

Gelungene RESI-Initiativen

aus den Pflegeeinrichtungen Deutschlandsberg,
Fohnsdorf, Frohnleiten, Köflach, Landl und Weiz



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

Förderung von Optimismus, positiven Emotionen und Wohlbefinden

- „Lächelbrett“: Eine mit humorvollen und zum Denken anregenden Sprüchen gestaltete Tafel, welche im Dienst- oder Besprechungszimmer oder an einer anderen prominenten Stelle im Haus aufgehängt wird.
- „RESI-Maus“: Selbst genähte Stoffmaus mit Lavendel und Zirbenspäne gefüllt. An die Maus wird ein stärkender Spruch gehängt. Alle MitarbeiterInnen und BewohnerInnen sowie alle Neuzugänge bekommen eine RESI-Maus als kleine Aufmerksamkeit. Mit der RESI-Maus hat man etwas zum Angreifen und einen Erinnerungsanker, der mit Resilienz in Verbindung steht.
- Fotowand mit Bildern von BewohnerInnen, MitarbeiterInnen, gemeinsamen Aktivitäten und Festen oder schönen Begegnungen. So wird der Blick auf die schönen Momente und Stunden gerichtet, die der Alltag in der Einrichtung mit sich bringt.
- Start in den Morgen mit beschwingter Musik und Humor
- „Schokoladenbuch“: Lustige und nette Geschichten aus dem Pflegealltag werden eingeschrieben. Beim Durchlesen wird man erinnert, dass die Arbeit viele schöne kleine Momente mit sich bringt. Bei Veranstaltungen wird aus dem Buch vorgelesen.
- „Gute-Laune-Box“, welche mit Schokolade und Sprüchen gefüllt ist. Sorgt für Ablenkung bzw. einen kleinen Perspektivenwechsel und nimmt etwas Druck aus einer aktuellen Stresssituation.
- Schnittstellen und Teambesprechungen werden mit positiven Anregungen begonnen, indem Kärtchen mit motivierenden Sprüchen und Achtsamkeitsimpulsen verwendet werden. Dies macht Spaß, entschleunigt, motiviert, regt zum Nachdenken an und ist ein guter Start in den Tag.
- Aufbau einer Saft- und Marmeladebar im Sozialraum, mit selbstgemachten Produkten von MitarbeiterInnen und Angehörigen.
- Kleine Resilienzübungen (z.B. Feedback zu den Stärken geben) werden in Besprechungen und Teamsitzungen eingebaut.
- Anschaffung von Aromadiffuser und Öle für verschiedene Bereiche im Haus. Mit dem Team wird besprochen, welche Öle verwendet werden, etwaige Unverträglichkeiten oder Abneigungen werden berücksichtigt). Die Diffuser tragen in Gemeinschaftsräumen zu einer angenehmen und ansprechenden Arbeitsumgebung bei.

- Ein sogenannter „Anturn-Ordner“ wird von den MitarbeiterInnen mit Ausflugstipps, Rezepten etc. befüllt.
- Bei Hitze wird eine „Wasserschaffels“ zum Abkühlen aufgestellt, die in Kurzpausen genutzt werden kann.
- In der Einrichtung wird ein Plakat, mit der Frage „Was war heute gut?“ aufgehängt. MitarbeiterInnen werden angeregt den Blick auf das Positive zu legen und sich selbst mit einer Botschaft einzubringen. Nach einer gewissen Zeit wird eine neue Frage gestellt (z.B. „Was ist das Schöne und Sinnvolle an unserer Arbeit?“, „Mein Beitrag zu mehr Wertschätzung im Haus“, „Unsere Stärken im Haus“ oder „Mein Lieblingsspruch, der mich motiviert“).
- Durchführung von Übungen aus dem RESI Handbuch, z.B. Jammerfasten, Ritualisiertes Sudern, Stabile Zonen, Stimmungsabfrage mit Tierbildern etc.

Förderung der Wertschätzung im Haus

- Durch kleine Initiativen erfahren MitarbeiterInnen Aufmerksamkeit, Wertschätzung und Dankbarkeit. Die Leitungen gehen beispielsweise immer wieder mit kleinen Aufmerksamkeiten durchs Haus (z.B. Blümchen am Valentinstag) und in der Weihnachtszeit gibt es für alle MitarbeiterInnen einen Adventkalender, gefüllt mit kleinen Geschenken und positiven Sprüchen.
- Es kommt nicht in allen Arbeitsbereichen an, wenn Lob oder ein Dankeschön an die Einrichtung herangetragen wird. Daher werden nun die positiven Rückmeldungen von BewohnerInnen, Angehörigen oder sonstigen Partnern der Einrichtung gesammelt und an einem sichtbaren Platz aufgehängt. Dadurch erfahren alle MitarbeiterInnen Wertschätzung.
- Lob von BewohnerInnen und Angehörigen wird über ein Infobuch weitergegeben und auch bei Besprechungen wird positives Feedback und Lob an alle Mitarbeitende weitergegeben.
- Geburtstagskinder vor den Vorhang holen: Die Geburtstageskinder der Woche werden auf einer Tafel im Speisesaal sichtbar gemacht. Dadurch erfahren diese Aufmerksamkeit und Wertschätzung. Es werden sowohl die MitarbeiterInnen als auch die BewohnerInnen gelistet.
- Es gibt nun für alle neuen MitarbeiterInnen sowie für Jubiläen und Pensionierungen als kleine Wertschätzung ein Büchlein mit schönen Bildern und Sprüchen.
- Es wurden im Haus Begriffe zum Thema Wertschätzung („Was kann jeder Einzelne zu mehr Wertschätzung im Haus beitragen?“) gesammelt und in Bildern „verarbeitet“. Diese wurden dann in der Einrichtung an stark frequentierten Plätzen angebracht.

Gemeinsame Aktivitäten zur Förderung des Miteinanders und des Austauschs

- Organisation von Bereichsübergreifenden Pausen mit der Idee die MitarbeiterInnen aus Pflege mit Service und Küche besser in Kontakt zu bringen, um sich besser kennenzulernen, Beziehungen aufzubauen und mehr gegenseitiges Verständnis aufzubauen. Dafür wird ein „neutraler“ Pausenort gewählt. Diese Pause wird 14-tägig angeboten.

- Schnittwoch (=After-Work-Austausch): Einmal im Monat findet nach dem Dienst ein organisiertes Zusammenkommen für alle MitarbeiterInnen statt. (Z.B. in der Adventszeit mit Weihnachtsmusik und Feuerschale). Die MitarbeiterInnen bringen sich auch mit selbstgebackenen Keksen oder ähnlichem ein. Empfehlenswert ist ein von externen Personen abgeschirmter Ort, damit sich alle MitarbeiterInnen wohlfühlen.
- Organisation von gemeinsamen Aktivitäten: Kinobesuche, Wanderungen, Grillfeste, Ausflüge, Frühstück, ...
- Angebote von (ehemaligen) MitarbeiterInnen, die mit dem Angeboten ihre Stärken, Interessen, Kenntnisse einbringen: Töpferkurs, Yogakurs, regelmäßiges Walken
- Teamentwicklungs-Workshops

Aktivitäten für BewohnerInnen und Angehörige

- Abendveranstaltungen: Einmal im Monat findet nach 17Uhr in einem geeigneten Raum eine Veranstaltung (zum Beispiel: Wunschkonzert mit Tanz und Schmankerl, Opernball, Kinoabende, Pyjamaparty etc.) für BewohnerInnen und Angehörige statt. Hinweis: Ein zusätzlich eingeteilter Nachtdienst verringert den Stress bei den arbeitenden Personen.
- Plauderrunde mit Dir & Tier: Eine engagierte Landwirtin kommt mit Tieren ins Haus (Kaninchen, Ziegen, etc.). Das Beobachten und die Begegnungen mit den Tieren fördern das Wohlbefinden.
- Eine Kindergartengruppe besucht die BewohnerInnen im Haus. Es wird gemeinsam gesungen, gespielt, gelacht.
- SchülerInnen der HLW kochen gemeinsam mit BewohnerInnen.
- Feste mit BewohnerInnen und Angehörige, z.B. Bauernsilvester, Maibaum aufstellen, Sommerfest, Oktoberfest, ...
- Nachmittag der „gemeinsamen Erinnerungen“: Eine Zeit nach dem Tod einer/eines BewohnerIn werden die Angehörigen eingeladen. Man geht gemeinsam in die Kirche. Angehörige erhalten symbolisch einen bemalten Stein, der im Haus aufbewahrt wurde und dann in ans Grab etc. gelegt werden kann. Abschluss bei Kaffee und Kuchen.

Unterstützung der MitarbeiterInnen bei der Umsetzung eines gesunden Lebensstils und eines besseren Umgangs mit Stress

- Kooperation mit einem Fitnessstudio mit einigen kostenlosen Trainings- und Beratungseinheiten
- Kooperation mit der Gemeinde und kostenloser Besuch von Gesundheitsvorträgen
- Organisation von Wirbelsäulenturnen
- vermehrt Supervisionsangebote
- Coaching-Angebote für Führungskräfte
- Fortbildungen und Workshops zu Mentalem Training, Stressmanagement etc.
- Einladung zu kurzen gemeinsamen Mediations- und Entspannungsübungen

- Einrichtung einer kleinen Bibliothek im Sozialraum. Literatur zu Themen wie Resilienz, Demenz, Palliative Care war teilweise schon im Vorfeld vorhanden, einiges wurde noch gekauft. Ebenso werden Fachzeitschriften und die Abschlussarbeiten der MitarbeiterInnen in Ausbildung aufgelegt. Die Bücher können auch ausgeliehen werden.

Verbesserung von Abläufen und der Kommunikation

- Bereitstellen einer Problem- und Lösungsbox bzw. Ideenbox. Mitarbeitende können sich einbringen, Probleme ansprechen und Lösungen vorschlagen.
- Mit allen neuen MitarbeiterInnen werden kurze wertschätzende Erstgespräche geführt. Dabei wird auch explizit über die Stärken gesprochen.
- Etablierung von einer Bereichsübergreifenden Arbeitsgruppe: Aus allen Bereichen sind 2 MitarbeiterInnen dabei. Neben Schnittstellenthemen werden auch andere Themen zur Erhöhung der Arbeitszufriedenheit besprochen. Es werden Dinge angesprochen, die auffallen und nicht ideal laufen. Die Idee und das damit verbundenen Ziel: bessere Abstimmung, schnelle Lösungen für Probleme, Außensicht.
- Die Kommunikation und Informationsweitergabe zw. Führungsebene und MitarbeiterInnen bzw. den verschiedenen Berufsgruppe wurde verbessert und mehr Transparenz konnte erzeugt werden. Erreicht wurde das, indem zuerst erfasst wurde, welche Infos für den Tag (für den Ablauf) wichtig sind. Daraufhin wurden Info- bzw. Dienstbücher neu gestaltet.

Raumgestaltung

- Wandgestaltung in den Aufenthaltsbereichen und Gängen nach dem Motto: „Hole die Natur ins Haus.“ Dazu wurden Wände in Gängen, Rückzugsräumen, Ruheräumen, zum Teil auch in Büros mit großflächigen Naturfotos gestaltet.
- Umgestaltung eines Bereichs im Haus zu einem „Besuchercafé“, damit BewohnerInnen in gemüthlicher Atmosphäre mit ihren Angehörigen zusammensitzen können.
- Sozialräume, Ruheräume und Rückzugsecken wurden neu gestaltet bzw. neu errichtet (z.B. eine Lounge im Freien, abgeschirmte Pausenecke, Umgestaltung eines Sozialraums, Outdoor-Pausenecke mit Sicht- und Regenschutz, Umgestaltung eines wenig genutzten Dienstzimmers zu einem Ruheraum). Schilder in diesen Zonen weisen BewohnerInnen und BesucherInnen darauf hin, dass es sich in den Pausenzeiten um Ruhezeiten für MitarbeiterInnen handelt.
- Ein Therapieraum, der auch für Fortbildungen verwendet wird, wurde neu gestaltet. Mit einfachen Mitteln (Umstellung von Kästen, Verwendung eines Schanks als Raumteiler, Ausmalen, großen Fototapete gestaltet.) konnte ein ansprechender Raum gestaltet werden.
- Und es wurde gemeinsam „aufgeräumt“, nicht genutztes Mobiliar weggeräumt bzw. umgestellt, Grünpflanzen angeschafft und Wände mit warmen Farbetönen gestrichen.