

# Mehr Lebensfreude für

Im Vorjahr starteten FH Kärnten & Diakonie de La Tour das Programm „Lebensfreude – Im Alltag tun, was guttut“.

VON ISABELLA FRIESSNEGG

WAIERN. In Kärnten startete im November 2023 ein bedeutendes Projekt zur Gesundheitsförderung in Pflegewohnhäusern: „Gesundheit hat kein Alter: Transfer Kärnten“ ist von der FH Kärnten und der Diakonie de La Tour initiiert und wird vom Fonds Gesundes Österreich finanziert. Ein Teilstück des Projekts, das ergotherapeutische Programm „Lebensfreude – Im Alltag tun, was guttut“ widmet sich Angehörigen von Bewohnern und wird erstmals in Kärnten umgesetzt. Es zielt darauf ab, die Betätigungsgesundheit, Lebensqualität sowie



**Ergotherapeutin Sabine Murbacher, Pflegedienstleitung Haus Abendruh Christoph Urmann und Ergotherapeutin Lisa Resei.**

Foto: FH Kärnten

das Wohlbefinden der Angehörigen zu fördern.

## Test im Haus Abendruh

In Österreich leben über 96.000 Menschen in Pflegeheimen. Nicht nur sie selbst, son-

dern auch ihre Angehörigen stehen oft vor großen Herausforderungen. Aus einem Zusammen-Wohnen werden Besuche im Heim, gemeinsame Tagesabläufe verändern sich und Unternehmungen bekom-

men einen anderen Charakter. Einen geliebten Menschen in eine Institution zu übergeben, kann mit Schuld, Angst und Traurigkeit verbunden sein. Ganz egal, ob die Person davor schon selbst gepflegt wurde, oder nicht. Genau hier setzt die Initiative an. Entwickelt und basierend auf dem erfolgreichen Modell von Ursula Costa und Team aus Tirol, wurde das Programm erstmalig von den Ergotherapeutinnen Lisa Resei und Sabine Murbacher durchgeführt. Fünf Angehörige von Bewohnern des Hauses Abendruh in Feldkirchen nahmen begeistert teil und berichteten von spürbaren Verbesserungen in ihrem Alltag.

## Positive Veränderungen

Eine Teilnehmerin fasst ihre Erfahrung so zusammen: „Durch das Programm Lebensfreude weiß ich nun ganz genau, wo-



# Angehörige

von ich mehr oder weniger tun möchte, oder was und wer mich stärkt, damit ich einen gesunden und ausgeglichenen Alltag habe.“ Diese Rückmeldung unterstreicht die Wirksamkeit des Programms, das auf der Verbindung von Gesundheit, Wohlbefinden und Alltagsgestaltung basiert.

**„In Österreich leben derzeit über 96.000 Menschen in Pflegeheimen. Nicht nur sie selbst, sondern auch ihre Angehörigen stehen oft vor großen Herausforderungen und benötigen dafür Unterstützung.“**

**MUHRBACHER & RESEI**

„Tätigkeiten nachzugehen, die für uns von Bedeutung sind, können die Gesundheit nachweislich verbessern. Das Programm ermöglichte den Angehörigen somit nicht nur mit Personen, in ähnlichen Lebens-

situationen und Erfahrungen in Kontakt zu treten, sondern ihre eigene Alltagsgestaltung so zu reflektieren und anzupassen, um ihre Gesundheit zu stärken“, so Sabine Murbacher. „Langfristig führt das zu einer messbaren Verbesserung für alle Beteiligten.“

## **Zielgruppe erweitern**

Die positiven Rückmeldungen der Teilnehmer ermutigen das Projektteam, langfristig zu etablieren. Eine Teilnehmerin äußerte den Wunsch: „Dass das Programm jedes Jahr stattfindet. Dass, gleich zu Beginn die Angehörigen vom Programm erfahren und daran teilnehmen können.“ Geplant ist, das Programm in weiteren Institutionen oder auch im Rahmen eines gemeindebasierten Angebots zu implementieren, um noch mehr Menschen zu erreichen.