitarbeiterInnen aus unterschiedlichsten Bereichen des HB als ReferentInnen tätig oder begleiten die StudentInnen durch das Praktikum.

So gewinnen die angehenden ÄrztInnen neben der Medizin auch Einblick in die Bereiche Pflege und Therapie. „Durch das Praktikum erlebe ich, mit welchen Herausforderungen die PflegerInnen täglich konfrontiert sind und was später auch auf mich zukommen kann. Ich habe großen Respekt vor den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern und bin sehr überrascht, wie ruhig, geduldig und freundlich diese im Haus der Barmherzigkeit sind“, berichtet Magdalena Stellnberger.

### **Ausbildung im Haus der Barmherzigkeit**

Im HB nimmt die Aus- und Weiterbildung generell einen großen Stellenwert ein. „Mit der steigenden Lebenserwartung der Menschen wächst auch die Nachfrage nach qualifizierten Ärztinnen und Ärzten. Durch diese Lehrveranstaltung können wir den Studierenden unser Expertenwissen und neueste Erkenntnisse unserer Forschung weitergeben“, ergänzt Lehrgangsleiter und Institutsdirektor Christoph Gisinger und hofft, dass Maximilian, Bahara, Magdalena oder auch andere LehrveranstaltungsabsolventInnen in einigen Jahren als sozial äußerst kompetente ÄrztInnen wieder den Weg zurück ins Haus der Barmherzigkeit finden. „Unsere Türen stehen offen.“

## Seit einem Jahr können zwölf KundInnen den HABIT Garconnierenverbund in der Triester Straße ihr Zuhause nennen. Mehr Selbstbestimmung, mehr Individualität und vor allem mehr Normalität – das alles möchte HABIT mit dem Konzept für seine KundInnen erreichen. Mit Erfolg.

Mitten im hektischen Getümmel der Triester Straße eine Oase der Ruhe, Zuflucht und Geborgenheit finden? Geht nicht? Geht doch! Denn vor etwas mehr als einem Jahr eröffnete HABIT genau dort den Garconnierenverbund. HABIT-Geschäftsführer Wolfgang Waldmüller erklärt die Besonderheit der innovativen Wohn- und Betreuungsform: „Das intensiv teilbetreute Konzept – umgesetzt in Kooperation mit dem Fonds Soziales Wien – bietet Menschen mit komplexem Betreuungsbedarf erstmals die Möglichkeit kleine Wohnungen selbst anzumieten. Die Kundinnen und Kunden verfügen hier über ihr volles Einkommen und kommen selbst für Wohnung, Verpflegung, Reinigung etc. auf. Die notwendige intensive Betreuungsleistung wird von HABIT erbracht und vom FSW finanziert. Dieses Konzept ermöglicht eine sehr individuelle Unterstützung und wesentlich mehr Selbstbestimmung.“ Der Garconnierenverbund besteht aus vier „Wohninseln“. Jede Wohninsel umfasst drei Garconnieren mit Bad und Dusche für je eine Person sowie einen gemeinsamen Aufenthaltsbereich und ein gemeinsam genutztes Pflegebad.

### **Mehr Zeit für den Menschen**

Für jede der vier Wohninseln – also jeweils drei KundInnen – ist pro Dienst eine MitarbeiterIn verantwortlich. Diese Struktur ermöglicht im Alltag vor allem eines: „Mehr Zeit für unsere Kundinnen und Kunden“, zeigt sich Darija Sticker, Leiterin des Garconnierenverbunds, zufrieden: „In einer WG stehen immer alle Bewohnerinnen und Bewohner im Mittelpunkt. Im Garconnierenverbund liegt der Fokus sehr stark auf jedem Einzelnen. Der Alltag wird dadurch um ein Vielfaches ruhiger, einfach normaler.“

### **Selbstbestimmung als zentrales Ziel**

KundInnen können hier ihr Leben noch selbstbestimmter führen, als dies in einer WG der Fall ist. Denn die KundInnen leben in ihrer eigenen Garconniere, mit eigener Wohnungstür, die sie mit ihrem Chip auf- und zuschließen können. Durch die kleinen Einheiten der Wohninseln ist es außerdem sehr ruhig. Und diese

Ruhe und die persönliche Rückzugsmöglichkeit wirken sich positiv auf das Wohlbefinden der Menschen aus, so die ausgebildete Behindertenfachkraft: „Die Lebensqualität ist für alle, die hier wohnen, deutlich gestiegen. Innerhalb kürzester Zeit konnte beispielsweise bei einigen in Absprache mit dem Arzt die Medikation reduziert werden. Viele sind deutlich entspannter und agieren selbstbestimmter. Wir bekommen äußerst positive Rückmeldungen.“

„Umso wichtiger ist es“, so Wolfgang Waldmüller, „Konzepte wie diese weiter auszubauen. Aktuell befindet sich ein weiterer Garconnierenverbund mit dem FSW in der Seestadt in Planung. Wir sind davon überzeugt, dass dieses Konzept ein wichtiger Schritt in die richtige Richtung ist, hin zu mehr Inklusion und Selbstbestimmung für unsere Kundinnen und Kunden“.

*„Die Lebensqualität ist für alle, die hier wohnen, deutlich gestiegen.“*



# Eine Oase mit Inseln...

Mit einer Bewusstseinskampagne unter dem Motto „Nix übrig für Verschwendung“ machten SANA Catering und das Haus der Barmherzigkeit als Partner der Initiative United Against Waste gemeinsam mit 150 Großküchen in Krankenhäusern, Pflegeheimen und Betriebsrestaurants in ganz Österreich auf einen verantwortungsvollen Umgang mit Lebensmitteln aufmerksam.

„Nix übrig für Verschwendung“

Die Zahlen sind alarmierend: Umgerechnet 61.000 Tonnen Lebensmittelabfälle fallen pro Jahr in der österreichischen Gemeinschaftsverpflegung – dazu zählen Betriebsrestaurants, Krankenhäuser und Pflegeheime – an. Das entspricht rund 2.350 voll beladenen Müllsammelfahrzeugen. Genau diesen vermeidbaren Lebensmittelabfällen hat die Initiative United Against Waste den Kampf angesagt. Seit 2014 ist auch das SANA Catering, ein Unternehmen des Haus der Barmherzigkeit, Partner der Initiative und setzt sich seither mit unterschiedlichen Maßnahmen für die Reduzierung von Lebensmittelabfällen ein.

#### **Küchenabfälle im Haus der Barmherzigkeit halbiert**

Peter Zillner, Geschäftsführer von SANA Catering, hat sich dem Thema im Rahmen der Initiative intensiv gewidmet und Strategien zur Lebensmittelabfallreduktion entwickelt: „In Gesundheits- und Pflegeeinrichtungen spielt etwa eine angepasste Portionsgröße eine wichtige Rolle. Daher bieten wir bei unseren Menüs immer mehrere unterschiedliche Portionsgrößen an. Die Speisen werden auch nicht vorportioniert, sondern direkt vor den Kundinnen und Kunden angerichtet, um bestmöglich auf deren Wünsche eingehen zu können und den Tellerrücklauf zu minimieren.“ Entscheidend sei auch eine gute Kommunikation zwischen Station und Küche, so Zillner weiter: „75 bis 80 % aller Speisen werden bei uns, v. a. durch das Pflegepersonal auf den Stationen, vorbestellt. Das hilft uns, bedarfsgerecht zu produzieren.“ Die gesetzten Maßnahmen zeigen bereits Wirkung: So gibt



endung“



es mittlerweile im Haus der Barmherzigkeit um die Hälfte weniger Küchenabfälle. Doch auch hier ist noch Luft nach oben, so der Großküchenmanager: „Wir möchten, dass nur das auf den Tellern landet, was auch tatsächlich schmeckt und gegessen wird. Denn jedes eingekaufte, aufwendig zubereitete und im Anschluss weggeworfene Lebensmittel ist ethisch und ökonomisch nicht vertretbar.“

#### **Aktionswoche für weniger Lebensmittelabfall**

Als Partner der Initiative United Against Waste beteiligte sich SANA Catering daher gemeinsam mit 150 Großküchen in Krankenhäusern, Pflegeheimen und Betriebsrestaurants aus ganz Österreich an der

Aktionswoche rund um den Welternährungstag am 16. Oktober. Von 14. bis 20. Oktober setzten die teilnehmenden Großküchen dabei unter dem Motto „Nix übrig für Verschwendung“ ein Zeichen für weniger Lebensmittelabfall. Mit Aufstellern, Roll-Ups, Flyern und Informationsfoldern in allen Cafeterias der HB-Standorte sowie verschiedenen Online-Aktionen und der Teilnahme an einer Pressekonferenz zum Thema in St. Pölten sollte auch bei den KundInnen mehr Bewusstsein für Lebensmittelverschwendung geschaffen werden. Und diese Bewusstseinsbildung ist wichtig, denn das Ziel von „United Against Waste“ ist klar: Bis 2030 sollen Lebensmittelabfälle in österreichischen Küchenbetrieben um die Hälfte reduziert werden.

Eine Bewohnerin konnte plötzlich wieder zeichnen. Das sind Momente, die Jennifer Minarovich ganz besonders freuen. Vor allem, weil es eigentlich der Gesundheitszustand der Dame nicht mehr zugelassen hätte. „Es motiviert mich einfach, wenn man jeden Tag aufs Neue herausfinden kann, ob nicht noch ein bisschen was geht. Und dann entdeckt man gemeinsam Fähigkeiten, mit denen man gar nicht gerechnet hätte“, erzählt Minarovich strahlend. Sich dem Menschen ganzheitlich widmen, so lautet das Credo der Pflegeassistentin. Das wurde ihr schon früh klar. Während ihrer Ausbildung arbeitete sie zwischendurch als Zahnarzthelferin, aber das war ihr zu wenig. „Hier im Pflegekrankenhaus bleiben die Bewohnerinnen und Bewohner. Es herrscht kein Kommen und Gehen. Man lernt sie kennen, wächst zusammen, man erlebt viel gemeinsam und erfährt auch einiges über die vielen unterschiedlichen Leben“, sagt Minarovich. Dabei ist es für die Pflegeassistentin sehr berührend, wenn ihr BewohnerInnen Vertrauen schenken und ihr von sich erzählen. Das braucht aber Geduld und das stetige Aufbauen einer Beziehung zum Gegenüber.

### **Pflege mit Herz**

Auf der Station St. Florian ist die 33-jährige Pflegeassistentin schon seit 2012. Im Schnitt sind dort 30 BewohnerInnen zu betreuen, manche in Doppel- oder Einzelzimmern. Wenn es möglich ist, geht Minarovich am liebsten mit einer der BewohnerInnen in den Garten. Beim Spazierengehen lässt es sich oft leichter plaudern als im Bett oder beim Essen. Pflege ist für sie eben weitaus mehr: „Aufrichten, Waschen, Anziehen, Medizin verabreichen, dafür gibt es

Techniken, die man erlernen kann. Das persönliche Empfinden und der Bezug zum Beruf selbst spielen da noch mal eine ganz wichtige Rolle“, sagt die Pflegeassistentin. „Man muss sich überlegen, ob man diese Nähe wirklich zulassen will. Auch bei Menschen, die einem vielleicht nicht liegen. Man muss es wirklich gerne machen, mit und für alle Menschen“, erklärt Minarovich. Nebenbei hat sie sich im Haus der Barmherzigkeit im Bereich der Kinästhetik ausbilden lassen. Mit diesem Handlungskonzept unterstützt sie die Bewegung von PatientInnen ohne zum Beispiel Hebe- oder Tragetechniken einzusetzen. Weitere Aufbaukurse möchte sie demnächst besuchen. „Aber jetzt geht’s erst einmal in den Garten. Ich versuche noch, eine Bewohnerin herauszukitzeln und zum Spaziergang zu bewegen. Sie bleibt nämlich gerne am Zimmer im Bett, aber wenn sie dann mit mir geht, genießt sie es sehr“, meint Minarovich lächelnd.

*„Das persönliche Empfinden und der Bezug zum Beruf selbst spielen da nochmal eine ganz wichtige Rolle.“*



---

**Jennifer Minarovich arbeitet als Pflegeassistentin im Pflegekrankenhaus Tokiostraße. Seit acht Jahren ist sie auf der Station St. Florian und hat ihren ganz eigenen Zugang zu ihrem Beruf. Immer mit dabei: großes Engagement, viel Herz und der Wille sich ständig weiterzubilden.**

# Pflege, die weiter geht



Bereits seit einem Jahrzehnt gestaltet Opernstar Peter Edelman mit seinen Freunden und SchülerInnen einen musikalischen Benefizabend zugunsten des Haus der Barmherzigkeit. Im Interview lässt er uns hinter die Kulissen der beliebten Konzertreihe blicken.

# „Ein Abend, den es kein zweites Mal gibt“





Peter Edelmann, Opernsänger, Universitätsprofessor und Intendant und künstlerischer Leiter der Seefestspiele Mörbisch

### **Bereits seit einem Jahrzehnt unterstützen Sie das Haus der Barmherzigkeit. Wie kam es dazu?**

Dieses Konzert für das Haus der Barmherzigkeit hat eine lange Tradition. Ich begann zuerst, dafür zu singen und als meine Mutter es selbst organisierte, versprach ich ihr, mich um das Programm zu kümmern. Es war eigentlich meine erste künstlerische Tätigkeit!

### **Haben Sie auch einen persönlichen Bezug zum Haus der Barmherzigkeit?**

Ein persönlicher Bezug entwickelte sich im Rahmen der Konzerte und intensivierte sich über die Jahre. Ich lernte Bewohnerinnen und Bewohner kennen und natürlich den Leiter Christoph Gisinger. Dabei fand ich immer die Liebenswürdigkeit und Dankbarkeit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sehr schön. Gegipfelt hat es in der Ernennung zum Ehrenbotschafter des Hauses. Eine Auszeichnung, die mich sehr stolz macht!

*„Ich denke, es ist eine sehr schöne Pflicht in unserem Beruf, die Freude und Begeisterung, die uns das Publikum schenkt, in solcher Weise zurückzugeben.“*

### **Warum ist es Ihnen generell wichtig, soziales Engagement zu zeigen?**

Wenn man dafür sorgen kann, dass es Menschen, die nicht vom Schicksal begünstigt sind, ein bisschen bessergehen kann, ist das eine tolle Sache.

### **Der Besuch des Benefizkonzerts zählt für viele bereits zur Tradition. Was sind die Erfolgszutaten dieses Abends?**

Von Anfang an habe ich mich bemüht, diesen Abend anders zu gestalten als übliche Konzerte. Meine persönliche Moderation ist dabei ein wichtiger Punkt. Ich bemühe mich, den Leuten einen schönen Abend zu schenken, ihnen ein paar Insider-Informationen über die auftretenden Künstlerinnen und Künstler zu vermitteln, sie damit gut zu unterhalten und den Alltag für kurze Zeit vergessen zu machen.

### **Jedes Mal findet der Abend unter einem anderen Motto statt – heuer durften zum Beispiel „Baritones only!“ das Konzert gestalten. Wie kam es zu dieser Idee?**

Die Grundidee war immer, einen Abend zu gestalten, den es so in dieser Form kein zweites Mal in Wien gibt. Dabei ist das hohe Niveau der auftretenden Sängerinnen und Sänger sehr wichtig. Ich glaube „Baritones only!“ war das erste Konzert dieser Art in Wien und es traten wirklich neun Vertreter dieser Stimmlage auf. Die Reaktion des Publikums war enthusiastisch und gab mir Recht! Besonders freute es mich, dass mein Bruder Paul Armin Edelmann und mein Sohn Alexander mit dabei waren.

### **Ist es schwierig, das Ensemble für das Benefizkonzert zu gewinnen, oder sind die Beteiligten von Anfang an so Feuer und Flamme wie Sie selbst?**

Das war für mich auch überraschend. Die vielen Kolleginnen und Kollegen, die ich über die Jahre gebeten habe, bei unserem Konzert aufzutreten, waren sehr großzügig. Manfred Schiebel ist seit über zehn Jahren am Klavier mit dabei und ohne seine Treue und stete Hilfsbereitschaft wären diese Konzerte nicht möglich gewesen.

### **Was sind Ihre nächsten Pläne?**

Besonders freue ich mich auf den Musicalhit „West Side Story“, der im Sommer erstmals bei den Seefestspielen Mörbisch gezeigt wird!

**Der erste gemeinsame Auftritt der neuen Regierung wurde im Haus der Barmherzigkeit Seeböckgasse abgehalten. Dabei machten Bundeskanzler Sebastian Kurz, Vizekanzler Werner Kogler und Sozialminister Rudolf Anschober eines deutlich: Die Pflege ist thematischer Schwerpunkt im Regierungsprogramm.**

# Regierungsbesuch im Haus der Barmherzigkeit

Fotoapparate, Fernsehkameras und Mikrofone sind auf die eintreffenden Gäste gerichtet. Rund 60 JournalistInnen füllen das große Foyer des Pflegekrankenhauses Seeböckgasse. Die elektrischen Flügeltüren öffnen sich und der erste gemeinsame Pressetermin der neuen Regierung beginnt: Bundeskanzler Sebastian Kurz, Vizekanzler Werner Kogler und Sozialminister Rudolf Anschober werden von Institutsdirektor Christoph Gisinger in Empfang genommen. „Ich freue mich sehr, gleich drei Mitglieder der neuen Bundesregierung in unserem Haus willkommen heißen zu dürfen. Das zeigt auch, dass der Pflegebereich einen wichtigen Stellenwert in der zukünftigen Regierungsarbeit einnehmen wird.“ Angesichts der Herausforderungen der Zukunft, unter anderem eine immer älter werdende Bevölkerung und Personalnotstand im Pflegebereich, sei dies besonders wichtig, so Gisinger.

Nach der Begrüßung ging es gemeinsam auf die Station Petrus. Dabei konnten die Regierungsmitglieder mit BewohnerInnen plau-

dern und auch mit diensthabenden MitarbeiterInnen ins Gespräch kommen. Immer wieder bedankten sich der Bundeskanzler und seine Kollegen für die Gastfreundschaft und den engagierten Einsatz der Pflegekräfte. Wieder im Foyer angekommen, gab es abschließende Statements. Dabei wurde hervor-



hoben, dass das Thema Pflege der erste thematische Schwerpunkt der Bundesregierung sei. „Wir haben einen starken Sozialstaat und da gehören das Altern in Würde und die bestmögliche Versorgung dazu“,

sagte Kurz, der vonseiten der Politik eine nachhaltige Lösung der Probleme im Pflegebereich versprach. Vizekanzler Werner Kogler nannte die gesicherte Pflege nach den Bedürfnissen der Pflegebedürftigen einen wesentlichen Schwerpunkt der

neuen Bundesregierung. „Deshalb werden wir Zahl und Qualität der Ausbildungsplätze für die künftigen Pflegekräfte erhöhen und verbessern. Der Pflegeberuf soll zukünftig unser höchstes Ansehen genießen.“ Ein „großes Bündel an Maßnahmen“ sei bereits in Arbeit, betonte Sozialminister Rudolf Anschober abschließend.

*„Wir haben einen starken Sozialstaat und da gehören das Altern in Würde und die bestmögliche Versorgung dazu.“*

# Ein Jahr mit der Bienenpost

**Seit einem Jahr verfügt das Haus der Barmherzigkeit über eine eigene MitarbeiterInnen-App. Der „Beekeeper“ vernetzt alle Standorte und Abteilungen und bietet damit interne Kommunikation auf höchstem Niveau. Im Februar wurde sein Einjähriges gefeiert.**

Mehr als 800 regelmäßige aktive NutzerInnen, rund 2.200 Beiträge, 2.100 Kommentare und 2.500 Chat-Nachrichten hat der Beekeeper im HB zu bieten und dabei ist er erst ein Jahr alt. Seit Februar 2019 sorgt die App, die von einer Schweizer Firma entwickelt und auf individuelle Bedürfnisse des Hauses abgestimmt wurde, für digitale Vernetzung. „Beekeeper ermöglicht auch MitarbeiterInnen ohne PC-Arbeitsplatz auf schnellem und einfachem Weg DSGVO-konformen Austausch, Wissenstransfer und Kommunikation“, erläutert Christina Pinggera, Leiterin Kommunikation. Dass das gut funktioniert, zeigen nicht nur die Zahlen: Beiträge über fachliches Wissen, persönliche Erfolge von MitarbeiterInnen, Feierlichkeiten, Seminare, Workshops und vieles mehr sind auf der HB-weiten Pinnwand zu lesen. Zusätzlich verfügt jeder Standort über einen eigenen Kommunikationskanal, der als „Stream“ bezeichnet wird.

## Mit Freude informiert

„Beekeeper ist ein sehr informationsreiches Portal für mich“, so eine HABIT-Mitarbeiterin. „Da bin ich immer auf dem neuesten Stand, nicht nur was HABIT betrifft, sondern auch im gesamten Haus der Barmherzigkeit.“ Eine Stationsleiterin ergänzt: „Ich finde Beekeeper super, um Gedanken und Erfahrungen mit meinen Kolleginnen und Kollegen auszutauschen und auch um zu sehen, welche tolle und abwechslungsreiche Arbeit wir leisten.“ Große Langzeitprojekte finden in der MitarbeiterInnen-App ebenfalls ihren Platz. Der Neubau des Stadtheims in Wiener Neustadt wird mit vielen Fotos und wissenswerten Informationen begleitet. „Gerade dafür ist der Beekeeper eine ausgezeichnete Möglichkeit, den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in Wiener Neustadt, aber auch allen anderen Kolleginnen und Kollegen laufend einen Blick hinter die Kulissen bzw. die Mauern des neuen HB Stadtheim zu ermöglichen“, so Lukas Pohl, Stadtheim-Geschäftsführer.

## Weiter so!

Ohne die mittlerweile große HB-Beekeeper-Community wären die verschiedenen Streams nur leere Pinnwände. „Wir freuen uns sehr, dass die App so gut aufgenommen wurde und dass wir damit als innovatives Unternehmen einen weiteren Schritt in das digitale Zeitalter gesetzt haben“, zieht Pinggera ein positives Fazit über das erste Jahr. Als Geburtstagsgeschenk fanden im Februar kleine Aktionen und eine Umfrage statt.



# Achtsam in den Frühling

Der Frühling ist da, die ersten Sonnenstrahlen locken nach draußen, die Frühlingsblumen erblühen in voller Pracht, die Knospen an den Bäumen springen auf, aber es will so gar keine Frühlingsstimmung bei Ihnen aufkommen. Dauerstress im Alltag, familiäre Probleme, schlechte Ernährungsgewohnheiten usw. machen es oft schwer das Leben wieder zu verlangsamen und sich und seine Umwelt wieder bewusst wahrzunehmen. Neben dem Frühjahrsputz für Ihre Wohnung hat sich aber auch Ihre Seele wieder mehr Aufmerksamkeit und Achtsamkeit verdient! Folgende Vorschläge können helfen, Ihr seelisches Wohlbefinden zu steigern und achtsamer mit sich und der Umwelt umzugehen:

## Körper

Versuchen Sie Ihren Körper wieder verstärkt wahrzunehmen: Wie fühlt er sich heute an? Bin ich verspannt? Womit „füttere“ ich mich jeden Tag (Ernährung, digitaler Konsum etc.)? Wie gehe ich generell mit mir um?

## Gefühle und Gedanken

Versuchen Sie Ihre Gefühle bewusster wahrzunehmen und diese klar zu benennen. Achten Sie auf Ihre, aber auch auf die Grenzen der Anderen und gehen Sie respektvoll damit um.

## Freude an der Stille

Entdecken Sie die Kraft und Schönheit der Stille und des Schweigens wieder und versuchen Sie ganz im Kontakt mit sich zu sein. Schalten Sie Geräuschquellen und Ablenkungen wie das Handy bewusst aus, planen Sie Offline-Zeiten ein und genießen Sie die Ruhe – z. B. bei einem kurzen Spaziergang in der Natur.



## Spaziergang in der Natur

Setzen Sie jeden Schritt bewusst und ruhig, ohne zu hetzen. Schauen Sie dabei, was es ringsherum Schönes zu entdecken gibt.

## Achtsames Essen

Nehmen Sie gesunde Mahlzeiten regelmäßig, langsam und bewusst zu sich. Seien Sie dankbar für die Vielfalt der Lebensmittel und alles, was Sie gut nährt.

## Alles ist besonders

Egal was Sie tun, nichts ist selbstverständlich! Ob Aufräumen, Duschen oder Kochen – Sie können es mit Anmut, Dankbarkeit und entspannter Bauchatmung tun.

## Mikropausen

Legen Sie mehrmals am Tag eine kurze Pause für 1–2 Minuten ein. Nutzen Sie dafür auch die Verbündeten der Langsamkeit: die rote Ampel, die Warteschlange im Supermarkt usw. Halten Sie geistig kurz inne, atmen Sie mit 3–4 Atemzügen tief und ruhig ein und aus – und zum Abschluss... ein Lächeln :-).



Waltraud Schönhart,  
Leiterin  
Therapie, HB  
Tokiostraße





*Teis*

Unser Blick auf  
das Haus der  
Barmherzigkeit.

HAUS DER BARMHERZIGKEIT

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