



Shannon Marty, Kayleigh Biewenga und Mabel Reust (v. l. n. r.)

AKTUELLES

Swiss Skills 2018 – eine grossartige Erfahrung

«Der Reiz des Neuen und mein Wille, der Welt die professionelle und liebevolle Pflege zu zeigen, waren ausschlaggebend dafür, an den kantonalen Berufsmeisterschaften FaGe teilzunehmen.» Mit dieser Aussage blickt Mabel Reust von der Universitätsklinik Balgrist auf die Anfangszeit zurück.

Vom 12. bis 16. September 2018 fanden in Bern die Swiss Skills statt. Das Abenteuer begann aber bereits im Mai 2017. Damals bewarben sich 13 mutige und motivierte Fachfrauen und -männer Gesundheit für die kantonalen Berufsmeisterschaften FaGe und kämpften um die begehrten Startplätze an den Swiss Skills. Seither ist viel passiert und das Team Zürich kann mit Stolz zurückblicken.

Kayleigh Biewenga (Klinik Im Park, Hirslanden AG) erinnert sich gerne: «Eigentlich ging ich ohne Erwartungen an die kantonalen Berufsmeisterschaften, da ich die Teilnahme mehr als eine gute Vorbereitung für meinen Lehrabschluss sah. Als ich dann bei der Rangverkündigung als Siegerin aufgerufen wurde, konnte

ich es gar nicht glauben. Ich war erfreut und stolz auf mich, eine solche Leistung erbracht zu haben. Nach dem Sieg hat sich bei mir im Betrieb einiges geändert, viele sahen mich jetzt nicht mehr «nur» als eine Lernende an.»

Doch um sich auszuruhen, blieb den drei Erstplatzierten wenig Zeit, denn die Vorbereitungen für die Swiss Skills im September 2018 standen an. Neben dem Üben im eigenen Betrieb bot die OdA G ZH drei zusätzliche Trainings an. Zudem gab es ein Medientraining für alle 20 Teilnehmer/-innen in Olten. Drei Wochen vor den Swiss Skills fand dann ein Testlauf mit zwei Simulationspatienten und einer Expertin an der OdA G ZH statt.

Kurz vor den Swiss Skills meinte Shannon Marty vom Alterszentrum Rotacher: «Die Vorbereitungen haben mir geholfen, Sicherheit zu erlangen. Den Austausch mit den anderen beiden Teilnehmerinnen habe ich sehr geschätzt. Vor allem der Testlauf war sehr hilfreich, denn dabei kristallisierten sich unsere Stärken, aber auch unsere Schwächen heraus. Wir wissen nun, auf was wir besonders achten müssen und wie wir unsere Stärken gut präsentieren können. Ich merke bei der täglichen Arbeit, dass ich vom Beginn der kantonalen Berufsmeisterschaften bis jetzt sehr viel dazugelernt habe und dies auch im Betrieb sehr gut einsetzen kann. Ich reflektiere mich selbst viel kritischer und habe gelernt, auf Kleinigkeiten zu achten.»

Am Freitag, 14. September 2018, war es dann endlich so weit. Die drei Zürcher Teilnehmerinnen starteten in den Wettkampf. Für Nervosität blieb wenig Zeit, denn während der zweistündigen Wettbewerbssequenz mussten sie sich gleichzeitig um zwei Patientinnen kümmern. Die Schauspielerinnen spielten ihre Rollen mit Intensität und sehr überzeugend – Einfühlungsvermögen, Geduld und Kommunikationsfähigkeit waren deshalb gefragt. Doch alle drei liessen sich nicht aus der Ruhe bringen und meisterten die Situation mit Bravour. Der Dank dafür waren die hervorragenden Plätze 5, 6 und 12. Zuerst auf dem Podest schaffte es Amélia Brossy (VS). Sie darf die Schweiz 2019 an den World Skills in Kazan (Russland) vertreten. Als Team schnitten die Zürcherinnen als drittbesten Kanton ab.

Bereits im Mai 2019 kann man sich erneut für die kantonalen Meisterschaften anmelden. Wir sind gespannt, wer sich diesmal ins grosse Abenteuer Berufsmeisterschaften FaGe stürzt. [nr](#)

Mit Freude, Herz und Seele für die Ausbildung der AGS

Laure Stammbach ist seit sieben Jahren Leiterin ÜK AGS an der OdA G ZH.



Petra Morosini, Leiterin Bildung

«Wieso dürfen im ÜK keine heimlichen Fotos gemacht werden?»

Wie in der Pflege gilt auch im ÜK das Persönlichkeitsrecht. Denn man darf niemanden ohne seine Einwilligung fotografieren, und niemand muss akzeptieren, dass ein Bild von ihm gegen seinen Willen veröffentlicht wird.

Aufnahmen und Veröffentlichungen persönlicher Bilder, Film- oder Tonaufnahmen ohne Einwilligung der betroffenen Personen können juristisch verfolgt werden. Damit keine Verstösse erfolgen, ist es im ÜK generell verboten, ohne Einwilligung der Instruierenden Bildaufnahmen zu machen.

Im Zweifelsfall entscheidet die jeweilige Leitung der Bildungsprodukte.

«Das Persönlichkeitsrecht schützt jeden, der nicht fotografiert werden möchte.»

Gerne können Sie weitere Fragen und Themen rund um die OdA via Mail einsenden:
petra.morosini@oda-g-zh.ch

Laure Stammbach hat ihre Ausbildung zur Diplomierten Pflegefachfrau im Kantonsspital Winterthur (KSW) abgeschlossen. Sie war dort 14 Jahre tätig, unter anderem im Pilotprojekt zur Einführung der FaGe Ausbildung. Anschliessend übernahm sie die Leitung der Bildung FaGe. Ein Abstecher zu SWICA als Leiterin Patientenservice und Praxisorganisation war spannend. Sie engagierte sich bei AKAD Profession als Schulleiterin, bevor sie dann zur OdA G ZH wechselte.



Das gemeinsame Engagement in der Organisation für die bestmögliche Ausbildung und Durchführung der ÜK und der Begleitung der Lernenden sowie die Unterstützung der Betriebe ist eine spannende und befriedigende Arbeit.

Wieso ist der ÜK so wichtig?

Im ÜK dreht sich alles um den Lerntransfer. Er ist das

Bindeglied zwischen dem Theorielernen in der Berufsfachschule und der kompetenten Anwendung im Berufsalltag. Hier werden Fähigkeiten trainiert, hinterfragt, begründet und reflektiert.

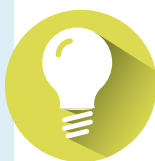
Was ist die Stärke der OdA G ZH?

Innerhalb von nur zehn Jahren hat sich die OdA G ZH zu einem kompetenten, anerkannten Partner im Bereich der Bildung im Gesundheitswesen entwickelt.

Was ist für Sie das Spannendste an Ihrer Arbeit?

Was empfehlen Sie jungen AGS nach der Lehre?

Der Erfolg ist der Beweis, dass es möglich ist, seine gesteckten Ziele zu erreichen. Setzen Sie sich realistische Ziele, planen Sie den Weg, glauben Sie an sich und setzen Sie sich ein. **cb**



TIPPS & TRICKS

Mentale Stärke trainieren – in vielen Lebenssituationen hilfreich

Fördern Sie positive Gedanken.

Unterbrechen Sie übliche Gedankenspiralen, was alles passieren könnte. Formulieren Sie positive Gedanken in konstruktive Sätze um. Beispielsweise «Jetzt weiss ich, wie ich es anders schaffen kann.»

Treffen Sie Ihre eigenen Entscheidungen.

Mentale Stärke ist zu wissen, was am besten für Sie ist. Eigene Entscheidungen treffen führt zur vorgestellten Lebensgestaltung. Sie gewinnen an innerer Freiheit und Unabhängigkeit.

Akzeptieren Sie Veränderungen.

Arrangieren Sie sich mit den permanenten Veränderungen Ihrer Umwelt, trainieren Sie Ihre mentale Stärke und bauen Sie diese auf. Beispielsweise Verantwortung übernehmen, Bereitschaft, aus Fehlern zu lernen, Selbstreflexion, Selbstvertrauen aufbauen, Willensstärke etc. **fc**



Nadja (2. v. l.) mit ihrem Team an den Schweizer Meisterschaften 2016 am Rotsee in Luzern.

FOKUS

Im Doppelvierer durch die FaGe-Ausbildung

Nadja Rüdüsüli (FaGe-Lernende) rudert schon jahrelang sehr erfolgreich. An den Schweizer Meisterschaften im Rudern 2016 auf dem Luzerner Rotsee erzielte sie mit ihrem Team in der Kategorie U19 den zweiten Rang. Im Interview erzählt sie, wie sie das viele Training, die Schule und die Arbeit unter einen Hut bringt und gleichzeitig so energiegeladent wirkt.

Wie hast du zum Rudern gefunden?

Vor etwa sechs Jahren meldete mich meine Mutter beim Pro-Juventute-Ferienplausch in Stäfa zum Rudern an. Anfangs war ich sehr skeptisch, doch irgendwie bin ich geblieben, und es begann mir richtig Spass zu machen.

Was macht dir so viel Spass am Rudern?

Das Beste ist das Gefühl nach dem Training. Man ist zwar extrem erschöpft, doch man sieht eine konstante Entwicklung seiner Leistung. Das ist ein wunderbares Gefühl. Auch der Zusammenhalt unserer Gruppe ist super, wir sind wie eine kleine Familie. An den Schweizer Meisterschaften 2016 bildeten wir eine Vierer-Renngemeinschaft aus Stäfa, Biel und Interlaken. Wir hatten wenig Zeit für die Vorbereitung. Trotzdem spürten wir beim ersten Training, dass wir sehr schnell waren und zusammen harmonierten – was im Rudersport extrem wichtig ist. So wagten wir es, an den Start zu gehen, waren am Renntag total fokussiert und nahmen während des Rennens unsere

Umgebung kaum wahr. Umso grösser dann die Freude, als wir die Medaillen entgegennehmen konnten. Das Gefühl, gemeinsam ein Ziel erreicht zu haben, ist beim Rudern wie auch bei anderen Teamsportarten natürlich besonders schön.

Wie schaffst du es, dich auf die Prüfungen vorzubereiten, zur Arbeit zu gehen und gleichzeitig noch so viel zu rudern?

Man muss Prioritäten setzen, einigermaßen gut planen können und natürlich Spass am Sport haben. Ohne die entsprechende Motivation wäre das alles gar nicht möglich. Momentan trainiere ich gar nicht so viel, nur so sechs- bis siebenmal pro Woche. (Die Norm ist achtmal pro Woche.) Eine Zeit lang durfte ich wegen eines gebrochenen Daumens nicht so viel trainieren und konnte mich nur darum nicht für die WM qualifizieren. Durch diesen Unterbruch habe ich zum ersten Mal wirklich erfahren, wie es ist, Freizeit zu haben. Seither geniesse ich sie viel mehr. [sb](#)



WAS
BEDEUTET
WAS

Digital Native

Der Begriff bezeichnet eine Person oder eine gesellschaftliche Generation, die in der digitalen Welt aufgewachsen ist.

Die Zugehörigen der Generation sind in dieses Zeitalter hineingeboren und mit Laptop, Smartphone oder Tablet aufgewachsen und somit mit der modernen Medienwelt vertraut. Vorteil des Personenkreises der Digital Natives ist es, gekonnter mit den neuen Medien umgehen zu können und Veränderungen leichter anzunehmen beziehungsweise sich in diese hineinzuarbeiten.

Die Digital Natives sind mit der Technik vertraut. Somit sind Computer, E-Mails, Internet, Smartphones und Videospiele für diese charakteristische Gruppe ein integraler Bestandteil ihres Lebens. Diese frühe Sozialisierung hat zur Folge, dass der Digital Native exzellent mit digitaler Technik umzugehen weiss. Diese Gruppe hat wenig bis keine Probleme damit, die neue Technik zu erlernen oder sich neue digitale Medien zu erschliessen. Der Digital Native beherrscht andere Denkmuster, er lebt und liebt online.

Damit resultieren sowohl in der Informationsbeschaffung wie in der Erschliessung vorwiegend digitaler Informationsquellen fundamentale Unterschiede, wie Websites und andere digitale Informationen erschlossen und verarbeitet werden. Gemeinhin wird gesagt, dass Digital Natives sehr schnell Informationen aufnehmen können und multitaskingfähig sind. Es besteht ein stärkerer Fokus auf die Wahrnehmung von Bildern, wohingegen längere Texte vermehrt an Bedeutung verlieren. Zudem besteht für Digital Natives keine klare Trennung mehr zwischen der virtuellen und der realen Welt. Zu dieser Verschmelzung kommt es insbesondere durch die selbstverständliche und intensive Nutzung sozialer Netzwerke. [fc](#)

«Das Beständige im Leben ist der Wandel.»



Was ist zurzeit deine grösste Herausforderung?

Der Umzug nach Greencity: Die Raumplanung der ÜK erfolgt ein Jahr im Voraus und beruht auf Prognosen. Es ist eine Herausforderung, die optimale Lösung für alle Anspruchsgruppen zu finden. Jeder muss auch etwas dazugeben oder Kompromisse eingehen, um die Planung zu unterstützen.

Was ist für dich ein perfekter Tag?

Es gibt viele perfekte Tage. Zum Beispiel bei schönem Wetter und in guter Gesellschaft eine neue Stadt entdecken.

Was ist dein momentanes Lieblingsmotto?

Das Glas halb voll und nicht halb leer sehen. Es ist alles eine Frage des Blickwinkels und der eigenen Perspektive. Es macht vieles einfacher und angenehmer, sich auf Positives und Motivierendes zu konzentrieren.

Was ist dein nächstes Ziel?

Da man bekanntlich nie auslernt, möchte ich in näherer Zukunft eine Weiterbildung in Angriff nehmen. [jv](#)

TEAM

Fünf Fragen an Rita Gabathuler

Seit rund einem Jahr arbeitet Rita Gabathuler in der Planung und Organisation der OdA G ZH. Eine sehr vielseitige und anspruchsvolle Aufgabe in einem lebendigen Umfeld, bei der sie regelmässig mit neuen Herausforderungen konfrontiert wird.

Was ist für dich das Schöne an deiner Arbeit?

Die Vielseitigkeit! Einerseits die Planung, die eher statisch ist und bei der man «tüfteln» muss, um die bestmögliche Raumplanung zu erhalten. Andererseits der sehr intensive Kontakt mit den Instruierenden, deren jeweilige Bedürfnisse und

Lebenssituationen man bei der Planung berücksichtigen muss.

Ich hoffe natürlich, es gelingt mir, allen gerecht zu werden, und dass die Instruierenden mit der Planung weitgehend zufrieden sind. Danke an dieser Stelle an unsere Instruierenden für die unkomplizierte und offene Zusammenarbeit!

Sudoku – die Entspannung zwischendurch

9	3	6	5	2		7
6		3	4		5	
					1	6
			4			
4	3	5			1	7
		7				
8	2					
		7	3	9		1
3		1	4	2	7	8

Ein Sudoku besteht aus 9 Blöcken, die in jeweils 3 x 3 Felder aufgeteilt sind. Jede Zeile, jede Spalte und jeder Block muss alle Zahlen von 1 bis 9 jeweils genau einmal enthalten. [fc](#)

Sicher helfen mit dem «Erste Hilfe App» des SRK



Ein Herzstillstand, eine Asthmaattacke, ein epileptischer Anfall: Heute finden Sie bei solchen und anderen Notfällen Hinweise auf die richtige Erste Hilfe im «Erste Hilfe App» des Schweizerischen Roten Kreuzes, das gratis heruntergeladen werden kann. Auch für Lernende und Studierende geeignet! Dieses App bietet neben der Kurzanleitung bei Notfällen auch Hintergrundwissen und Informationen zur Prävention. Wer sein Wissen überprüfen möchte, findet auch einen Test im App. [pm](#)

Impressum

Herausgeberin: OdA G ZH;
 Redaktion: Jeannette Vogt(jv), Petra Morosini (pm), Fernanda Calvano (fc), Christian Braunschweiger (cb), Sara Bösch (sb), Natalie Rahm (nr)
 Gestaltung: Jeannette Vogt; Druck: Mattenbach, das Medienhaus
 Kontakt
info@oda-g-zh.ch, Telefon 044 306 88 11