

# anstifter

Magazin der Stiftung Liebenau ÖSTERREICH

1 | 2021



Beziehungen im Pflegeheim  
Wichtig ist das Geben und Nehmen 04

---

Autonomer durch neue Technik  
Mieter profitieren im Forschungsprojekt 19

---

Frage an die Mitarbeiter  
Was würde Ihnen ohne Handy fehlen? 21

---

# Inhalt

- 2 Impressum
- 3 Editorial
- 22 Übersicht
- 24 Nachgefragt: Reinhold Eberle, Bürgermeister von Gaißau

## Schwerpunkt

### Beziehungen im Pflegeheim gestalten

- 4 Wichtig ist das Geben und Nehmen
- 8 Jeder Mensch braucht Beziehungen 
- 10 Beziehungen im Heim früher und heute
- 11 Leitlinien für bewusste Begegnungen
- 12 Von kontaktfreudigen Bewohnern
- 14 Zusammen durch die Krise

## Glossar

- 15 Regionale Varianten einer Sprache

## Forum

- 16 Gute Zusammenarbeit mit Bregenz
- 16 Betriebsrat für Prämie, gegen Nullrunde
- 17 Impfstart: Keine neuen Erkrankungen

## Spirituelle Impuls

- 18 Made in Liebenau

## Praxis aus Vorarlberg

- 19 Autonomer durch neue Technik
- 19 Mobiler Kiosk lädt zum Schwätzchen
- 20 Zivildienstler bringt Schwung ins Heim
- 20 Mariahilf: Neue Wohnbereichsleiterin
- 20 St. Anna: Neuer Wohnbereichsleiter

## Eine Frage an die Mitarbeiter

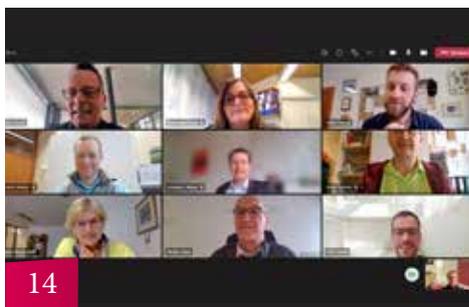
- 21 Was würde Ihnen ohne Handy fehlen?

## Text in Leichter Sprache

Mit dem anstifter ÖSTERREICH informieren wir regelmäßig über Ereignisse, Themen und Projekte in der Stiftung Liebenau in Österreich. Dazu verwenden wir personenbezogene Daten. Sie werden mit der nötigen Sorgfalt und unter Beachtung des gesetzlichen Datenschutzes verarbeitet. Für Informationen zu den gespeicherten Daten, Korrekturen oder sonstige Anliegen wenden Sie sich bitte an die Zentrale Verwaltung in Bregenz. Weitere Informationen über unsere Datenschutzmaßnahmen finden Sie hier: [www.stiftung-liebenau.at/datenschutz](http://www.stiftung-liebenau.at/datenschutz).



4 **Beziehungen im Pflegeheim professionell gestalten: Wie das gelingt, erklärt Prof. Dr. Stefanie Auer.**



14 **In der Krise führte das Mehr an Austausch zu einem Mehr an Wissen und noch mehr Zusammenarbeit.**



16 **Kundgebung vor dem Bregenzer Landhaus: Für eine Corona-Prämie und gegen eine tarifliche Nullrunde.**



20 **Zivildienstler Wendelin Seher ist es ein großes Anliegen, die Bewohner im Haus St. Fidelis zu trainieren.**

## Infos online

Themendossiers: Informieren Sie sich umfassend in unseren Themendossiers „Sozial digital“, „Arbeiten“, „Den Menschen zugewandt“, „Medizin und Gesundheit“, „Gute Arbeit“, „Besondere Familien“ und „Wohnen“ unter [www.stiftung-liebenau.de/themendossiers](http://www.stiftung-liebenau.de/themendossiers)

„anstifter ÖSTERREICH“ als e-book: [www.stiftung-liebenau.at/anstifter](http://www.stiftung-liebenau.at/anstifter)

### Newsletter „Liebenau inklusiv“

Bestellen Sie den Newsletter „Liebenau inklusiv“ unter [www.stiftung-liebenau.de/inklusion](http://www.stiftung-liebenau.de/inklusion)

## Impressum

**anstifter ÖSTERREICH**  
**Auflage: 1800**

**Herausgeber:**  
Liebenau Österreich  
gemeinnützige GmbH

**Redaktion:**  
Klaus Müller, verantwortlich  
Elke Benicke (eb)  
Liebenau Österreich  
gemeinnützige GmbH  
Zentrale Verwaltung  
Kirchstraße 9a, 6900 Bregenz  
+43 5574 42177-0  
[info@stiftung-liebenau.at](mailto:info@stiftung-liebenau.at)

**Gestaltung und Ausführung:**  
DACHCOM.DE GmbH, Lindau

**Druck:**  
Thurnher Druckerei GmbH, Rankweil

**Autoren dieser Ausgabe:**  
Lukas Arnold (la), Elke Benicke (eb),  
Margit Karg (mk), Christina Plasser (cp),  
Dr. Dennis Roth (dr), Stefanie Freisler (sf).

Der Text in Leichter Sprache (S. 8 und 9) wurde übersetzt von Anne Oswald und geprüft von der Prüfergruppe der Stiftung Liebenau. Piktogramme: METACOM Symbole © Annette Kitzinger.

**Bildnachweise:**  
Felix Kästle (S. 1, 3, 12, 21), Prof. Dr. Stefanie Auer (S. 6, 8), Petra Rainer (S. 16), Screenshot aus dem Video des Ländle TV vom 3. Juli 2020 (S. 17), stock.adobe.com (S. 18), Stiftung Liebenau (S. 2, 4, 9, 10, 12, 13, 14, 16, 17, 19 – 24).



## Liebe Leserin, lieber Leser,

sobald zwei oder mehr Personen ihr Handeln, Denken und Fühlen aufeinander beziehen, ist sie da: die Beziehung. Zu einer guten beruflichen oder glücklichen privaten Beziehung wird sie, wenn die Partner bereit sind, den anderen als das anzunehmen, was er ist, ohne ihn verändern zu wollen. Auf dieser Basis kann das Verständnis füreinander wachsen, die darauf aufbauende Kommunikation funktionieren und sich das richtige Maß an Nähe und Distanz einpendeln. Probleme entstehen – beruflich und privat – immer dann, wenn einen der andere nicht versteht, nicht wie erwartet kommuniziert und auch das Verhältnis von Nähe und Distanz aus der Balance gerät. Dann fragt man sich: Woran kann das liegen? Habe ich den anderen falsch eingeschätzt? Wie soll ich reagieren? Im nachfolgenden Interview gibt Prof. Dr. Stefanie Auer, Leiterin des Zentrums für Demenzstudien an der Donau-Universität Krems, klare Antworten auf die Beziehungsfragen im Pflege- und Betreuungsalltag. Sie macht außerdem deutlich, dass es auch bei beruflichen Beziehungen zu älteren Menschen oder Menschen mit Demenz nicht nur um das Geben, sondern auch ein ausgewogenes Nehmen geht.

Da der Grat zwischen Empathie und professioneller Distanz tatsächlich ein sehr schmaler ist, unterstützt die Stiftung Liebenau ihre Mitarbeiter durch aktuell neu überarbeitete, praxisnahe Leitlinien. Dr. Dennis Roth, Leiter des Qualitätsmanagements in der Liebenau Österreich, stellt eine Auswahl vor und erläutert sie mit anschaulichen Beispielen (Seite 11). Selbstverständlich hängt es auch immer von der jeweiligen Person ab, ob sie leichter oder schwerer in gelingende Beziehungen findet. Wir haben einige besonders kontaktfreudige Bewohner befragt und versucht, hinter ihr Geheimnis zu kommen (Seite 12). Außerdem hat uns interessiert, wie sich die Beziehungen im Pflegeheim in den letzten Jahrzehnten verändert haben. Im Gespräch blicken drei langjährige Pflegekräfte aus Bartholomäberg gemeinsam zurück in die 90er Jahre, sammeln und ergänzen ihre Beobachtungen und kommen zu dem Schluss: „Es ist ein Grundbedürfnis, geliebt zu werden“ (Seite 10).

Mit dem Impfstart am 27. Dezember und der hohen Impfbereitschaft der Bewohner (über 85 Prozent) und Mitarbeiter (über 75 Prozent) sind in unseren Häusern neben Corona auch wieder andere Themen in den Fokus gerückt: In den heimgelunden Wohnungen des Sozialzentrums St. Vinerius etwa wurden im Rahmen eines Forschungsprojekts neue Informations- und Kommunikationstechnologien erfolgreich getestet. Walter Fitz wurde zum neuen Betriebsratsobmann der Liebenau Österreich gewählt. Im Haus St. Fidelis erfreut ein mobiler Kiosk die Bewohner. Und im Sozialzentrum St. Vinerius kümmert sich ein Zivildienstler mit viel Engagement um die Fitness der älteren Menschen.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen  
Klaus Müller

### Gendern

Im anstifter ÖSTERREICH haben wir uns für ein freies Gendern entschieden. Manchmal geht es konkret zum Beispiel um die jeweiligen Personen, dann verwenden wir beide Formen, die weibliche und die männliche. Manchmal ist es aber wichtiger, den Kern der Sache nicht durch doppelte Personenbezeichnungen zu belasten. Dann verwenden wir nur eine Form, je nach Anlass die weibliche oder die männliche.

**Wie ist Ihre  
Meinung?**

**Der Geschäftsführer  
der Liebenau  
Österreich freut  
sich auf Ihre  
Rückmeldung:  
klaus.mueller@  
stiftung-liebenau.at**



# „Wichtig ist das Geben und Nehmen“

## Professionelle Beziehungen im Pflegeheim

Eine Beziehung aufzubauen und zu gestalten, ist das Ziel des Pflegeprozesses und der eigentliche Gegenstand der Pflege. Nur im Miteinander lassen sich individuelle, pflegerische Ziele erreichen, nur durch Vertrauen wächst ein sicheres und geborgenes Lebensgefühl. Wie bei allen Beziehungen geht es darum, das richtige Maß an Nähe und Distanz zu finden und die Verbundenheit über Sprache, Gestik, Mimik oder Berührung zu erhalten. Doch wie gelingt die berufliche Beziehung mit älteren und an Demenz erkrankten Menschen? Was, wenn sich ein Bewohner weigert, überhaupt eine Beziehung einzugehen? Und wie reagiere ich als Pflegeperson, wenn mich eine Bewohnerin persönlich beleidigt? Im folgenden Interview gibt Univ. Prof. Dr. Stefanie Auer, Leiterin des Zentrums für Demenzstudien an der Donau-Universität Krems, Antworten und betont, dass gute Beziehungen vor allem immer wechselseitig sind.

### Frau Prof. Dr. Auer, Beziehungen bestimmen unser Leben. Jeder Mensch möchte von anderen gehört, verstanden, angenommen und sich zugehörig fühlen. Warum eigentlich?

Dr. Stefanie Auer: Menschen sind soziale Wesen. Aus der Entwicklungspsychologie wissen wir, dass sich ein Kind nur optimal entwickelt, wenn es angenommen wird und sich geborgen fühlt. So sind wir – im Gegensatz zu anderen Spezies – von Geburt an auf soziale Beziehungen angewiesen.

### Inwiefern verändern sich Beziehungen im Alter?

Das ist abhängig von der individuellen Situation, der Kultur und der konkreten Altersphase selbst. Oft bildet der Pensionsantritt eine Zäsur. Trotzdem aktiv zu bleiben und ein Sozialleben zu haben – das gelingt den einzelnen Menschen unterschiedlich gut. Leider gibt es hier nicht genug Programme, die dabei helfen können. Auch die individuell empfundene Leistungsfähigkeit und der allgemeine Gesundheitszustand bestimmen, wie viel Energie eine Person im Alter in Beziehungen investieren kann. Bei Krankheit geraten viele in eine Abhängigkeits-Situation.

### ... und bei Demenz?

Eine Demenz entwickelt sich normalerweise schrittweise, geht durch verschiedene Stadien und natürlich spielt auch die Persönlichkeit eine wichtige Rolle. Die Theorie der Retrogenese („umgekehrte Kindheitsentwicklung“, Anm. d. Red.) vergleicht die Bedürfnisse von Menschen in verschiedenen Phasen der Demenz mit den Bedürfnissen von Kindern verschiedener Altersstufen. Wichtig ist, dass Pflegenden die individuellen Bedürfnisse des pflegebedürftigen Menschen erkennen.

### Was passiert beim Umzug in ein Pflegeheim auf der Beziehungsebene?

Bei ihrem Umzug in ein Pflegeheim werden ältere Menschen von vielen Gefühlen begleitet und befinden sich in einer Aus-

nahmesituation: Sie verlieren ihr bisheriges Zuhause, das Zusammenleben in der gewohnten Umgebung, fühlen sich zum Teil von den Angehörigen aufgegeben und wissen nicht, was auf sie zukommt – das macht Angst. Gleichzeitig spüren diejenigen, die sich zuhause überfordert fühlten, ein positives Gefühl der Entlastung. Bei der Übersiedlung gehen Beziehungen verloren, etwa zu den früheren Nachbarn. Viele empfinden es als sehr schwierig, neue Beziehungen zum Beispiel zu Pflegepersonen zu etablieren. Das Pflegeteam sollte sich dieser Fülle an Gefühlen, die die künftigen Bewohnerinnen und Bewohner mitbringen, bewusst sein.

### Wie kann das Team diesen Ängsten entgegenwirken und die älteren Menschen unterstützen, neue Beziehungen aufzubauen?

Da braucht es ein klares Sozialkonzept und intensive Beziehungsarbeit. Jeder im Team sollte eine klare Vorstellung haben, wie sich die Beziehungen innerhalb der Institution gestalten sollen. Die Pflegeperson sollte den einzelnen Bewohner immer wieder nach seinen Bedürfnissen und Wünschen fragen. Nur wenn sie diese kennt, kann sie entsprechende Aktivitäten anbieten. Wichtiger für eine Beziehung ist aber noch das Geben und Nehmen: Menschen brauchen das Gefühl, gebraucht zu werden.

### Was sollten Pflege- und Betreuungskräfte beim Aufbau ihrer Beziehung zu einem neuen Bewohner beachten?

Jede Person, die in ein Pflegeheim einzieht, kommt aus einer sehr individuellen Situation. Deshalb ist der erste Kontakt und der Aufbau einer Vertrauensebene für die weitere Beziehungsentwicklung zwischen dem Bewohner und den Mitgliedern des Pflegeteams von größter Bedeutung. Man sollte hier wie bei jedem Kennenlernen vorgehen, sich für den anderen nicht nur in seiner Rolle als Bewohner, sondern auch als Person interessieren, Interesse auch einfordern und signalisieren,

FAST* Stadium	Entwicklungsalter	Benötigte Betreuung von Personen mit Demenz
1	Erwachsener	Keine
2	Erwachsener	Keine
3	13+ Jahre	Keine
4	8 – 12 Jahre	Unabhängiges Überleben ist möglich
5	5 – 7 Jahre	Person kann allein ohne Unterstützung nicht überleben
6	2 – 5 Jahre	Person braucht vollzeitige Begleitung
7	0 – 2 Jahre	Person benötigt vollzeitige Pflege und Betreuung

Die Theorie der Retrogenese („umgekehrte Kindheitsentwicklung“ nach Barry Reisberg et al., 1998) vergleicht die Bedürfnisse von Menschen in verschiedenen Phasen der Demenz mit den Bedürfnissen von Kindern verschiedener Altersstufen.

\*FAST = Functional Assessment Staging: Die verschiedenen Phasen der Demenz

dass die Beziehung über den Moment hinausgeht. Im Rahmen eines entspannten Sich-Kennenlernens sollte die Pflegeperson ein Gefühl dafür bekommen, wer dieser ältere Mensch im Hier und Jetzt ist, in welcher Situation und welcher Stimmung er sich befindet – unabhängig davon, was die Angehörigen berichten. Bedürfnisse können aktiv angesprochen, Ängste und Befürchtungen aktiv bearbeitet werden.

### Und wie schaut es bei längeren Beziehungen zwischen Bewohner und Pflegeperson aus?

Individuelle Bedürfnisse müssen konsequent im Zentrum des Handelns stehen. Es gilt: Fordern, aber nicht überfordern. Verständnis entgegenbringen. Geben, aber auch nehmen. Dabei braucht die einzelne Pflegeperson den Rückhalt der Institution, etwa in Form von Gruppenförderungen, die bedürfnis- und stadiengerecht gestaltet sind.

### Was, wenn ein Bewohner sich weigert, überhaupt eine Beziehung zu den Pflege- und Betreuungspersonen aufzubauen?

Eine Beziehung aufzubauen, braucht Zeit. Abhängig von der individuellen Situation und dem Stadium der Demenz kann der Beziehungsaufbau unterschiedlich lange dauern. Hier darf man die Hoffnung und die Geduld nie verlieren. Meist liegt die Weigerung, die sich etwa durch Rückzug oder Aggression ausdrückt, darin begründet, dass der Bewohner seine Bedürfnisse nicht wahrgenommen sieht. Hier unterscheiden sich Menschen mit Demenz nicht von anderen Menschen.

### Eine Bewohnerin oder ein Bewohner beleidigt die Pflege- oder Betreuungskraft persönlich, zum Beispiel in Bezug auf ihre Herkunft, ihr Aussehen oder ihre Kompetenz. Wie sollte sie reagieren?

Wertschätzung ist ein wichtiges Merkmal einer gelingenden Beziehung. Wenn eine Person eine andere Person beleidigt, steckt dahinter meist eine tiefe emotionale Verletzung innerhalb einer Abhängigkeitsbeziehung. Der Angriff ist also eine versteckte Verteidigung gegen neue Verletzungen. Die Verletzung, die dem Bewohner zugefügt wurde, liegt oft weit zurück, manchmal in der Kindheit. Die Bewohnerin oder der Bewohner ist im Pflegeheim in einer ähnlichen Abhängigkeit wie in

der Kindheit – dies fördert Angst. Wenn die Pflegeperson sich nun persönlich angegriffen fühlt und das mit ihrem Verhalten zeigt, so aktiviert sie die tiefsitzende Angst des Bewohners. Er erfährt erneut, dass er sich nicht auf sein Gegenüber verlassen kann; der Konflikt kommt ins Rollen. Es ist die unbedingte Aufgabe der Pflegeperson, das Vertrauen des Bewohners zu gewinnen. Sobald eine vertrauensvolle Basis hergestellt ist, werden Angriffe überflüssig.



Univ. Prof. Dr. Stefanie Auer

### Das klingt einleuchtend. Aber wie könnte die Pflegeperson konkret reagieren? Was könnte sie antworten, wenn ein Bewohner zu ihr sagt: „Du bist aber ganz schön fett“ oder: „Du kannst ja nicht mal richtig Deutsch“?

Zunächst geht es um die richtige, das heißt kompetente Haltung: Als Pflegeperson muss ich auf Abstand gehen, darf solch eine Beleidigung nicht persönlich nehmen, muss die Situation aushalten und mir sagen: ‚Das hat nichts mit mir zu tun. Dieser Mensch hat Angst.‘ In meiner Stimme sollte das kurze Innehalten zu spüren sein. Dann könnte ich zum Beispiel antworten: ‚Das, was Sie gesagt haben, verletzt mich‘ und versuchen, mit dem Bewohner in Kommunikation zu treten. Die meisten gehen dann einen Schritt zurück. Es geht nicht darum, sich etwas gefallen zu lassen, sondern darum, die Angst, die manchmal als

Aggression erscheint, in die richtige Richtung zu lenken. Damit das gelingt, braucht es Ausbildung, Qualifikation, Training.

### Und wenn eine Bewohnerin oder ein Bewohner zudringlich wird und die Pflege- oder Betreuungskraft zum Beispiel begrabscht. Wie sollte sie reagieren?

Eine junge Pflegeperson kann auf einen älteren Bewohner sehr attraktiv wirken und doch hat das Begrabschen meist nichts mit dem Wunsch nach einer sexuellen Handlung zu tun, sondern vielmehr mit einem Bedürfnis nach Nähe. Ein empörtes ‚Nein!‘ eröffnet dann ein Missverständnis, das zu Ungunsten des Bewohners ausgehen kann. Allerdings gehört es auch nicht zu den Aufgaben einer Pflegeperson, sich begrabschen zu lassen. Deshalb sollte sie im Austausch mit dem Bewohner und dem Team nach den eigentlichen Bedürfnissen forschen. So können etwa Freundschaften zu anderen Bewohnern oder eine neu gestaltete Privatsphäre für Familienmitglieder schon

das Bedürfnis nach Nähe stillen. Sollte tatsächlich ein sexuelles Verlangen vorliegen, können dies ausgebildete Sexualassistentinnen und -assistenten erfüllen.

#### Was kann sie statt eines ‚Nein!‘ konkret sagen?

Sie sagt zum Beispiel: ‚Ich verstehe, dass Sie ein Bedürfnis nach Nähe verspüren. Dem kann ich jedoch nicht nachkommen, bitte haben Sie Verständnis.‘ Das darauffolgende Gespräch kann zu einer weiteren Deeskalation führen. Es könnte etwa mit der Frage ‚Fühlen Sie sich einsam?‘ beginnen.

#### Eine Pflege- oder Betreuungskraft hegt große Sympathien für eine Bewohnerin oder einen Bewohner. Ist das noch professionell? Wie sollte sie damit im Arbeitsalltag umgehen?

Eine wichtige Motivation für einen Beruf in der Pflege ist Sympathie. Ohne Sympathie kann man diesen Beruf gar nicht ausüben. Darüber hinaus ist es nur zu menschlich, dass man für einige Menschen mehr Sympathie als für andere empfindet. Dies muss man nicht verleugnen. Extreme Gefühle, auch eine Antipathie zum Beispiel sollten in der Supervision zur Sprache kommen.

#### Dabei lernt die Fachkraft sicher auch viel über sich selbst...

Ja, als Pflegeperson – und dies ist ein Privileg dieses Berufs – kann man sich selbst besser kennenlernen und reifen. Diese Chance sollte man unbedingt nutzen!

#### Wann wird eine enge Beziehung zu einer übergriffigen? Wo verlaufen da die Grenzen?

Die Professionalität endet dort, wo ich als Pflegekraft von reinen Annahmen ausgehe, ohne sie mit dem jeweiligen Bewohner abgesprochen zu haben. Als Pflegekraft bin ich allerdings auch nicht nur für eine Person zuständig, kann nicht alle Bedürfnisse und Wünsche des Einzelnen immer sofort erfüllen. Da kann es zu Missverständnissen und Konflikten kommen. Deshalb sollte jedes Haus ein klares Sozialkonzept haben. Dazu gehört eine sinnvolle, stadienspezifische Beschäftigung entsprechend den Wünschen des Bewohners und ausreichend körperliche Betätigung. Es gilt, hier auch interdisziplinär zu denken und zu handeln, die Empfehlungen von Psychologen, Ärzten und Soziologen einzubeziehen.

**Vielen Dank für das Interview, Frau Prof. Dr. Auer!**

## Bewohnerbeziehungen professionell gestalten

### Praktische Richtlinien für Pflege- und Betreuungskräfte von Prof. Dr. Stefanie Auer

- ⊙ Ich kenne die Diagnose Demenz und das aktuelle Krankheitsstadium des jeweiligen Bewohners
- ⊙ Ich verstehe das jeweilige Krankheitsstadium und die entsprechenden Kommunikationsbedürfnisse
- ⊙ Bevor ich handle, orientiere ich mich konsequent an den Bedürfnissen des jeweiligen Bewohners
- ⊙ Ich kenne das Sozialkonzept unserer Einrichtung für Bewohner und Angehörige sowie die Förderkonzepte für unsere Bewohner
- ⊙ Unser Team bezieht Bewohner und Angehörige in die Erstellung des Sozialkonzeptes mit ein
- ⊙ In unserem Team reflektieren wir regelmäßig die Beziehungen und Konflikte der Wohngruppe
- ⊙ Unser Haus ist offen für die interdisziplinäre Zusammenarbeit
- ⊙ Unser Team hat ein klares und professionelles Selbstverständnis
- ⊙ Ich beziehe Angriffe eines Bewohners nicht auf meine Person, sondern auf mein Verhalten und handle wertschätzend



## Jeder Mensch braucht Beziehungen

Alte Menschen erkranken manchmal an Demenz.  
Dann benötigen sie Pflege und Betreuung.  
Bei schwerer Demenz ziehen sie in ein Pflege-Heim.  
Sie brauchen hier auch gute Beziehungen zu anderen Menschen.

### **Doch wie bauen Pflege-Kräfte Beziehungen auf?**

Professorin Dr. Stefanie Auer ist Expertin für Demenz.  
Sie arbeitet an der Donau-Universität in Krems.  
Sie erklärt: Menschen brauchen von Geburt an Beziehungen.  
Ein Kind entwickelt sich gut, wenn es sich geborgen fühlt.  
Mit dem Alter verändern sich Beziehungen.  
Für viele ist zum Beispiel der Anfang von der Rente schwierig.  
Manche Menschen sind dann auch aktiv.  
Ein leistungs-fähiger Mensch hat noch Energie für Beziehungen.  
Wer aber krank ist, fühlt sich schnell abhängig.



Beim Umzug in ein Pflege-Heim haben Menschen verschiedene Gefühle.  
Die neue Lage macht manchmal Angst.  
Der Mensch verlässt sein gewohntes Zuhause.  
Zum Beispiel gehen Beziehungen zu Nachbarn verloren.

Manche Menschen lassen sich nur schwer auf neue Personen ein.  
Zum Beispiel auf die Pflege-Kräfte.  
Hier braucht ein Pflege-Heim einen bestimmten Plan.  
Es muss zum Beispiel Aktivitäten anbieten.  
Bewohner müssen spüren: Man braucht sie.

## **Einzug in ein Pflege-Heim**

Beim Einzug in ein Pflege-Heim ist der erste Kontakt sehr wichtig. Neue Bewohner müssen merken: Es geht um engere Beziehungen. Die Mitarbeitenden fragen sie nach Wünschen und nach Ängsten. Mitarbeitende müssen viel Verständnis haben. Die persönlichen Bedürfnisse von Bewohnern stehen im Mittel-Punkt. Wichtig ist: Bewohner soll man fordern, aber nicht überfordern. Manchmal wollen Bewohner mit Demenz keine neuen Beziehungen. Stefanie Auer sagt: Beziehungen brauchen Zeit. Pflege-Kräfte sollen die Hoffnung und die Geduld nie verlieren.

## **Was tun Pflege-Kräfte bei aggressiven Bewohnern?**

Beleidigungen haben ihren Grund manchmal in einer früheren Zeit. Bewohner schützen sich damit vielleicht vor seelischen Verletzungen. Die Pflege-Kraft darf Beleidigungen nicht persönlich nehmen. Ihr hilft dabei: ihre gute Ausbildung und ihre Erfahrung.

Manchmal begrabschen alte Menschen Pflege-Kräfte. Meistens hat das nichts mit Sexualität zu tun. Es zeigt eher den Wunsch nach Nähe. Vielleicht fühlt sich der Bewohner oder die Bewohnerin einsam. Das Team und die Pflege-Kraft müssen die Ursache heraus-finden. In sehr schwierigen Fällen helfen Psychologen.

Mitarbeiter in der Pflege lernen auch viel über sich selbst. Stefanie Auer rät: Diese Chance muss man nutzen.



# Früher gemieden, jetzt gut besucht

## Die Beziehung im und zum Pflegeheim im Wandel der Zeit

**Im Laufe der letzten Jahrzehnte haben sich mit dem gewandelten Selbstverständnis des modernen Pflegeheims auch die Beziehungen im und um das Haus verändert: Während das Altersheim zu Beginn der 90er Jahre noch als Armenhaus galt und gemieden wurde, stehen die Häuser der Liebenau Österreich heute im Mittelpunkt des Dorfgeschehens. Drei langjährige Pflegekräfte aus dem Haus St. Anna in Bartholomäberg berichten von diesem Wandel der Beziehungen und lassen ahnen, was die Zukunft bringt.**

„Früher, da war eine ganz andere Klientel im Pflegeheim“, erinnert sich Angelika Rudigier, die seit über 30 Jahren als Pflegekraft in Bartholomäberg arbeitet. „Da lebten die ledigen Onkel und Tanten, die man nicht mehr zuhause haben wollte, die aber oft noch sehr selbstständig waren und in Landwirtschaft, Küche und Wäscherei mithalfen.“ Diese älteren, meist mittellosen Menschen mit und ohne Behinderungen hatten kaum nahestehende Angehörige und erhielten daher auch nur selten Besuch. „Damals hat man das Armenhaus gemieden“, sagt Claudia Ganahl, stellvertretende Hausleiterin, die auf 21

Jahre Berufserfahrung im Pflegeheim zurückblickt. Und heute? „Geht hier der ganze Ort ein und aus. Allein die Schulkinder sind zwei Mal pro Woche zum Offenen Mittagstisch hier. Mit dem Café sind wir außerdem ein wichtiger Treffpunkt für Jung und Alt, der Mittelpunkt des Ortes.“

### **Vielfältigere Bewohner – und Themen**

Während sich die Pflege früher an den Eckpunkten warm, satt und sauber orientiert habe, gehe es heute innerhalb der Wohngruppen mit ihren familiären Strukturen um ganz andere Themen. „Um den Wunsch, noch eine Runde spazieren zu gehen, oder dass man die Enkelin vermisse oder lieber einen anderen Nachtisch hätte“, resümiert Sonja Kasper, die seit 25 Jahren in der Pflege arbeitet. „Ja“, lacht Angelika Rudigier, „die Bewohner sind auf eine gesunde Art anspruchsvoller geworden. Und auch vielfältiger.“ Während die älteren Menschen früher durchweg aus der Region stammten, sei das Einzugsgebiet heute doch um einiges größer. Das betreffe den Beruf, die Bildung, den gesamten biografischen Hintergrund – und eröffne weitere Themenfelder für Gespräche zwischen den Bewohnern, aber auch mit den Pflegenden. „Früher hatten wir einen höheren Männeranteil von über 50 Prozent, heute sind es nur noch 20 bis 30 Prozent an Männern – auch das macht einen Unterschied“, wirft Claudia Ganahl ein. „Allerdings lebten die Männer damals räumlich getrennt von den Damen auf einem anderen Stock“, gibt Angelika Rudigier zu bedenken. „Heute sind richtige Beziehungen unter den Bewohnern möglich und werden gelebt – auch auf sexueller Ebene.“

### **Mehr digitale Kommunikation – und Körperkontakt**

Wohin geht die Entwicklung von Beziehungen im Pflegeheim? „Die digitale Kommunikation hat jetzt im Zuge der Corona-Pandemie nochmal einen Schub bekommen“, sagt Sonja Kasper, „Whatsapp-Gruppen im Team und Bewohnerinnen am Tablet werden noch zunehmen.“ Und wie wirkt sich aus, dass die Bewohner mit immer höheren Pflegestufen ins Pflegeheim einziehen? „Da wird sich nichts ändern“, betont Angelika Rudigier. „Es ist ein Grundbedürfnis, geliebt zu werden. Der Wunsch nach Nähe, Zuwendung und Körperkontakt bleibt – und sollte ganz selbstverständlich gelebt werden dürfen.“ (eb)



# Bewohnern bewusst begegnen

## Praxisnahe Leitlinien für die Mitarbeiter

**Im Pflege- und Betreuungsalltag gilt es, die Kontakte mit den Bewohnern spontan, kompetent, aber auch empathisch zu gestalten, dabei das richtige Maß an Nähe oder Distanz zu wahren, um schließlich bewohnerorientierte Ziele zu erreichen. „Das ist eine hochkomplexe Angelegenheit“, bestätigt Dr. Dennis Roth, Leiter Qualitätsmanagement, „in der wir unsere Mitarbeiter durch praxisnahe Leitlinien unterstützen.“**

Die Grenze zwischen zwei Menschen verläuft dort, wo das Ich endet und das Du beginnt. Sobald wir diese Grenze überschreiten, sei es durch Blicke, Mimik, Gesten, Worte oder Berührungen, treten wir in Kontakt mit dem anderen. Wir können Infos austauschen, Wünsche äußern, an der Gemeinschaft teilhaben. Aber so einfach ist es nicht immer. „Beziehungen, die im Rahmen professioneller Hilfestrukturen des sozialen Dienstleistungswesens stattfinden, unterliegen einigen Besonderheiten“, weiß Dr. Dennis Roth. „Zum einen findet die professionelle Dienstleistung am oder mit dem Menschen nach dem Uno-actu-Prinzip statt.“ Sie können also nicht eingelagert werden wie Produkte, sondern müssen stets spontan produziert werden.

### Denken, Handeln und Fühlen vereinen

Zum anderen geht es in der Pflege und Betreuung immer darum, Wissen, Erfahrung und individuelle Bedürfnisse miteinander zu verquicken. So wendet eine Pflegeperson zum Beispiel eine spezielle Therapie an (Wissen), hat bereits beobachtet, dass diese Therapie bei einem bestimmten Bewohner besser wirkt als eine andere (Erfahrung), respektiert aber auch die tagesaktuellen Anliegen des Bewohners (individuelle Bedürfnisse). „Nicht selten entstehen dabei ambivalente Ziele, die gegeneinander abgewogen werden müssen. Deshalb ist eine gute Beziehung zwischen Mitarbeiter und Bewohner so wichtig. Sie ist der empathische Kitt, der Denken, Handeln und Fühlen vereint und das Einlassen auf den anderen erst ermöglicht“, erklärt der Leiter des Qualitätsmanagements.

### Offen, fürsorglich und christlich handeln

Um die Mitarbeiter zu unterstützen, bietet die Stiftung Liebenau regelmäßig Schulungen und Coaching-Programme zu Themen



wie wahrnehmende Unternehmenskultur, Mäeutik oder Validation. Außerdem hat sie praxisnahe Leitlinien geschaffen. „Diese spiegeln unsere offene, fürsorgliche und professionelle Haltung wider“, betont Dr. Dennis Roth und kommentiert einzelne Auszüge:

- Wir nehmen unsere Klienten in ihrer jeweiligen Einzigartigkeit wahr und akzeptieren die daraus resultierende Vielfalt an menschlichen Bedürfnissen und Eigenheiten. „Es geht darum, den persönlichen Willen professionell mit dem täglichen Arbeitsablauf in Einklang zu bringen.“
- Emotional intelligentes und wissenschaftlich fundiertes Handeln sind Grundsätze unserer Pflege und Betreuung. „Das heißt, dass etwa ein 15-jähriger Diabetespatient stärker für eventuelle Spätfolgen sensibilisiert wird als ein 80-jähriger, der auch an Demenz erkrankt ist. Da haben aktuelle und biografische Bedürfnisse eher Vorrang.“
- Wir gehen mit Klienten, Angehörigen, mit allen Systempartnern respektvoll, freundlich und wertschätzend um. „Dieser Grundsatz soll uns so auch in Zeiten seiner vorübergehenden Abwesenheit an unsere guten Absichten erinnern.“
- Wir pflegen eine individuelle Ess- und Trinkkultur. „In manch vermeintlicher Kleinigkeit steckt große Wirkung.“
- Wir gestalten die Entwicklungs- und Entscheidungsprozesse transparent und zielorientiert mit den Betroffenen. „Und entwickeln uns auch in dieser Leitlinie weiter.“ (dr/eb)

# Haben immer ein offenes Ohr

## Von kontaktfreudigen Bewohnern

Obwohl sie im Krieg aufgewachsen sind, wirtschaftliche, gesundheitliche und persönliche Krisen erlebt haben, ist das Glas für einige Menschen meist halb voll. Auch jetzt in der Pandemie bringt sie so schnell nichts aus der Ruhe. Im Gegenteil: Sie haben immer ein offenes Ohr für andere, engagieren sich für die Gemeinschaft und verbreiten gute Laune. Wir haben mit fünf älteren Menschen gesprochen, auf die dieses Phänomen zutrifft – und versucht, hinter ihr Geheimnis zu kommen.



Silvia Jarnek (rechts)

## Von klein auf gute Beziehungen gewohnt

„Ich hatte eine sehr gute Beziehung zu meinen Eltern und fühlte mich in der Kriegs- und Nachkriegszeit gut aufgehoben und beschützt“, erinnert sich Silvia Jarnek, Bewohnerin im Seniorenheim Tschermakgarten. „Das Leben hat sich geändert, aber meine guten Beziehungen sind geblieben. Zum Beispiel zu meiner Freundin, mit der ich viele schöne Reisen erlebte. Auch die Beziehung zu meinem Lebenspartner, der leider schon verstorben ist, war bereichernd und erfüllend.“ Die 81-Jährige hat das Leben von seiner positiven Seite kennengelernt, sodass weder der Krieg noch persönliche Krisen ihr etwas anhaben konnten. „Jetzt sind für mich vor allem die Beziehungen zum Pflegepersonal wichtig und auch hier habe ich nur gute Erfahrungen gemacht“, sagt Silvia Jarnek. Sie freut sich an der guten Pflege im Haus, dass sie geistig noch so fit sei und selbstständig über ihr Leben entscheiden könne, die Ruhe im Park, Cafébesuche im Haus, die Rikscha-Ausflüge und das abendliche Achtele. (eb)

## Hat im Heim gleich eine neue Freundin gefunden

„Kurz nach meinem Einzug ins Sozialzentrum Kloster Nazareth im Juni 2020 habe ich Maria kennengelernt“, berichtet Berta Scheibl begeistert. „Da ich aufgrund meiner fehlenden Sehkraft doch sehr eingeschränkt bin, hat mich Maria in den Garten begleitet; mittlerweile gehen wir dort täglich spazieren. Wir unterhalten uns gerne miteinander, gehen gemeinsam in die Kapelle und spielen Brettspiele zusammen.“ Freundschaften waren der 86-Jährigen von klein auf sehr wichtig: „Wir waren vier Freundinnen in unserem Dorf. Wir haben uns ausgetauscht und Blödsinn gemacht. Meine beste Freundin hieß Theresia. Sie war sehr gescheit, wusste über viele Dinge Bescheid. Sie konnte immer gut zuhören. Wir haben uns aufeinander verlassen können, haben uns auch immer kleine Geschenke gemacht. Und den Kontakt gehalten.“ Als Berta Scheibl ihre Freundin am Pfingstmontag vergangenen Jahres anrufen wollte, nahm der Sohn ab und teilte ihr mit, dass Theresia vor einigen Stunden verstorben sei. „Als hätte ich gespürt, dass etwas nicht in Ordnung ist“, erinnert sich Berta Scheibl, „wir waren sehr miteinander verbunden.“ (sf)



Berta Scheibl (links) und ihre Freundin Maria Krötzl

## Ihre Lebensfreude steckt an



Stefanie Feldkircher

Klar, wer eine große Familie hat, bekommt viel Besuch. Und noch mehr, wenn der Kontakt und Zusammenhalt untereinander so gut ist wie bei Stefanie Feldkircher. Seit August lebt die 91-Jährige im Sozialzentrum Mariahilf in Bregenz und noch ist kaum ein Tag ohne ein Gespräch mit einem ihrer vier Kinder oder den Enkelkindern vergangen. „Das ist eine schöne Abwechslung, sie bringen das Leben von draußen herein“, sagt Stefanie Feldkircher.

Aber es liegt nicht nur an der großen Familie, dass die lebensfrohe, ältere Dame so viele Kontakte hat. „Frau Feldkircher ist sehr offen, immer gut aufgelegt, hilfsbereit und gerne in Gesellschaft. Das steckt an“, schmunzelt Pflegekraft Ljiljana Radojicic. „Eine Devise, die übrigens auch für unser Team gilt: Dass alle, die in einer Wohngruppe

arbeiten, sich vorbildlich im Sinne des sozialen Zusammenlebens verhalten, sich freundlich, hilfsbereit und aufgeschlossen zeigen. Denn die Bewohner spiegeln, was um sie herum geschieht, das soziale Verhalten färbt einfach ab.“ Trotz ihrer zahlreichen Kontakte verbringt Stefanie Feldkircher ihre Zeit am liebsten in Gesellschaft ihrer vier Jahre jüngeren Schwester, die schon seit Mai 2019 im Sozialzentrum Mariahilf lebt. Sie treffen sich beim Essen und in der Cafeteria, freuen sich an alten Schlagern oder gehen gemeinsam spazieren. „Die gleichen Interessen und das Wissen um die Geschichte des anderen bedeuten eine tiefere Verbundenheit“, weiß Stefanie Feldkircher. Es gehe ihr insgesamt sehr gut. „Alle um mich herum sind supernett. Ich fühle mich hervorragend aufgehoben, betreut und gepflegt.“ (eb)

## Geben vom eigenen Glück etwas zurück

Das Ehepaar Kappel lebt seit März 2008 in einer heimgeliebten Wohnung des Hauses St. Josef in Gmunden. „Die beiden haben jederzeit ein offenes Ohr, sind aufgeschlossen und hilfsbereit“, beschreibt Verwaltungsmitarbeiterin Christina Plasser das Paar, das im Juni seinen 49. Hochzeitstag feiert.

Vor der Pandemie unterstützten Stefanie und Hubert Kappel die Mitarbeitenden tatkräftig im hauseigenen Café oder wenn Feste anstanden und sehnen sich nach dieser Normalität zurück. Hubert Kappel hat sich außerdem von Anfang an als Hobby-Haustechniker engagiert. „Es macht ihm einfach großen Spaß, seinen Damen im dritten Stock ein Gefühl von Sicherheit zu vermitteln“, erklärt Christina Plasser. Stefanie Kappel hin-

gegen hatte bis zum ersten Lockdown große Freude daran, Gmundner Touristen durch die Stadt zu führen und sie zu begeistern. Beide sind immer gern unter Menschen und daher auch sehr dankbar für die Gemeinschaft im Haus. Dazu zählt auch „das freundliche Personal“, mit dem sie ihre Ängste und Sorgen vertrauensvoll teilen. „Wir sehen es als großes Glück, ja in jeder Hinsicht auch als Luxus an, hier wohnen zu können und möchten deshalb gerne etwas zurückgeben“, beschreiben Stefanie und Hubert Kappel die Motivation für ihr Engagement. (cp)



Stefanie und Hubert Kappel



# Zusammen durch die Krise

## Mehr Austausch, mehr Wissen, mehr Zusammenarbeit

„Wie geht es dir?“ oder „Was brauchst du?“ – Seit der Corona-Pandemie sind die früheren Floskeln zu ernstgemeinten und wichtigen Fragen geworden. Die ebenso aufrichtigen Antworten von Hausleitern, Pflegepersonen, Bewohnern, Kollegen und Angehörigen haben dazu beigetragen, die Hilfsbereitschaft in und zwischen den Häusern der Liebenau Österreich zu kanalisieren. So führte das Mehr an Austausch zu einem Mehr an Wissen um die Bedürfnisse und damit einem Mehr an Zusammenarbeit – die bis heute anhält.

### Mehr Austausch

- Im internationalen Verbund der Stiftung Liebenau hat es im Corona-Jahr bisher mindestens zwei Mal pro Monat ein Online-Treffen der Verantwortlichen gegeben.
- Innerhalb der Liebenau Österreich haben sich die Verantwortlichen während der Lockdown-Abschnitte über wöchentlich einberufene Telefon- und Videokonferenzen ausgetauscht.
- Auf den zentralen Austausch in der Liebenau Österreich folgten hausinterne Besprechungen, die schließlich zu dezentralen Anpassungen und Entscheidungen führten.

- Die Fachabteilungen der Länder tauschten sich jeweils anlassbezogen mit den Trägern von Pflegeeinrichtungen aus.

### Mehr Wissen

- Im Rahmen des Qualitätsmanagements haben sich die Verantwortlichen mit Maßnahmen zur Pandemieeindämmung sowie den sich ständig ändernden Verordnungen beschäftigt. Die fachlichen Leitlinien und administrativen Lösungen wurden laufend überarbeitet.
- Zum Teil müssen diese Leitlinien und administrativen Lösungen von den einzelnen Häusern an die örtlichen Gege-

*Austausch (März 2020 bis März 2021)*

**15** internationale Telefon- und Videokonferenzen im Verbund der Stiftung Liebenau

**36** nationale Telefon- und Videokonferenzen mit allen Hausleitern

**14** Telefon- und Videokonferenzen mit den Landesverbänden und Fachabteilungen der Bundesländer

*Wissen (März 2020 bis März 2021)*

**1** neunteilige Leitlinie zu respiratorischen Erregern

**3** bundeslandspezifische Präventionskonzepte

**100** adaptierte Listen und Aushänge von Schutzausrüstungsinventar bis zur Besucherregelung

benheiten, internen Organisationsstrukturen und individuellen Umstände der Bewohner angepasst werden.

- Durch den intensiven Austausch wird transparent, wie in welchen Regionen und Häusern mit den zahlreich aufkommenden Sonderanforderungen umgegangen wird oder wo es an Schutzausrüstung oder Mitarbeitern fehlt.
- In den Ländern sind Handbücher und Präventionskonzepte zum Beispiel mit Hinweisen zu Quarantänemaßnahmen, Hygienekonzepten, Anleitungen und den wichtigsten Kontaktdaten entstanden.

**Mehr Zusammenarbeit**

- Als zu Beginn der Pandemie die Schutzausrüstung knapp war, haben das St. Josefshaus in Gaisfuß und das Haus St. Josef in Gmunden spontan die Produktion von Masken aufgenommen.
- Bei Dienstplanengpässen sind Mitarbeiter spontan in anderen Häusern der Liebenau Österreich eingesprungen.
- Die Verantwortlichen der einzelnen Häuser konnten sich rund um die Uhr erreichen.
- Das Vertrauen in die funktionierende Zusammenarbeit ist gewachsen. (dr)

*„Durch den mehr als kollegialen Austausch waren alle gut informiert, wussten, wo es an was fehlt und konnten helfen. Das hat uns enger zusammenwachsen lassen.“*

*Klaus Müller, Geschäftsführer der Liebenau Österreich*

## Regionale Varianten einer Sprache

„Die ganze Kunst der Sprache besteht darin, verstanden zu werden“, sagt Konfuzius. Und wenn sich die Gesprächspartner trotz guten Willens und der Zuhilfenahme des Glossars nicht verständigen können? „Dann hilft ein Lächeln“, rät Hausleiterin Bernadette Peitler.

schriftdeutsch	vorarlbergisch	kärntnerisch	oberösterreichisch
die Nähe	noh si	sich noh sein	zuaba
die Distanz	wit weg	der Obstand	wegga
es ist ein Geben und Nehmen	geh und neh	es is a gebn und nehmen	host du mi, hob i di
ein offenes Ohr haben	ghör ho	hinhorchn	a offenes Ohrwaschl hobn
sich gut verstehen	us ko	ma versteht si guad	guad zrecht kumman
sich geborgen fühlen	hemelig	dahoam sei	sich daham fühl'n
aufgeschlossen sein	offa si	herzlich sei	a neigrige Nosn hobn
hilfsbereit sein	diansthaft	hüfsbereit sei	a guade Haut sei
ein Vorbild sein	a Vorbild si	a Vorbüd sei	schau da den mol on

*Beziehungen gestalten*

## Gute Zusammenarbeit mit der Stadt Bregenz

**Michael Ritsch ist Ende September als Nachfolger von Markus Linhart zum neuen Bürgermeister von Bregenz gewählt worden. In seinem Statement lobt er die gute Zusammenarbeit mit der Stiftung Liebenau und schaut zuversichtlich in die Zukunft. Auch Stadträtin Dr.<sup>in</sup> Annette Fritsch freut sich über die erfolgreiche Kooperation.**



**Michael Ritsch, MBA**  
Bürgermeister



**Dr.<sup>in</sup> Annette Fritsch**  
Stadträtin für Seniorinnen, Senioren und Heime

„Es ist eine große sozialpolitische Aufgabe, immer mehr älteren Menschen eine möglichst hohe Lebensqualität zu bieten. Unsere Stadt meistert das durch ein gut funktionierendes System aus mobilen Hilfsdiensten, aber auch durch die Schaffung stationärer Einrichtungen. Das Seniorenheim Tschermakgarten zum Beispiel galt bei seiner Eröffnung 1979 und in vielen Jahren danach als landesweites Vorzeigeprojekt für die Betreuung hilfs- und pflegebedürftiger Mitbürgerinnen und Mitbürger. Und was den Heimbetrieb angeht, haben wir in der Stiftung Liebenau eine ideale Unterstützung gefunden. Eine der ganz großen Herausforderungen der Zukunft wird die notwendige Neukonzeption des Tschermakgartens nach über 40 Jahren sein. Aber Bregenz wäre nicht Bregenz, wenn wir nicht auch dies mit Hilfe verlässlicher Systempartner schaffen würden.“

„Bregenz soll für alle ein attraktives und lebenswertes Gemeinwesen sein – auch für ältere Mitbürgerinnen und Mitbürger. Dies wird unter anderem durch die langjährige hervorragende Kooperation mit der Stiftung Liebenau im Sozialzentrum Mariahilf und in den angrenzenden Lebensräumen für Jung und Alt, in den Wohnanlagen Blumenegg und Brändlepark sowie im Seniorenheim Tschermakgarten gewährleistet. Freilich war und ist die Corona-Krise eine besonders herausfordernde Zeit für eine Stadt und ihre Pflegeeinrichtungen. Aber gerade der Schutz besonders vulnerabler Bevölkerungsgruppen verdeutlicht, wie wichtig es ist, in dieser gemeinsamen Verantwortung für die Menschen mit professionellen Dienstleistern zusammenzuarbeiten.“

## Betriebsrat setzt sich für Prämie und gegen Nullrunde ein

Auf die Frage, welches Thema ihm im Jahresrückblick spontan einfallt, nennt Betriebsratsobmann Walter Fitz die Kundgebung der Betriebsräte vor dem Bregenzer Landhaus, dem Sitz des Vorarlberger Landtags und der Landesregierung. „Im Verlaufe des ersten Lock-

downs wurden die Mitarbeitenden der Pflege- und Sozialberufe von allen Seiten beklatscht. Ihnen wurde ein Corona-Bonus in Höhe von 300 Euro – steuerfrei – versprochen und weitere Aufwertungen in Aussicht gestellt“, erinnert sich Walter Fitz. Doch außer Applaus

habe sich nichts getan: keine Corona-Prämie, keine Nachtdienstzulagen, auch kein Schlüssel, welcher den Lohn der Pflege erhöht. „Im Gegenteil: Die Landesregierung machte einen Rückzieher und kündigte sogar noch eine tarifliche Nullrunde an.“

Um sich dagegen zu wehren, haben sich die Betriebsräte verschiedener Träger sowie viele Pflege- und Betreuungskräfte, insgesamt rund 80 Personen, Anfang Juli vor dem Bregenzer Landhaus versammelt. „Diese Kundgebung wurde in Zusammenarbeit mit der Gewerkschaft organisiert – und hatte Erfolg“, freut sich der Betriebsratsobmann: „Bereits nach einer guten halben Stunde haben die verantwortlichen Politiker das Gespräch mit uns gesucht und in die Forderungen eingelenkt. Das ist gut, denn unser Pflege- und Betreuungspersonal hat sich die Prämie ebenso wie weitere Vergünstigungen mehr als verdient.“ (eb)



**Kundgebung vor dem Bregenzer Landhaus: In Kooperation mit der Gewerkschaft haben sich Betriebsräte und Pflegekräfte Anfang Juli vergangenen Jahres für die Corona-Prämie und gegen eine tarifliche Nullrunde stark gemacht.**



**Der Impfstoff gegen das Corona-Virus ist eingetroffen: Im Seniorenheim Tschermakgarten lassen sich zwischen den Jahren die ersten Bewohner und Mitarbeiter impfen.**

## „Keine neuen Erkrankungen“

Der 27. Dezember 2020 ist wohl etwas für die Geschichtsbücher: In einer konzertierten Aktion nahm ganz Europa öffentlichkeitswirksam den Kampf gegen die Corona-Pandemie auf. Der Impfstoff von Biontech/Pfizer kam über Wien nach Vorarlberg. Zwei Soldaten chauffierten die wertvolle Fracht in den Nachtstunden in das westlichste Bundesland. „Die Impfung ist ein Hoffnungsschimmer, dass in Pflegeheimen bald wieder die Normalität einkehrt“, sagte Ursula Fischer, Obfrau des Landesverbandes der Heim- und Pflegeleitungen.\* Klaus Müller, Geschäftsführer der Liebenau Österreich kann dies bereits Ende Februar bestätigen: „So gut wie alle Bewohner unserer Pflegeheime sind geimpft; außerdem rund 75 Prozent unserer Mitarbeiter.“ Die Liebenau Österreich hat im Bregenzer Seniorenheim Tschermakgarten mit den Impfungen begonnen und gleich am ersten Tag über 80 Personen geimpft. „Aktuell gibt es keine neuen Erkrankungen mehr“, freut sich Klaus Müller Ende März, „mit den Impfungen kehrt nun die Normalität zurück in unsere Häuser.“

\*Quelle: Vorarlberger Nachrichten-MM, 28.12.2020



## Made in Liebenau

von Prälat Michael H. F. Brock

Ein Markenzeichen. Ein Versprechen. Ein Anspruch. Eine Herausforderung. Und wunderbare Produkte. Unsere Liebenauer Nähwerkstatt sprudelt vor Kreativität. Sie steht stellvertretend für eine große Zahl fantasievoller, nachhaltiger Produkte. Aber das Versprechen „made in Liebenau“ bezieht sich nicht nur auf eine Produktpalette. Es beschreibt unsere Haltung in der Stiftung Liebenau. Unser Markenzeichen: der Dreiklang aus Menschlichkeit, Fachlichkeit und Wirtschaftlichkeit. Es ist das Versprechen, dass kein Bereich dominiert, aber auch keiner untergeht in unserem Alltagsverhalten. Aber ist das so? Wirtschaftlichkeit ist messbar. Zahlen, Daten, Fakten. Gut ausbalanciert unsere Kontrollsysteme. Zahlen werden ausgewertet, diskutiert, sind handlungsleitend für die Steuerung unserer Stiftung. Das sind wir der Zukunft der Stiftung auch schuldig. Denn sie gehört nicht uns. Sie gehört sich selbst und der Zukunft. Auch für unsere Fachlichkeit, die im Alltag in all unseren Einrichtungen sichtbar wird, haben wir ein Entwicklungsinstrument: das Qualitätsmanagement. Die Art, wie wir begleiten, pflegen, lehren, muss fachlich immer auf hohem Niveau sein. Das ist Selbstverpflichtung, und Menschen verlassen sich darauf. Standards wollen unser Arbeiten erleichtern, damit einmal gefundene Erkenntnisse auch in der Fläche gelebt werden. Fort- und Weiterbildungen, der Blick aufs Marktgeschehen, die Kundeninteressen: Auch diese Perspektiven helfen Fachlichkeit zu bewahren und zu entwickeln. Wie aber steht es mit der Menschlichkeit „made in Liebenau“? Es gibt kein Qualitätsmanagement in Sachen Menschlichkeit bei uns. Können wir Menschlichkeit, den menschlichen Umgang miteinander überhaupt lernen und entwickeln? Oder haben wir das per se, weil wir christlich, kirchlich, gläubig sind? Lange haben

wir das gemeint. Wir haben alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, Kundinnen und Kunden, Patientinnen und Patienten als christlich, kirchlich und gläubig subsumiert. Und da jede und jeder etwas anderes darunter versteht, sind wir sprachlos geworden in Sachen Menschlichkeit. Das darf aber nicht sein. Also versuche ich eine Übersetzung: Sagen wir statt gläubig zukünftig vertrauend, dann sind wir auf der richtigen Spur. Können wir einander vertrauen? Sind wir vertrauenswürdig, in unserer Sprache und unserem Handeln? Dann ist man einen wichtigen gemeinsamen Weg gegangen. Sind wir verbindlich? Das wäre mir wichtiger als reine Kirchlichkeit, die uns doch nicht einen kann. Sind wir in unserer Haltung gegenüber Menschen verbindlich? Leben zu schützen und zu bewahren, zu fördern und zu begleiten. Können sich Menschen darauf verlassen? Den Begriff der Christlichkeit können nur wenige von uns in alltagstaugliches Handeln übersetzen. Ich versuche es mit der Übersetzung in die Haltung der Menschlichkeit. Wissen wir noch, warum wir uns um Menschen kümmern? Wir tun es, weil wir Menschen sind. Menschen brauchen einander. Egal an welcher Stelle seines Lebens er oder sie hilfebedürftig ist an Leib oder Seele.

Diese Haltung bedarf der Übung. Achtsamkeit, den Blick für uns selbst und alle, die uns anvertraut sind, müssen wir einüben und auch an mancher Stelle wieder neu lernen. Wie das gehen kann? Indem wir darüber sprechen. Uns aufmerksam machen. Uns unserer Wirkung bewusst werden. Vorbilder finden, an denen wir Menschlichkeit erleben. Zahlen, Daten, Fakten? Fehlanzeige! Aber ob Menschen sich geborgen fühlen bei uns, ob wir uns geborgen fühlen miteinander, das ist spürbar. Made in Liebenau.



# Autonomer durch neue Technik

## Mieter kooperieren und profitieren im Forschungsprojekt

**NÜZIDERS – AAL heißt Active & Assisted Living, auf deutsch: aktiv und unterstützt leben. Dabei geht es um neue Informations- und Kommunikationstechnologien, die unterstützungsbedürftige Menschen zu mehr Selbstständigkeit verhelfen sollen. Um zu prüfen, ob AAL-Systeme halten, was sie versprechen, testet das Forschungszentrum für nutzerzentrierte Technologien der Fachhochschule Vorarlberg diese im Rahmen des länderübergreifenden Forschungsprojekts IBH\* Living Lab AAL bereits seit April 2016 in den heimgebundenen Wohnungen des Sozialzentrums St. Vinerius.**

Im Einverständnis mit den Mietern wurden die Multifunktions-talente in fünf der heimgebundenen Wohnungen installiert. Ihre Aufgabe ist es beispielsweise, Nachrichten an das Pflegepersonal im Sozialzentrum St. Vinerius zu versenden, wenn für einen längeren Zeitraum keine Bewegung in einer Wohnung aufgezeichnet wird. Im Wissen, dass sie auch gesehen und gehört werden, wenn sie sich allein in ihrer Wohnung befinden, fühlen sich die meisten älteren Menschen sicherer. Im AAL-System ist unter anderem auch eine automatische Lichtsteuerung integriert, die sich im Sinne des zirkadianen Lichts dem Tages- und Nachtrhythmus immer wieder neu anpasst. Jalousien und

Licht lassen sich auf Wunsch aber auch individuell über ein Tablet oder einen gewöhnlichen Schalter steuern.

### Einfache Bedienung

Im Rahmen des Projekts werden die älteren Menschen von den Mitarbeitenden des Sozialzentrums und der Fachhochschule Vorarlberg laufend begleitet und unterstützt. Ihre Rückmeldungen sind mehrheitlich sehr positiv. So schätzt Mieterin Johanna Prax vor allem, dass das System so unbemerkt im Hintergrund laufe. „In den mittlerweile vier Jahren, die das Projekt nun läuft, haben sich die Mieterinnen und Mieter an die technologische Unterstützung gewöhnt“, freut sich Lukas Arnold, Wissenschaftlicher Mitarbeiter an der FH Vorarlberg und Begleiter des Projekts in den heimgebundenen Wohnungen des Sozialzentrums St. Vinerius. „Für viele erfüllen die AAL-Systeme einen wesentlichen Beitrag zur Bewältigung des Alltags, da sie zum Beispiel selbstständig und ohne großen Aufwand die Beleuchtung in ihren Wohnungen regeln können.“ Das Projekt läuft noch bis kommenden Juli; die bereits installierten AAL-Systeme unterstützen die älteren Menschen in den heimgebundenen Wohnungen darüber hinaus. (la/eb)

\* IBH = Internationale Bodenseehochschule

## Mobiler Kiosk lädt zum Schwätzchen



ST. GALLENKIRCH – Rätselhefte, Kosmetika, Süßigkeiten, auch Kräuterlikör: Immer donnerstags rollt ein mobiler Kiosk durch das Haus St. Fidelis, um in den beiden Wohnbereichen Bergblick und Sonnenschein Halt zu machen. „So kann jeder Bewohner eigenständig Einkäufe tätigen“, berichtet Verwaltungsmitarbeiterin Margit Karg begeistert. „Inzwischen ist der Kiosk zu einem beliebten Treffpunkt für ein Schwätzchen unter den Bewohnerinnen geworden.“ Die für den Kiosk zuständige Betreuerin, Sabrina Schwarzhans (links), passt das Sortiment von Woche zu Woche an die Wünsche der Bewohner an. „In unserem hauseigenen Kiosk bekomme ich zuckerfreie Ware – das finde ich einfach toll“, meint Bewohnerin Gertrud Halwax (rechts) und sucht sich ein Hustenbonbon aus dem vielfältigen Sortiment. (mk/eb)

## Zivildienstler bringt sportlichen Schwung ins Heim

Wer ist stärker? Spielerisch misst Bewohnerin Theresia Häusle ihre Kräfte beim Trainingsbandziehen mit Zivildienstler und Fitnesscoach Wendelin Seher.



NÜZIDERS – Wendelin Seher ist begeisterter Sportler und ausgebildeter Fitnesscoach. Seit Oktober arbeitet er als Zivildienstler im Sozialzentrum St. Vinerius, wo er den älteren Menschen montags, mittwochs und freitags gleich nach dem Frühstück ein Training bietet. „Durch Wendelin kommt neuer Schwung in den Alltag unserer Seniorinnen und Senioren“, freut sich Wohnbereichsleiterin Doris Pirc. „Die rege Beteiligung unserer Bewohnerinnen und Bewohner sowie die vielen positiven Rückmeldungen zeigen, dass ihnen die regelmäßigen kleinen Anstrengungen großen Spaß machen.“ Die von Wendelin Seher zusammengestellten Trainingseinheiten setzen sich aus Gleichgewichts-, Kräftigungs- und Koordinationsübungen zusammen. „Ich binde die Übungen meist in

kleine Spiele ein“, erklärt der 19-Jährige, „so fällt das Trainieren leichter und ist lustiger – das Gemeinschaftsgefühl wird gestärkt.“ Eine seiner Standardübungen sind verschiedene Variationen des klassischen Einbeinstands. Viele der teilnehmenden Bewohnerinnen und Bewohner beobachten deutliche Verbesserungen, können das Gleichgewicht länger halten, mehr Wiederholungen durchführen und fühlen sich nach eigenen Aussagen insgesamt „beweglicher und fitter“. (eb)

## Neue Wohnbereichsleiterin

BREGENZ – Radmila Karic ist seit Anfang Juli vergangenen Jahres Leiterin des Wohnbereichs eins im Sozialzentrum Mariahilf. Nachdem die diplomierte Gesundheits- und Krankenschwester (DGKS) diese Funktion bereits drei Jahre stellvertretend ausgeübt hatte, qualifizierte sie sich im Dezember 2019 auch durch den erfolgreichen Abschluss ihrer

Ausbildung im Pflegemanagement. „Es ist mir ein Anliegen, dass sich die Mitarbeiter in meinem Team wohlfühlen, dass ich jederzeit Ansprechpartnerin für ihre Anliegen bin“, betont Radmila Karic. „Denn nur zufriedene Mitarbeiter sind ein Garant für zufriedene Bewohner und deren Angehörige.“ (eb)



Radmila Karic



Christoph Dorn

## Neuer Wohnbereichsleiter

BARTHOLOMÄBERG – Christoph Dorn ist seit Oktober vergangenen Jahres Leiter des Wohnbereichs Davenna im Haus St. Anna. Der 39-Jährige arbeitet seit 2008 als diplomierte Gesundheits- und Krankenpfleger (DGKS), war zunächst in den Landeskrankenhäusern (LKH) in Bregenz und Dornbirn, dann im LKH Bludenz beschäftigt, bevor er im

November 2019 nach Bartholomäberg ins Haus St. Anna kam. Christoph Dorn legt großen Wert auf ein gutes Miteinander zwischen Mitarbeitern, Bewohnern und Angehörigen. „Mit reda konnd Lüt zemma“, sagt er und beschreibt damit nicht nur sein größtes Anliegen im Haus St. Anna, sondern auch sein Lebensmotto. (eb)

## Eine Woche ohne Handy. Was würden Sie vermissen?

Diese Frage beantworten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Stiftung Liebenau



### Stefanie Freisler

Ich würde das Sicherheitsgefühl vermissen, bei einem Notfall in der Familie, bei meinen Liebsten, nicht erreichbar zu sein. Sonst würde mir nichts fehlen.

(Stiftung Liebenau Österreich)

### Ramona Fischer

Mir würde der Austausch mit meinen weiter weg wohnenden Freunden fehlen. Und ein klein wenig die Kamera, um die einzigartigen Momente in der Natur festzuhalten.

(Berufsbildungswerk Adolf Aich)



### Marie-Luise Kopp

Den Erhalt der sozialen Kontakte über WhatsApp, gerade jetzt in dieser Zeit, die Unterhaltung durch witzige Influencer auf Instagram oder auch der Zeitvertreib mit Online-Shopping wären alles Dinge, die ich vermissen würde.

(St. Lukas-Klinik)



### Marco Hirsch

Als Mitarbeiter im Bereich „Neue Landkreise“ mit über 200 Kilometer Entfernung zum Hauptsitz der Stiftung Liebenau fällt es mir schwer, diesen ohne das Navi in meinem Handy zu erreichen.

(Gemeindeintegriertes Wohnen Ludwigsburg)

### Xaver Greising

Das Handy gehört für mich zum alltäglichen Begleiter im Beruf und im privaten Umfeld. Wenn ich es mal liegen lasse, dann fehlt mir die Informationsquelle in meiner Hosentasche. Ich habe mich daran gewöhnt, alle Termine, Informationen, Apps jederzeit abrufen zu können oder automatisch daran erinnert zu werden.

(Garten- und Landschaftsbau)



# Wir stellen uns vor



**Klaus Müller**  
Geschäftsführer  
Tel.: +43 5574 42177  
klaus.mueller@stiftung-liebenau.at



**Winfried Grath**  
Wirtschaftlicher Leiter, Verwaltungsleiter  
Tel.: +43 5574 42177  
winfried.grath@stiftung-liebenau.at



**Doris Kollar-Plasser**  
Regionalleiterin Oberösterreich, Kärnten  
Tel.: +43 676 848144330  
doris.kollar-plasser@stiftung-liebenau.at



**Dr. Dennis Roth**  
Leiter Qualitätsentwicklung  
Tel.: +43 5574 42177  
dennis.roth@stiftung-liebenau.at

## Vorarlberg

### Haus St. Anna | Bartholomäberg



**Florian Seher**  
Hausleiter und PDL  
Dauerpflege in 61 Wohneinheiten  
Urlaubs-/Übergangspflege  
9 heimgebundene Wohnungen  
Tel.: +43 5556 73113  
bartholomaeberg@stiftung-liebenau.at

### Wohnanlage Blumenegg | Bregenz



**Christine Helbeck**  
Gemeinwesenarbeiterin  
Pflegerwohngemeinschaft: 16 Wohnungen  
Betreutes Wohnen: 20 Wohnungen  
Tel.: +43 5574 20383  
blumenegg@stiftung-liebenau.at

### Sozialzentrum Mariahilf | Bregenz



**Markus Schrott**  
Gesamtleitung Bregenz  
Dauerpflege in 60 Wohneinheiten  
Urlaubs-/Übergangspflege  
Tel.: +43 5574 79646  
mariahilf@stiftung-liebenau.at

### Wohnanlage Brändlepark | Bregenz



**Daniela Achmüller**  
Kordinatorin  
Betreutes Wohnen: 30 Wohnungen  
Tel.: +43 664 6141058  
braendlepark@stiftung-liebenau.at



**Gerhard Hofer**  
Stv. Hausleiter, PDL  
Dauerpflege in 61 Wohneinheiten  
Urlaubs-/Übergangspflege  
Tel.: +43 5574 79646  
mariahilf@stiftung-liebenau.at



### Seniorenheim Tschermakgarten | Bregenz

**Markus Schrott**  
Gesamtleitung Bregenz  
Dauerpflege in 95 Wohneinheiten  
Urlaubs-/Übergangspflege, Tagesbetreuung  
im Brändlepark, Bregenz)  
Tel.: +43 5574 4936  
tschermakgarten@stiftung-liebenau.at

### Stadtteilzentrum Mariahilf | Bregenz



**Lidia Rebitzer**  
Gemeinwesenarbeiterin  
Lebensräume für Jung und Alt:  
38 Wohnungen  
Tel.: +43 5574 410-1668  
lidia.rebitzer@bregenz.at



**Astrid Voraberger**  
Stv. Hausleiterin, PDL  
Dauerpflege in 95 Wohneinheiten  
Urlaubs-/Übergangspflege, Tagesbetreuung  
Tel.: +43 5574 4936  
tschermakgarten@stiftung-liebenau.at

Haus St. Fidelis | St. Gallenkirch



**Florian Seher**  
 Hausleiter und PDL  
 Dauerpflege in 32 Wohneinheiten  
 8 heimgebundene Wohnungen  
 Urlaubs-/Übergangspflege  
 Tel.: +43 5557 6969  
 st.gallenkirch@stiftung-liebenau.at

Sozialzentrum St. Vinerius  
 Wohnanlage Keltengasse | Nüziders



**Florian Seher**  
 Hausleiter und PDL  
 Dauerpflege in 40 Wohneinheiten  
 Urlaubs-/Übergangspflege, Tagesbetreuung  
 14 Wohnungen  
 Tel.: +43 5552 67335  
 nueziders@stiftung-liebenau.at

Pflegeheim St. Josef | Schruns



**Jutta Unger**  
 Hausleiterin und PDL  
 Dauerpflege in 46 Wohneinheiten  
 Urlaubs-/Übergangspflege, Tagesbetreuung  
 10 heimgebundene Wohnungen  
 Tel.: +43 5556 72243-5300  
 schruns@stiftung-liebenau.at

St. Josefshaus | Gaißau



**Philipp Graninger**  
 Hausleiter  
 Dauerpflege in 44 Wohneinheiten  
 Urlaubs-/Übergangspflege  
 Tagesbetreuung  
 Tel.: +43 5578 71116  
 gaissau@stiftung-liebenau.at

Haus St. Josef | Gmunden



**Thomas Adler**  
 Hausleiter  
 Dauerpflege in 94 Wohneinheiten  
 8 heimgebundene Wohnungen  
 Urlaubs-/Übergangspflege, Tagesbetreuung  
 Tel.: +43 7612 64195  
 gmunden@stiftung-liebenau.at



**Egbert Folkersma**  
 AML  
 Dauerpflege in 94 Wohneinheiten  
 8 heimgebundene Wohnungen  
 Urlaubs-/Übergangspflege, Tagesbetreuung  
 Tel.: +43 7612 64195  
 gmunden@stiftung-liebenau.at

Sozialzentrum Kloster Nazareth | Stadl-Paura



**Stefanie Freisler**  
 Hausleiterin  
 Dauerpflege in 80 Wohneinheiten  
 Urlaubs-/Übergangspflege  
 Tagesbetreuung  
 Tel.: +43 7245 28975  
 stadlpaura@stiftung-liebenau.at



**Arno Buchsbaum**  
 PDL  
 Dauerpflege in 80 Wohneinheiten  
 Urlaubs-/Übergangspflege  
 Tagesbetreuung  
 Tel.: +43 7245 28975  
 stadlpaura@stiftung-liebenau.at

Oberösterreich

Kärnten

Hotel Kapellerhof | Stadl-Paura



**KAPELLERHOF**  
 HOTEL | SEMINARE | FESTE  
**Elisabeth Holzinger**  
 Hotelleitung Stadl-Paura  
 Tel.: +43 7245 21126  
 info@kapellerhof.com  
 www.kapellerhof.com

Lebenswelt St. Antonius | Spittal an der Drau



**Bernadette Peitler**  
 Leiterin  
 Wohnwelt: 18 Wohneinheiten  
 Arbeitswelt: 26 Förderbetreuungsplätze  
 für Menschen mit Behinderung  
 Tel.: +43 676 848144-380  
 spittal@stiftung-liebenau.at

# Nachgefragt!



## Steckbrief

### Reinhold Eberle

58 Jahre, ist seit 18 Jahren Bürgermeister in Gaisau; zuvor war er als Tischlermeister tätig.

Reinhold Eberle engagiert sich zudem als Obmann im Naturschutzverein Rheindelta sowie als Obmann der Konkurrenzverwaltung Höchst, Fußach und Gaisau, agiert als Vorstand des Krankenpflegevereins Rheindelta und als Vorstand des Landbus Unterland. Der begeisterte Familienmensch ist verheiratet, hat drei erwachsene Töchter und sieben Enkel.

## 2 Fragen zur Stiftung Liebenau

### *Was berührt und bewegt Sie persönlich an der Stiftung Liebenau?*

Ich habe Hochachtung vor Institutionen, die Menschen darin unterstützen, auch in schwierigen Lebenslagen ein möglichst eigenständiges und jedenfalls würdevolles Leben führen zu können.

### *Wofür steht die Stiftung Liebenau Ihrer Meinung nach?*

Die Stiftung Liebenau steht in meinen Augen für Menschlichkeit, Fürsorge und Menschenwürde.

## 4 Meinungen zur Sozialpolitik

### *Jeder Einzelne von uns kann ...*

mithelfen, um Menschen mit Beeinträchtigungen bestmöglich in die Gesellschaft zu integrieren.

### *Ältere Menschen benötigen besonders ...*

Zuwendung und Sicherheit.

### *Gemeinnützige Träger sind wichtig, weil ...*

so das gesamte Engagement bei den zu Betreuenden ankommt.

### *Wenn ich auf die anstehenden Veränderungen in der Welt schaue, ...*

bin ich zuversichtlich, dass sie sich weiterhin sehr gut entwickeln wird.

## 9 persönliche Statements

*Schön ist es auf der Welt zu sein, weil ...*  
jeder Tag die Chance bietet, sich weiterzuentwickeln.

*In meinem Leben steht jetzt gerade an, ...*  
dass ich mit vollem Elan noch die letzten Jahre vor meiner Pensionierung die beruflichen Herausforderungen vorantreibe.

*Wenn ich für andere da bin, ...*  
dann erfüllt mich dies mit großer Freude.

*Wenn ich noch mal jung wäre, ...*  
würde ich am liebsten mein Leben wiederholen.

*Jede Einschränkung im Leben ist ...*  
auch eine Erfahrung, dass nicht alles selbstverständlich ist.

*Zufrieden bin ich besonders, ...*  
wenn ich meine Familie glücklich sehe.

*Unzufrieden bin ich besonders, ...*  
wenn in der Politik Dinge nicht aus Überzeugung abgelehnt werden, sondern nur, um kontra zu geben.

*Mich erdet im Leben am meisten, ...*  
wenn ich mich in der Natur bewege.

*Meine Spiritualität lebe ich, ...*  
indem ich meinen Glauben pflege.