



Häuser zum Leben &
PensionistInnenklubs



Für die
Stadt Wien



Psychische Entlastung Umsetzungsbeispiele im KWP

Ursula May
Abteilungsleiterin miteinander



Agenda

- Wer wir sind
- Unsere Angebote für Mitarbeiter*innen
- Ausblick

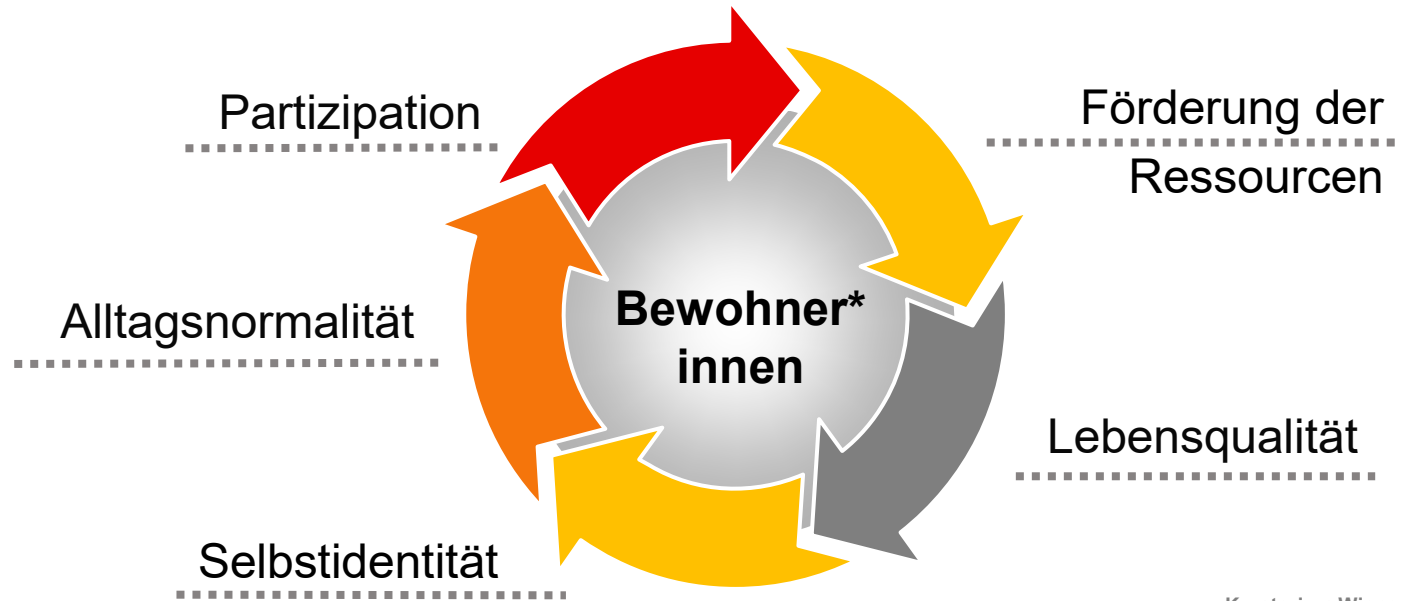


Kuratorium Wiener Pensionisten-Wohnhäuser

- Das Kuratorium Wiener Pensionisten-Wohnhäuser (KWP) ist ein gemeinnütziger privatrechtlicher Fonds der Stadt Wien
- 30 *Häuser zum Leben*, rund 9.000 Plätze für Senior*innen
- 150 Pensionist*innenklubs der Stadt Wien, ca. 17.000 Klubmitglieder
- 4.800 Mitarbeiter*innen
- 550 ehrenamtliche Mitarbeiter*innen
- 70 Zivildienstler

Unsere Bewohner*innen stehen im Mittelpunkt

Hohe
Herausforderung
für
Mitarbeiter*innen





Abteilung **miteinander** führt **zusammen**

- Betriebliche Gesundheitsförderung **BGF**
- Diversitätsmanagement **DiM**
- Betriebl. (Wieder-) Eingliederungsmanagement **BEM**



miteinander - BGF

- Verbesserung der Arbeitsorganisation und -bedingungen
- Aktive Mitarbeiter*innenbeteiligung (Partizipation)
- Stärkung persönlicher Kompetenzen (Empowerment)
- Gesundheitserhaltende und –fördernde Angebote
- Stärkung der Gesundheitskompetenz
- Beratung



miteinander - DiM

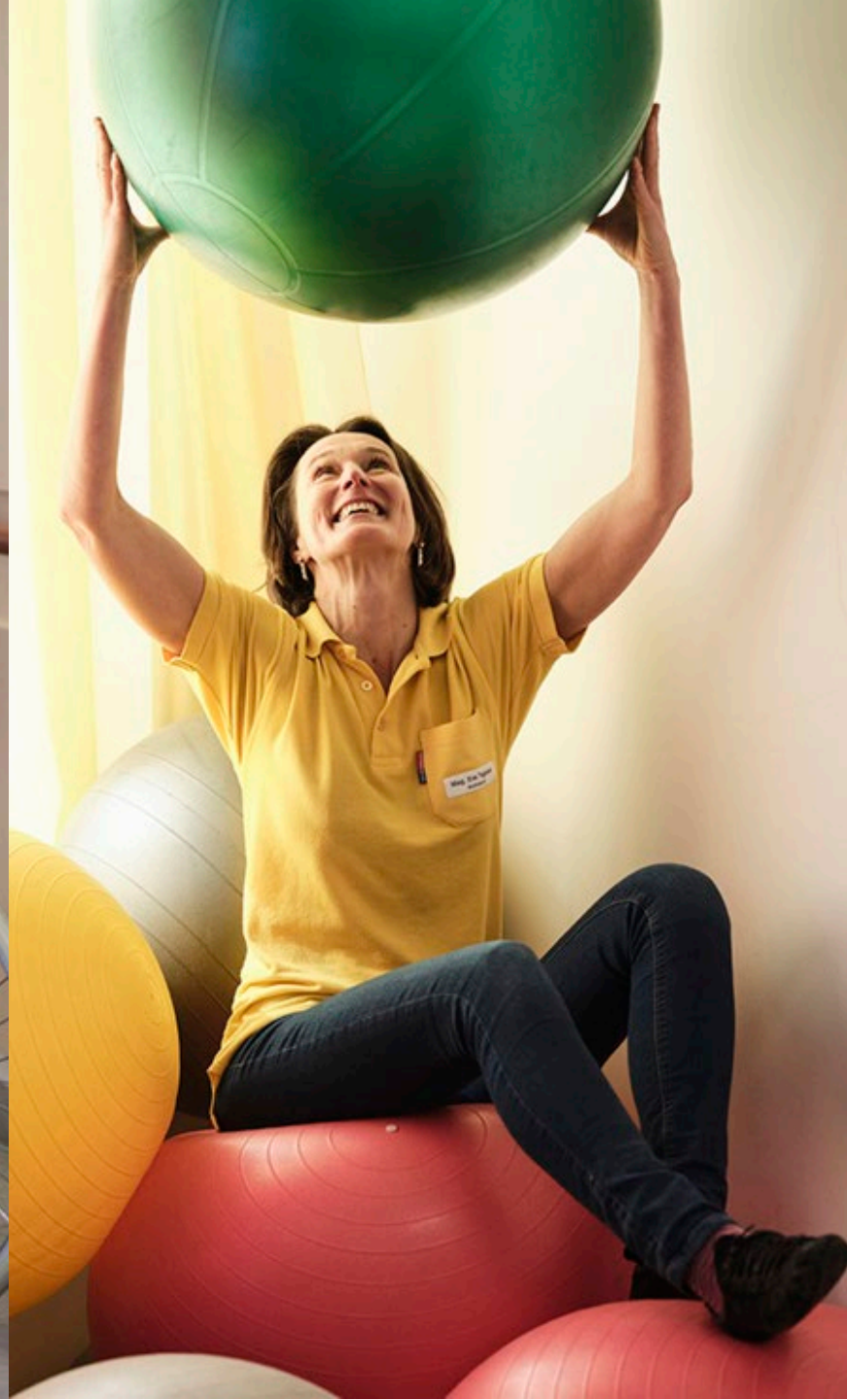
Beratung, Schulung und Prävention

- Diskriminierung
- Rassismus
- Homo- und Transphobie
- Mobbing
- Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz
- Alkohol am Arbeitsplatz

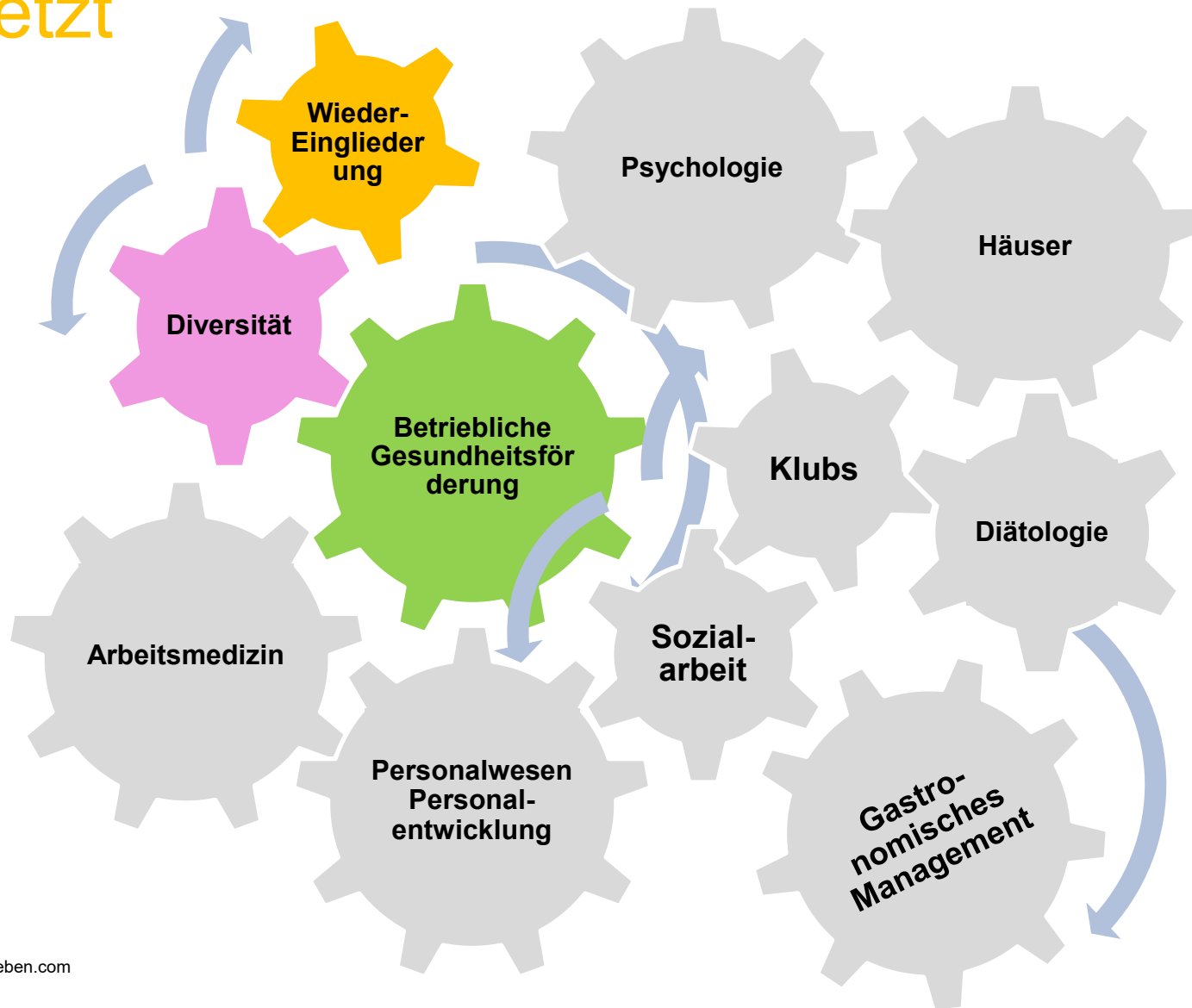


miteinander - BEM

- (Wieder-) Integration ins Arbeitsleben (nach Langzeitkrankenstand)
- präventive Maßnahmen
- Unterstützungsangebote für Führungskräfte und Mitarbeiter*innen
- Konfliktmanagement



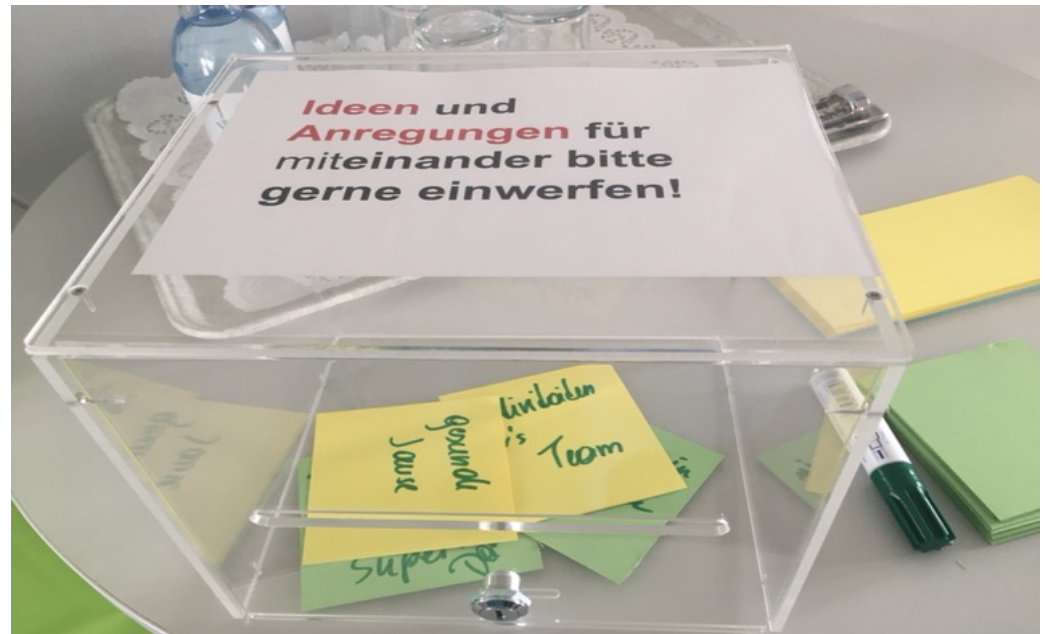
miteinander arbeitet vernetzt





Angebote sind praxistauglich

- für MA*innen, Führungskräfte, ea Mitarbeiter*innen
- gut in den Arbeitsalltag integrierbar
- Einbeziehung der Fachexpertise der Mitarbeiter*innen
- Kommunikation über verschiedene Kanäle



Kommunikation **ist alles**

PIB-ME

19.05.2020

Gesundheitsförderung AKTUELL

Gesunde Tipps für den beruflichen Alltag



Eine herausfordernde Zeit, in der Führungskräfte, Mitarbeiter*innen, Kolleginnen und Kollegen aller Bereiche mit großem Engagement und mit viel Herz wertvolle Arbeit geleistet haben, liegt hinter uns. Der Satz „Bleiben Sie gesund“ hat an Bedeutung gewonnen, wird uns auch weiterhin begleiten und in Erinnerung bleiben.

Gerade deshalb sollten wir gerade jetzt auf unsere eigene Gesundheit achten und jeden Tag bewusst Zeit in unsere Gesundheit investieren.

Wir haben für Sie einige „gesunde“ Tipps und Anregungen zusammengestellt welche ohne großen Aufwand in den beruflichen Alltag, in Pausenzeiten oder einfach „Zwischendurch“ eingebaut und umgesetzt werden können.

Bleiben Sie gesund!

- **Themenbereich- BEWEGUNG:**

[Bewegungsübungen für den beruflichen Alltag](#)

[Fit mach fit - Übungsvideo](#)

[Sportunion- Übungsvideo](#)



...gut vernetzt mit unseren Fachexpert*innen

- Psychologie: Umgang mit Dauerbelastung für MA*innen, Führungskräfte, eaMitarbeiter*innen
- Sozialarbeit: Tipps der Sozialarbeit für Mitarbeiter*innen
- Diätologie: Bewußt essen, Immunstärkende Ernährung
- Personalentwicklung: Resilienz – die innere Widerstandskraft in Corona Zeiten stärken
- ...

04.2021 **Gut vernetzt Teil 5.**

"Betriebliche Gesundheitsförderung hat nachgefragt- Tipps der Diätologie für eine immunstärkende



Der Frühling hat Einzug gehalten und wir Diätologinnen haben uns gefragt, was die MitarbeiterInnen des KWP brauchen könnten, wo wir Sie unterstützen können. So ist unser neuer Beitrag zum Thema immunstärkende Ernährung entstanden. Wir wünschen viel Spaß beim Lesen!

Hier sind einige Tipps zum Herunterladen – Bitte auch MAinnen zur Verfügung stellen, die über keinen EDV-Zugang verfügen.

[Immunstärkende_Ernährung.docx](#)

Autor: Kerstin Krickl



Zusammenhalt schafft vieles

- Pensionist*innenklubs: Peergruppen für MA*innen
- Aktion von Mensch zu Mensch
- Rat im Netz - www.rat-im-netz.at online Beratung
- Zoom Ehrenamt

- Psychologisches Team und Psychiatrischer Liaisondienst für MA*innen während der Krise



Coaching und Supervision sind wichtiger denn je

- Coaching, Supervision und Teamentwicklung
 - 2018 Informationskampagne
 - Sensibilisierung aller FK
 - Steigerung um 150 %
- Nachfrage steigend
- WIG Angebote: Coachinggruppen, 2 Onlineworkshops



Ask and Go

sensibilisiert und stärkt

- Umgang mit Schwerpunktthemen des DiM
- Wissensvermittlung
- Schutz und Prävention
- Gelegenheit, konkrete Fälle vertraulich zu besprechen, zu diskutieren und Fragen zu stellen
- 2. Platz beim Wiener Gesundheitspreis 2019

Xund im KWP

von MA*innen für MA*innen

- Partizipatives Konzept, Gestaltung von Workshops und Seminaren von MA*innen für MA*innen
 - Qi Gong
 - Yoga
 - Achtsamkeit Survival Kit-Übungen für stressige Zeiten
 - Body Percussion
 - Salsa Cubana



Webinare und Seminare

- Mit externen Trainer*innen sowie in Kooperation mit der WiG
 - Mit mentaler Stärke durch den beruflichen Alltag
 - Gesund führen
 - In Balance mit positiver Psychologie
 - Lachyoga
 - Mentaltraining
 - Gesundheitskompetenz und Gesprächsqualität im Team
 - Self Care – gesund im Beruf

Achtsamkeits - Karten



Gemeinsam für
Entspannung und
Wohlbefinden sorgen!

Zwischendurch-Stopp

Energietankstelle

- Zwischendurch zur Ruhe kommen
- Durchatmen und loslassen
- Gesunde Pause
- Sich etwas Gutes tun
- Vitaminsackerl
- Obst fürs Team







Work in Progress – Gibt noch viel zu tun

- Evaluierung Gesundheitszirkel
- E – learning Formate
- MbM Mitarbeiter*innen bewegen Mitarbeiter*innen
- Mind Guard-Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz
- Arbeitsgruppe psychische Gesundheit mit den Klubs
- Zeit für uns z.B. Teampicknick, mobile Gesundheitsmesse
- Übergangmanagement, aktive Ausstiegskultur/Pensionist*innen
- Konzeption Arbeitspsychologie und betriebliche Sozialarbeit



Das Team von miteinander



Ursula **May**

Abteilungsleiterin
miteinander



Amina **Helmy**

Fachexpertin
Diversität
Lehrlingsvertrauensperson



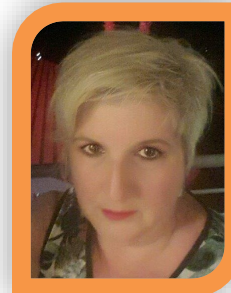
Lore **Wehner**

Fachexpertin
Gesundheit



Geraldine **Smetazko**

Fachexpertin
Diversität



Theresa **Krenn**

Fachexpertin
Wieder-eingliederung
Ansprechperson Zivildienst

**Wir freuen uns über
Vernetzung!**

miteinander@kwp.at

Abteilung **miteinander**

