

NoViva.

*Unsere
Atelier-Läden*

Eine Vielfalt liebevoll und handgefertigter Produkte.

Seite 20

06 Erste Ausgabe

.....
Erfahren Sie was hinter unserem neuen Magazin «Noviva» steckt.

10 Angebot LOTSE

.....
Was bietet das neue Angebot und was sagen Fachpersonen dazu?

16 Viv. ganz persönlich

.....
Lernen Sie unsere Mitarbeitenden von einer anderen Seite kennen.



Verantwortlich für den Inhalt, Redaktion und Herausgeber
Viv. Bogenstrasse 9, 9000 St.Gallen
Redaktion, Layout und Druck
communicaziun.ch, Glennerstrasse 17, 7130 Ilanz/Glion
Agentur für Marketing, Bewegtbild, Grafik, Web und Druck

Editorial

Liebe Leser:innen

Mit grosser Freude halte ich die erste Ausgabe unseres neuen Magazins «Noviva» in meinen Händen – und ich hoffe, Ihnen geht es genauso! Der neue Magazintitel «Noviva» setzt sich zusammen aus dem Wort «Nova», was für Neuigkeit oder Nachricht steht, und unserem Namen «Viv». Das Magazin setzt die Lebendigkeit und Innovation, die wir mit Viv lanciert haben weiter fort.

Genau diese Attribute verpacken wir neu zweimal jährlich in unser Magazin. Freuen Sie sich auf spannende Geschichten, interessante Einblicke und wertvolle Informationen aus all unseren Angeboten.

In dieser Ausgabe stellen wir Ihnen unter anderem das Angebot LOTSE vor, das Viv in Kooperation mit Fragile Suisse neu in der Ost/Südostschweiz anbietet. Es hilft Menschen mit Hirnverletzungen, sich in ihrem neuen Leben zurechtzufinden. Was Betroffene und Fachpersonen zum LOTSE Angebot sagen, erfahren Sie auf Seite 10.

Einen Blick hinter unsere Kulissen erhalten Sie in der Rubrik «Durchgezählt». Dort verraten wir, wie viele doppelte Espresso wir trinken, wieso wir stets den Durchblick haben und weshalb wir eine Spaghetti-Linie von Walenstadt bis St.Gallen legen könnten.

Sie sehen: «Noviva» ist mehr als ein Magazin – es ist ein Fenster in die Welt von Viv, durch das wir Ihnen zeigen möchten, wer wir sind und was uns antreibt. Das Besondere daran: In «Noviva» steckt unglaublich viel Herzblut und Engagement von unseren Mitarbeitenden sowie Klientinnen und Klienten. Mehr dazu auf Seite 6.

Ich wünsche Ihnen eine inspirierende Lektüre und freue mich, wenn Sie durch «Noviva» Teil unserer Geschichte werden.


Markus Fisch
Geschäftsführer

Inhaltsverzeichnis

8

Die Klient:innen im Mittelpunkt

Individuelle Ziele im Fokus: Wie die Handlungsorientierte Diagnostik im Viv Selun hilft, die Lebensqualität Schritt für Schritt zu verbessern.

Dürfen wir vorstellen: Noviva

Neues Projekt: Erfahren Sie, wie die erste Ausgabe von Noviva entstanden ist – ein spannender Blick hinter die Kulissen unseres Redaktionsteams.

6



Viv. gratuliert

13

Impressionen 2024

14

Unsere Atelier-Läden

20

Rezept: Nuss-Ecken

27



Dank LOTSE den eigenen Weg finden

Neues Angebot: Erfahren sie wie wir Menschen mit Hirnverletzungen und ihre Familien im neuen Fahrplan des Lebens begleiten.

10

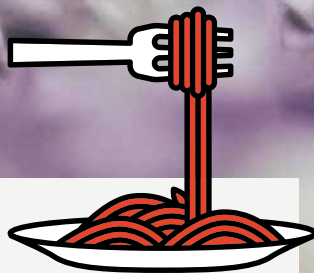
16

Viv. ganz persönlich

Volleyballfeld und Bergpanorama: Lernen Sie Gloria König und Daniel Gall kennen – zwei Persönlichkeiten von Viv, die durch Sport, Leidenschaft und persönliche Geschichten inspirieren.

Resilienz stärken und Burnout vermeiden: Ein systemischer Ansatz

Burnoutgefahr: Wie können Einzelne und Unternehmen mit Resilienz und gesunder Führung dem Stress entkommen?



Durchgezählt

Wir haben nachgezählt: Hier erfahren Sie, welche überraschenden Zahlen sich hinter dem Alltag im Viv Selun verbergen und wie viel Kaffee wirklich getrunken wird.

22

24

Dürfen wir vorstellen: Noviva



Wir geben es zu: Wir platzen fast vor Freude! Genau für diesen Moment haben wir in den vergangenen Wochen viel Zeit, Energie und Herzblut investiert: Sie halten die erste Ausgabe unseres Magazins «Noviva» in der Hand. Was alles dahinter steckt, zeigen wir hier.

Das Warum

Aus OVWB wurde Viv. Eine Marke, die das positive Lebensgefühl, die Aufgewecktheit und den Unternehmungsgeist der Menschen, welche mit und für Viv leben und arbeiten, perfekt repräsentiert. Neben dem Namen und der Optik wollen wir auch unsere Kommunikationsmittel entstauben. Schnell war klar: ein neues und gemeinsames Magazin muss her.

Der Name

Der Begriff «Viv» bietet einen idealen Grundstein für eine gelungene Markenstruktur. Naheliegend also, dass wir die drei Buchstaben auch auf der Titelseite unseres Magazins integrieren. Aus dem Wort «Nova», was für Neuigkeit oder Nachricht steht, und «Viv» entstand der melodische Magazintitel «Noviva».

Die Redaktion

Unser Redaktionsteam umfasst insgesamt acht Personen aus all unseren Bereichen. Ein bunt gemischtes Team mit unterschiedlichen Interessen, Erfahrungen und Aufgabebereichen. Gemeinsam haben wir die Rubriken definiert, spannende Themen gesammelt, Interviews geführt und Texte verfasst. Ein arbeitsintensiver Prozess, der mit viel Herzblut neben unseren alltäglichen Aufgaben innerhalb von Viv einherging. Unterstützt wurden wir von den Text- und Grafikprofis bei communicaziun.ch.



Unser Redaktionsteam

Februar

Es geht los, wir starten mit einem groben Seitenaufriss für unser neues Magazin.

NoViva.



Mai

Noviva hat jetzt nicht nur einen Namen, sondern auch ein Logo.

April

Bald war klar, unser Magazin braucht einen Namen. In einem kreativen Brainstorming wurde der Name «Noviva» geboren.

September

An einer gemeinsamen Redaktionsitzung definieren wir die finalen Rubriken.



Juli

Das Redaktionsteam mit unterschiedlichen Persönlichkeiten stellt sicher, dass Inhalte aus allen Abteilungen vorhanden sind.



Oktober



Jetzt heisst es Themen sammeln, Inhalte kreieren und Texte schreiben.



November

Der letzte Schliff ist gemacht, «Noviva» wird gedruckt.



Die Klient:innen im Mittelpunkt

Die Handlungsorientierte Diagnostik und Therapie (HoDT) ist ein ergotherapiebasiertes Konzept, das ursprünglich für erwachsene Patientinnen und Patienten mit neuropsychologischen Störungen entwickelt wurde. Seit gut drei Jahren wird HoDT auch im Viv Selun angewendet.

Im Zentrum der Handlungsorientierten Diagnostik und Therapie stehen die Bedürfnisse und Wünsche der Klientinnen und Klienten. In der Therapie werde dieses persönliche Ziel in einzelne Schritte zerlegt und mit dem Klienten schrittweise geübt. «Konkret heisst das in diesem Fall, dass die Person zuerst aufrecht sitzen muss. Dafür erarbeiten wir in der Ergotherapie die entsprechende Rumpfstabilität», sagt Ostinelli. Danach müsse der Klient in der Lage sein, eine ganze Seite eines Bilderbuchs zu erfassen und ganze Sätze zu lesen. Bei neuropsychologischen Störungsbildern wie dem «Neglect» sei dies keine einfache Aufgabe. Die Wahrnehmung zur betroffenen Körper- und Raumseite hin (meist links) sei eingeschränkt und müsse erst wieder trainiert werden. Kon-

zentration und Aufmerksamkeit aufrechterhalten sind weitere Mentale Funktionen, die beim Erreichen dieses Ziels wichtig seien.

Situation verbessern

Im Mittelpunkt der Handlungsorientierten Diagnostik und Therapie steht eine erweiterte Form der Klientenzentrierung. Das heisst, die Therapeutinnen und Therapeuten gehen gezielt auf die Bedürfnisse und Wünsche der Klientinnen und Klienten ein. Das könne beispielsweise eine für gesunde Menschen völlig profane Handlung sein, wie nach dem Aufstehen am Morgen auf die Toilette zu gehen, erklärt Ostinelli. «Es kann sein, dass aufgrund eines Hirnschlags oder einer Hirnblutung ein Klient eine solche Handlung nicht mehr gleich aus-

führen kann wie vor seiner Erkrankung», so Ostinelli.

«Dank verschiedenen Modellen der HoDT kann in einer Alltagshandlung eine genaue Diagnostik erstellt und daraus folgernd die Therapie abgeleitet werden.»

Begründerin der Handlungsorientierten Diagnostik und Therapie ist die deutsche Ergotherapeutin Friederike Kolster, die das Konzept Mitte der 1990er-Jahre entwickelte. Ziel der HoDT ist die Erweiterung der Handlungskompetenz der Klient:innen und die Erhöhung ihrer Lebensqualität auf der Grundlage ihrer eigenen Vorstellungen und Bedürfnisse. Richtungsweisend sind der Handlungswunsch und die Handlungsnotwendigkeiten der Betrof-



«Wenn ein Klient nach einem Hirnschlag wieder lernen möchte, ein Bilderbuch mit seinem Enkel anzuschauen und zu erzählen, dann helfen wir ihm in der Ergotherapie dieses Ziel zu erreichen».

Ergotherapeutin Susan Ostinelli vom Viv Selun in Walenstadt.



fenen, also die Frage: Was will, was sollte die Person wieder tun können?

Gute Erfahrungen gemacht

Im Viv Selun wird die Handlungsorientierte Diagnostik und Therapie seit drei Jahren von allen Team-

mitgliedern angewendet. Mit sehr positiven Erfahrungen, wie Ostinelli sagt: «Ich habe in meiner Tätigkeit gemerkt, wie wichtig es ist, dass die Klientinnen und Klienten Bescheid wissen über die Störung, die sie beeinträchtigt. Wenn ich einem Klienten

in einer Schlüsselsituation* verständlich machen kann, weshalb er ein Problem hat, dann ist es schneller möglich, diese Beeinträchtigung in seinen Alltag einzubeziehen.»

*Schlüsselsituation: Sind Situationen, in denen der Klient bemerkt, dass er eine Aktivität nicht ausführen kann. Er findet die Lösung des Problems nicht selber und ist daher empfänglich fürs Lernen.

Dank LOTSE den eigenen Weg finden

Viv bietet neu das Angebot LOTSE in Kooperation mit FRAGILE Suisse in der Ostschweiz an. Es hilft Menschen mit Hirnverletzungen, sich in ihrem neuen Leben zurechtzufinden. Unsere Fachpersonen beraten Betroffene unmittelbar nach der stationären Behandlung und unterstützen sie beim Übergang in die Nachsorge.

Die Situation nach dem Spital- oder Reha-Aufenthalt überfordert häufig die Betroffenen und deren Angehörige. Unser LOTSE-Team knüpft genau hier an und kennt die vielfältigen Auswirkungen und Folgen einer Hirnverletzung sowie die regionalen Angebote für Menschen mit Hirnverletzungen. Die direkte Zusammenarbeit von Viv mit Spitälern und Rehas ermöglicht LOTSE eine frühzeitige Kontaktaufnahme der Betroffenen und Angehörigen. Unser Angebot schliesst damit die

Lücke zwischen der stationären Behandlung und der ambulanten Versorgung. Mit unserem persönlichen Beratungsangebot verbessern wir die Chance für Menschen mit einer Hirnverletzung, schneller und besser in ihren Alltag zurückzukehren.

Was bietet LOTSE?

- Unterstützung für Betroffene und Angehörige: Auch die Familien der Betroffenen werden umfassend beraten und miteinbezogen.

- Regionale Vernetzung: Die Fachpersonen LOTSE sind in der ganzen Ostschweiz gut vernetzt und kennen die spezifischen Angebote für Menschen mit einer Hirnverletzung.
- Kooperation FRAGILE Suisse und Viv: Durch die Zusammenarbeit und dem regelmässigen Austausch wird die Qualität sichergestellt, die Fachpersonen geschult und das Angebot LOTSE weiterentwickelt.

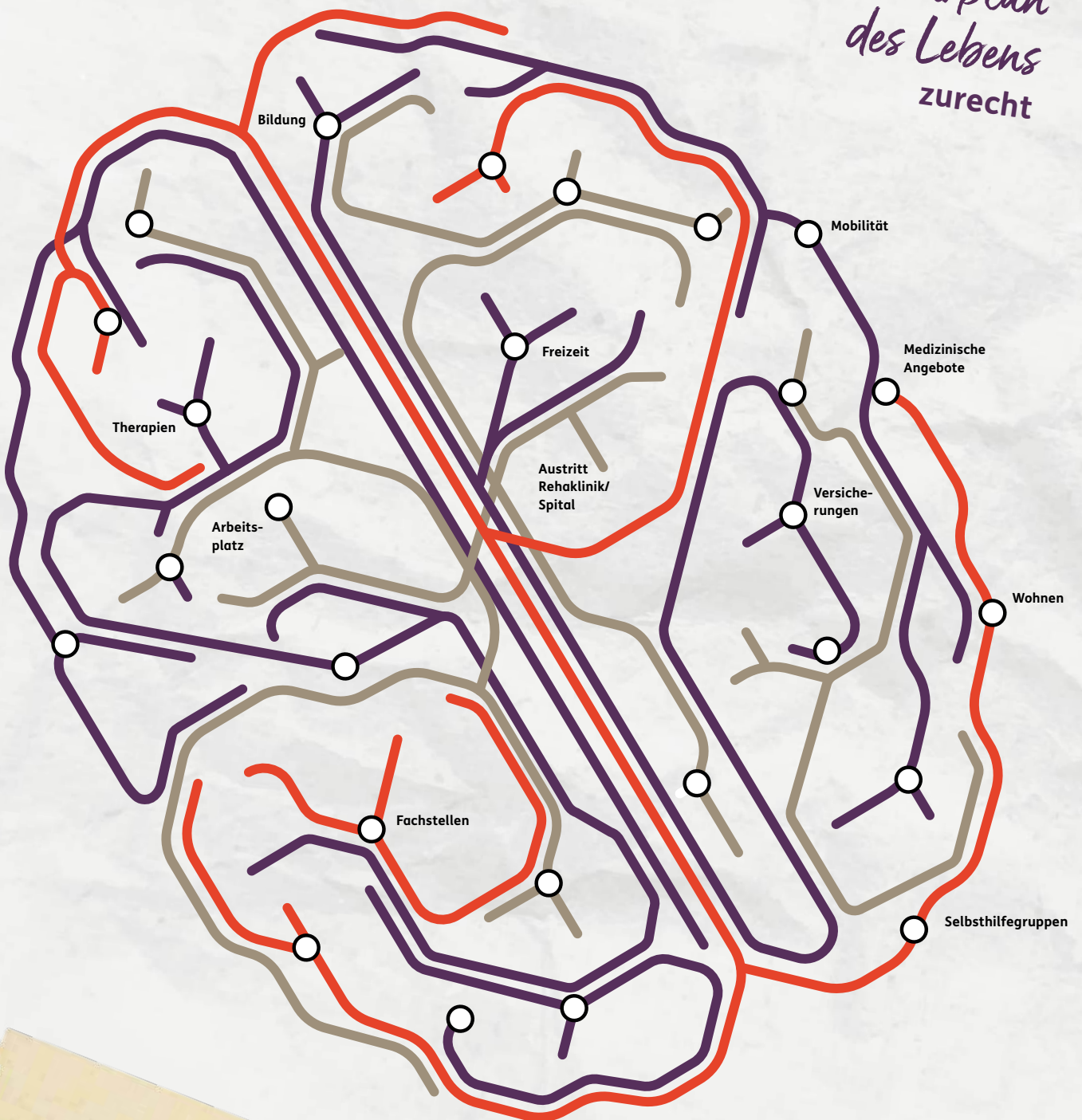


Um Betroffene und Angehörige individuell und kostenlos zu begleiten, sind wir auf Ihre Unterstützung angewiesen. Jede Spende hilft, unserer Beratung zeitnah umzusetzen und die Qualität des Angebotes hoch zu halten. Auch mit einem kleinen Beitrag, können Sie Menschen mit einer Hirnverletzung helfen.

Herzlichen Dank für Ihr Engagement.



Mit **LOTSE** findet man sich im neuen Fahrplan des Lebens zurecht



Stimmen zum neuen Angebot

Ein Velounfall hat bei mir eine Hirnblutung verursacht. Ich war geschockt, als ich feststellen musste, wie viel die Hirnblutung bei mir kaputt gemacht hat. In der Reha habe ich vom LOTSE Angebot erfahren. Ohne die LOTSE Fachperson wäre ich komplett verloren gewesen. Die Bürokratie mit den vielen Abklärungen, Anträgen und Fristen hat mich fast erschlagen. Die LOTSE Fachperson war meine Rettung. Und sie unterstützt mich weiterhin, wir sind noch lange nicht durch mit dem Thema.

Ulf D., Hirnblutung mit 49 Jahren



Die Sozialberatung LOTSE von Viv und das Case Management der Helsana ergänzen sich optimal in der Begleitung von Menschen mit Hirnverletzungen. Die frühzeitige Unterstützung unserer Versicherten bietet Sicherheit, schafft Perspektiven für die Rückkehr ins Leben und steigert die Lebensqualität. Langfristig stabilisiert dies die Gesundheit und wirkt kostensenkend.

Claudia Steiner, Case Managerin Helsana

Die Kombination der Expertise von LOTSE und der Rehaklinik Zihlschlacht ermöglicht es, individuelle Bedürfnisse der Betroffenen gezielt zu adressieren. Diese koordinierte Vorgehensweise ist wichtig, da sie nicht nur in akuten Phasen Unterstützung bietet, sondern auch langfristig Stabilität und Kontinuität ermöglicht. Ein weiterer Vorteil dieser Zusammenarbeit ist die effektive Ressourcennutzung, die sowohl die Gesundheit der Versicherten stabilisiert als auch die finanziellen Aufwendungen für das Gesundheitssystem senkt.

**Dr. med. Daniel Zutter,
Ärztlicher Direktor Rehaklinik Zihlschlacht
CMO VAMED Schweiz**



Viv. gratuliert

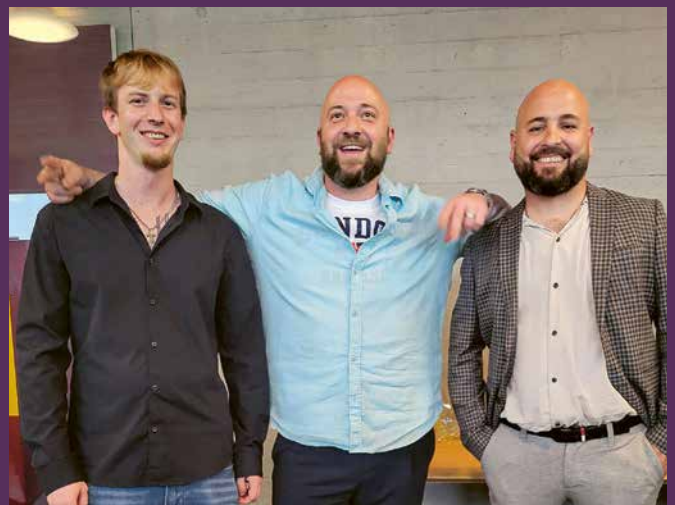
Wir gratulieren herzlich unseren Absolventinnen und Absolventen zum erfolgreichen Abschluss ihrer Ausbildung. Mit Fleiss, Engagement und Leidenschaft haben sie einen wichtigen Meilenstein für ihre berufliche Zukunft sowie die Zukunft von Viv gelegt. Wir sind stolz, euch auf diesem Weg begleitet zu haben und freuen uns darauf, euch weiterhin in unseren Teams zu haben.



Viv. Quimby

v.l. Regina Nufer, Berufsbildnerin; Gabriela Friemel, Sozialpädagogin HF; Sara Mathis, Fachfrau Betreuung EFZ; Mirjam Stemme, Praxisausbildnerin; Naemi Knöpfel, Berufsbildnerin.

Wir sind stolz auf euch



Viv. Imboden

v.l. Fabian Hüppi, Fachmann Betreuung EFZ; Sascha Nিকেle, Fachmann Betreuung EFZ; Fashad Lak, Assistent Gesundheit und Soziales EBA; Sira Randelli, Sozialpädagogin HF.

Impressionen 2024

Klientenausflüge Viv. Quimby



Gruppe von Mariano



Gruppe von Nayeli



Gruppe von Lea



Gruppe von Annika



Gruppe von Nuria



Gruppe von Rahel



Gruppe von Naemi



Gruppe von Regula



Am 14.3.2024 fand auf dem Campus der OST – Ostschweizer Fachhochschule St.Gallen ein Anlass für Studierende statt, an dem sich Viv mit einem Stand präsentierte. In den sogenannten Kontaktgesprächen konnten interessierte Studierende des Fachbereichs «Soziale Arbeit» verschiedene Arbeitgebende kennenlernen und sich über mögliche Einstiegs- oder Jobmöglichkeiten nach dem Studium erkundigen.



Ich bin Viv. Unter diesem Motto haben wir am B2Run in St.Gallen teilgenommen.

30 Jahre Viv. Imboden



Das S'Fachl bietet Verkaufsflächen in der Altstadt von St.Gallen. Das Werkatelier Viv Imboden mietete dort eine Kiste, um Produkte anzubieten. Da der Zugang nicht barrierefrei war, wurde eine Rampe gebaut. Ziel war es, die Bewohner:innen einzubeziehen, damit sie eigenständig die Produkte liefern konnten. Da die Produkte jedoch im breiten Angebot des Ladens untergingen, endete das Projekt nach zwei Monaten. Dennoch eine tolle Idee!



SummerDays Festival Arbon.

Viv. ganz persönlich

Unsere Mitarbeitenden sind nicht nur engagierte Fachpersonen bei Viv, sondern Menschen mit vielfältigen Interessen und spannenden Hobbys. In dieser Rubrik lernen Sie unsere Kolleginnen und Kollegen von einer ganz persönlichen Seite kennen und erfahren, was sie in ihrer Freizeit bewegt.

Gloria König

Gloria, du wurdest als 18-Jährige mit deinem damaligen Club «KSV Wattwil» Volleyball Schweizermeisterin und hast anschliessend auch im Europacup gespielt. Wie hast du diese Zeit heute in Erinnerung?

Das war natürlich megacool. Wir haben in Russland, Finnland oder auch Frankreich gespielt. Die Spiele waren unter der Woche. Wir sind jeweils hingeflogen, hatten ein Training, das Spiel und sind dann wieder zurück geflogen.

Du warst damals im NATZ, dem nationalen Ausbildungs- und Trainingszentrum für Volleyball und hast die Diplommittelschule in Fribourg absolviert. Wie haben deine Kameradinnen auf deinen Erfolg reagiert?

Da gab es schon einige eifersüchtige Mitschülerinnen. Sie haben aber leider nicht gesehen, welchen Preis ich dafür bezahlt habe. Ich habe in der



«Die Klientinnen und Klienten lehren mich in Ruhe und Gelassenheit.»



Schule oft gefehlt und musste den Stoff an den Wochenenden oder Ferien nachholen. Ich habe erst im Nachhinein wirklich realisiert, was ich damals geleistet habe und welchen Druck ich aushalten musste.

Den Druck als Spitzenathletin oder die Doppelbelastung von Sport und Schule?

Beides. Mit meinen 1,67m bin ich eigentlich zu klein für eine Ausseingreifferin in der NLA. Als ich



*Vielen Dank für das Gespräch
und weiterhin viel Erfolg auf deinem
Weg zu mehr Gelassenheit.* ↻



erst einige Wochen im NATZ war, wollte mich mein damaliger Trainer testen – und vielleicht auch einen Grund finden, mich aus dem Team zu nehmen. Denn er war der Auffassung: «Aus einer grossen schlechten Spielerin, kann ich eine grosse gute Spielerin machen. Aus einer kleinen guten Spielerin aber keine grosse.» Er sagte damals zu mir: «Wenn du heute im Training nur einen einzigen Fehler machst, kannst du heimgehen.» Wer sich im Volleyball auskennt, weiss, dass man gerade im Training zig Fehler macht. Er stand während des gesamten Trainings neben mir. Der Druck war riesig. Und doch: Ich habe in diesem Training nur zwei Fehler gemacht – und konnte blei-

ben. Es ist wirklich eindrücklich, was der Mensch fähig ist zu leisten. Das sehe ich auch heute im Austausch mit den Menschen mit Hirnverletzungen.

Welche Aspekte oder Erfahrungen aus deiner Zeit als Spitzenathletin bringst du für deine Arbeit als Sozialpädagogin mit?

Sicherlich die Fähigkeit den Überblick zu wahren und zu koordinieren, den Ansporn jegliche Challenges anzunehmen und meinen Anspruch gut vorbereitet zu sein. Gleichzeitig lerne ich hier aber gerade die Rückkehr zur Langsamkeit – was mir guttut. Die Klientinnen und Klienten können mit ihrer Hirnverletzung nicht mehr schneller arbeiten. Das verlangt von

mir, den Stress und Zeitdruck rauszunehmen und einfach mal den 5er grad sein zu lassen. Ich übe mich in weniger Perfektionismus und Ehrgeiz, und feiere dafür das Zwischenmenschliche umso mehr.

Steckbrief

Beruf

Fachmitarbeiterin
Tagesstruktur

Arbeitsort

Glas-Atelier Viv. Selun

Ausbildung

Sozialpädagogin FH

Daniel Gall

Daniel, du arbeitest seit 13 Jahren mit Personen mit Hirnverletzungen. Was motiviert dich bei deiner täglichen Arbeit?

Ich hatte 2007 einen schweren Arbeitsunfall, war selber einige Zeit auf den Rollstuhl angewiesen und kenne den Prozess der Reha und Wiedereingliederung. Es ist wichtig, dass Personen in solchen Situationen einen Weg finden, das Positive in der Veränderung zu sehen. Dabei will ich helfen.

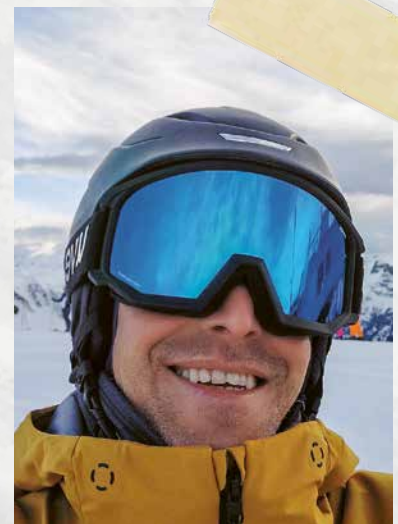
Du warst vor deinem Unfall sehr aktiv und als Snowboard-Botschafter und -Tester für Nidecker viel unterwegs. Was hat dir das Snowboarden damals bedeutet?

Ich habe schon als junger Teenager mit Snowboarden begonnen. Für mich und meine Freunde war es eine Art der Rebellion. Wir wollten einfach die gemeinsame Zeit am Berg genießen. Nach meinem Unfall habe ich das Snowboard für mehr als 15 Jahre an den Nagel gehängt. Erst vor drei Jahren habe mich mir, gemeinsam mit meinem Physiothe-

rapeuten, das Ziel gesetzt, wieder zu snowboarden. Und was soll ich sagen: Ich habe es geschafft und es hat mich wieder komplett reingezogen. Vom ersten Moment an.

Was genau?

Einfach dieses Gefühl am Berg zu sein. Die frische Luft, die Natur, die eisigkalten Stürme. Und natürlich das Feeling auf dem Brett. Das hat mir im Herzen richtig gutgetan. Mein erster Sonnenaufgang am Berg war ein absolutes Highlight. Diese Stimmung habe ich vermisst.



*Vielen Dank für das Gespräch.
Wir wünschen dir diesen Winter besonders
viel frische Luft und Powderruns.*



Welchen Stellenwert hat für dich das Snowboarden?

Es ist für mich die perfekte Art neue Energie zu tanken. Ein Ausgleich zu meinem Arbeitsalltag und auch ein perfektes Spielfeld, um mich weiterzuentwickeln. Nicht nur am Berg. Das Material und die Entwicklung, die dahintersteckt, interessieren mich noch immer sehr. Ich gehöre zu jenen, die ihr Brett nach jeder Fahrt frisch wachsen.

Du hast drei Kinder, teilen sie deine Leidenschaft für den Schneesport?

Ja, absolut. Sie haben quasi zeitgleich mit meiner Rückkehr auch mit dem Snowboarden begonnen. Das freut mich natürlich sehr. Ich gebe mein Wissen auch gerne weiter. Gerade bezüglich Material ist die Auswahl riesig und für einen Laien oft schwierig, das richtige Brett für sich und seine Ziele zu finden. Da helfe ich gerne, berate und gebe mein Wissen und meine Erfahrungen weiter. Das gilt übrigens auch fürs Bouldern oder Slackline. Mit die-

Steckbrief

.....

Beruf

Fachmitarbeiter
Tagesstruktur

Arbeitsort

Aussenatelier Viv. Selun

Ausbildung

Arbeitsagoge

sen beiden Sportarten habe ich mich nach meinem Unfall fit und aktiv gehalten.

«In allem gibt es einen positiven Aspekt.»



Unsere Atelier-Läden

In unseren Läden entdecken Sie eine Vielfalt liebevoll und handgefertigter Produkte aus unseren Ateliers.

Das Sortiment umfasst genähte und gefilzte Accessoires, praktische Alltagshelfer, dekorative Artikel, Papeterie und kulinarische Leckerbissen. Besonders am Herzen liegen uns unsere Upcycling-Produkte, die alten Materialien neues Leben schenken. Lassen Sie sich an unseren drei Standorten inspirieren. Vielleicht finden Sie auch das ein oder andere Weihnachtsgeschenk bei uns.



Unsere Atelier-Läden und ihre Öffnungszeiten

Ein Besuch lohnt sich



Viv. Imboden
Zilstrasse 20, St. Gallen

Viv. Quimby
Gübsenstrasse 90, St. Gallen

Viv. Selun
Bahnhofstrasse 5, Walenstadt

Spenden Sie unvergessliche Momente

Bei Viv haben Sie die Möglichkeit, mit Ihrer Spende einer Klientin oder einem Klienten einen besonderen Wunsch zu erfüllen. Oft sind diese Wünsche gar nicht gross, für sie aber von unfassbarem Wert. Mit ihrer Erfüllung spenden Sie deshalb nicht nur riesige Freude, Sie schaffen auch unvergessliche Momente.

Wir danken Ihnen von ganzem Herzen.

Jetzt Wunsch
erfüllen:
viv.ch/spenden



Spendenkonto:
IBAN CH87 0900 0000 6143 5215 4
(Bitte geben Sie an, für welchen
Viv-Standort Sie spenden möchten)
Kontoinhaber:
Viv. Bogenstrasse 9, 9000 St. Gallen

Durchgezählt

In jedem Alltag verbergen sich spannende, überraschende und manchmal auch amüsante Zahlen. In dieser Rubrik werfen wir einen besonders detailreichen Blick hinter die Kulissen und zählen ganz genau nach. Ob Energieverbrauch, Reinigung oder kulinarische Meisterleistungen – hinter jeder Zahl steckt eine Geschichte, die unsere Arbeit lebendig macht.

Zahlen aus dem
Viv. Selun

Power aus der Kaffeetasse

Was braucht es, um im Viv Selun Tag für Tag Energie und gute Laune zu verbreiten? Genau: 336 Kilogramm Kaffee pro Jahr. Das sind 22 400 doppelte Espresso – oder anders ausgedrückt: Jeden Tag sorgen 61 Tassen dafür, dass unser Motor auf Hochtouren läuft.



Spülrekord

24 960 Teller wanderten 2023 durch unsere Spülmaschine im Viv Selun. Würde man sie aufeinanderstapeln, ergäbe das einen Turm von etwa 500 Metern – doppelt so hoch wie das höchste Gebäude der Schweiz. Unser Spülteam leistet also wahre Höhenflüge.

Blitzblank

3697 Mal wurden unsere WCs im letzten Jahr gereinigt. Das sind über 10 WC-Reinigungen pro Tag. Unser Reinigungsteam sorgt aber nicht nur im stillen Örtchen dafür, dass bei uns alles glänzt: Jährlich werden insgesamt 310 Fenster, durch die wir die Welt betrachten, streifenfrei sauber.

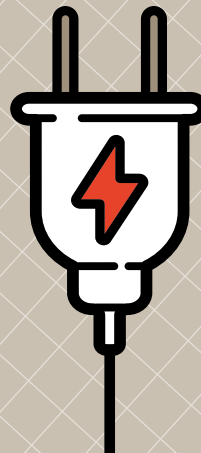


Hygienisch saubere Sache

103 Liter Händedesinfektionsmittel flossen 2023 durch unsere Spender. Das entspricht etwa einer Badewanne voll. Hygiene wird bei uns grossgeschrieben.

Energiebündel

142 193 kWh Strom verbrauchten wir 2023 an unserem Standort Viv Selun. Das entspricht dem durchschnittlichen Jahresverbrauch von etwa 36 Schweizer Haushalten. Für eine Einrichtung unserer Grösse, die rund um die Uhr in Betrieb ist, ein bemerkenswert effizienter Verbrauch.



Aus unserer Küche

10 400 Mittagessen verlassen jährlich unsere Grossküche – das sind 200 Mahlzeiten pro Woche. Dabei verarbeiten unsere Küchenprofis 552 Kilogramm Pasta. Damit könnte man eine Spaghetti-Linie von Walenstadt über Rapperswil-Jona bis St. Gallen legen.

Resilienz stärken und Burnout vermeiden: Ein systemischer Ansatz

Megatrends wie die Digitalisierung, neue Arbeitsformen und der demografische Wandel beginnen nun spürbar ihre Wirkung zu entfalten und verändern die Art und Weise wie wir zusammenarbeiten. Die damit verbundenen Umbrüche stellen ganze Unternehmen vor grosse Herausforderungen und fordern sowohl Führungskräfte, HR-Experten als auch Mitarbeitende mehr als je zuvor. Trotz der Chancen, die diese Veränderungen bieten, werden sie oft als belastend empfunden, was schwerwiegende Folgen haben kann.

Die Burnoutgefahr ist so hoch wie nie zuvor: Sowohl für Einzelne als auch für Unternehmen

Der Job-Stress-Index (2022) zeigt, dass 30,3% der Erwerbstätigen in der Schweiz emotional erschöpft sind. Sie fühlen sich überfordert und können sich nicht erholen. Das einstige Brennen für den Beruf weicht einer zunehmend negativen Einstellung und dem Eindruck, nicht mehr die frühere Leistung erbringen zu können. Treten emotionale Erschöpfung, Zynismus und gefühlte Ineffektivität gemeinsam auf, spricht man von einem Burnout. Eine aktuelle Umfrage unter über 57 000 Schweizern im Auftrag der SRG ergab, dass ihn jeder Sechste erlebt hat und jeder Vierte gefährdet ist. Burnout-Erkrankungen

haben für Betroffene dramatische Folgen, allerdings sind nicht nur Individuen gefordert. Unternehmen können auch als Ganzes ausbrennen: Wo ständig an der Belastungsgrenze gearbeitet wird, zu viele Ziele gleichzeitig verfolgt werden und es nicht genügend Ressourcen gibt, werden Wachstum und Leistung gehemmt und gute Mitarbeitende bleiben auf der Strecke.

Ein systemischer Ansatz zur Förderung von Resilienz und zur Vermeidung von Burnout

Das Hamsterrad dreht sich und es wird tendenziell immer schneller. Wie gelingt es Einzelnen und Unternehmen aus diesem zu entkommen? Wie können hohe Leistungsziele und Gesundheit in Einklang

gebracht werden? Die Forschung zeigt, dass es hierfür einen systemischen Ansatz braucht, der zunächst mit der Förderung individueller Resilienz beginnen sollte. Zweitens wird gesunde und effektive Führung auf allen Ebenen benötigt. Drittens müssen Arbeitskontexte so gestaltet werden, dass sie gesunde Leistung ermöglichen.

Förderung individueller Resilienz Resilienten Individuen gelingt es, effektiver mit stressvollen Situationen umzugehen und nachhaltig hohe Leistung zu erbringen. Ein Schlüssel in der Förderung individueller Resilienz liegt in der Entdeckung und Förderung persönlicher Ressourcen. Dazu zählt neben dem Fachwissen und sozia-

len Kompetenzen auch die eigene Einstellung und Wahrnehmung der Arbeit. Generell sind besonders jene Menschen resilient, die eine hohe Selbstwirksamkeit besitzen und ihre Arbeit als bedeutungsvoll empfinden.

Gesunde Führung etablieren

Neben der Förderung individueller Resilienz sollten Unternehmen den

Fokus auf ihre Führungskräfte legen. Diese nehmen eine Schlüsselrolle ein, wenn es darum geht, gesunde Leistung zu ermöglichen und Burnout zu vermeiden. Gesunde Führung beginnt bei der Führungskraft selbst. Nur wenn eine Führungskraft sich um ihre eigene Energie kümmert, gelingt es ihr, die Energie ihrer Mitarbeitenden zu nutzen. Gesundheitsorientierte und effektive Füh-

rung zeichnet sich dadurch aus, dass sie die Mitarbeitenden nicht nur inspiriert und zu hoher Leistung motiviert, sondern auch auf diese Acht gibt, Gesundheit als Wert artikuliert und Belastungen reduziert.



↳ 30,3% der Erwerbstätigen
in der Schweiz sind emotional erschöpft.

Arbeitskontexte effektiv gestalten

Zuletzt sollten Arbeitskontexte so gestaltet werden, dass sich Mitarbeitende in diesen entfalten können. Wer sich und seine Fähigkeiten einbringen kann, erlebt ein Gefühl der Kompetenz, welches motiviert. Weiterhin sollten Arbeitskontexte nach Möglichkeit Autonomie gewährleisten. Mikromanagement und Überwachung sollten hingegen vermieden werden. Zuletzt muss Arbeit das Bedürfnis nach Gemeinschaft der Mitarbeitenden erfüllen. Besonders in der heutigen Arbeitswelt, in der die Zusammenarbeit zunehmend digitalisiert wird, gewinnt dieser Aspekt an Bedeutung.



Dr. med. Doris Straus

CEO & Klinikdirektorin, Klinik Oberwaid



Dr. oec. Frederik Hesse

Postdoktorand & Lehrbeauftragter,
Institut für Führung und Personalmanagement (IFPM),
Universität St. Gallen

Auf dem Weg hin zu gesunder Leistung

Unser aktuelles Zeitalter bringt zahlreiche Chancen für Zusammenarbeit, Wohlbefinden und Leistung mit sich. Gleichzeitig wird die Art und Weise wie wir Arbeiten häufig als belastend erlebt. Nicht nur Individuen laufen Gefahr auszubrennen, sondern auch ganze Organisationen. Um gesunde Leistung zu fördern, braucht es einen systemischen Ansatz, welcher nicht nur die individuelle Resilienz fördert, sondern auch die Arbeitskontexte gestaltet und auf ein effektives, gesundheitsorientiertes Führungsverständnis setzt.



Nuss-Ecken

Uschi, unsere passionierte Bäckerin im Viv Quimby, verwöhnt Familie und Kollegen regelmässig mit Köstlichkeiten aus ihrer Backstube. Ein echter Klassiker, der bei allen gut ankommt sind die Nussecken. Nachmachen lohnt sich.



Teig

150 g Weissmehl
1 gestrichener Teelöffel Backpulver
70 g Zucker
1 Päcklein Vanillin-Zucker
Etwas Salz
1 Ei
50 g Butter oder Margarine

Zum Bestreichen

2 Esslöffel Aprikosenkonfitüre

Belag

100 g Butter oder Margarine
100 g Zucker
1 Päcklein Vanillin-Zucker
2 Esslöffel Wasser
100 g gemahlene Haselnusskerne
100 g gehackte Haselnusskerne

Glasur

75 g Puderzucker
2 gehäufte Teelöffel Kakao
1 Teelöffel zerlassene Butter oder Kokosnussfett
Etwa 2 Esslöffel heisses Wasser

Mehl und Backpulver mischen und auf ein Teigbrett sieben. In die Mitte eine Vertiefung eindrücken. Zucker, Vanillin-Zucker, Salz und Ei hineingeben und mit einem Teil des Mehls zu einem dicken Brei verarbeiten. Darauf die in Stücke geschnittene, kalte Butter (Margarine) geben, mit Mehl bedecken, alles zu einem Kloss zusammendrücken und von der Mitte aus alle Zutaten schnell zu einem glatten Zeig verkneten. Sollte er kleben, ihn eine Zeilang kalt stellen.

Den Teig zu einem Rechteck von etwa 30 x 22 cm auswallen (reicht für ein halbes Blech) und mit Konfitüre bestreichen.

Für den Belag die Butter (Margarine) mit Zucker, Vanillin-Zucker und Wasser zerlassen und einmal aufkochen, die gemahlene und gehackten Haselnüsse darunter rühren und alles kalt stellen. Die etwas abgekühlte Masse gleichmässig auf dem mit Konfitüre bestrichenen Teig verteilen und vor den Teig einen gefalteten Papierstreifen legen.

Das Backblech in die Mitte des Ofens schieben.

Nach dem Backen das Gebäck etwas abkühlen lassen, auf dem Blech in Vierecke von etwa 6 x 6 cm schneiden und diese von Ecke zu Ecke nochmals in Hälften teilen, so dass Dreiecke entstehen.

Für die Glasur den mit Kakao gesiebten Puderzucker mit der zerlassenen Butter (Kokosnussfett) und so viel heissem Wasser glattrühren, dass eine dickflüssige Masse entsteht. Die beiden spitzen Ecken der Nussecken damit bestreichen.



Bei 180 Grad (Ober- und Unterhitze) für ca. 25 min backen

Wir sind
Viv.



Ihre Spende schreibt Geschichten

Wir hoffen, dass Sie unsere Geschichten aus Noviva genossen haben und vielleicht sogar die ein oder andere Inspiration mitnehmen konnten. Damit wir weiterhin spannende Projekte realisieren können, sind wir auf Ihre Spende angewiesen.

Jede Unterstützung zählt – danke, dass Sie helfen!

Viv.
Bogenstrasse 9
9000 St. Gallen
071 282 96 80
hallo@viv.ch

Viv. Imboden
Imbodenstrasse 1
9016 St. Gallen
071 282 50 10
imboden@viv.ch

Viv. Quimby
Gsellstrasse 24
9015 St. Gallen
071 313 65 65
quimby@viv.ch

Viv. Selun
Steinbrunnenstrasse 4
8880 Walenstadt
081 736 33 33
selun@viv.ch

Viv. Riva
Molkereistrasse 1
8645 Rapperswil-Jona
055 615 52 25
riva@viv.ch

Viv. Cavere
Bogenstrasse 9
9000 St. Gallen
071 282 96 88
cavere@viv.ch