

# Themen auf einen Blick

## Seminare

### „Onboarding“

-Angehörige als Verbündete gewinnen (1,0 Tage)

### „Sexualität im Alter: Teil 1“

-Gesundheits- und Pflegeeinrichtungen leisten Tabuarbeit (0,5 Tage)

### „Resilienz in der Praxis - (Notfall-)Tools“

- zur Steigerung der Leistungsfähigkeit und psychischen Widerstandsfähigkeit (1,0 Tage)

### „Zeitreise ins Alter“

- Alterseffekte selbst erfahren (1,0 Tage) inkl. Demenz-Parcours (2,0 Tage)

### „Mach es mit WEM“

- Erfolgreiche Kommunikation für Gesundheits- und Pflegeberufe

Schlüsselemente: Wertschätzung, Empathie & eigene Motivation (1,0 Tage)

## Events & Feste (Angehörigentage, Sommerfest, Tag der offenen Türe etc.)

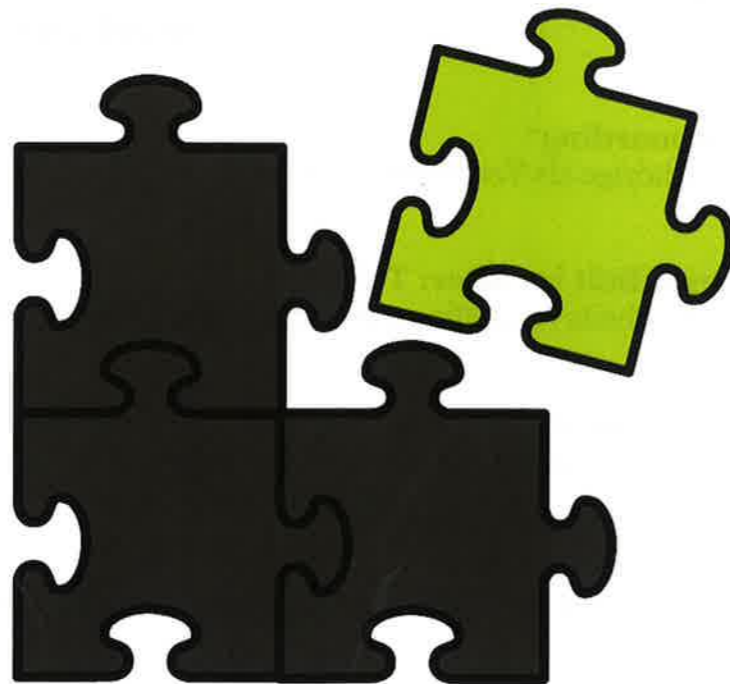
„Zeitreise ins Alter“ -Erlebnisstation Alterssimulation

Erlebnisstation Demenz-Parcours

## „Onboarding“

### -Angehörige als Verbündete gewinnen (1,0 Tage)

Die Neuaufnahme von Bewohner\_innen bzw. Patient\_innen ist immer mit Veränderungen verbunden. Für die neue Person und deren gewohntes soziales Umfeld (z.B. Angehörige) sind die Veränderungen am weitreichendsten. Während sich neue Bewohner\_innen bzw. Patient\_innen relativ schnell an das neue Umfeld gewöhnen, ist es für Angehörige oftmals schwierig die körperlichen und mentalen Veränderungen (z.B. Erkrankung, Alterseffekte etc.) zu akzeptieren bzw. Ungewissheit mit der neuen Situation zu verarbeiten. Weiters gibt es anfangs



wenige Berührungspunkte mit der Einrichtung und den Mitarbeiter\_innen. Es bestehen häufig Unsicherheiten über Hausregeln und die Umgangsformen, wodurch ein erhöhtes Konfliktpotenzial besteht. Dabei können Angehörige durchaus eine wichtige Stütze im Sozialgefüge jeder Gesundheitseinrichtung einnehmen.

#### Inhalte

- Pflege- und Gesundheitseinrichtung als Lebensmittelpunkt  
Welche Rolle spielen Angehörige? (Gast, Kunde, König, Störenfried, Freund etc.)
- Chancen und Möglichkeiten durch Einbindung von Angehörigen  
Erhöhung der Lebenszufriedenheit für Bewohner\_innen bzw. Patient\_innen und Angehörige, Verbesserungen für den Arbeitsalltag in der Pflege- und Sozialbetreuung

#### Steigerungen des sozialen Miteinanders

- Reflexion der eigenen Kommunikation mit Angehörigen
- Konfliktsituationen mit Angehörigen erfolgreich lösen
- **Instrumente/Tools** wie Angehörige von Anfang an „an Bord“ geholt werden können (Onboarding)
- Praktische Übungen und Reflexion in der Gruppe

#### Kosten und Dauer

1,0 Tage (max. 8 Einheiten à 50 Minuten), max. 16 Teilnehmer\_innen  
EUR 1.890,- exklusive USt,  
zzgl. Anfahrtszuschale (Wien/Umgebung: 90.- NÖ, B: 240.- OÖ, S, St, Ktn.: 390.- T u. Vbg.: 440.-)

**Buchung/Anfragen:** www.schweidler.co.at E-Mail: office@comfort4all.com Tel.: +43 (0)1 802 33 46

**NEUKUNDENRABATT**  
EUR 500,- bis 19.04.2024  
ab zwei aufeinanderfolgende Termine 2024

## „Sexualität im Alter: Teil 1“

### -Gesundheits- und Pflegeeinrichtungen leisten Tabuarbeit (0,5 Tage)

Nahezu jede Pflegekraft hat im Rahmen der Arbeit Grenzfälle bzw. Übergriffe mitbekommen oder selbst erlebt. Verstärkt wird die Thematik durch den Anstieg von demenziellen Erkrankungsformen.

Die Konfrontation mit Sexualität im Alter ist kaum verwunderlich, ist der Sexualtrieb wohl einer der stärksten Antriebe von uns Menschen. In den eigenen vier Wänden ist dies meist völlig unproblematisch. Schwierige



Situationen können sich in Gesundheits- und Pflegeeinrichtungen ereignen, da auch auf die Rechte anderer Bewohner\_innen bzw. Patient\_innen sowie das Personal Rücksicht genommen werden muss. So selbstverständlich uns Sexualität als Personal im eigenen Privatleben erscheint umso überraschter sind wir, wenn wir im beruflichen Kontext bei Bewohner\_innen bzw. Patient\_innen damit in Berührung kommen. Gesundheits- und Pflegeeinrichtungen müssen hier Tabuarbeit leisten.

Dieses Seminar liefert den Teilnehmer\_innen den geeigneten Raum eigene Erfahrungen und den Umgang mit Sexualität im Alter zu reflektieren. Abgerundet wird das Seminar mit (neuen) Ansätzen im Umgang mit Sexualität im Alter für das Pflege- und Betreuungspersonal

#### Inhalte

- Was wissen wir über Sexualität im hohen Alter?  
Altersbilder, Mythen und Fakten zu Sexualität im Alter
- Gesundheits- und Pflegeeinrichtungen müssen Tabuarbeit leisten  
(aufdecken von blinden Flecken)
- Umgang mit grenzüberschreitendem Verhalten  
(gegenüber anderen Bewohner\_innen und dem Personal)
- Besondere Herausforderung Demenz & Sexualität
- (Neue) Ansätze im Umgang mit Sexualität im Alter für das Pflege- und Betreuungspersonal

#### Kosten und Dauer

0,5 Tage (3,0 Std kompakt), max. 12 Teilnehmer\_innen  
EUR 1.390,- exklusive USt

zzgl. Anfahrtszuschale (Wien/Umgebung: 90.- NÖ, B: 240.- OÖ, S, St, Ktn.: 390.- T u. Vbg.: 440.-)

**Buchung/Anfragen:** www.schweidler.co.at E-Mail: office@comfort4all.com Tel.: +43 (0)1 802 33 46

**NEUKUNDENRABATT**  
EUR 500,- bis 19.04.2024  
ab zwei aufeinanderfolgende Termine 2024

## „Resilienz in der Praxis - (Notfall-)Tools“ - zur Steigerung der Leistungsfähigkeit und psychischen Widerstandsfähigkeit (1,0 Tage)

Die Anforderungen an Mitarbeiter\_innen sind in vielen Bereichen gewachsen. Neben der steigenden Komplexität der Arbeit, gilt es auch mit wechselnden Arbeitsanforderungen umgehen zu können. Leistungsfähigkeit und psychische Widerstandsfähigkeit (Resilienz) ist dabei eine Schlüsselkompetenz mehr denn je.



Dieses Seminar liefert den Teilnehmer\_innen den geeigneten Raum, Chancen und Möglichkeiten zur Steigerung der eigenen Leistungsfähigkeit und Resilienz kennenzulernen. Im Zentrum stehen praxisnahe Tools zur Selbstsorge (Self care), die leicht in den Alltag integriert werden können. Besonderer Fokus wird dabei auf den Aspekt von Bewegung mit der praktischen Selbsterfahrung „Km-h Spaziergang“ gelegt. Abgerundet wird das Seminar mit Theorieinhalten wie z.B. wissenschaftliche Erkenntnisse zum Einsatz von Bewegung als Therapie und Prävention (für heute, morgen und im höheren Alter) und die Auswirkungen von Resilienz auf die Kommunikation.

### Ziele für die Teilnehmer\*innen

- Erhalt bzw. Erhöhung der Leistungsfähigkeit und psychischen Widerstandsfähigkeit (Resilienz)
- Senkung des Cortisollevels und der damit verbundenen negativen Auswirkungen („Stressabbau“)
- Erhöhung der Gesundheitskompetenz
- Steigerung der Selbstsicherheit in Kontakt mit Kolleg\_innen und Kund\_innen

### Inhalte

- Leistungsfähigkeit, psychische Widerstandsfähigkeit (Resilienz)
- Einflussfaktoren und Effekte von Resilienz
- Reflexion der wahrgenommenen Arbeitsintensität und Arbeitsstimmung

Was kann verbessert werden?  
(beruflich und privat, selbst oder fremd)

Was habe ich für Ressourcen? Was gibt mir Kraft?

Strategien im Umgang mit Stress  
(gesunde und ungesunde, theoretische und praktische)

- wissenschaftlicher Erkenntnisse (für heute, morgen und im höheren Alter)
- **(Notfall-)Tools** zur Steigerung der Resilienz (Self care)
- Einflussfaktor Bewegung  
Analyse des eigenen Bewegungsverhaltens  
Nationale und internationale Bewegungsempfehlungen,
- aerobe Bewegungserfahrung in der Gruppe (beispielsweise angeleiteter Spaziergang) sowie Impulse zur Umsetzung und Integration in den Alltag
- Praktische Übungen und Reflexion in der Gruppe



### Lehrmethode/pädagogisches Konzept

Als Lehrmethode wird auf eine Kombination aus klassischer darstellender Lehre und auf einen erlebnispädagogischen Ansatz (Simulation von verschiedenen Situationen) zurückgegriffen. Dabei sollen die Teilnehmer\_innen im Sinne der Erlebnispädagogik aus ihren gelernten Alltagsroutinen im Denken, Fühlen und Handeln (Komfortzone) in die Lernzone geleitet werden. Erlebte und gespürte neue Lebenserfahrungen, die dabei gemacht werden, erweitern die bisherige Komfortzone.

### Kosten und Dauer

1,0 Tage (max. 8 Einheiten à 50 Minuten), max. 16 Teilnehmer\_innen  
EUR 2.690,- exklusive USt

zzgl. Anfahrtszuschale (Wien/Umgebung: 90.- NÖ, B: 240.- OÖ, S, St, Ktn.: 390.- T u. Vbg.: 440.-)

**NEUKUNDENRABATT**  
**EUR 500,- bis 19.04.2024**  
ab zwei aufeinanderfolgende Termine 2024

## „Zeitreise ins Alter“

-Alterseffekte selbst erfahren (1,0 Tage)  
inkl. Demenz-Parcours (2,0 Tage)

Kaum eine Branche profitiert mehr von einem Einsatz von Alterssimulationsanzügen und dem Demenz-Parcours. Die Erfahrung im täglichen Umgang mit älteren Menschen bzw. Menschen mit Behinderung ist bekannt. Viel weniger jedoch die tatsächlichen körperlichen, kognitiven (demenzielle Erkrankungsformen) und mentalen Auswirkung für die betroffenen Personen.

**Gerontologische Testanzüge** ermöglichen Personen aus den Gesundheitsberufen einen authentischen Perspektivenwechsel. Körperliche Beeinträchtigungen sowie Sinnesbeeinträchtigung können so besser nachempfunden werden.

Mit dem **Demenz-Parcours** können zahlreiche Alltagssituation unter kognitiven Einschränkungen erfahren werden. Fachinput durch die Trainer wie unter anderem Wertschätzende Kommunikation (Tools) und Aspekte der Barrierefreiheit als Sturz- und Fallprävention für Patient\_innen runden die Fortbildung ab.

**Alterssimulationsanzug GERT Bekannt aus den Medien**  
(...) RTL, ORF, Puls4, ZDF, Sat 1, ARTE, News (...)

### Lehrmethode/pädagogisches Konzept

Als Lehrmethode wird auf eine Kombination aus klassischer darstellender Lehre und auf einen erlebnispädagogischen Ansatz (Instant Aging) zurückgegriffen. Instant Aging beschreibt das Lehrkonzept hinter der Simulation von Alterseffekten unter Einsatz von Hilfsmitteln und angeleitet durch geschulte Trainer\_innen. Mit dem Alterssimulationsanzug können sich jüngere Menschen authentisch in die Rolle von Älteren hineinversetzen und die biologisch-natürlichen körperlichen Veränderungen nachempfinden (und so eine Zeitreise ins Alter erleben). Dabei sollen die Teilnehmer\_innen im Sinne der Erlebnispädagogik aus ihren gelernten Alltagsroutinen im Denken, Fühlen und Handeln (Komfortzone) in die Lernzone geleitet werden. Erlebte und gespürte neue Lebenserfahrungen, die dabei gemacht werden, erweitern die bisherige Komfortzone.

## ZEITREISE INS ALTER

Alterserscheinungen selbst erfahren



### Inhalte

- Altersbilder (jung und aktiv vs. alt und gebrechlich) und Wirkungen
- Alterseffekte (physisch, psychologisch und sozial)
- Perspektivenwechsel mit dem **Alterssimulationsanzug GERT** (Gerontologischer Testanzug)  
Erleben Sie:  
Einschränkung der Bewegung (Mobilität), des Hörens, des Sehens sowie mentale Belastung
- Perspektivenwechsel und Selbsterfahrung  
**demenzielle Erkrankungsbilder**  
**Demenz-Parcours** mit zahlreichen Alltagsaufgaben  
Hierbei können unterschiedliche kognitive Einschränkungen sowie mentale Belastung erlebt werden
- Wege zur Verminderung von Stigmatisierung und Altersdiskriminierung
- Einflussfaktor Kommunikation
- Wertschätzender Umgang mit Alter und Behinderung in den Gesundheitsberufen
- Kommunikations-Tools (u.a. die Kommunikationsformel „Mach es mit WEM“)
- Aspekte der Barrierefreiheit als Sturz- und Fallprävention für Patient\*innen
- Erfahrungsaustausch und Reflexion



### Kosten und Dauer

#### Tagesvariante ohne Demenz-Parcours

1,0 Tage (16 Einheiten à 50 Minuten), max. 12 Teilnehmer\_innen  
EUR 1.990,- inkl. Fachbuch, exklusive USt  
zzgl. Anfahrtszuschlag (Wien/Umgebung: 90,- NÖ, B: 240,- OÖ, S, St, Ktn.: 390,- T u. Vbg.: 440,-)

#### Zweitagesvariante inkl. Demenz-Parcours

2,0 Tage (16 Einheiten à 50 Minuten), max. 12 Teilnehmer\_innen  
EUR 3.490,- inkl. Fachbuch, exklusive USt  
zzgl. Anfahrtszuschlag (Wien/Umgebung: 90,- NÖ, B: 240,- OÖ, S, St, Ktn.: 390,- T u. Vbg.: 440,-)

**NEUKUNDENRABATT**  
**EUR 500,- bis 19.04.2024**  
ab zwei aufeinanderfolgende Termine 2024

# „Mach es mit WEM“ - Erfolgreiche Kommunikation für Gesundheits- und Pflegeberufe

Schlüsselemente: Wertschätzung, Empathie & eigene Motivation  
(1,0 Tage)

Es erscheint Großteil des mühelos in der Kommunikation auf die unterschiedlichen Personen und Situationen einzugehen, denn es geschieht ganz automatisch, ohne groß darüber nachzudenken. In der Regel gelingt uns das erstaunlich gut. Dennoch kommt es im beruflichen Alltag zu Verstimmungen, Missverständnissen und Konflikten („kognitive Dissonanzen“) mit Kolleg\_innen, Patient\_innen, Angehörigen etc. In solchen Situationen ist es für die beteiligten Personen meist schwierig den möglichen Hintergrund nachzuvollziehen, da sie das Gefühl haben selbst alles richtig gemacht zu haben.



Erklärung für das Funktionieren aber auch für Konflikte können in zahlreichen Kommunikationsmodellen u.a. nach Shannon und Weaver, Schulz von Thun, Grice, Rodgers, Watzlawick und Hargie et al. gefunden werden, die überspitzt gesagt „Naturgesetze“ der Kommunikation darstellen.



Mit dem integrativen Kommunikationsmodell (nach Hargie et al.) lassen sich z.B. viele Herausforderungen in der zwischenmenschlichen Kommunikation erklären und vor allem Ansatzpunkte für gelungene Kommunikation finden. Lösungsansätze können bei den Personen aber auch bei äußeren Einflüssen gefunden werden. Im Zentrum stehen u.a. unterschiedliche Merkmale der beteiligten Personen (wie Vorwissen, Persönlichkeit, Einstellungen) und Merkmale der Situation (z.B. Sprechweise und Körpersprache aber auch Umgebung/Atmosphäre und die jeweilige Rolle).

Abgerundet wird das Seminar mit praktischen Übungen sowie der Formel „Mach es mit WEM“ für eine erfolgreiche berufliche Kommunikation.

## Inhalte

- Kennenlernen von „Naturgesetzen“ der Kommunikation  
Spannende und humorvolle Aspekte aus unterschiedlichen Kommunikationsmodellen  
  
Besonderer Fokus auf das Integrative Kommunikationsmodell nach Hargie et al.,  
Unterschiedliche Dimensionen (u.a. Merkmale der Personen und der Situation)
- Reflexion der eigenen Kommunikation (Selbstbild und Fremdbild)
- Konflikte und kognitive Dissonanzen (Entstehung, Auswirkungen, Vermeidung)
- Bearbeitung von Fallbeispielen aus der Praxis
- Praktische Übungen und Reflexion in der Gruppe
- Erfolgsformel für die Praxis: „Mach es mit **WEM**“ (Wertschätzung, Empathie & eigene Motivation)

**Wertschätzung-** Wertschätzendes Verhalten  
(Kommunikation-Tools)

**Empathie-** Fähigkeit sich in andere  
Personen hineinzuversetzen (einführendes  
Verstehen)

eigene **Motivation-** Zielrichtung + Stimmung  
für die eigene Kommunikation



## Kosten und Dauer

1,0 Tage (max. 8 Einheiten à 50 Minuten), max. 16 Teilnehmer\_innen  
EUR 1.890,- exklusive USt  
zzgl. Anfahrtszuschuss (Wien/Umgebung: 90,- NÖ, B: 240,- OÖ, S, St, Ktn.: 390,- T u. Vbg.: 440,-)

**NEUKUNDENRABATT**  
**EUR 500,- bis 19.04.2024**  
ab zwei aufeinanderfolgende Termine 2024

## Erlebnisstation „Zeitreise ins Alter“

### -Alterssimulation

Mit dem Alterssimulationsanzug GERT können die Teilnehmer\_innen einen Perspektivenwechsel machen und somit typische Einschränkungen älterer Menschen erleben. Beispielsweise die Einengung des Gesichtsfeldes, Gelenkversteifung (Arthrose), Kraftverlust, Einschränkung des Greifvermögens, Einschränkung des Koordinationsvermögens.

Darüber hinaus verfügen wir über zahlreiche Simulationsbrillen die ebenfalls zum Einsatz kommen:

Katarakt (Grauer Star), Glaukom (Grüner Star), Diabetische Retinopathie, Ablatio Retinae (Netzhautablösung), Makuladegeneration, Retinitis Pigmentosa (Netzhautdegeneration).

#### Ablauf

Speziell wenn es sich um größere Gruppen handelt, empfiehlt sich der Einsatz von Alterssimulationsanzügen in Kombination mit unserem Demenz-Parcours im Rahmen einer Erlebnisstation. Hierbei können die teilnehmenden Personen in einem sehr kurzen Zeitfenster unter Anleitung unserer Trainer\_innen vielfältigen Alltagsaufgaben bewältigen.

- Aktives Erleben für die Teilnehmer\_innen  
Verschiedene Aufgaben/ Herausforderungen des Alltags mit Beeinträchtigungen ausprobieren: Bewegungs- und Sinnesbeeinträchtigungen (Hören und Sehen) sowie demenzielle Erkrankungsformen einzeln und in Kombination.
- Passives Erleben für die Teilnehmer\_innen  
Beobachtung der „aktiven Teilnehmer\_innen“, Erkennen von Veränderungen des Gangbildes, der Kognition und der mentalen Stimmung, etc.

#### **Kosten und Dauer**

ab 0,5 Tage,  
ab EUR 1290.- exklusiv USt  
zzgl. Anfahrtszuschlag (Wien/Umgebung: 90.- NÖ, B: 240.- OÖ, S, St, Ktn.: 390.- T u. Vbg.: 440.-)

## ZEITREISE INS ALTER

Alterserscheinungen selbst erfahren



## Erlebnisstation Demenz-Parcours

Im Rahmen des interaktiven Demenz-Parcours begleiten Sie Frau „Erna Müller“ durch Ihren Alltag, vom Anziehen bis zum Abendessen. An zahlreichen Stationen können Sie Ihre Grenzen erfahren, Unbehagen empfinden und das eigene Unvermögen, wie es in Zusammenhang mit Demenz auftreten kann, erleben.



#### **Simulation u.a. folgender kognitiven Beeinträchtigungen:**

- Lesefähigkeit
- Wahrnehmung, Koordination, Feinmotorik und Handlungsabläufe
- Sprache, Sprachverständnis, Wortfindung
- Merkfähigkeit
- Orientierung und Wahrnehmung (Orientierungsstörung)
- Ausführung von einfachen Handlungen
- Ausführung von komplexen Handlungen und der Wahrnehmung von Sinneseindrücken
- episodisches Gedächtnis
- Mentale Belastung und Stimmungsveränderung

**Ablauf:** laufender Betrieb, keine Anmeldung notwendig, alternativ können auch hier fixe Startzeiten mit Anmeldung organisiert werden

#### **Kosten und Dauer**

##### Erweiterungspaket zu Alterssimulation

ab 0,5 Tage,  
ab EUR 790.- exklusiv USt

##### Demenz-Parcours allein

ab 0,5 Tage,  
ab EUR 1290.- exklusiv USt  
zzgl. Anfahrtszuschlag (Wien/Umgebung: 90.- NÖ, B: 240.- OÖ, S, St, Ktn.: 390.- T u. Vbg.: 440.-)