

# Gesund

MED KONKRET

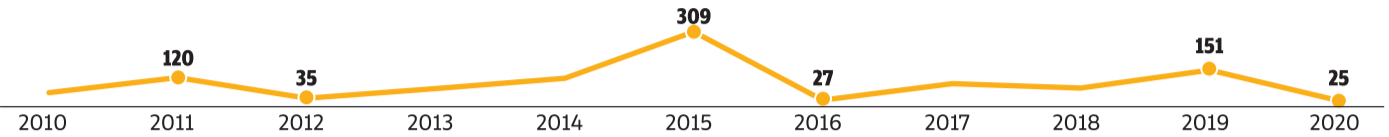
## Eine Exkursion durch OP und OP-Saal

Wolfgang Hofmann und Mirjam Burger erklärten Abläufe rund um einen Eingriff. »F6



## Masern: Weniger Ansteckungen 2020

Gemeldete Fälle



QUELLE: APA/STATISTIK AUSTRIA/MEDUNWIEN

VN-INTERVIEW. Angelika Becker (33) über die Bedeutung von Weiterbildung im Pflege- und Betreuungsbereich

# Ein sehr wertvoller Beruf

Angelika Becker organisiert in der connexia-Bildungsorganisation Heimhilfe-Lehrgänge.

**FELDKIRCH** Angelika Becker ist bei der connexia als Bildungsorganisatorin tätig und maßgeblich daran beteiligt, dass erstmals eine Ausbildung zur Heimhilfe auch im Oberland angeboten wird.

**Was schätzen Sie an Ihrer beruflichen Aufgabe?**

**BECKER** Ich schätze einen abwechslungsreichen Arbeitsalltag und mag neue Herausforderungen. Genau das habe ich bei connexia gefunden.

**Was hat Sie nach jahrelanger Tätigkeit in der Modebranche bewogen, sich als Bildungsorganisatorin bei connexia zu bewerben?**

**BECKER** Auf der einen Seite war es der Wunsch, wieder in meine Heimat zurückzukehren, andererseits wollte ich einer Arbeit nachgehen, die es mir ermöglicht, der Gesellschaft etwas zurückzugeben. Das breite Aufgabenfeld ermöglicht es mir, auch in die Zukunft gesehen, mich zu verändern. Persönlich sehe ich zudem die Familienfreundlichkeit des Betriebes als großes Plus.

**Warum liegen Ihnen Weiterbildungen so am Herzen?**

**BECKER** Für mich ist es wichtig, Wissen weiterzugeben und auf diese Weise Menschen zu motivieren und zu begeistern. Sich stetig weiterzuentwickeln

ist in der heutigen Berufswelt wichtiger denn je.

**Aus welchem Grund erweiterten Sie die Ausbildungsmöglichkeiten auf das Oberland?**

**BECKER** Der Kursort Lustenau hat sich in vielerlei Hinsicht bewährt. Dennoch war es mir ein besonderes Anliegen, auch im Oberland eine solche Möglichkeit anzubieten. Wir haben uns daher für Frastanz als Ausbildungsort entschieden. Dies erspart lange Anreisewege und erhöht die Vereinbar-

keit von Familie, Beruf und Ausbildung.

**Wie definieren Sie das Berufsbild einer Heimhilfe?**

**BECKER** Die Heimhilfe ist für mich ein sehr wertvoller Beruf. Die Heimhelferinnen unterstützen im Alltag und fördern bedürfnisorientiert die Selbstständigkeit der zu betreuenden Person.

**Inwieweit fungiert die Heimhilfe auch als Bindeglied zur Gesellschaft?**

**BECKER** Heimhilfen leisten Beziehungsarbeit. Viele Menschen vereinsamen immer mehr, nicht zuletzt hat auch die Covid-19-Pandemie zu dieser Entwicklung beigetragen. Die Heimhilfen bilden einen sozialen Kontakt zum Außen, hören zu und gehen individuell auf ihre Klienten ein.

**Welches Projekt werden Sie als nächstes umsetzen?**

**BECKER** Eine Herzensangelegenheit ist mir, Frauen zu ermutigen, ihren Weg zu gehen und sich untereinander zu vernetzen. **BI**



### ZUR PERSON

**ANGELIKA BECKER**

**GEBOREN** 15. März 1988

**FAMILIE** in einer Lebenspartnerschaft, zwei Söhne

**WOHNORT** Schllins

**WERDEGANG** Ausbildung HTL

Wirtschaftsingenieurwesen

Schwerpunkt Bekleidung, diverse

Führungspositionen von bis

zu 250 Mitarbeitenden im Mode-

einzelhandel und Vertrieb, Organisation

von Modemessen, Bildungsorganisatorin

**HOBBYS** Wandern



Kommentar

Marlies Mohr

## Jetzt nicht nachlassen!

Nach monatelangem Darben endlich wieder zum Krafttraining ins Fitnessstudio. Ich habe mir gleich am Mittwoch den ersten Termin geschnappt. Es fühlte sich ein bisschen an, als ob man nach Hause kommen würde. Und was soll ich Ihnen sagen? Es hat gut getan. Sehr gut sogar. Nicht, dass ich während der Schließung des kleinen Studios der Untätigkeit anheimgefallen wäre. Ein gewisses Maß an Bewegung brauche ich, unabhängig von meinen täglichen Rundgängen mit dem Hund. Ich muss allerdings zugeben, dass es der Schlendrian ziemlich einfach mit mir hatte. Morgen ist schließlich auch noch ein Tag. Und übermorgen, und überübermorgen. Sie kennen das sicher auch. Um meine Muskeln jedoch nicht gänzlich der Schwerekraft zu überlassen, habe ich mir ein handliches Trainingsgerät zugelegt und in Sichtweite platziert. Ab und an kam es sogar zur Anwendung, aber...

Auch körperliche Betätigung ist etwas, das nach Struktur verlangt. Nicht umsonst lautet eine der gängigsten Empfehlungen, sich für Bewegungseinheiten fixe Termine einzurichten. Die sind zwar auch nicht immer zu halten, weil anderes zuweilen wichtiger sein kann, doch im Großen und Ganzen können sie ein guter Marker sein, vorausgesetzt, die Sache wird ernstgenommen. Und das sollte sie, denn Bewegung lässt uns vieles leichter verdauen. Im wortwörtlichen, aber auch im übertragenen Sinn. Bewegung macht gute Laune und schafft Wohlbefinden. Während der Pandemie, so heißt es, hätten viele Menschen den Wert von Bewegung neu oder überhaupt erst entdeckt. Und jetzt? Nur nicht nachlassen, würde ich meinen.

**MARLIES MOHR**  
marlies.mohr@vn.at  
05572 501-385

HILFE IN DER COVID-19-KRISE. Annemarie Bitsche, Psychotherapeutin

## Resilienz

Überwundene Krisen können Menschen stärker machen.

**BLUDENZ** Wenn uns das Leben in Krisenzeiten herausfordert und uns dabei nicht überfordert, können wir resilienter werden und wichtige Lernerfahrungen machen. Die Entscheidung, vermeintliche Steine auf dem Weg auch als Chance zu erkennen, zeugt von psychischer Widerstandskraft. Überwundene Krisen machen stärker, wir können mit neuen Einstellungen und Erfahrungen im Gepäck den zukünftigen Lebensweg erfolgreicher gestalten.

**Vielfältige Erschütterungen**

Die aktuelle Pandemie kann durchaus als Jahrhundertkrise bezeichnet

werden und erschüttert unsere Gesellschaft in höchst vielfältiger Weise. Depressionen, Angststörungen und Suchtverhalten häufen sich, Arbeitslosigkeit und Überlastung in systemrelevanten Berufen trüben und belasten den Alltag. Gesundheitliche und existenzielle Bedrohungen und Vereinsamung durch fehlende Sozialkontakte bei Kindern sowie bei älteren Menschen führen zu Haltverlust. Überlastete Eltern, Beziehungskrisen, überforderte Schüler und Studenten, denen die wichtige Alltagsstruktur fehlt, sind Gegebenheiten und Risikofaktoren, welche die Krise mit sich bringt. Doch die Resilienzforschung macht Mut. Eine erfolgreiche Bewältigung von Stress- und Krisensituationen ist auch in der Coronakrise mit Hilfe neurobiolo-



Psychotherapeutin Annemarie Bitsche

gischer, sozialer und psychischer Ressourcen möglich.

**Säulen der Resilienz**

Die Säulen der Resilienz sind Optimismus (Befürchtungsängste und negative Glaubenssätze werden in realistische, stärkende Visionen

umgewandelt), Akzeptanz (das Unabwendbare annehmen und aushalten können), Lösungsorientiertheit (mutig sein, Entwicklung und Veränderung zulassen und die Energie zur Lösungsfindung einsetzen), Verantwortungsübernahme (diese Haltung macht wieder handlungsfähig), Selbstwirksamkeit (sie beinhaltet Kompetenzen und erfolgreiche Strategien zum richtigen Umgang mit Stress), Netzwerkorientierung (bedeutet die Fähigkeit, Hilfe von Verwandten, Freunden und professionellen Helfern anzunehmen) und Zukunftsgestaltung (der Fokus liegt auf dem gegenwärtigen Moment mit gleichzeitigem zurechtfindendem und sinnorientiertem Blick in die Zukunft).

Weitere Infos: VLP - Vorarlberger Landesverband für Psychotherapie; Tel. 05572/21463, E-Mail: vlp@psychotherapie.at und www.vlp.or.at/



Frisch aus dem Brunnen schmeckt Wasser ganz besonders gut.

LUDWIG BERCHTOLD

## Österreicher sind mit ihrem Trinkwasser zufrieden

**WIEN** Klar, frisch, wohlschmeckend und von guter Qualität: So beurteilten 90 Prozent der Befragten die Qualität des heimischen Trinkwassers. Auch die Nutzung von Trinkwasser steigt: Im Durchschnitt werden täglich 2,1 Liter Trinkwasser aus der Leitung getrunken, nur fünf Prozent der Befragten gaben an, überwiegend abgefülltes Wasser zu trinken. Rund ein Drittel der Be-

fragten macht sich im Hinblick auf zukünftige Herausforderungen Gedanken um die Qualität der Trinkwasserversorgung. Konsumentinnen und Konsumenten wünschen sich zudem mehr Information zu ihrem Trinkwasser. Das ist das Ergebnis einer von der Österreichischen Vereinigung für das Gas- und Wasserfach (ÖVGW) aktuell durchgeführten Umfrage.

## Kehrseiten der digitalen Arbeitswelt

**MAINZ** Die Bedingungen im Homeoffice sind für die Augen nach Ansicht eines Experten oft eine Zumutung. „Kleiner Laptop, schlecht beleuchtete und ungelüftete Räume und nicht höhenverstellbare Arbeitsplätze“, listet Prof. Norbert Pfeiffer aus Mainz die Kehrseiten der digitalen Arbeitswelt auf.