

Genussregeln

Genuss braucht Zeit
Genuss muss erlaubt sein
Genuss geht nicht nebenbei
Weniger ist mehr
Genuss ist Geschmackssache
Ohne Erfahrung kein Genuss
Genuss ist alltäglich



Genuss ist das Gegengewicht
zu den äußeren und
inneren Belastungen

Die wahre Lebenskunst besteht darin, im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen

(Pearl S. Buck)

Ansprechpersonen

Eva Arnold
Sylvia Enengl
Johannes Gastecker
Rosemarie Kadanka
Gabriele Kamleithner
Ingrid Kreiner
Rosemarie Magerer
Michael Schilcher
Reinhard Schlager

WG 3, WG 5, WG Kloster,
AG Zentrum, AG Trewald 2

Projektleitung

Maria Niederhammer
Assistentin der Pflegedienstleitung

Fotos: Sozialtherapeutisches Zentrum Ybbs
Gedruckt auf ökologischem Papier gemäß Mustermappe „ÖkoKauf Wien“

Impressum: März 2014
Wiener Krankenanstaltenverbund
Geriatrizentren und Pflegewohnhäuser
der Stadt Wien mit soz.med. Betreuung
Therapiezentrum Ybbs
Sozialtherapeutisches Zentrum
Persenbeugerstraße 1-3 A-3370 Ybbs/Donau
Tel. +43 7412 55100-778, Fax: -779

Stadt+Wien
Wien ist anders.

Euthymes Training

“Genuss mit allen Sinnen“



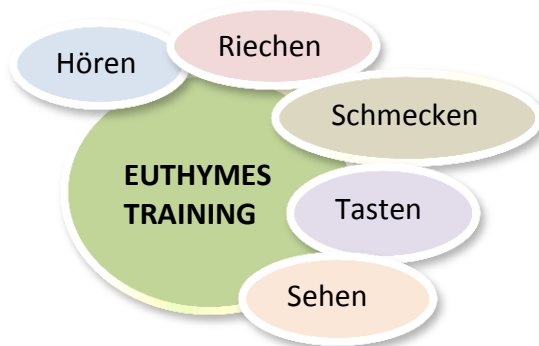
Ein Projekt zur
Gesundheitsförderung im
Sozialtherapeutischen Zentrum
Ybbs

Therapiezentrum Ybbs



Euthymes Training bedeutet

- ✓ Bewusste Wahrnehmung von Sinneseindrücken
- ✓ Achtsamkeit auf alltägliche Genüsse
- ✓ Freude des Augenblicks erleben
- ✓ Alltagssituationen, die Ruhe, Genuss und Entspannung hervorrufen



**„Euthym“ heißt:
„gut, positiv gestimmt“**

Betreuungsziel – Wohlbefinden



Herstellung von Entspannung
und Gleichgewicht

Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit

Selbstbestimmt Einfluss auf die Stimmung
nehmen können

Qualitätsverbesserung und
Weiterentwicklung in der Pflege

Zugang zu BewohnerInnen über positives
Erleben

Verbesserung der Balance zugunsten der
Gesundheit

Durchführung

- Planung von Genussmomenten
- Pro Sitzung wird ein Sinn trainiert



- Organisation der Materialien
- Sinnesbezogene Beschäftigung mit den Stimulanzen (riechen, tasten, hören, sehen, schmecken)
- Aufmerksamkeit auf positive Gefühle lenken
- Bilder und Erlebnisse thematisieren