

inside ALPENLAND



Inside

Stressbewältigung im Arbeitsalltag | Seite 12 Integration ausländischer Mitarbeitenden | Seite 14 Freiwillig aktiv – Ehrenamt schafft Glücksmomente | Seite 25 Inhaltsverzeichnis Grußwort

03	Grußwort
04	Aktuelles aus der Unternehmenszentrale Neue Gesichter in der Unternehmenszentrale in Sonthofen
05	Die Zukunft ist heute Achtsamer Umgang mit unseren Ressourcen
80	Die Zukunft ist heute Kellen- und Rezepttest
09	Die Zukunft ist heute Ein weiterer Fortschritt in der Digitalisierung bei ALPENLAND
10	Die Zukunft ist heute Umweltecke in der Mitarbeiterapp
11	Gesundheit im Mittelpunkt PiP – Prävention in der Pflege
12	Gesundheit im Mittelpunkt Stressbewältigung im Arbeitsalltag
14	Gemeinsam stark Integration – Von Rom nach Öhringen
16	Aktuelles aus den Einrichtungen Umbauarbeiten – Schritt für Schritt kommen wir gemeinsam ans Ziel
18	Aktuelles aus den Einrichtungen Vorgestellt: Neue Gesichter bei ALPENLAND
20	Aktuelles aus den Einrichtungen Eine Riech-, Schmeck- und Wohlfühloase mitten in Ravensburg
21	Aktuelles aus den Einrichtungen Altersanzug
22	Aktuelles aus den Einrichtungen Bewegungsabläufe mit Kinaesthetics optimieren
23	Aktuelles aus den Einrichtungen Teamausflüge – Wir sind dann mal weg!
24	ALPENLAND <i>mobil</i> Wir sind sicher viel unterwegs!
25	Ehrenamt Freiwillig aktiv – Ehrenamt schafft Glücksmomente
26	Jubilare Wir gratulieren!
30	Hinter den Kulissen Drehtag im Haus der Betreuung und Pflege am Mehlsack
32	Hinter den Kulissen Porträt eines Küchenleiters
35	Tiere bei ALPENLAND Tierische Freunde aus Ravensburg, Sulz, Öhringen und Weststadt
38	Investition in die Zukunft Förderung der persönlichen Entwicklung der Mitarbeiter:innen
40	ALPENLAND-Benefits 6 Gründe für ALPENLAND
43	Impressum

Liebe Leserinnen, liebe Leser, liebe Kolleginnen und Kollegen,

das neue Jahr ist schon wieder drei Monate jung und ich freue mich, dass Sie heute bereits die dritte Jahresausgabe unseres Mitarbeiter-Magazins **insideALPENLAND** in den Händen halten. Unserer Tradition folgend, ist auch diese Ausgabe unter Mithilfe vieler Redakteurinnen und Redakteure unserer Einrichtungen entstanden. An dieser Stelle meinen herzlichen Dank für Ihre tatkräftige Unterstützung.

Bitte lassen Sie mich an dieser Stelle nochmals einen kurzen Blick in das letzte Jahr werfen, denn selten sahen wir uns mit derartig vielfältigen Herausforderungen und Unbekannten konfrontiert wie im Jahr 2022. Gemeinsam haben wir die außergewöhnlichen Begebenheiten des letzten Jahres gemeistert, und dafür möchte ich mich von ganzem Herzen bei Ihnen bedanken.

Die Entwicklungen der letzten Monate haben uns darin bestärkt, unseren Nachhaltigkeitsgedanken weiterzuverfolgen, d. h. alle Projekte mit Blick auf einen verantwortungsvollen Umgang mit unseren Ressourcen weiter voranzutreiben. An dieser Stelle nochmals ein herzliches Dankeschön für Ihre Unterstützung bei der Umsetzung unserer kurz-, mittel- und langfristigen Maßnahmen, wie beispielsweise das Kipplüften durch Stoßlüften zu ersetzen, um für frische Luft in unseren Räumlichkeiten zu sorgen und vor allem zu verhindern, dass wertvolle Wärmeenergie unnötig verloren geht. Mit Ihrem Mitwirken leisten Sie einen wertvollen Beitrag zur Sicherung der Energieversorgung unserer Einrichtungen, aber auch ganz Deutschlands. Und das ist nur eine Maßnahme,

die zeigt, dass die **ALPENLAND**-Familie achtsam und wertschätzend mit Energieressourcen umgeht.

Wie Sie wissen, ist unser Blick stets positiv nach vorn gerichtet, und so hoffen wir, dass nun auch Corona langsam, aber sicher hinter uns liegt und wieder etwas Normalität Einzug hält.

Auch anstehende Veränderungen und Herausforderungen wie die Umsetzung des Gesetzes zur Personalbemessung, um nur eine zu nennen, werden wir gemeinsam annehmen, denn auch wenn es mal etwas unruhiger wird, bis jetzt haben wir noch alle vermeintlichen Unwegsamkeiten zum Wohle unserer Bewohnerinnen und Bewohner sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gemeinsam gemeistert.

Danke für all Ihr Engagement, Ihre Flexibilität und Ihr Durchhaltevermögen. Danke, dass Sie Teil der **ALPENLAND**-Familie sind.

Herzliche Grüße und viel Spaß beim Lesen!

Jürgen von Wascinski Geschäftsführer



Neue Gesichter in der Unternehmenszentrale in Sonthofen



Thomas Henze

Seit 01.01.2023 in der Position: **Bereichsleitung Service/Reinigung**

"Ich sehe mich als Bindeglied zwischen den Einrichtungen und der Zentrale in Sonthofen. Zu meinen Hauptaufgaben zählen unter anderem, die Küchenleiter und Vorarbeiter der Reinigung in ihren Aufgabengebieten zu unterstützen, sie ggf. zu coachen und als Ideengeber zu fungieren. Weiter zählt es zu meinen wichtigen Aufgaben, Projekte voranzutreiben und zu gestalten, die unser Unternehmen nachhaltig-ökologisch, betriebswirtschaftlich und nicht zuletzt sozial voranbringen.

Ich habe in **ALPENLAND** ein sehr innovatives, auf kurzen Entscheidungswegen basierendes und absolut mitarbeiterorientiertes Unternehmen kennengelernt. Der persönliche Kontakt nimmt eine führende Rolle ein, und somit sind alle essenziellen Zutaten für eine gemeinsame und erfolgreiche Zukunft gegeben."

Wir freuen uns über neue Kolleginnen und Kollegen, die unser Team in Sonthofen, d. h. in der Unternehmenszentrale, seit 2022 tatkräftig unterstützen. Vielleicht hatten Sie ja auch schon den einen oder anderen persönlichen Kontakt.

Ewa Krezlewski

Seit 01.04.2022 in der Position: **Qualitätsmanagement**

"Ich stelle sicher, dass die Qualitätsstandards in all unseren Einrichtungen implementiert sind und eingehalten werden. Das beinhaltet u. a. auch Prüfbesuche in den Einrichtungen. Zu meinen Aufgaben gehört darüber hinaus die Weiterentwicklung unserer Pflegedokumentationssoftware sowie die Schulung aller Pflegemitarbeiter:innen, sodass diese Software eine fachlich korrekte Anwendung findet."

Petra Dauzenroth

Seit 01.06.2022 in der Position: **Leitung der Betreuungsteams**

"Zu meinen Aufgaben gehört vorrangig die Unterstützung der Betreuungsteams in allen unseren Einrichtungen. Ich stehe mit Rat und Tat zur Seite und stelle sicher, dass unsere Beschäftigungsangebote biografiebezogen sind,

denn wir möchten all unseren Bewohner:innen das bestmögliche Betreuungs- und Beschäftigungsprogramm bieten, und da ist Individualität und das Wissen um die Biografie unserer Bewohner:innen von größter Bedeutung. Darüber hinaus unterstütze ich beim Ausbau unserer Betreuungsangebote und stelle sicher, dass unsere Veranstaltungen unserem Qualitätsanspruch gerecht werden."



Achtsamer Umgang mit unseren Ressourcen

Bad Rappenau macht es vor: Eigenwasserversorgung mit BRITA

ALPENLAND fördert im Rahmen zahlreicher Projekte den achtsamen Umgang mit unseren Ressourcen. Dabei nimmt neben der Sicherung der Energieversorgung auch die umweltbewusste Wasserversorgung eine wichtige Rolle ein, denn zwei Drittel der Deutschen trinken täglich Leitungswasser aus dem Wasserhahn. Das wird auch vom Umweltbundesamt empfohlen und von der neu gefassten EU-Trinkwasser-Richtlinie 2020 nahegelegt. Doch vielerorts fehlt das Vertrauen in die Reinheit und Unbedenklichkeit von Leitungswasser. Immer wieder hört man von Belastungen durch Schwermetalle, Agrarchemikalien, Mikroplastik und Medikamentenrückständen. Verbraucher greifen vermehrt zu Wasserfiltern, um sich vor eventuell vorhandenen Schadstoffen im Trinkwasser zu schützen. Andere bevorzugen nach wie vor Mineralwasser aus dem Supermarkt. Für uns spielen bei der Versorgung unserer Bewohner:innen mit bester Wasserqualität auch die Nachhaltigkeit, d. h. die Einsparung von Plastikmüll, die Reduktion des

Lieferaufwands und des Lagerplatzes eine wichtige Rolle, und so entstand die Idee der Eigenwasserversorgung mit einer BRITA Anlage.

Verbesserte Wasserqualität und weniger Plastikmüll

Nach eingehenden Recherchen und umfangreicher Projektplanung begann im April 2021 die Testzustellung der neuen Wasserversorgung in Bad Rappenau. Ziel war es, mithilfe von Wasserspendern mit direktem Anschluss an die Wasserleitung neben einer verbesserten Wasserqualität zum einen Plastikmüll und zum anderen logistischen Aufwand und Lagerplatz zu reduzieren.

Bereits in der Testphase konnte festgestellt werden, dass die Umsetzung problemlos läuft. Das Wasser schmeckt deutlich besser, ist frischer.

Die Zukunft ist heute

Überdies können sogar Einsparungen verzeichnet werden. Wir möchten Ihnen heute neben den ersten Ergebnissen aber auch Einblicke in die Umsetzung des Projektes geben. Zum Einsatz kommen Mehrwegflaschen aus Glas, die den Nachhaltigkeitsgedanken unterstützen. Diese können ohne zusätzlichen Spülzeitbedarf in den dazugehörigen Körben gereinigt werden. Das Trocknen der leeren Flaschen in den dazugehörigen Kisten dauert einen Tag. Daher ist zu berücksichtigen, dass fast die doppelte Menge an Flaschen vorhanden sein sollte, um den Umlauf zu gewährleisten.

Auch die Handhabung ist leicht, denn mithilfe der unterschiedlichen Deckelfarben kann einfach unterschieden werden, ob der Inhalt Sprudel, Medium oder stilles Wasser ist. Die Befüllung pro Kiste mit 12 Flaschen dauert ca. vier Minuten. Aktuell werden im Bereich der Pflege täglich sechs Kisten benötigt. Dies macht **72 Flaschen.** Für andere Bereiche werden nochmals drei Flaschen befüllt. Wir liegen also aktuell **bei 10 Kisten**, d. h. **120 Flaschen** pro Tag. Daraus ergibt sich eine Befüllzeit von ca. 40 Minuten pro Tag.

Sogar Einsparungen werden verzeichnet

Die Verteilung auf die Wohnbereiche erfolgt mit unseren Schwertransportwagen und es wird überlegt, hierfür zusätzliche Schwertransportwagen oder Getränkerollwagen zu beschaffen: einen, um die befüllten Kisten zu verteilen, und einen weiteren, um die leeren Kisten einzusammeln. Aktuell werden die leeren Kisten morgens nach dem Frühstück auf den Servierwagen in die Küche gefahren und die befüllten Kisten werden dann am Nachmittag mit dem Kaffeeservierwagen durch die Servicekräfte retourniert. Aktuell gibt es im Haus keinen Transportdienst und daher wird die Zustellung durch die Servicekräfte der Küche übernommen. Der Aufwand für das Spülen, Trocknen und Befüllen beläuft sich bei der aktuellen Abfüllmenge von 10 Kisten auf ca. eineinhalb bis zwei Stunden pro Tag. Hierfür wurde der B5-Dienst von 10:30 bis 15:00 Uhr als "Auffülldienst Brita" in den Dienstplan integriert. Der/Die Mitarbeiter:in ist für den gesamten Vorgang verantwortlich.

Auch für die Handhabung auf den Wohnbereichen durch die Mitarbeiter:innen der Pflege wurde ein Ablauf kreiert. Hierbei werden die befüllten Flaschen mit Etiketten versehen, sodass die 48 Stunden "Lebensdauer" nach erstem Öffnen der Flasche nicht überschritten werden. Bei der Entscheidung, ob künftig Flaschen aus Kunststoff oder Glas Anwendung finden sollen, spielten u.a. das Gewicht, die anhaltende optische Qualität der Flaschen, die Handhabung durch unsere Bewohner:innen und die Griffigkeit eine wichtige Rolle. Die sich aktuell in Gebrauch befindlichen Glasflaschen haben ein Fassungsvermögen von 0,75 Litern. Leer wiegt die Flasche 597 Gramm und befüllt 1.303 Kilogramm.

Zusammenfassend können wir berichten, dass der Trinkgenuss des Wassers von allen Bereichen sehr positiv bewertet wird. Die neuen Glasflaschen sehen optisch schöner aus und fördern nachweislich das Trinkverhalten. In den Gemeinschaftsräumen übernimmt in den meisten Fällen das Pflegepersonal das Befüllen der Flaschen, daher ist die Handhabung durch die Bewohner:innen kaum gegeben. Ideen und Rückmeldungen der Pflege bzgl. der Flaschenwahl wurden aufgenommen, dem Wunsch nachgegangen und so wird künftig die "Classic-Flasche" für alle Wassersorten Einsatz finden. Der Unterschied der Wasseraufbereitung (spritzig, mittel, still) wird dabei durch farblich unterschiedliche Deckel gekennzeichnet.

Die Umsetzung wird selbstverständlich weiterführend evaluiert, um sicherzustellen, dass die Abläufe für alle zufriedenstellend sind und bleiben - aus unserer Sicht eine Bereicherung für alle Bereiche und nicht zuletzt für unsere Umwelt.

Den Rohstoffkreislauf in Gang halten



Im Haus der Betreuung und Pflege Am Stocken- Mitarbeitenden in den Büros separate Sammelberg in Sulz werden die Abfälle sortiert und damit dem weiteren Rohstoffkreislauf zur Verfügung gestellt. Neben Bioabfall werden Plastik- und Aluminium-Reste in Gelben Säcken gesammelt, die vom werden. Für Papier und Kartonagen stehen den den ist, um eine Abholung zu veranlassen.

boxen zur Verfügung. Auch Glas wird gesondert gesammelt. Beides wird von den Haustechnikern in einem eigens eingerichteten Raum mit Tonnen bzw. einem Container im Bereich der Tiefgarage Landkreis regelmäßig zu festen Terminen abgeholt zwischengelagert, bis genügend Material vorhan-

Informationen zum neuen Umweltsymbol

Gerade in Zeiten von Krisen in jeglichen Bereichen unserer Gesellschaft möchten wir als Unternehmen dazu beitragen, unsere Ressourcen spar-

sam einzusetzen. Dabei möch-

ten wir jeden Unternehmensbereich berücksichtigen. Bereits in der vergangenen Ausgabe unserer Mitarbeiterzeitung haben wir Sie darüber informiert, dass wir auch unsere Speisepläne dahingehend entwickeln möchten. Unter Berücksichtigung

des CO₂-Fußabdruckes und des Wasserverbrauchs bei der Produktion unserer Mahlzeiten wurden die Menüs so angepasst, dass wir vor allem ressourcenschonende Lebensmittel in unseren Rezepturen einsetzen. Selbstverständlich möchten wir unseren Bewohnerinnen und

Bewohnern dennoch eine schmackhafte Menüauswahl anbieten können und das Essverhalten nicht rapide umstellen, weswegen nach wie vor Lebensmittel Teil des Speiseplans sind, die einen höheren CO₂-Ausstoß und einen größeren Wasserverbrauch verursachen als andere Produkte. Dennoch möchten wir unsere Bewohner:innen und Mitarbeiter:innen dafür sensibilisieren und darüber informieren, welchen Einfluss ihre Menüwahl auf die Umwelt hat.

Seit dem 29.08.2022 befindet sich auf dem Speiseplan montags bis freitags jeweils bei dem Menü ein kleines Sprössling-Symbol, das im Hinblick auf die Zutaten schonender für unsere Umwelt ist als das andere Menü. Berücksichtigt sind hierbei der Ausstoß klimaschädlicher Gase und der Wasserverbrauch. Die Daten werden von der Firma eaternity zur Verfügung gestellt.

Nudeln mit Tomatensoße, Reibekäse und Salat







Saure Leber mit Bratkartoffeln und Salat



Kellen- und Rezepturtest

Im vergangenen Jahr 2022 startete in unserer ALPENLAND-Einrichtung Seniorenresidenz Am Kaiserring ein Kellenund Rezepturtest.

Das Problem, welches zu einem Kellen- und Rezepturtest führte, war, dass es bislang keine einheitlichen

Kellen zum Schöpfen der Mahlzeiten gab. Bislang wurden meist sogenannte "8er-Kellen", die 125 ml fassen, für jede Komponente des Menüs verwendet (Suppe, Soße, Gemüse etc.). Dementsprechend war es dann auch nicht möglich, passende Portionsgrößen auszugeben. Entweder waren die Portionen dann zu klein oder zu groß, wodurch enorm viel Lebensmittelabfall entstand. Außerdem gab es keine einheitlichen Rezepturen zur Kalorienberechnung und Kennzeichnung der Allergene auf dem Speiseplan. Ebenso fehlten konkrete Produkt- und Zubereitungsempfehlungen, wodurch keine gleichbleibende Qualität sichergestellt werden konnte.

Es entstand die Idee, dass man farbige Kellen in verschiedenen Größen einführt. Jede Kelle wird einem Bestandteil des Gerichts zugewiesen (z. B. gelb für die Vorsuppe, grün für Gemüse etc.). Dafür mussten einheitliche Rezepturen entstehen, damit die Kellen bestmöglich eingesetzt werden

konnten. Diesem Projekt nahm sich bereits 2021 eine unserer Diätassistentinnen in der Unternehmenszentrale in Sonthofen an. Bis der Kellentest mit den neuen Rezepturen startete, vergingen einige Monate. Am 25. April 2022 war es so weit und die ersten farbigen Kellen kamen zum Einsatz. Dafür wurden die Mitarbeitenden von unserer Diätassistentin Frau Brutscheck und den Qualitätsbeauftragten der Einrichtung entsprechend geschult. Die Mitarbeiter:innen, die die Speisen ausgeben, bekamen dann entsprechende Listen, auf denen genau beschrieben war, welche Komponente mit welcher Kelle geschöpft werden soll. Auch die Möglichkeit für das Schöpfen einer kleinen Portion war gegeben, denn der Standard für eine normale Portion wurde auf zwei Schöpfer festgelegt. Um aufgetretene Probleme schnellstmöglich zu beheben, bekamen die Mitarbeitenden neben den Kellenlisten auch Rückmeldebögen, auf die sie ihre Erfahrungen eintragen konnten. Bei Bedarf wurden dann Änderungen in den Rezepturen durch die Diätassistenz vorgenommen.

Herausforderung

Der ursprüngliche Plan, dass jede Kelle einem Menübestandteil zugeordnet wird, konnte nicht umgesetzt werden, denn die Vielfalt an unterschiedlichen Speisekomponenten ist so hoch, dass keine Einheit ohne Ausnahmen eingeführt werden konnte. So konnte man zum Beispiel keine einheitliche Kelle für Nudeln festlegen, da Nudeln sowohl Hauptkomponente als auch Beilage des Menüs sein können.

Ausblick

Dennoch ist für 2023 geplant, dass sowohl die farbigen Kellen als auch die Rezepturen in allen Einrichtungen zum Einsatz kommen. Dies lässt sich jedoch nicht mit einem einfach Kellenplan, sondern mit einer auf die Speisekomponente angepassten Ausgabeliste realisieren. Durch die Rezepturen können die Küchenmitarbeitenden nicht nur Zeit beim Erarbeiten von Rezepten sparen, sondern über das Online-Tool auch ganz einfach die gesamte Menge der benötigten Produkte ermitteln.



Im Sommer 2022 war es so weit: Das Versenden der Lohnabrechnung in Papierform hatte ein Ende und der Gehaltszettel wurde unseren **ALPEN-LAND**-Mitarbeitenden nun in digitaler Form zur Verfügung gestellt. Unsere Mitarbeitenden können ihre Lohnabrechnung seitdem ganz einfach über Smartphone, Tablet oder PC auf der DATEV-Plattform www.arbeitnehmeronline.de abrufen.

Damit werden nicht nur Unmengen an Papier gespart, für die jährlich unzählige Bäume abgeholzt werden. Auch unsere Buchhaltung wurde dadurch entlastet, da durch die Digitalisierung viele Arbeitsstunden eingespart werden konnten. Vor der Umstellung waren die Kolleginnen und Kollegen enorm lange damit beschäftigt, die Briefe entsprechend den Einrichtungen zu sortieren. Auch wenn es anfängliche Probleme bei der Registrierung einiger Mitarbeiter:innen auf der Plattform gab, überwiegen die positiven Aspekte der Digitalisierung.

So geht's:

- 1. Sie erhalten zwei Briefe mit einem Registrierungscode und einem Erstpasswort von DATEV nach Hause geschickt
- 2. Registrieren Sie sich nun unter www.arbeitnehmeronline.de
- 3. Nach erfolgreicher Registrierung können Sie einen Benutzernamen und Ihr Passwort festlegen und das Portal jederzeit nutzen

TIPP: Ihre Erstregistrierung sollten Sie an einem Computer oder Tablet durchführen, da es an Mobiltelefonen zu Problemen kommen kann.

Bei Fragen oder Problemen können Sie sich gerne an die Verwaltung Ihrer Einrichtung oder direkt an DATEV unter der Telefonnummer 0800 6648383 wenden.

 \mathbf{S}

Umwelt of the contract of the



Im Sommer 2021 ging sie an den Start und ist mittlerweile in jeder ALPENLAND-Einrichtung aktiv – die Mitarbeiterapp

Bei den Mitarbeiter:innen kommt die App mit all ihren Funktionen, wie beispielsweise dem Chat, der Pinnwand und natürlich auch dem damit einhergehenden Treuepunktsystem, super an. Natürlich möchten wir uns stets weiterentwickeln und unseren Mitarbeitenden mit der App Mehrwert bieten. So haben wir im Herbst 2022 die Umweltecke ins Leben gerufen.



Dafür haben wir in der App einen eigenen Bereich eingerichtet, in dem regelmäßig Themen rund um Umwelt und Nachhaltigkeit veröffentlicht werden. Nicht nur Links und Beiträge zum Nachlesen, sondern auch YouTube-Videos und Podcast-Folgen zum audiovisuellen Konsum sind dort zu finden.

Wir sind bestrebt, unseren Mitarbeitenden Informationen und Tipps mit auf den Weg zu geben, die sie ganz einfach in ihren Alltag integrieren können. Hierbei gilt die Regel: Niemand muss, aber jeder kann die Tipps ganz individuell umsetzen. So war der Artikel "Strom sparen im Haushalt" sicherlich für viele hilfreich, denn mit den Tipps und Tricks werden nicht nur wertvolle Ressourcen geschont, sondern vor allem der eigene Geldbeutel entlastet, was in Zeiten der Inflation vermutlich für jeden interessant ist oder zumindest sein könnte.

Doch ALPENLAND möchte nicht nur mit Informationen den Weg in eine nachhaltige Zukunft ebnen, denn Worte sind geduldig. Was zählt, sind Taten, und so können Mitarbeitende von ALPENLAND in der Verwaltung Ruhestrommesser ausleihen, um im eigenen Haushalt den Stromverbrauch aller Geräte, die dauerhaft in Betrieb sind oder im Stand-by-Modus laufen, zu messen. So können wahre Stromfresser ausfindig gemacht und ggf. durch moderne, energiesparende Geräte ersetzt werden. Auch den Kauf von Balkonsolaranlagen, mit denen durch die erneuerbare Sonnenenergie eigener Strom gewonnen werden kann, unterstützt ALPEN-LAND mit einem Mitarbeiterdarlehen. Weitere Informationen dazu erhalten Sie in der Verwaltung Ihrer Einrichtung.

PiP – Prävention in der Pflege

Die Gesundheit unserer Mitarbeitenden liegt uns am Herzen

Angesichts dessen ist unsere Einrichtung, das Haus der Betreuung und Pflege Öhringen, seit September 2022 Teil des Projektes "Prävention in der Pflege" der AOK Baden-Württemberg.

Nach der offiziellen Vertragsunterzeichnung am 13. September war die AOK-Expertin Frau Dr. Bürkert am 14. September anlässlich des Projektstarts in unserer Einrichtung zu Gast. In den kommenden zwei Jahren begleitet Frau Dr. Bürkert gemeinsam mit Frau Bips, der extra dafür eingestellten internen Gesundheitsmanagerin, das Projekt. Frau Bips ist in dieser Zeit für die Planung der Projekte und Aktionen verantwortlich und steht dafür in regelmäßigem Austausch mit Frau Dr. Bürkert. Alle acht Wochen findet eine gemeinsame Sitzung statt, in der die vergangenen Projekte besprochen und neue Aktionen geplant werden. Die Sitzungen werden von Frau Bips in Form von Protokollen dokumentiert, damit jederzeit auf alle Informationen zurückgegriffen und am Ende des Projektes eine Evaluierung anhand aller Feststellungen vorgenommen werden kann.

Aktionen im Rahmen von PiP:

- Power-Eintopf
- Mitarbeiter-Frühstück
- "Fit ins neue Jahr": Turnbeutel gefüllt mit Sporthandtuch und Trinkflasche mit digitaler Temperaturanzeige
- Schrittzähler-Challenge
- Sportkurse



Das gemeinsame Ziel der AOK Baden-Württemberg und unserer Einrichtung ist die nachhaltige Implementierung eines Gesundheitsförderungsprozesses im Sinne einer Organisationsentwicklung. Der Aufbau gesundheitsförderlicher Strukturen mündet in der Schaffung einer Gesundheitskultur bzw. einer "Gesunden Organisation". Dadurch sollen Gesundheitspotenziale genutzt und Ressourcen gestärkt werden. Sowohl unsere Bewohner:innen als auch unsere Mitarbeiter:innen profitieren von der Förderung ihrer Gesundheit und des Wohlbefindens. Durch das Projekt wird eine verbesserte Pflegequalität gewährleistet und langfristig gesehen werden gesundheitsbedingte Fehlzeiten reduziert.

Je mehr Pflegeeinrichtungen sich auf einen nachhaltigen Gesundheitsförderungsprozess einlassen, desto wahrscheinlicher werden auch gesamtgesellschaftliche Veränderungen. Für die Dauer des Projektes erhalten wir von der AOK auch in finanzieller und personeller Hinsicht Unterstützung.

Strassbewältigung im Arbeitsalltag

Stress ist Teil unseres Lebens. Er kann anregend sein und positive Gefühle bei uns auslösen, doch meist erleben wir Stress als Belastung, weil es um "ein Zuviel" geht. Ein Zuviel an Arbeit oder anderen Aufgaben. Es gibt Stress, der im Außen entsteht, beispielsweise dann, wenn viele Kolleg:innen krank sind und die Arbeit auf wenige Schultern verteilt werden muss. Oder wenn uns Menschen, mit denen wir zu tun haben, kritisieren und sich beschweren. Doch Studien haben gezeigt: Ein großer Teil des Stresses entsteht in unserem Kopf, in unseren Gedanken. Denn wir selbst entscheiden darüber, wie wir eine Situation bewerten und wie wir uns fühlen. Und darauf können wir zum Glück selbst Einfluss nehmen.

In Stress-Situationen springt oftmals unser sogenannter innerer Kritiker an. Er ermahnt und kritisiert uns, treibt uns an und nörgelt und meckert an uns herum. Er sagt Sätze wie: Stell dich nicht so an. Sei nicht so langsam, andere bekommen das auch hin. Was denkt jetzt dein Chef über dich? Diese kritischen Bemerkungen sorgen dafür, dass unser Stresslevel steil nach oben geht und wir uns schlecht und angespannt fühlen.

Weniger Stress in 3 einfachen Schritten

Der erste Schritt:

Die eigenen kritischen Gedanken wahrnehmen. Denn diese sind uns oft gar nicht bewusst. Damit wir unsere Gedanken wahrnehmen können, brauchen wir nur eins zu tun: tief durchatmen und uns vorstellen, dass wir unsere Gedanken an uns vorüberziehen sehen. Wie Wolken am Himmel. Probieren Sie es am besten gleich mal aus. Tief einatmen, Gedanken wahrnehmen. Dann können Sie den Gedanken weiterziehen lassen und Abstand dazu bekommen.

Der zweite Schritt:

Laden Sie jetzt einen positiven Gedanken ein, denn unser Gehirn braucht immer etwas zu tun. Es reicht nicht aus, wenn Sie ihm sagen: Das will ich jetzt nicht mehr denken. Wenn ich Sie jetzt bitte: Denken Sie nicht an einen rosa Elefanten! Was passiert? Genau, Sie sehen einen rosa Elefanten vor sich. Deshalb braucht unser Gehirn als Ersatz für einen Stressgedanken eine positive Alternative. Statt "Mir wächst alles über den Kopf" versuchen Sie es mit "Ich mache eine Sache nach der anderen in meinem Tempo".

Der dritte Schritt:

Liebevoll und freundlich mit sich selbst umgehen. Stellen Sie sich vor, was Ihre beste Freundin, Ihr bester Freund jetzt zu Ihnen sagen würde: Bleib erst mal ganz ruhig. Du machst deine Sache doch immer gut. Mach mal eine Pause und tu dir etwas Gutes. Damit schicken Sie Ihren inneren Kritiker in die Wüste und erlauben sich einen freundlichen und wertschätzenden Blick auf sich selbst, und das ist die beste und wichtigste Basis für weniger Stress. Der Beginn einer wunderbaren Freundschaft mit sich selbst.

Wir wollten wissen, wie unsere Mitarbeiter:innen mit stressigen Situationen im Arbeitsalltag umgehen, und haben über unsere Mitarbeiterapp nachgefragt. Hier einige Tipps von den Kolleg:innen ...

... aus Öhringen:

- Atempausen einlegen
- Priorisierungen vornehmen ("Unwichtigeres" auf den nächsten Tag verschieben)
- Teamwork (Aufgaben mit Kolleg:innen teilen, um Hilfe bitten)
- Nervennahrung
- Spaziergang nach der Schicht
- Pause an der frischen Luft
- Positiv denken, auch dieser Tag geht rum
- Positive Bindungen mit Kolleg:innen, damit man auch mal lachen oder Kummer loswerden kann



... aus Villingen:

- Einen Ausgleich schaffen, wie z. B. nach der Arbeit ins Fitnessstudio oder spazieren gehen
- Alles etwas langsamer angehen und einen Schritt nach dem anderen machen
- Eine Tasse leckere Latte
 Macchiato, ein Stück Schokolade
 und tief durchatmen

"Manchmal reicht ein tiefes Durchatmen, um sich wieder auf das Wesentliche zu konzentrieren. Es ist ratsam, sich zurückzunehmen, um eine Situation in Ruhe beurteilen zu können. Überstürztes Handeln führt nur selten zum Erfolg. Es gibt für alle Situationen eine Lösung! Manchmal muss man nur darauf kommen! Es ist wichtig, sich auch mal Zeit für sich selbst zu nehmen. Ich fahre gern eine Runde mit dem Motorrad, um abzuschalten, die Konzentration zu erhöhen und wieder einen klaren Kopf zu bekommen. Was wir auf keinen Fall vergessen dürfen, ist, dass wir keine Maschinen sind! Ein Ausgleich ist wichtig! Wir lernen täglich dazu, entwickeln uns weiter und wachsen an unseren Aufgaben! Es ist keine Schande, sich auch mal helfenden Rat zu holen, gemeinsam geht vieles leichter!"

Integration

Bei ALPENLAND leben wir Diversität. Bei uns steht stets der Mensch selbst im Mittelpunkt, und so sind wir stolz auf unser internationales Team mit Kolleg:innen aus dem In- und Ausland. Rund ein Drittel aller Teammitglieder bei ALPENLAND hat einen Migrationshintergrund. Die Integration neuer Mitarbeiter:innen sowie deren Einarbeitung spielen bei uns daher eine wichtige Rolle. Hierbei erfahren internationale Mitarbeitende eine Einarbeitungsphase, wenn möglich, durch Kolleg:innen in der eigenen Muttersprache. Wir motivieren und unterstützen dabei, Deutschkurse zu besuchen, um Sprachkompetenz aufzubauen, denn die Erfahrung zeigt, dass die psychische Belastung für alle Beteiligten auf Dauer sehr hoch ist, wenn die Kolleg:innen Wünsche von Bewohner:innen nur schwer erfassen können oder fachliche Informationen nicht richtig verstehen. Ohne solide Grundkenntnisse der deutschen Sprache funktioniert es dauerhaft nicht wirklich.

Wir fördern und erwarten von allen Mitarbeiter:innen einen offenen, respektvollen und toleranten Umgang miteinander. Dieses gemeinschaftliche Miteinander gelingt in der Regel ausgezeichnet, sodass wir uns gegenseitig bereichern, von- und miteinander lernen und die gelegentlichen Herausforderungen als Team hervorragend meistern – immer zum Wohle unserer Bewohner:innen.

Gerne möchten wir an dieser Stelle Luigi Cacciapuoti, Wohnbereichsleitung und stellvertretende Pflegedienstleitung bei **ALPENLAND** in Öhringen, selbst zu Wort kommen lassen. Der 36-jährige gebürtige Italiener arbeitet seit November 2015 bei ALPENLAND und war bereit, seine Geschichte und persönlichen Erfahrungen mit uns zu teilen.

Von Rom nach Öhringen **ALPENLAND** begleitet und fördert

"Seit ich bei ALPENLAND angefangen habe zu Öhringen und jetzt in Pfedelbach. Meine fantastische Frau habe ich im Jahr 2017 in Öhringen geheiratet. Mittlerweile bin ich stolzer Vater von zwei wundervollen Töchtern. Meine Freizeit verbringe ich mit Musik und Fußball."

Was gefällt dir besonders gut an deinem Job?

"Mir gefällt an meinem Job alles. Ich mag es, dass ich älteren Menschen helfen kann. Die Bewohner:innen liegen mir sehr am Herzen und ich freue mich, dass ich etwas dazu beitragen kann, dass diese gut versorgt und gepflegt sind und sich wohlfühlen. Außerdem habe ich tolle Kolleginnen und Kollegen, denen ich als Leitung ein gutes Arbeitsumfeld bieten und ein guter Ansprechpartner sein kann. Das Team ist für mich wie eine zweite Familie."

Wieso bist du bei ALPENLAND?

"Ich habe im Jahr 2014 mein 3-jähriges Studium zum Krankenpfleger in Rom abgeschlossen. Da ich gerne eine neue Herausforderung annehmen und Erfahrungen machen wollte, habe ich auf Anraten eines Freundes einen Deutschkurs in Spanien belegt. Diesen habe ich im Oktober 2015 abgeschlossen. Anschließend habe ich dann eine Stellenanzeige von ALPENLAND im Internet gelesen und mich daraufhin dort beworben. Zu meiner großen Freude habe ich die Stelle bekommen.

Ich wurde dann Anfang November 2015 arbeiten, lebe ich hier in Deutschland, zuerst in am Flughafen in Stuttgart, mit nur einem Koffer in der Hand, von der damaligen Referentin für Marketing und Öffentlichkeitsarbeit in Empfang genommen. Sie ist extra nach Stuttgart gefahren und hat mich mit nach Öhringen genommen. Dort konnte ich übergangsweise in einem Zimmer in der Einrichtung übernachten, während sich ALPENLAND auf die Suche nach einer Wohnung für mich gemacht hat. Ich war so überwältigt, dass dann viele Kolleg:innen und auch Bewohner:innen Möbel, Besteck und vieles mehr für die neue Wohnung gespendet haben.

> Außerdem bin ich der Einrichtungs- und der Pflegedienstleitung unendlich dankbar, dass sie mir bei der Eingewöhnung hier in Deutschland sowohl privat als auch beruflich geholfen haben. Ich habe zuerst als Pflegehelfer gearbeitet. Währenddessen haben mich die Kollegen bei Behördengängen und meiner Anerkennung als Pflegefachkraft unglaublich unterstützt. Im Juni 2016 war es dann endlich so weit, ich durfte die Anerkennung als Fachkraft in den Händen halten und nun als Fachkraft bei ALPENLAND arbeiten. Seit Oktober 2021 bin ich jetzt Wohnbereichsleitung und seit Januar 2022 stellvertretende Pflegedienstleitung. Ich bin unendlich dankbar und froh, Teil dieser wunderbaren ALPENLAND-Familie in Öhringen zu sein!"



Aktuelles aus den Einrichtungen



Die einzige Konstante ist die Veränderung

Bei **ALPENLAND** wird das speziell durch die vielseitigen Umbaumaßnahmen deutlich, welche die Bewohner:innen und Mitarbeitenden all unserer Einrichtungen seit einigen Jahren begleiten. Und eines sei an dieser Stelle gesagt, neben der Umsetzung der gesetzlichen Vorgaben ist es unser wichtigstes Ziel, die Lebensbereiche unserer Bewohner:innen noch schöner, heimeliger und privater zu gestalten. Selbstverständlich möchten wir Sie auch in dieser Ausgabe der **insideALPENLAND** über die Baufortschritte auf dem Laufenden halten.

Umbauarbeiten im Haus der Betreuung und Pflege Bad Rappenau und Am Deutenberg

Im letzten Jahr standen so einige Umbau- und Renovierungsarbeiten im Haus der Betreuung und Pflege Bad Rappenau an. Mittlerweile wurden die Wohnbereiche in der Pflege fertiggestellt. Hier entstanden aus Doppelzimmern stilvolle Einzelzimmer mit Wohlfühlfaktor. Wer möchte hier nicht gerne seinen Lebensabend genießen?

Zeitgleich wurde mit den Umbaumaßnahmen in den Wohnbereichen der Eingliederungshilfe begonnen. Um auch dort ein noch schöneres Raumerlebnis für unsere Bewohner:innen zu schaffen, werden derzeit neue Dachgauben installiert und einzelne Zimmer ausgebaut.





Die Umbauarbeiten im Haus der Betreuung und Pflege Am Deutenberg haben bereits im Mai 2021 begonnen. In insgesamt vier Bauabschnitten werden alle Bewohnerzimmer in Einzelzimmer umgebaut und neue Gruppenräume eingerichtet. Zuerst wurde jedoch das dritte Obergeschoss aufgestockt, wodurch eine weitere Wohngruppe und 17 neue Einzelzimmer entstanden. Ende August 2022 wurde die erste



Wohngruppe auf Wohnbereich 3 und Anfang Oktober 2022 die erste Wohngruppe auf Wohnbereich 4 bezogen. Bereits eine Woche nach den letzten Umzügen starteten die Umbauarbeiten auf Wohnbereich 1 und 2.

Ein solcher Umbau bringt natürlich auch die ein oder andere Herausforderung mit sich, sei es die Lautstärke gewisser Bauarbeiten, die umbaubedingte Sperrung verschiedener Teilbereiche auf den Stockwerken oder die Koordination der Umzüge der Bewohner:innen in ihr neues Zimmer. "Hier ist die gute Zusammenarbeit der einzelnen Bereiche enorm wichtig. Die Bereiche Pflege, Betreuung, Haustechnik, Verwaltung, Hauswirtschaft und Reinigung müssen alle an einem Strang ziehen, um Umbau und Umzüge gemeinsam zu meistern. Am Ende des Tages zählt dann die Freude der Bewohnerinnen und Bewohner, wenn sie ihr neues eigenes Zimmer beziehen dürfen. Das durften wir bereits bei unseren ersten Umzügen auf die neuen Wohngruppen miterleben", so die Einrichtungsleitung des Hauses der Betreuung und Pflege Am Deutenberg.

Vorgestellt:

Neue Gesichter bei ALPENLAND

Auch im vergangenen Jahr durften wir wieder einige neue Kolleg:innen in unseren Einrichtungen begrüßen. In dieser Ausgabe möchten wir Ihnen nun eine davon vorstellen: Nicole Baierschmitt, die neue Einrichungsleitung in Haus der Betreuung und Pflege Kupferzell. Wir haben sie zum Interview gebeten, denn wir möchten aus erster Hand erfahren, was es bedeutet, Einrichtungsleitung zu sein. Welche Aufgaben bringt dieser Beruf mit sich und welchen Herausforderungen muss man sich als Einrichtungsleitung stellen?

Frau Baierschmitt, gerne würden wir einen Einblick in Ihren Arbeitsalltag erhalten. Sie sind seit Januar 2023 in unserer Einrichtung in Kupferzell tätig:



Was sind Ihre Aufgaben als Einrichtungsleitung?

Zu meinen Aufgaben zählen unter anderem die angemessene Bearbeitung aller Anliegen unserer Bewohner:innen, unserer Mitarbeitenden, Angehörigen und zahlreicher anderer Personen. In enger Zusammenarbeit mit meinem Leitungsteam zeichne ich verantwortlich für die Einstellung, Führung und vor allem für die Motivation unserer Mitarbeiter:innen.

"Einen wertschätzenden und ehrlichen Umgang miteinander"

Was hat Sie dazu bewogen, Einrichtungsleitung zu werden?

In meiner mehrjährigen Tätigkeit als Altenpflegerin hatte ich das Glück, oft die rechte Hand meiner damaligen Leitung sein zu dürfen. Die Arbeit in diesem Arbeitsbereich war für mich schon damals sehr interessant, und so stand für mich sehr früh fest, dass ich den Weg zur Einrichtungsleitung einschlagen möchte.

Was ist Ihnen als Einrichtungsleitung wichtig?

An erster Stelle steht für mich immer das Wohl unserer Bewohner:innen. Es muss sichergestellt sein, dass diese zu jeder Zeit adäquat, d. h. professionell und liebevoll gepflegt und versorgt sind. Einen wertschätzenden und ehrlichen Umgang miteinander setze ich daher voraus.

Was sind Herausforderungen in dem Job als Einrichtungsleitung, die Sie nicht erwartet haben?

Als ich damals den Abschluss der Weiterbildung zur Fachwirtin Einrichtungsleitung in der Tasche hatte, hätte ich nicht damit gerechnet, dass die größte Herausforderung die Personalgewinnung und -bindung sein wird. Leider spürt fast jede Pflegeeinrichtung den enormen Fachkräftemangel, aber auch dieser Herausforderung fühle ich mich gewachsen. Auch unser Träger **ALPENLAND** erkennt die Problematik

und bietet daher u. a. viele Benefits für Mitarbeiter:innen, wie z.B. regelmäßige Mitarbeiteraufmerksamkeiten und die Mitarbeiterapp. Ich war zu Beginn meiner Tätigkeit bei **ALPENLAND** wirklich überrascht, wie viel hier Mitarbeitenden geboten wird.

Was gefällt Ihnen an ALPENLAND als Arbeitgeber besonders?

Bereits Anfang 2022 habe ich mit **ALPEN-LAND** als Arbeitgeber geliebäugelt. Bis zu meiner Entscheidung, mich im Oktober 2022 als Heimleitung zu bewerben, habe ich mich im Umfeld sowie über die sozialen Medien informiert. **ALPENLAND** ist ein sehr bewohner- und mitarbeiterorientiertes sowie sehr strukturiertes Unternehmen und sorgt somit für Sicherheit und Wohlbefinden. Die Zusammenarbeit und die Unterstützung durch die Unternehmenszentrale in Sonthofen erleichtert den Einstieg und den Alltag.

Was macht Ihnen an Ihrer Arbeit am meisten Spaß?

Der Mensch mit seinen vielen Facetten, egal ob Bewohner:in, Mitarbeiter:in oder sonstige Personen, die mir in meinem Alltag begegnen. Aber vor allen die Abwechslung und die Herausforderung.

> "Abwechslung und die Herausforderung"

Eine Riech-, Schmeckund Wohlfühloase mitten in Ravensburg

Initiiert durch Jürgen von Wascinski, Geschäftsführer der ALPENLAND Betriebsgesellschaft, ist es uns gelungen, mitten in der Stadt eine Wohlfühloase entstehen zu lassen.

Zugegeben, es brauchte etwas Zeit, doch nach intensiver Suche nach einem Profi, der einen perfekten Blühplan ausarbeiten kann, um zu jeder Jahreszeit eine blühende Vielfalt im Garten erstrahlen zu lassen, wurde unser Geschäftsführer dann doch fündig. In Kooperation mit dem Naturschutzbund (NABU) wurden im ersten Schritt die Anforderungen an die Gestaltung im Detail besprochen. Dabei wurde im Besonderen darauf geachtet, dass an 365 Tagen im Jahr ein optimales Blüherlebnis erzielt wird. Die Ideen wurden vom NABU zusammengefasst und an die Gartenbaufirma "Widenhorn Gärten am See" übergeben, die dann die Gestaltung, den Bau und die Umsetzung des Gartens übernahm. Und es dauert auch nicht lange, da siedelten sich die unterschiedlichsten Insekten in der Gartenoase an. Insbesondere Hummeln, Bienen und Schmetterlinge in der schönsten Artenvielfalt sind dort nun zu bewundern. Und auch der menschliche Geschmackssinn wird in Form von verschiedenen Beerensträuchern angeregt. Nicht zuletzt versprüht die duftende Pflanzenvielfalt, die stetig wächst und gedeiht, ihren wohlriechenden Duft.

Die große Begeisterung unserer Bewohner:innen war und ist nicht zu übersehen, denn durch die ganzjährige Blühplanung können sie jetzt zu jeder Jahreszeit ihre Sinne einsetzen, genießen und die verschiedenen Pflanzenarten bewundern, riechen und auch naschen.



Altersanzug

"Jetzt weiß ich, weshalb unsere Bewohner:innen manchmal keine Lust auf Aktivierung haben"

Unter dem Motto "Perspektivenwechsel" hat das Seniorenzentrum Weststadt im vergangenen Jahr an der Aktionswoche "Pflege im Fokus" des Landratsamts Ravensburg teilgenommen. Im Rahmen der Veranstaltung haben einige Mitarbeiter:innen und Auszubildende die Gelegenheit genutzt und einen Alterssimulationsanzug und diverse Brillen, die starke Seheinschränkungen oder Bewusstseinsstörungen simulieren, getestet. Mit dem Alterssimulationsanzug werden Seh- und Höreinschränkungen, Kraftverlust und Gelenkversteifungen realistisch, am wirklichen Alterungsprozess orientiert, dargestellt. So kann simuliert werden, wie zum Beispiel Kraft, Koordination und Gleichgewicht nachlassen und wie nur ein paar Treppenstufen zu einer großen Herausforderung werden. Oder auch, wie eine starke Seheinschränkung oder ein Tremor etwas ganz Alltägliches, wie ein Glas Wasser einzuschenken oder einen Apfel zu schneiden, fast unmöglich machen.

Alle waren sehr erstaunt und auch dankbar für die Erfahrungen, die sie machen konnten, denn wenn man am eigenen Körper erfährt, wie sich Schmerzen oder altersbedingte Einschränkungen anfühlen, macht das doch einen großen Unterschied im Vergleich zu der bloßen Vorstellung darüber, mit welchen Herausforderungen unsere Bewohner:innen täglich zu kämpfen haben.

Aktuelles aus den Einrichtungen



Unterstützen, nicht übernehmen

Bewegungsabläufe mit Kinaesthetics optimieren

Im Winter haben fünf Mitarbeiterinnen im Haus der Betreuung und Pflege am Stockenberg in Sulz mit Präsentationen ihre Zertifizierungskurse zur Kinaesthetics-Anwenderin abgeschlossen – wir haben uns mit der Trainerin Sani Reisacker über Sinn und Zweck dieser Weiterbildung unterhalten.

Wozu eigentlich Kinaesthetics in der Pflege?

Kinaesthetics vermittelt Werkzeuge, mit denen menschliche Aktivitäten aus verschiedenen Bewegungsperspektiven reflektiert werden. Fachkräfte und Mitarbeiter:innen in Gesundheitsberufen lernen Arbeits- und Alltagsaktivitäten effektiver zu gestalten und damit pflegebedürftige Menschen gezielt in ihren Bewegungsabläufen zu unterstützen, anstatt die Bewegung zu übernehmen und unnötig Gewicht zu heben.

Kann das jeder lernen?

Ja, Kinaesthetics kann jeder lernen, der sich darauf einlässt. Aus meiner Sicht sollte sogar jeder die Grundlagen der Kinaesthetics erlernen, der in der Pflege arbeitet, um zum einen seine eigene Gesundheit zu schützen und zum anderen die der Bewohner:innen zu erhalten und zu fördern. Mit Kinaesthetics werden Bewegungen vermieden, die beide Personengruppen überlasten oder gar verletzen könnten. Voraussetzung für den Lernerfolg ist lediglich, auf die eigene Bewegung im direkten Tun zu achten und die Muskelspannung zu reduzieren, um damit die Bewegungssensibilität zu erhöhen.

Was bewirkt Kinaesthetics im Alltag?

Den Fokus gezielt auf die Bewegungsabläufe zu richten bewirkt bereits, dass man sich bewusst auf seine Handlungen konzentriert und diese für sich selbst, aber auch gemeinsam in der Gruppe, reflektiert. Deshalb gibt es Eigen- und Partneraktivitäten. Nur so kommt es zu dauerhaften und sinnvollen Bewegungsveränderungen, die auf einer durchdachten Basis basieren. Die Teilnehmenden des Grundkurses üben Abläufe für alltägliche bis hin zu problematischen Positionen und Bewegungen genauso wie Varianten dieser Abläufe ein. So wird sichergestellt, dass wirklich alle individuellen Aufgaben im Umgang mit pflege- und betreuungsbedürftigen Menschen abgedeckt werden. Das ist eine enorme Hilfestellung für den Arbeitsalltag, weil Routinen entwickelt werden, auf die man jederzeit, auch in Stress-Situationen, zurückgreifen kann. Diese Sicherheit, Werkzeuge und Handlungsoptionen zur Verfügung zu haben, entlastet Pflegende und Bewohner:innen nicht nur physisch, sondern auch psychisch und ist damit ein wertvoller Beitrag für alle Beteiligten.

Im Portrait

Sani Reisacker ist MH® Kinaesthetics Trainerin für Berufe im Gesundheitswesen und MH® Kinaesthetics Trainerin für Auszubildende in Gesundheitsberufen und MH® Kinaesthetics Regionalleitung Zollernalb, Rottweil und Freudenstadt. Als solche ist sie im **ALPENLAND** Haus am Stockenberg angestellt.

Wir sind

"Wie gut", sagte der kleine Tiger, "wenn man einen Freund hat, der ein Floß bauen kann. Dann braucht man sich vor nichts zu fürchten."

Auszug aus: Janosch film & medien AG: "Oh, wie schön ist Panama"

Nichts hält ein Team besser zusammen, als gemeinsam aktiv zu sein, Spaß zu haben und das Leben zu genießen. Das Seniorenzentrum Weststadt nimmt uns mit auf zwei Teamausflüge, die den Mitarbeiter:innen nach langer coronabedingter Abstinenz Abwechslung und Lebensfreude beschwert haben. Zwei Beispiele stellvertretend für zahlreiche gemeinsame Aktivitäten und Ausflüge, die in unseren Einrichtungen regelmäßig stattfinden.

dann mal weg!

Teambuilding-Ausflug unserer Wohnbereichsleitungen

Einen tollen, spannenden und lustigen Tag verbachten unsere Wohnbereichsleitungen zusammen mit Sifa, Sarah und Jaqueline am Bodensee. Vormittags ging es mit dem Hausbus los, nach Langenargen, um gemeinsam ein Floß zu bauen, mit dem im Anschluss über den Bodensee gepaddelt wurde. Danach hatten sich alle eine Stärkung verdient, also wurde im Max&Moritz in Kressbronn ausgiebig geschlemmt. Ein toller Tag bei bestem Wetter und mit schönen gemeinsamen Erlebnissen.





Nach 2 Jahren Pause konnten wir endlich wieder zum Abschluss des Ausbildungsjahres einen **Ausflug mit unseren Azubis** machen. Unser Ziel war Bayerns größter Freizeitpark, der

Skyline Park bei Memmingen. Spaß, Spannung, Adrenalin und ganz viel Glückseligkeit. Bei den zahlreichen Attraktionen war für jeden was dabei und alle hatten einen tollen, erlebnisreichen Tag.

 \sim 22

Ehrenamt

Wir sind sicher viel unter wegs!

Mitarbeiter:innen unseres mobilen Pflegedienstes verbringen viel Zeit im Auto und auf der Straße. Oft unter Zeitdruck, weil Medikamente verabreicht werden müssen, oder einfach, weil sie wissen, dass die Kund:innen auf sie warten. Bei Wind und Wetter, im Winter auf glatten Straßen und in dichtem Stadtverkehr versuchen sie allem zu trotzen und pünktlich zu sein. Im Hinterkopf dabei natürlich immer das Ziel, sicher beim Kunden anzukommen. Stolz können wir von **ALPENLAND***mobil* in Ravensburg sagen, dass wir

seit vielen Jahren unfallfrei fah-

ren. Damit das weiterhin so bleibt, schicken wir unsere Mitarbeiter:innen regelmäßig zu Fahrsicherheitstrainings.

Beim Fahrsicherheitstraining werden die Sinne für ein besseres Reaktionsvermögen geschärft und Handlungsabläufe auf trockener, nasser und glatter Fahrbahn trainiert und optimiert. Mit welchen Fahrtechniken können kritische Situationen besser bewältigt werden? Das Auto bricht aus, schleudert, welche Gegenmaßnahmen sind sinnvoll und möglich? Wie bremse ich am besten auf glatten oder griffigen Fahrbahnen? Je öfter man sich kontrolliert in solche Situationen begibt, desto eher behält man in Gefahrensituationen einen kühlen Kopf und reagiert angemessen. Und auch der Spaß gemeinsam mit Kolleg:innen kommt an einem solchen Tag natürlich nicht zu kurz.

Weiterhin gute und sichere Fahrt!



Ehrenamtliches Engagement ist vielseitig und facettenreich

Was hingegen stets unverändert bleibt: Es unterstützt und bereichert das Leben vieler Menschen. In diesem Artikel möchten wir Ihnen das Ehrenamt bei ALPENLAND näherbringen. Das Wichtigste zuerst: Das Ehrenamt hat keine Altersbegrenzung, es unterliegt weder Regeln in Bezug auf den zeitlichen Einsatz noch auf die Art der Beschäftigung. Unsere Bewohnerinnen und Bewohner freuen sich über jede Person, die sie in ihrem Alltag begleitet, sie unterstützt und Zeit mit ihnen verbringt. Regelmäßig dürfen wir ehrenamtliche Seniorinnen und Senioren in unseren Einrichtungen begrüßen. Aber auch immer mehr junge Menschen suchen und finden den Weg in das Ehrenamt. So auch Trinity, die sich in unserer Einrichtung in Kupferzell ehrenamtlich engagiert. Trinity ist 14 Jahre alt, wohnt in der Nähe von Kupferzell und in ihrer Freizeit singt und tanzt sie gerne. Sie liebt die Schauspielerei und auch Basteln zählt zu ihren Hobbys. Im März und April letzten Jahres absolvierte sie ein zweiwöchiges Praktikum im Haus der Betreuung und Pflege Kupferzell. Auch wenn sie aufgrund der Corona-Pandemie nur eingeschränkte Einblicke in die Altenpflege erlangen konnte, waren ihr die zwei Wochen Praktikum nicht genug.

"Durch die ganzen Umstände mit Corona war es sehr schwierig, Einblicke in den Beruf zu bekommen, aber gemeinsam mit den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Einrichtung haben wir das Beste daraus gemacht. Die Senior:innen dort sind supernett und auch sehr lustig. Es hat mir so sehr Spaß gemacht, dass ich nach einer ehrenamtlichen Stelle gefragt habe."

Seitdem ist Trinity mehrmals monatlich in unserer Einrichtung und begleitet unsere Bewohnerinnen und Bewohner. Gelegentlich kommt sie auch ganz spontan nach der Schule zu einem Überraschungsbesuch vorbei.



Freiwillig aktiv

Ehrenamt schafft Glücks-momente

Wir gratulieren!

Jubiläen und Jubilare sind bei ALPENLAND keine Seltenheit. Wir möchten diese Ausgabe nutzen und Danke sagen. Danke für das langjährige Engagement unserer Jubilare, ihr Herzblut und ihre Leidenschaft, die das Leben unserer Bewohner:innen jeden Tag ein kleines bisschen schöner macht. Ob Herrn Schön, Einrichtungsleiter im Seniorenzentrum Weststadt, die Jubilare aus Bad Rappenau oder das 20-jährige Jubiläum unserer Einrichtung in Öhringen, bei ALPENLAND gibt es immer was zu feiern.

"Unser Seniorenzentrum Weststadt ist mit seinen vielfältigen Angeboten sehr facettenreich und ich habe mich sehr auf diese neue Herausforderung gefreut, als ich vor 10 Jahren die Leitung hier im Haus übernahm. Seitdem gestaltet sich jeder Arbeitstag abwechslungsreich und spannend und es macht mir Freude zu sehen, wie wir gemeinsam das Potenzial der Weststadt – und hier schließe ich auch unseren ambulanten Pflegedienst und das Betreute Wohnen ein – genutzt haben, um ein schönes Zuhause für alle zu schaffen.

Meine Grundhaltung für die tägliche Arbeit ist, dass wir den Auftrag haben, den letzten Weg unserer Bewohnerinnen und Bewohner liebevoll zu begleiten und zu gestalten, mit all ihrem Erfahrungsschatz und unter Berücksichtigung der individuellen Biografien und Lebensgeschichten, ohne erzieherisch zu sein. Wir sollten uns jederzeit darüber bewusst sein, dass wir, die Mitarbeitenden, die Gäste im Zuhause unserer Bewohnerinnen und Bewohner sind. Dies gelingt durch die offene und direkte Kommunikation mit den Mitarbeiter:innen, die meine offene Türe als Einladung zum Austausch verstehen. Ich bin stolz darauf, Teil dieser unvergleichlichen bunten Truppe des Seniorenzentrums Weststadt zu sein."

Thomas Schön, Einrichtungsleiter

Sie nehmen mich ernst, wenn ich Sorgen habe. Danke dafür! Waş mir zu Herın Schön einfallt? Beşter Chef ever!

10 Jahre als Einrichtungsleitung mit Herz dabei



"Wer hätte es gedacht, als ich am 01.07.1992 meine Tätigkeit in der Verwaltung anfing, dass daraus 30 Jahre werden? Ich nicht!!! Man könnte einen Roman über all die Jahre schreiben, mit allen Höhen und Tiefen. Ich durfte viele Kolleginnen und Kollegen kennenlernen. Die einen hat man liebgewonnen, wertgeschätzt und war traurig, als sie gingen. Ja, und andere waren Herausforderungen, die mich aber auch geprägt haben. Ich werde, falls alles 'normal' weiterläuft, noch ein Jahr dranhängen und dann in meinen wohlverdienten Ruhestand gehen und, um ganz ehrlich zu sein, ich freue mich darauf. Mein Fazit: Kein Mensch war ohne Grund in meinem Leben, der eine war ein Geschenk, der andere eine Lektion."









Frau Sfar

"Ich bin stolz, ein Teil der **ALPENLAND**-Familie zu sein. Ich habe in den 10 Jahren, mit der Ausbildung sind es sogar 12, die ich schon hier arbeite, vieles erlebt – Höhen und Tiefen. Ich bin froh, hier bei **ALPENLAND** zu arbeiten. Danke schön an alle, die mich über die Jahre begleitet haben. Gemeinsam statt einsam und mit Herz dabei, nach diesem Motto arbeiten wir."

gratuliert

Frau Karadeniz

Frau Wetzel



Seit 20 Jahren das Zuhause Bewohner:innen die in diesen 20 Jahren den Weg dieser Einrich-

Im letzten Jahr hatten wir in Öhringen Anlass zu feiern, denn vor 20 Jahren, im März 2002, wurde unsere wunderschöne Einrichtung in Öhringen auf dem Gelände einer ehemaligen Strickerei für Kinder- und Damenmode gebaut. "Mit Herz dabei" waren schon damals vier Wir alle, insbesondere unsere Bewohner:innen unserer heutigen Mitarbeiterinnen. Die ersten und deren Angehörige, die Mitarbeiter:innen, Bewohnerinnen und Bewohner zogen Mitte ehrenamtliche Helfer:innen sowie unsere zahl-April 2002 in die Hermann-Kollmar-Straße 25 ein. Seitdem ist das Haus der Betreuung und Pflege Öhringen ein liebgewonnenes Zuhause für zahlreiche Bewohner:innen und wir sind stolz darauf, bereits seit so vielen Jahren eine Umgebung anzubieten, die es unseren Bewohner:innen ermöglicht, ihr Leben so selbstbe- men Momente, die vor uns liegen. stimmt wie möglich zu gestalten.

In den letzten zwei Jahrzehnten hat unsere Einrichtung viel "gesehen" und wir durften unzählige schöne wie bewegende Momente erleben. Gerne erinnern wir uns an die zahlreichen außergewöhnlichen Feste und Veranstaltungen, **UNSETET** die vielseitigen Projekte und vor allem die wundervollen Begegnungen mit all den Menschen, tung begleitet und mitgestaltet haben.

> Wir bei **ALPENLAND** lassen nie einen Anlass zum Feiern aus, und so kamen wir am 6. Juli 2022 im feierlichen Rahmen zusammen, um diesem besonderen Anlass gemeinsam zu begegnen. reichen Kooperationspartner, sind seit 20 Jahren Teil der wunderbaren ALPENLAND-Familie in Öhringen. Bei der täglichen Begleitung unserer Bewohner:innen sind wir stets "mit Herz dabei". Wir sind unendlich dankbar für ihr Vertrauen und freuen uns auf die wundervollen gemeinsa-













heute



Heute möchten wir Ihnen einen Einblick in den spannenden Drehtag gewähren und einen Blick hinter die Kulissen bieten

Der Dreh fand in einem gemütlich eingerichteten Bewohnerzimmer statt, das nach den Umbauarbeiten noch nicht bezogen wurde. Schon am Morgen stand eine Visagistin bereit, um unsere Models für den Videodreh vorzubereiten. Als Darsteller fungierten fünf Mitarbeitende des Hauses Am Mehlsack in Ravensburg, die trotz fehlender Kameraerfahrung professionell und motiviert mitwirkten. Die Fachkräfte standen dem Kamerateam fachlich mit Rat und Tat zur Seite, um pflegerisch korrekte Szenen abzubilden. Viele Szenen mussten mehrmals gedreht werden, da nicht nur auf fachlich richtige Handgriffe geachtet werden musste, sondern auch Licht und Perspektive eine wichtige Rolle spielen.

Nach ca. 8 Stunden voller Powerarbeit waren alle 5 Pflegevideos im Kasten

Doch mit welchem Hintergrund bespielt **ALPENLAND** nun auch die Plattform YouTube? Das Portal wird von allen Altersgruppen weltweit 2,56 Milliarden Mal im Monat genutzt. Mit Videos auf dieser Plattform erreicht das Unternehmen eine enorme Reichweite und steigert den Bekanntheitsgrad. Auf der anderen Seite steigen die Zahlen von pflegebedürftigen Personen immer weiter an. Momentan werden rund 1,76 Millionen pflegebedürftige Personen allein durch Angehörige gepflegt. Unsere Anleitungen sind speziell auf Personen, die keine Erfahrung aus der Pflege mitbringen, angepasst. Damit unterstützt **ALPENLAND** eine große Personengruppe mit wichtigen Informationen und Handgriffen für die Pflege zuhause.

YouTube längst nicht mehr nur ein Portal für hippe Musikhits

Das Jahr 2022 eröffnete uns eine weitere Türe in die Online-Welt. Im Haus der Betreuung und Pflege Am Mehlsack wurden Videos zum Thema "Pflege zuhause" gedreht.

Unter dem QR-Code gelangen Sie direkt zu den Pflegevideos. Sie haben noch Ideen, die dringend auf unseren YouTube-Channel gehören? Über Inspirationen freuen wir uns unter der E-Mail-Adresse: mk.bwn@betreuung-und-pflege.de. Der Ausbau des Video-Channels ist bereits für das laufende Jahr 2023 geplant.











Hinter den Kulissen



Herr Buchter, weshalb haben Sie sich dazu entschlossen, Koch zu werden?

Irgendwie bin ich da reingewachsen. Ich habe schon mit 13 bei meiner Oma und Tante in der Brauereigaststätte Köpf in Weingarten ausgeholfen und dann mit 16 meine Kochlehre begonnen. Ein guter Koch kann man entweder mit voller Leidenschaft und vollem Einsatz sein oder gar nicht. Durch die Arbeitszeiten und die harte Anfangszeit geben viele schnell auf. Aber für mich war das Kochen schon immer eine Herzensangelegenheit. Es ist für mich einfach eine Freude, wenn es den Menschen, die ich bekoche, schmeckt, egal ob beruflich oder privat.

Was sind Ihre Aufgaben als Küchenleiter im Seniorenzentrum Weststadt?

Außer dem Kochen, was natürlich eine meiner Hauptaufgaben ist, gehören viel Planung und Organisation dazu. Wir bekommen von unseren Diätassistentinnen aus Sonthofen den Speiseplan, anhand dessen wir die Mahlzeiten planen, Lebensmittel bestellen, Bestellungen entgegennehmen, Arbeitsabläufe organisieren. Ich erstelle die Dienstpläne für meine Mitarbeiter:innen, und wenn es mal eng wird und jemand ausfällt, serviere ich das Essen oder stehe an der Spülmaschine und helfe beim Spülen. Wenn große Veranstaltungen anstehen, freut es mich immer sehr, Teil des Organisationsteams zu ssein, und dass ich mit meinem Team dazu beitragen kann, dass es eine gelungene Veranstaltung wird.

Was ist für Sie die größte Herausforderung bei Ihrer Arbeit?

Es ist oft nicht einfach, allen gerecht zu werden. Wir kochen frisch und sehr ausgewogen, kaufen, wann immer es möglich ist, regional ein und müssen dennoch unser Budget im Blick haben, was heutzutage nicht immer einfach ist. Zudem sind die Geschmäcker sehr verschieden und es schmeckt nicht immer jedem dasselbe.

Der eine mag am liebsten täglich Fleisch, der andere am liebsten süße Mahlzeiten, einer mag es sehr salzig, der andere eher nicht. So versuchen wir täglich mithilfe eines sehr abwechslungsreichen Speiseplans jedem gerecht zu werden, und stellen für den individuellen Geschmack eine umfangreiche Auswahl an Gewürzen zum Nachwürzen zur Verfügung. Wenn es ein Problem gibt, suchen wir immer nach einer Lösung, und bisher haben wir auch eigentlich immer eine gefunden.

Was unterscheidet ALPENLAND von anderen Arbeitgebern bzw. was ist für Sie der Grund, dass Sie jeden Tag gerne zur Arbeit kommen?

Natürlich meine Leidenschaft zu kochen und zu wissen, dass die Mahlzeiten ein bedeutungsvoller Aspekt in der Tagesstruktur unserer Bewohner:innen sind, auf den sie sich immer freuen. Das ist für mich eine große Motivation. Natürlich ist auch mein Team ein Grund, weshalb mir meine Arbeit so viel Freude bereitet: meine beiden Köche, mit denen ich seit über sieben Jahren zusammenarbeite, sowie meine Beiköche und Küchenhelfer, die zum Teil viele Jahre länger da sind als ich. Im Seniorenzentrum Weststadt schätze ich in besonderem Maße, dass jeder ein offenes Ohr für den anderen hat. Es gibt kein Hierarchiedenken, wir sind ein Team, das in den letzten Jahren gemeinsam wirklich tolle Sachen auf die Beine gestellt hat. Ideen und Anregungen werden ernst genommen und meine Kreativität als Koch wird geschätzt.

Zum Abschluss noch eine Frage: Beenden Sie den Satz: "Kochen bedeutet für mich ...

... auf die einfachste Art seiner Seele und seinem Körper etwas Gutes zu tun und anderen Menschen ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern. Georges Auguste Escoffier hat nicht umsonst schon Anfang des 19. Jahrhunderts gesagt "Eine gute Küche ist das Fundament allen Glücks".

Zum Tagesablauf —

 $_{2}$ 33





6.30 Uhr: Der Tag beginnt

Als Erstes werden morgens die Brötchen für das Frühstück frisch aufgebacken, viele Liter Kaffee gekocht und abgefüllt. Im Anschluss werden die Wagen für die Bereiche hergerichtet. Für das Frühstücksbuffet im großen Saal müssen die Wurst- und Käseplatten und alle anderen Lebensmittel vorbereitet werden.

7.30 Uhr: Warenannahme

Ab 7.30 Uhr wird das Frühstücksbuffet im Saal angeboten, das übernimmt ein:e Küchenmitarbeiter:in. Zu dieser Zeit werden die ersten Waren angeliefert. Jede Lieferung muss überprüft werden. Im Anschluss wird sie in das entsprechende Lager oder das Kühlhaus verräumt und ggf. muss reklamiert werden, falls etwas fehlt oder die falsche Menge geliefert wurde. Je nach Gerichten, die es mittags zu essen gibt, wird ab 8.00 Uhr mit den Vorbereitungen dafür begonnen. Alternativ werden die Bestellungen für die kommenden Tage bei den Lebensmittellieferanten gemacht.

9.30 Uhr: Es ist Zeit für eine Pause

Wenn nicht schon vorher geschehen, wird spätestens um 10.00 Uhr fertig gekocht oder die Vorbereitungen weitergeführt, da bereits um 11.00 Uhr ALPENLAND*mobil* die bestellten Essen auf Rädern abholt. Zudem müssen die Wärmewagen der Wohnbereiche für das Mittagessen vorbereitet werden.

Ab 11.30 Uhr: Das Highlight des Tages

Das Mittagessen für den großen Saal wird vorbereitet, denn hier beginnt um 12.00 Uhr die Essensausgabe.

12.30 Uhr: Und nochmals eine kurze Pause

Nach der Pause, ab 13.00 Uhr, werden die Speisewagen von den Bereichen abgeholt und das Geschirr gespült, gereinigt und aufgeräumt. In dieser Zeit inspiziert der Küchenchef die Wohnbereiche, auf denen er unter anderem die Lebensmittelkontrolle in den Kühlund Küchenschränken durchführt.

Im Anschluss und bis Feierabend um 15.30 Uhr

Zeit für Büroarbeit. Bestellungen, Nachweislisten wie zum Beispiel für Müll, Temperaturkontrollen, Lieferantenlisten usw. sind zu führen. Dienstpläne müssen geschrieben werden, E-Mails wollen beantwortet, Telefonate geführt und Veranstaltungen besprochen werden. Ob vier Pfoten, Flügel oder eine Stupsnase, bei ALPENLAND sind Zwei- und Vierbeiner gleichermaßen beliebt. Lernen Sie unsere tierischen Freunde aus Ravensburg, Sulz, Öhringen und Weststadt etwas näher kennen. Wir stellen vor ...



Tierisch gut! Haus Am Mehlsack

Bereits seit dem Jahr 2020 leben **Holly** und **Cassey**, unsere beiden Hasendamen im Garten des Hauses der Betreuung und Pflege Am Mehlsack. Daran haben die Bewohner:innen des Hauses große Freude, denn die

Hasen wollen nicht nur gefüttert, sondern vor allem auch gestreichelt werden.

Seit November 2022 freuen sich unsere Bewohner über den regelmäßigen Besuch unserer beiden freundlichen Besuchshunde. **Nala**, der neugierige Malteser, und **Lotte**,

die zutrauliche Mischlingshündin, sind Gäste in unserer Tagespflege und verbringen gerne 1-2 Vormittage pro Woche in unserem Haus, während ihre Frauchen arbeiten.

Beide Hunde drehen am liebsten ihre Runden durchs Haus, über alle Wohnbereiche und freuen sich über zahlreiche Leckerlis von unseren Bewohner:innen. Auch kleinere Spaziergänge in unserem Garten dürfen natürlich nicht fehlen. Zustande kam der Kontakt über ein Onlineportal, über das sich Hundebesitzer mit Betreuungsbedarf und Hundefreunde mit freien Zeitkapazitäten treffen, sodass beide Seiten, inklusive Hunde, von dieser schönen Kooperation profitieren.











Seit 2012 wohnt Hugo in Weststadt

Hugo ist 2007 geboren, sogar eine eigene "Personalakte" hat er. Mit Lebenslauf, Gesundheitszeugnis und Impfpass. Und sein ganz eigenes Zimmer auf unserem beschützenden Wohnbereich, in das er sich zurückziehen kann, wenn er mal wieder etwas Pause von seinem Star-Dasein braucht. Ein Star ist er bei

Seniorenzentrum Weststadt eingezogen ist. Doch nun wurde sogar das Fernsehen aufmerksam auf Hugo!

Hugo: "Ich bin HUGO! Ich bin 2007 geboren und seit 2012 bin ich Teammitglied auf dem Wohnbereich P1. Ich esse gern und schlafe viel. Ich mag es sehr gerne, wenn ich gestreichelt werde, aber nur bis zu einer gewissen Grenze. Wenn

ich keine Lust mehr darauf habe, ziehe ich mich in mein eigenes kleines Reich – mein eigenes Zimmer – zurück."



37



Investition in die Zukunft



Heute ist ein moderner, zukunftsorientierter Arbeitgeber nicht mehr ausschließlich daran interessiert, die Fachlichkeit eines Mitarbeitenden zu identifizieren. In Zeiten, in denen der Drang nach Individualität und Selbstbestimmung noch mehr im Mittelpunkt steht denn je und Burnout als Volkskrankheit kursiert, ist ein Arbeitgeber eben nicht mehr nur ein Arbeitgeber. Der Arbeitsplatz soll ein Ort sein, an dem sich Mitarbeitende gesehen und wohlfühlen möchten. Persönliche Förderung statt Überforderung ist dabei der Leitgedanke. So geht auch ALPEN-LAND mit der Zeit und setzt auf die Entwicklung seines Personals.

Das Onboarding ist für uns ein wichtiger Teil der Mitarbeiterentwicklung. Neue Mitarbeiter:innen werden bereits vor ihrem Eintritt in Mitarbeiterentwicklung ist Mitarbeiterbindung – ALPENLAND steigert nicht
nur die Fachkompetenz, sondern fördert
auch die persönliche
Entwicklung der
Mitarbeiter:innen

Ein Beitrag aus dem Haus der Betreuung und Pflege Am Mehlsack

die Mitarbeiterapp integriert und haben so die Möglichkeit, schon vor ihrem Start das Haus besser kennenzulernen. Außerdem ermöglichen 1:1-Coachings einen guten Einstieg in die PC-Programme und geben Raum für Fragen im Rahmen der Einarbeitung. Hierbei entscheiden die Mitarbeitenden selbst, wie viele Coachings sie benötigen. Natürlich setzen wir unseren Fokus beim Einstieg nicht nur auf unsere Fachkräfte, vor allem auch für unseren Auszubildenden wollen wir bereits am ersten Tag im Berufsleben fachliche Grundlagen schaffen. Ohne dabei Rahmenbedingungen zu vernachlässigen, die für ein Ankommen im Beruf und die persönliche Entwicklung notwendig sind. Die Auszubildenden sollen sich wohl und angenommen fühlen – denn für den ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance. Der erste Ausbildungstag steht deshalb unter dem Motto "Zeit nehmen - Zeit haben - Zeit lassen". Deshalb findet bereits die Begrüßung in einem feierlichen Rahmen statt. Die Auszubildenden lernen dabei ihre Praxisanleiter kennen, die Verwaltungsebene stellt sich vor und die wichtigsten Informationen, wie Hygieneregeln, Dienstplangestaltung und sonstige arbeitsrelevante Themen, werden besprochen.



Außerdem erhalten die Auszubildenden bereits am ersten Tag der Ausbildung eine Einladung zu einem Azubi-Ausflug. Im Jahr 2022 führte dieser Ausflug nach Wangen im Allgäu. Den Tag verbrachten alle Azubis beim Esel-Tracking. Esel besitzen einige positive Eigenschaften, die dem Menschen ähneln. Mit seiner ausgeprägten Selbsttreue verlangt der Esel von seiner Bezugsperson Geduld, Einfühlungsvermögen sowie ein gut überlegtes, sorgfältiges Vorgehen. Der Esel schenkt dem Menschen bedingungslose Akzeptanz und vorurteilslose Zuneigung, sofern er rücksichtsvoll behandelt wird. Er verhält sich neugierig und menschenbezogen. Durch unser sorgfältig ausgewähltes Ausflugsziel stärken wir die Persönlichkeit unserer Auszubildenden.

Ebenfalls wird die Entwicklung im eigenen Team gefördert. Die Mitarbeitenden der einzelnen Wohngruppen werden zu Teambuildings eingeladen. Hier waren wir beispielsweise in einem Escape Room zum Lösen eines Rätsels. Im Anschluss wurde eine Reflexionsrunde über den Spielablauf sowie das Verhalten im Team durchgeführt. Zum einen bereitet der Tag sehr viel Spaß, gleichzeitig werden aber auch die eigenen Verhaltensweisen nochmals überdacht und manchmal ungesehene Potenziale entdeckt. Natürlich ist auch die Entwicklung außerhalb der Ausbildung und des eigenen Teams ein wichtiges Thema im bei **ALPENLAND**. So werden jährliche Persönlichkeitscoachings ange-

boten. Hierunter zählen Fortbildungstage zum Thema Stressmanagement oder Führung und Kommunikation. Bei Bedarf erhalten die Mitarbeitenden persönliche Einzelcoachings.

Weiterbildungsinteressierte werden in ihrer Entwicklung gefördert und erhalten je nach Umfang einen Zuschuss zur Fortbildung. Die jährlichen Mitarbeitergespräche werden als Entwicklungsgespräche genutzt, um Wünsche und Ziele des Mitarbeitenden zu erheben und diese gemeinsam zu entwickeln.

Zusammenfassend kann man Folgendes festhalten: Wer Mitarbeitende hat, die an Entwicklung und Weiterbildung interessiert sind, der sollte deren Motivation fördern. In jedem Fall signalisiert ein Arbeitgeber, der die Persönlichkeitsentwicklung im Unternehmen fördert, seinen Mitarbeitenden eine Sache, nämlich, dass man an ihrem Wachstum interessiert ist und in dieser Hinsicht unterstützend tätig werden will, und das wiederum kann die Mitarbeiterbindung und Motivation erheblich anheben.



6 Gründe für ALPENLAND

1. Ein Arbeitgeber, auf den man sich verlassen kann



- Wertschätzung, Tatkraft, Optimismus und Integrität sind unsere Werte!
- Gleichbehandlung, Freundlichkeit und gegenseitiger Respekt sind unsere Regeln
- Strukturierte Prozesse wir sind ein Arbeitgeber mit Plan
- Offene Türen bei Führungspositionen und Geschäftsführung
- Attraktive Häuser an acht Standorten in Baden-Württemberg
- Regelmäßige Teamevents wie Sommerfest, Mitarbeiter:innenfeier, gemeinsames Grillen u.v.m.
- Überzeugendes Image wir sind DIE gute Adresse für Betreuung und Pflege
- Bestmögliche Personalausstattung
- EDV-unterstütztes Dokumentationssystem
- Moderne Hilfsmittel
- Gelebte hilfsbereite Unternehmenskultur
- Professionelle Einarbeitung und Onboarding ins Team

2. Alles rund um die Bezahlung

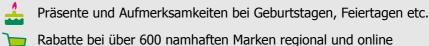


- Attraktive Bezahlung
- Pünktliches Gehalt nicht für jeden selbstverständlich, aber für uns!
- Belegungsrelevante Zuwendungen
- Jährliche Tariferhöhungen
- Funktionszulage
- Einspringprämien
- Betriebliche Altersvorsorge damit's auch im Alter noch passt!

3. Das gibt's bei uns noch obendrauf



Zuwendungen für Ihre Dienstjubiläen



Starthilfe bei der Suche nach einer neuen Wohnung oder eines Kindergartenplatzes

4. Für Kind und Kegel



Vereinbarkeit von Familie und Beruf schreiben wir ganz groß!

- Verlässliche und flexible Dienstpläne
- Kostenfreie Mitarbeiter:innenparkplätze
- Barrierefreiheit in allen Häusern

5. Für Ihre persönliche Weiterentwicklung



- Mitarbeiter:innenentwicklungsgespräche und offene Kommunikation
- Berufliche Weiterbildung
- Seminare, Workshops und Coachings
- Einführung von Innovationen in der Pflegebranche, damit Sie immer up to date bleiben

6. Damit Sie gesund und fit bleiben



- Freundliche Arbeitsplätze geräumige Dienstzimmer und ansprechende Pausenräume
- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Kostenfreie Massagen
- Mittagessen zum Selbstkostenpreis
- Angebote zur Gesundheitsvorsorge
- Und natürlich: kostenfreies Wasser und Obst













MIT HERZ DABEI





Impressum

Herausgeber

Alpenland Pflege- und Altenheim Betriebsgesellschaft mbH Oberstdorfer Str. 20 87527 Sonthofen

Redaktion

Alle ALPENLAND-Einrichtungen ALPENLAND-Zentrale

Druck

Braun & Sohn | Finale Auflage: 1.450

Nächste Ausgabe

März 2024

Redaktionsschluss

Januar 2024

Vertrieb

Kostenlos an alle Mitarbeitenden



Kontakt

Alpenland Pflege- und Altenheim Betriebsgesellschaft mbH Oberstdorfer Str. 20 | 87527 Sonthofen

Tel.: +49 8321 660862 Fax: +49 8321 660872

alpenland@betreuung-und-pflege.de www.betreuung-und-pflege.de www.karriere-bei-alpenland.de

