

03 | 2023

HAND IN HAND

Mein Hilfswerk Magazin



HILFSWERK

HILFSWERK ON TOUR

Auftaktveranstaltung
mit Ingrid Wendl

Seite 10

REPORTAGE

Tea Time im
Jugendzentrum

Seite 12

HILFSWERK INTERNATIONAL

Lokalausweis
in den Help Points

Seite 16

Erwachsen werden

JUGENDLICHE IN HERAUSFORDERNDEN
ZEITEN STÄRKEN

Seite 4





Editorial

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER!

MIT ANFANG MAI dieses Jahres wurde ich zum Geschäftsführer bestellt und leite nun gemeinsam mit GF Mag. Stefan Widder, MBA die laufenden Agenden des Hilfswerk Burgenland. Die Führung eines gemeinnützigen Unternehmens stellt für mich eine neue und spannende Herausforderung dar. In den letzten Jahren habe ich die öffentlichen Diskussionen rund um die Thematik der Versorgung älterer Menschen mit Aufmerksamkeit verfolgt.

Die Pflege älterer und hilfsbedürftiger Menschen wird in den nächsten Jahren noch mehr an Bedeutung gewinnen. Eine unserer wichtigsten Aufgaben wird es daher sein, auch zukünftig die qualitative Betreuung im Burgenland zu gewährleisten bzw. auszubauen. Eine der Hauptherausforderungen stellt hier der anhaltende Mangel an qualifiziertem Pflegepersonal dar, welcher uns auch leider in den nächsten Jahren begleiten wird. Die damit verbundenen Unsicherheiten in der Planbarkeit von Dienstplänen und die hohen Anforderungen an die Flexibilität unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben dem Hilfswerk Burgenland einiges abverlangt. Neben der Einführung des Treuebonus für bestehende Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben wir als Hilfswerk Burgenland auch weitere Maßnahmen umgesetzt, um der durchaus angespannten Personalsituation entgegenzuwirken.

Auch an dieser Stelle möchte ich ein großes Lob an unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aussprechen, die unermüdlich jeden Tag ihr Bestes geben, um die täglichen Herausforderungen zu bewältigen. Dieses hohe Maß an Einsatzbereitschaft und Engagement hat mich von Beginn an überzeugt. Ich freue mich auf die weiterhin gute Zusammenarbeit mit meinen Kolleginnen und Kollegen!

Nikolaus Scharmer, M.A.
Geschäftsführer

4

IM FOKUS

Gesunde Jugendliche

10

LEBEN & GESELLSCHAFT

Hilfswerk on Tour –
unterwegs in Österreich

12

KINDHEIT & JUGEND

Treffpunkt Jugendzentrum

18

MEIN HILFSWERK

Große Hilfe, ganz nah

Bewegung in der Natur hilft,
um Stress abzubauen und
Lebensfreude zurückzugewinnen.

Gemeinsam stark

Gesunde Jugendliche sind gesunde Erwachsene von morgen.

Wie wir Jugendliche in herausfordernden Zeiten stärken und was wir zu ihrer Identitätsbildung beitragen können.

Bis vor kurzem war Laura (15) eine unbeschwerte, fröhliche Schülerin, die gerne in die Schule gegangen ist, viel mit Freundinnen unterwegs war und begeistert Volleyball gespielt hat. An den genauen Zeitpunkt, an dem alles anders geworden ist, kann sich ihre Mutter nicht mehr genau erinnern. „Es war ein schleichender Prozess. Laura ist nicht mehr so oft unterwegs gewesen, sie hat mit ihrem geliebten Sport aufgehört, sich mehr in ihrem Zimmer aufgehalten. Zuerst haben wir das auf die Pubertät geschoben – Stimmungsschwankungen, das kennt man ja. Aber als sie plötzlich nicht mehr in die Schule gehen wollte, sind wir hellhörig geworden. Laura war zum Glück offen mit uns. Sie hat uns von ihren Angstgefühlen und der anhaltenden Traurigkeit erzählt. Wir haben uns dann rasch Hilfe von einer Expertin gesucht“, erzählt Lauras Mutter über diese schwierige Zeit für die Familie.

Laura ist jetzt wieder auf einem guten Weg. Mithilfe ihrer Psychotherapeutin gelingt es ihr, Schritt für Schritt ihre Ängste abzubauen und zu ihrer Lebensfreude zurückzufinden.

PSYCHOSOZIALE THEMEN

Laura ist kein Einzelfall. In unserer schnelllebigen Welt, die geprägt ist von globalen Herausforderungen wie der Corona-Pandemie, dem Krieg in der Ukraine, der Klimakrise und wirtschaftlichen Teuerungen, sind Jugendliche vermehrt mit einer Vielzahl von Herausforderungen konfrontiert. Entwicklungen, die auch in einer europäischen Kinder- und Jugendgesundheits-Studie* ihre Bestätigung finden. Gesundheit und Wohlbefinden der 11- bis 17-Jährigen haben sich demnach in den letzten 10 Jahren verschlechtert. Häufigste Probleme der jungen Menschen sind Gereiztheit und schlechte Laune, Schlafschwierigkeiten, Nervosität, Kopfschmerzen, Niedergeschlagenheit und





WAS IST EINE PEERGROUP?

Eine Peergroup (engl. Peer bedeutet „Gleichgestellte oder -altrige“) ist eine soziale Gruppe mit großem Einfluss, der sich ein Individuum zugehörig fühlt. Die Peergroup ist insbesondere im Jugendalter von Bedeutung.





Fabian Kronewitter
Leiter der Offenen Jugendarbeit
Salzburg

„Empowerment wird bei uns großgeschrieben. Wichtig ist, den Jugendlichen etwas zuzutrauen und sie zu stärken.“



Miteinander chillen und über alles reden können ist für Franziska und Ella sehr wichtig.



» Zukunftssorgen. 22% der Mädchen und 10% der Burschen leiden außerdem an einer depressiven Verstimmung oder Depression. Auch Stress und Einsamkeit spielen eine wichtige Rolle.

Dauerhafter (schulischer) Stress und emotionale Belastungen beeinträchtigen aber nicht nur die Persönlichkeitsentwicklung, sondern auch den Lernerfolg und das familiäre Zusammenleben stark. Mitunter führen sie sogar zu Motivationslosigkeit, Depressionen oder Angststörungen bei den jungen Menschen. Und das mitten in der wichtigen Phase der Identitätsbildung.

„Die Pandemie und das Homeschooling haben nicht nur schulische Lücken auf-

geworfen, sondern vor allem auch soziale Defizite hervorgebracht. Der Verlust sozialer Kontakte, der Druck des Online-Lernens und die Unsicherheit über die Zukunft haben die Jugendlichen in einer Lebensphase, in der die Identitätsbildung wichtigstes Ziel ist und auch die Peergroup eine enorme Bedeutung hat, getroffen“, bringt es Fabian Kronewitter, Leiter der Offenen Jugendarbeit im Hilfswerk Salzburg, auf den Punkt. Die Jugendlichen müssten teilweise erst wieder lernen, sozial zu interagieren. „In unseren Jugendzentren kochen und essen wir gemeinsam, unterstützen bei schwierigen Entscheidungen und helfen den Jugendlichen, Konflikte im Elternhaus, in der Schule bzw. der Lehrstelle oder im Freundeskreis zu lösen. Wir sprechen auch über unterschiedliche Wert- und



Gemeinsam Zeit mit Gleichaltrigen verbringen stärkt die Jugendlichen.

Moralvorstellungen, über Akzeptanz und Respekt anderen Meinungen und Kulturen gegenüber“, gibt er einen Einblick in seine tägliche Arbeit.

RESSOURCEN BILDEN UND STÄRKEN

Was können wir als Eltern, als Lehrkräfte und Jugendbetreuerinnen und -betreuer für unsere Kinder tun? Wie können wir sie konkret im Alltag unterstützen? Jede(r) Jugendliche ist individuell und hat unterschiedliche Bedürfnisse. Eine ganzheitliche Herangehensweise ist daher von großer Bedeutung. Was kann Jugendliche auf ihrem Weg zu mehr Stärke und Selbstbewusstsein unterstützen? Eine offene und respektvolle Kommunikation zwischen Jugendlichen und ihren Eltern, Lehrkräften und Betreuenden ist entscheidend.



TIPPS



Rebecca Janker

Leiterin des Fachbereichs Kinder, Jugend und Familie im Hilfswerk Österreich

„NUR“ PUBERTÄR ODER STECKT MEHR DAHINTER?

Die Antworten auf folgende Fragen können bei der Einschätzung hilfreich sein:

- Gibt es einen erkennbaren Grund für die Veränderung oder hat sich das Verhalten plötzlich und ohne erkennbare Ursache verändert?
- Seit wann kann ich die Veränderung bei meinem Kind bemerken? Einige Tage lang oder bereits mehrere Wochen oder Monate?
- Ist mir diese Veränderung vorher schon einmal aufgefallen oder ist das Verhalten neu?
- Wie häufig und wie stark ausgeprägt tritt das Problem auf? Wie hoch ist der Leidensdruck für mich und mein Kind?
- Können die Symptome bzw. die Belastungssituation durch irgendetwas gelindert werden?
- Haben andere Bezugspersonen (z. B. Großeltern, Lehrpersonen) die Veränderung auch bemerkt?
- Was sagt die/der Jugendliche selbst zu der Situation? Ist ein Gespräch möglich oder wird sofort abgeblockt?

»» Jugendliche sollen wissen, dass ihre Stimme zählt und sie ernst genommen werden. Durch einen offenen, ehrlichen Dialog können sie ihre Probleme und Ängste teilen und so die Unterstützung erhalten, die sie benötigen.

Jugendliche brauchen außerdem positive Vorbilder. Durch gute Role Models erfahren sie, wie man Herausforderungen erfolgreich bewältigt und Ziele erreicht. Vorbilder bieten einerseits Orientierung, andererseits ermöglichen sie den Jugendlichen, sich abzugrenzen und sich selbst zu definieren.

Ein starkes und unterstützendes soziales Umfeld – wie z. B. Gleichaltrige, Familie, Freundinnen und Freunde sowie sonstige Gemeinschaften – spielt ebenso eine große Rolle, um Jugendliche in schwierigen Zeiten zu stärken. Schulen, lokale Organisationen und Gemeinschaftszentren bieten den jungen Menschen einen sicheren Raum, in dem sie sich ausdrücken und ihre Sorgen teilen können. Gemeinschaftsprojekte und Freiwilligenarbeit können Jugendlichen das Gefühl geben, dass sie einen positiven Beitrag leisten und Teil einer größeren Lösung sein können.

Musik ist für Paul ein Lebensgefühl und Ausdruck von Individualität.



Das Hilfswerk bietet Jugendlichen eine Vielzahl an Angeboten, die von Jugendzentren und Jugend-Beratungsstellen bis hin zur Psychotherapie reichen.

ERSTE WARNZEICHEN

Aber wie erkenne ich rechtzeitig, ob mein Kind Unterstützung braucht oder nicht? Gerade in der Pubertät sind Stimmungsschwankungen an der Tagesordnung und müssen noch nichts Schlimmes bedeuten. Hand in Hand hat bei der Hilfswerk-Expertin und Pädagogin Rebecca Janker nachgefragt, was Eltern aufhorchen lassen sollte. „Vor allem ein plötzlicher Wechsel im Verhalten von Jugendlichen, der für Außenstehende ohne ersichtliche Ursache passiert, kann ein Hinweis auf ein Problem sein. Nach außen gerichtete Symptome sind zum Beispiel aggressives Verhalten, Wutausbrüche, Reizbarkeit oder auch Schreien ohne ersichtlichen Grund. Zu den nach innen gerichteten Symptomen zählen unter anderem Angst, Übervorsichtigkeit, anhaltende Traurigkeit oder Besorgnis, Konzentrationsschwierigkeiten, Schlafstörungen oder ein plötzlicher Interessensverlust. Auch bei dauernder Übelkeit, immer wiederkehrenden Bauchschmerzen oder einem plötzlichen Rückzug aus dem sozialen Leben sollte man wachsam sein“, meint die Expertin. Vermehrte Konflikte mit den Eltern oder auch im Freundeskreis, ein plötzlicher Leistungseinbruch in der Schule, Rückzugsverhalten oder auch Änderungen im Ess- und Trinkverhalten sind ein zuverlässiger Indikator dafür, dass etwas nicht rund läuft.

Als Eltern und Bezugspersonen haben wir viele Möglichkeiten, um rechtzeitig Schwierigkeiten zu erkennen. Falls Sie weitere Fragen haben oder Hilfe benötigen, werfen Sie einen Blick auf unser Hilfswerk-Angebot auf Seite 9. ■

* Die HBSC-Studie (Health Behaviour in School-aged Children) ist die größte europäische Kinder- und Jugendgesundheits-Studie. In Österreich wurden im Rahmen dieser Studie rund 7000 Schülerinnen und Schüler befragt.



Unterstützung für Familien

Oft ist die Hilfe ganz nah. Informieren Sie sich auf kinderbetreuungskompass.hilfswerk.at oder telefonisch unter 0800 640 680.

Dort erfahren Sie alles über die Angebote des Hilfswerks in allen Bundesländern für Kinder und Jugendliche sowie Familien und Erziehungsberechtigte, die Unterstützung und Rat suchen. Von Jugendtreffs über Jugendzentren bis hin zu Angeboten für Lerntraining und Psychotherapie bietet das Hilfswerk eine Fülle an Möglichkeiten. In unseren Familien- und Sozialzentren bzw. Beratungsstellen helfen wir Ihnen bei Fragen und Problemen unbürokratisch und vertraulich.

HILFSWERK HOTLINE FÜR ELTERN UND ERZIEHENDE

0800 640 680

Entlastung und Orientierung für Eltern und Erziehende

SERVICE- UND ANLAUFSTELLEN

**147 Rat auf Draht –
Beratung für Kinder und Jugendliche**
www.rataufdraht.at

SERVICEHOTLINES DES BUNDES

Familienservice
0800 240 262

Infos zu sämtlichen Familienleistungen des Bundes

Kinderbetreuungsgeld
0800 240 014

Infos zu Kinderbetreuungsgeld und Familienzeitbonus

Kinder- und Jugendanwaltschaft
0800 240 264

(Rechts-)Auskünfte zu Jugendschutz, Erziehung, Verselbständigung, Scheidung, Obsorge, Besuch, Gewalt

Aktuelle Events und Highlights

ÖHÖ AUF MULTIMEDIALER ZEITREISE

Trotz klassischen Aprilwetters kamen zahlreiche Besucherinnen und Besucher zur „Austria for Life Benefizshow“, die heuer vor dem Schloss Schönbrunn zugunsten der Aktion „Österreich hilft Österreich“ veranstaltet wurde. Ein bunter Mix aus unterschiedlichen künstlerischen Genres entführte sie dabei auf eine Zeitreise durch die Vergangenheit. Auch heuer konnten dadurch wieder viele soziale Projekte für Kinder und Jugendliche unterstützt werden.



„IN LINZ BEGINNT'S“

Bei herrlichem Sonnenschein fand am Linzer Taubenmarkt die Auftaktveranstaltung zur oberösterreichischen Hilfswerk on Tour statt. Hilfswerk-Schirmherrin Ingrid Wendl, ehemalige Eiskunstläuferin und Fernsehmoderatorin, erzählte viele Schmanagerl aus ihrer langen Eislauf- und TV-Karriere und nutzte die Gelegenheit, um mit den Gästen über das Angebot des Hilfswerks und ihr jahrelanges Engagement zu sprechen. Vor Ort gab es viele Informationen und Broschüren zu den Hilfswerk-Angeboten in den Bereichen Älterwerden, Pflege und Betreuung sowie Kinderbetreuung und Erziehung. Zahlreiche Besucherinnen und Besucher nahmen das Angebot des kostenlosen Gesundheits-Checks in Anspruch. Vor Ort wurde von einer diplomierten Krankenpflegeperson Blutdruck sowie Blutzucker gemessen. Großer Beliebtheit bei Jung und Alt erfreute sich das Glücksrad – es gab viele praktische Hilfswerk-Goodies zu gewinnen. Maskottchen FIDI war mittendrin im Trubel und genoss vor allem die Aufmerksamkeit der Kinder.

HILFSWERK ON TOUR ist Teil der Hilfswerk Jahresinitiative, die unterstützt wird von unseren starken Partnern Erste Bank und Sparkasse, Wiener Städtische, BM für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz, Lotterien, Publicare, Essity, Nestlé und Ornamin.

WIENER KONTINENZ-TAG

Etwa eine Million Österreicher leidet an einer Blasen- oder Darmschwäche. Das Hilfswerk war am Kontinenz-Tag im Wiener Rathaus vor Ort, um Interessierte zu unterstützen und über die vielfältigen Möglichkeiten der Vorbeugung und Behandlung zu informieren. Besuchen Sie uns auf www.hilfswerk.at/inkontinenz oder bestellen Sie unsere beiden Inkontinenz-Broschüren unter der Servicehotline 0800 800 820.



Schmökern und informieren Sie sich in unseren Broschüren

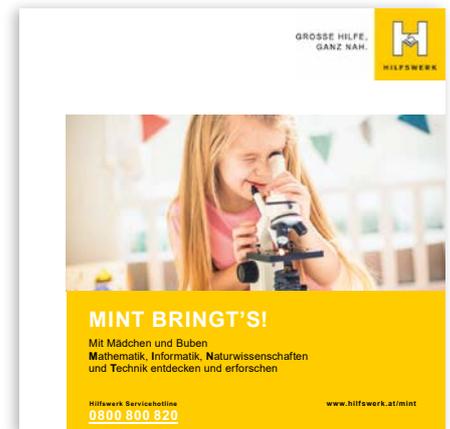
Mit den **Hilfswerk Broschüren** sind Sie immer gut informiert. Vom Pflegekompass bis hin Demenz-, Schmerz- und Inkontinenz-Broschüren haben wir viele Themen für Sie übersichtlich aufbereitet.



Eltern erfahren in den Broschüren „Sprechen macht schlauer“ und „Spielen macht schlauer“ alles zur optimalen Förderung ihrer Kinder.

Ratgeber jetzt kostenlos bestellen!
 Unter 0800 800 820
 oder office@hilfswerk.at

Die Hilfswerk-Aktivitäten und -Servicematerialien werden unterstützt von unseren starken Partnern Erste Bank und Sparkasse, Wiener Städtische, Lotterien, Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz sowie Bundeskanzleramt/BM für Frauen, Familie, Integration und Medien.



MINT BRINGT'S
 Die Broschüre „MINT bringt's“ liefert Ihnen allerlei spannende Experimente, die Sie ganz leicht gemeinsam mit Ihrem Kind zu Hause oder in der Natur ausprobieren können.



REIFE HAUT RICHTIG PFLEGEN
 Nach den Strapazen des Sommers benötigt die Haut wieder unsere volle Aufmerksamkeit. Bestellen Sie kostenlos die Broschüre „Ich fühle mich wohl in meiner Haut – ein Ratgeber für die Pflege reifer Haut“. Sie erfahren, wie unsere Haut aufgebaut ist und was sie braucht, um gesund zu bleiben und gut versorgt zu sein. Mit vielen Empfehlungen für Ihre Pflegeroutine!

„Tea Time“ im Jugendzentrum

Das Hilfswerk leistet tolle Jugendarbeit. Wir haben uns einen Nachmittag lang vor Ort umgehört, was die Jugendlichen bewegt und was sie an den Jugendzentren besonders mögen.



Veronika schmiedet den Nachmittagsplan mit der coolen Jungs-Gruppe.

Es ist früher Nachmittag bei strahlendem Sonnenschein, als Betreuerin Veronika die Türe zum Jugendzentrum aufsperrt und bereits die ersten Jugendlichen eintreffen. Die 13-jährigen Burschen sind gleich nach der Schule gekommen, um Tischtennis zu spielen. Im Laufe unseres Gesprächs trudeln weitere Jugendliche ein, die vor allem „Freundinnen und Freunde treffen und chillen wollen“. Die Pädagogin Veronika kennt sie alle persönlich, arbeitet sie doch mit einigen von ihnen bereits seit Jahren zusammen. „Unsere Jugendlichen kommen aus allen Bevölkerungsschichten. Die meisten aber verbindet die Tatsache, dass sie am Nachmittag zu Hause keine Ansprechpersonen haben, weil die Eltern arbeiten oder aus anderen Gründen nicht zur Verfügung stehen. Dafür gibt es die „Tea Time“, bei der sich alle gerne um den riesigen Esstisch versammeln. Veronika hat

für die Kids stets ein offenes Ohr. Sie hört genau zu und spricht bei größeren Problemen einzeln mit ihren Schützlingen. Spontan je nach Wunsch der Jugendlichen organisiert sie auch Wanderungen auf den Berg oder eine Radtour und plant coole Veranstaltungen mit externen Profis, wie kürzlich den Graffiti- oder den Erste-Liebe-Workshop.

TALK & LEARN

Was sind die wichtigsten Eigenschaften, die man für den Beruf der Jugendbetreuerin mitbringen muss? „Man muss offen und authentisch sein, nur so funktioniert nachhaltige Beziehungsarbeit, und man bekommt irrsinnig viel zurück“, ist Veronika überzeugt. In den Jugendzentren lernen die Jugendlichen, respektvoll und wertschätzend miteinander umzugehen. „Wenn die jüngeren Kids dann die älteren zum selbst gekochten Essen einladen und umgekehrt dann die älteren die jüngeren bei der Hausübung



Das Betreuungsteam bei der Lieblingsbeschäftigung der Jugendlichen – quatschen, chillen und relaxen! V.l.n.r.: Fabian, Max, Katrin, Verena, David, Alexandru sowie Andy.



Die besten Partys finden in der Küche statt. Miteinander kochen und essen erfreut sich größter Beliebtheit.

unterstützen, dann bin ich happy. Das ist das Optimum“, so die energiegeladene 28-jährige Pädagogin. Auch Fehler zu machen ist erlaubt, das gehört dazu. „Uns ist es nur extrem wichtig, dass die Jugendlichen in die Selbstverantwortung kommen. Wir ermutigen sie, Struktur in ihrem Alltag zu schaffen und etwas aus ihrem Leben zu machen“, erläutert die Pädagogin.

SKATEN & RAPPEN AM SEE

Max, Katrin, Verena sowie Praktikant Andy gehören zum Team eines weiteren Jugendtreffs. In dieser

Stadtgemeinde besuchen viele Jugendliche mit Migrationshintergrund das Jugendzentrum, das von Max geleitet wird. Er hat selbst brasilianische Wurzeln und kennt daher die Lebensrealität vieler Jugendlicher aus erster Hand. Hier hat die Musik, neben vielen sportlichen Aktivitäten wie Skateboarden mit Skate-Amateurin Katrin oder Baden am nahegelegenen See, einen hohen Stellenwert. Max selbst ist leidenschaftlicher Gitarrist in einer Band und hat einige der Jugendlichen bereits mit dem Musik-Virus infiziert. So ist aus dem

DIE JUGEND-CREW IM WORD-RAP MIT DER HAND IN HAND

Ich liebe meinen Job, weil ...

... ich junge Menschen fördern kann, die ohne uns nicht so leicht weiterkommen würden. **(Verena)**

... ich gut zuhören, für die Jugendlichen da sein und sie auffangen kann und meine Arbeit sinnstiftend ist. **(Katrin)**

... ich unendlich viel Hoffnung in den Augen der Jungen sehe. **(Max)**

... ich Menschen ganz einfach mag. **(Andy)**

18-jährigen Alexandru, der das Zentrum als „sein zweites Zuhause“ bezeichnet, ein toller Rapper geworden, der seine Texte sogar selbst schreibt. „Ich sehe das Leuchten, das Feuer in den Augen der Kids und begreife mich als Brückenbauer ins Erwachsenenleben mit all seinen Ups and Downs“, schwärmt Max über seine Arbeit. Katrin und Verena sind auch in der mobilen Jugendarbeit in der Region unterwegs. An Plätzen, die Jugendliche gerne aufsuchen, stehen sie beratend zur Seite und motivieren sie zu (Freizeit-)Aktivitäten. ■



Überzeugend einfaches Blutdruckmessen

bosomedicus uno ist ein besonders einfaches und verlässliches vollautomatisches Oberarmblutdruckmessgerät der neuesten Generation. Es lässt sich mit nur einem Knopfdruck bedienen. Die intelligente Aufpumptechnik ermöglicht ein sanftes Aufpumpen ohne Nachpumpen. **bosomedicus uno** speichert zum Vergleich automatisch den letzten Messwert und erkennt Herzrhythmusstörungen während der Messung für die sichere Blutdruckkontrolle. Seit Jahrzehnten vertrauen weltweit Millionen von zufriedenen Anwendern auf präzise Blutdruckmessgeräte von **boso**.



Weitere Informationen unter www.boso.at
Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel
Unverb. Preisempf. 67,90 Euro

BOSCH +SOHN **boso**

HARTMANN
+

MoliCare® bietet bei Inkontinenz die bewährte Kombination von **Sicherheit** und **optimaler Hautverträglichkeit** (pH-Wert 5,5).

MoliCare®
Sicherheit. Jeden Tag.

Gratismuster
& Beratung bei
Ihrem Bandagisten
oder unter
molicare.at

„Ich fühle
mich
gut“

www.molicare.at

Kleine Werbeanzeige, noch kleinere Leasingraten.¹⁾



Der vielseitige

S-CROSS

Entdecken Sie seine besonders günstigen Leasingraten ab € 179,-¹⁾ und Sie fahren fortan vier in einem: Ob Stadt, Land, Ausflüge mit der Familie oder zügig durch den Business-Alltag – der Suzuki S-CROSS ist dank selbstaufladendem Mild- oder Strong-Hybrid-System auch besonders sparsam. Auf Wunsch auch mit ALLGRIP SELECT Allradantrieb. Wer hätte das gedacht! Dieses und viele weitere günstige Leasingangebote bei Ihrem Suzuki Händler und auf www.suzuki.at

Verbrauch „kombiniert“: 5,2-5,9 l/100 km, CO₂-Emission: 118-133 g/km²⁾



1) Berechnungsbeispiel: Restwertleasingangebot für Verbraucher gemäß §1 KSchG, inkl. € 1.000,- Finanzierungsbonus und € 500,- und Versicherungsbonus für den Suzuki S-CROSS 1,4 Hybrid clear; Aktions-/Barzahlungspreis € 24.490; Eigenleistung € 6.367,40; Monatsrate € 179; Laufzeit: 48 Monate; Kilometerleistung 10.000 Km pro Jahr; Restwert € 13.435,53; Sollzinssatz fix 6,20%; Effektivzinssatz 6,68%; einmalige Rechtsgeschäftsgebühr € 173,53; Gesamtleasingbetrag € 18.122,60; Gesamtbetrag € 28.568,46. Kaufpreis beinhaltet 1.000 € Finanzierungsbonus (bei Finanzierung über Suzuki Finance) und 500 € Versicherungsbonus (bei Abschluss der KFZ-Versicherungen, bestehend aus Kfz- Haftpflicht-, Kasko- und Insassenunfallversicherung, über die GARANTA Versicherungs-AG Österreich). Laufzeit: 12-48 Monate. Neuwagenangebot von Suzuki Finance, ein Geschäftsbereich der Toyota Kreditbank GmbH Zweigniederlassung Österreich. Angebot gültig bis 30.09.2023. 2) WLTP-geprüft. Druckfehler, Irrtümer und Änderungen vorbehalten. Symbolfoto. Mehr Informationen auf www.suzuki.at oder bei Ihrem Suzuki Händler.



Rätsel für Jung und Alt

An das Hilfswerk Österreich,
Grünbergstraße 15/2/5, 1120 Wien

Ja, ich möchte ein Exemplar „Was sich bewährt hat“ gewinnen.

Die Bücher werden freundlicherweise von Styria Buchverlage zur Verfügung gestellt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Vorname:

Name:

Straße/Hausnr.:

PLZ/Ort:

Senden Sie diesen Kupon mit der eingetragenen Lösung ein und gewinnen Sie! Auflösung im nächsten Heft.

Unsere Rätselseite von Gedächtnistrainer Mag. Martin Oberbauer. Finden Sie die Lösung und gewinnen Sie ein Exemplar von „Was sich bewährt hat“ von Inge Friedl.

1 DER NASE NACH

Wie oft finden Sie das Wort NASE senkrecht (von oben nach unten und von unten nach oben) in der folgenden Buchstabenwolke?

N E S A S E N S A N
A S A E N A S N A E
S S E S A S A A S S
E A N A N N S S A E
A N E N A A E E N S
N A S E S S S N E A
N E A S E S A E N N
E S N A N E N A A S
S A E N A N E N S A
A N E S N A N S E N

2 WOHLGERUCH

Wenn man 5 Tonnen Rosenblätter braucht, um einen Liter ätherisches Rosenöl zu erzeugen, wie viel Kilogramm Rosenblätter braucht man für zwei Milliliter Rosenöl?

3 DÜFTE

Wie lautet das Zitat von Lü Bu We aus dem Buch „Frühling und Herbst des Lü Bu We“?

D_e N__tur __er Na_e is__ __s, D__te __u l__ebe__; a__er
__e_n da__ He_z ni_h__ he__t_r __st, s__ mö__en a__le
D__fte __inen u__geb__n __nd m__n r__e__ht si__ __ic__t.

AUFLÖSUNG AUS DEM LETZTEN HEFT

- Hör mal!** 24x OHR, nicht dazu passt ein „C“
- Zwischenohrreich** a. OHR, b. LAUT, c. LEISE, d. HAMMER
- Horchen** 481 + 340 + 28 + 2 = 851 Tage.

BUCHTIPP: Was sich bewährt hat

Die einfachen Dinge des Lebens schätzen lernen: Wie wir wieder den simplen Freuden des Lebens fröhen können.

Die Historikerin Inge Friedl zeigt uns in diesem Buch, wie wir in einem Alltag der Reizüberflutung zu mehr Ruhe

zurückfinden können und was uns die Lebensweisheiten der Menschen von anno dazumal sagen können. Sie erzählt uns von Menschen, die aus wenig viel machten – und trotzdem glücklich waren.

Inge Friedl
Was sich bewährt hat
ISBN 978-3-222-13709-9
Styria Verlag, 2022



Kriegsgefühle

Wir halten durch! Der Wille zum Widerstand gegen den russischen Angriff ist und bleibt der Klebstoff, der die Menschen in der Ukraine zusammenhält. Die Psychologin Marina ist für das Hilfswerk International in der Ukraine tätig. Sie weiß, welche Chancen und Gefahren sich hinter der vorherrschenden Gefühlslage verbergen.

Marina ist entschlossen und mutig. Ihr Ziel ist es, als Sprachrohr für die Gefühle der Ukrainerinnen und Ukrainer zu dienen. Nach ihrer eigenen Flucht aus der Donezk-Region arbeitet die 50-Jährige heute in Iwano-Frankiwsk als Psychologin in einem der drei Help Points vom Hilfswerk International. Hier steht sie tagtäglich Menschen, die besonders unter dem Krieg leiden, zur Seite. In ihrer Arbeit begegnet sie in zahlreichen Menschen den tiefen Wunden des Kriegs. Vielen fällt es schwer, ihre Befindlichkeiten auszudrücken. Deshalb will Marina als Beispiel voranschreiten: „Wir müssen dringend über das, was wir fühlen und erleben, reden, sonst frisst uns der Krieg von innen nach außen auf.“

In den facettenreichen Gesprächen mit Klientinnen und Klienten findet

die Psychologin eine robuste Gemeinsamkeit: „Das Leid, das die gesamte ukrainische Bevölkerung erlebt, lässt in uns eine kollektive Stärke sprießen. Sie verbindet uns und macht uns widerstandsfähig. Die Resilienz und der Zusammenhalt sind riesig.“ Die Hoffnung auf eine bessere Zukunft nach dem Krieg treibt die Menschen in der Ukraine an. Viele stecken ihre Energie in gemeinnützige Arbeit und Hilfeleistungen für andere. Das Gemeinschaftsgefühl gedeiht durch die Hilfsbereitschaft.

KINDHEITS(T)RÄUME

Die emotionale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen muss im Krieg besonders gefördert werden. Sozialer Austausch mit Gleichaltrigen, der für die individuelle Entwicklung besonders wichtig ist, ist durch Schulschließungen erschwert. Viele Kinder sind traumatisiert und haben





Psychologin Marina unterstützt die Kinder bei der Aufarbeitung ihrer Traumata.



In den Help Points können Kinder den Krieg ausblenden und ganz Kind sein.

einen oder beide Elternteile verloren. Eine sorglose Kindheit gibt es momentan in der Ukraine nicht. „Wenn die Kinder jetzt keinen konstruktiven Umgang mit ihren Gefühlen lernen, werden sie es schwer haben, den Krieg zu verarbeiten“, so Marina. Die Psychologin plädiert daher für altersgerechte Räumlichkeiten für Kinder und Jugendliche. Die drei Help Points des Hilfswerk International sind quer über das Land verstreut. Einerseits dienen sie als Anlaufstelle für Geflüchtete. Andererseits werden hier sichere Räume für Kinder und Jugendliche kreiert, wo gespielt, gebastelt und geplaudert werden kann. Sie können hier einfach Kind sein und sich spielerisch entwickeln.

In Gesprächen mit jungen Leuten zeigt sich für Marina eine berührende Erkenntnis: „Meine Beobachtung ist eine Werteverstärkung unter jungen

Menschen. Im Vergleich zur Zeit vor dem Krieg legen sie ihren Fokus mehr auf soziale Beziehungen und weniger auf Materielles. Ich habe oft gehört, dass junge Menschen der Meinung sind, der Krieg habe sie zu einem besseren Menschen gemacht. Auch sie konzentrieren sich mit großer Hoffnung auf die Zeit nach dem Krieg.“

SCHATTENSEITEN

Die Hoffnung auf eine bessere Zukunft bewertet Marina jedoch nicht nur förderlich: „Wir müssen aufpassen, dass wir uns nicht in einer Traumwelt verlieren und die Realität ausblenden. Wenn die Erwartungen an die Zukunft nämlich zu groß sind und nicht wie erhofft eintreffen, könnte das für viele Menschen zu einer unerträglichen Belastung führen.“

Unabhängig davon, was die Zukunft bringt, wird die psychosoziale Unter-

stützung in der Ukraine ein Kernthema bleiben. Kinder werden in den nächsten Jahren ihre Kriegstraumata aufarbeiten müssen. Soldaten kommen hoffentlich unversehrt nach Hause und bringen schweren Ballast von der Front mit. Eltern haben ihre Kinder verloren und umgekehrt. Marina betont, dass all diese Menschen psychosozialen Beistand brauchen. Bei den Help Points des Hilfswerk International finden sie ihn.

HILFSWERK INTERNATIONAL NOTHILFE

Neben den Help Points leistet das Hilfswerk International auch Hilfe für Kinderkrankenhäuser. An der Front werden Nothilfepakete verteilt und Stromgeneratoren bereitgestellt. Nach der Zerstörung des Kachowka-Staudamms versorgt das Hilfswerk International in der Region Nikopol mehr als 20.000 Menschen mit dringend benötigtem Trinkwasser. ■

GROSSE HILFE, GANZ NAH.

Robert-Graf-Platz 1,
7000 Eisenstadt
Tel. 02682/651 50, Fax DW 10
office@burgenland.hilfswerk.at



Präsident
Mag. Thomas Steiner
Tel. Terminvereinbarung
unter 02682/651 50



Geschäftsführer
Mag. Stefan Widder, MBA
Tel. Terminvereinbarung
unter 02682/651 50



Geschäftsführer
Nikolaus Scharmer, M.A.
Tel. Terminvereinbarung
unter 02682/651 50



Pflegedirektorin
Susanne Hanifl
Tel. Terminvereinbarung
unter 02682/651 50

SENIORENPENSIONEN

Senioren pension Purbach



Schulgasse 19
7083 Purbach
Tel. 02683/560 43
Goran Kajtaz
Wohnbereichsleitung

Senioren pension Eisenstadt



Ing.-Alois-Schwarz-Platz 3
7000 Eisenstadt
Tel. 0676/88 26 60
Hanna Olbrich, Gernot Heschl
Wohnbereichsleitung

Senioren pension Draßmarkt



Augasse 9
7372 Draßmarkt
Tel. 02617/21 330
Dušan Šošević
Wohnbereichsleitung

Senioren pension Lockenhaus



Schulgasse 1
7442 Lockenhaus
Tel. 02616/219 74
Liane Hollergschwandner
Wohnbereichsleitung

Senioren pension Güttenbach



Am Park 1
7536 Güttenbach
Tel. 03327/228 34
Doris Herczeg
Wohnbereichsleitung

Senioren pension Limbach



Hilfswerkstraße 1
7543 Limbach
Tel. 03328/324 77
Manuela Eder-Dolmanits
Wohnbereichsleitung

MOBILE HAUSKRANKENPFLEGE

MHKP Nord



Hauptplatz 31–33
7100 Neusiedl/See
Tel. 0676/882 66 72 00
Carmen Duma
Teamleitung

MHKP Wulkatal



Wiener Straße 7
7210 Mattersburg
Tel. 0676/882 66 73 00
Jennifer Sabara
Teamleitung

MHKP Oberpullendorf



Augasse 9
7350 Oberpullendorf
Tel. 0676/882 66 74 00
Petra Schwarz
Teamleitung

MHKP Oberwart



Bahnhofstraße 9
7400 Oberwart
Tel. 0676/882 66 75 00
Saskia Erdmann
Teamleitung

MHKP Güssing/Jennersdorf



Hauptplatz 1
7537 Neuberg
Tel. 0676/882 66 76 00
Jasmin Globosits
Teamleitung

DIABETIKERVERSORGUNG, BLUTZUCKER-MESSUNG & SICHERHEITSPRODUKTE im Pflegebereich

Wellion® GALILEO Blutzuckermessgeräte

- Teststreifenauswurf-taste zur Senkung des Infektionsrisikos



Wellion® SAFETY LANCETS Sicherheitslanzetten

- Schutz vor Nadelstichverletzungen (Infektionen)

Wellion® PROTECT PRO Sicherheitspennadeln

- Sichere Insulininjektion – Schutz vor Nadelstichverletzungen



Wellion® Safety-Station

- Optimale Aufbewahrung Ihrer Blutzucker-Messutensilien
- Sichere Entsorgung von gebrauchtem Zubehör



Kostenlose Schulung Ihres Pflegepersonals

Kostenlose Überprüfung der Messgeräte

- Kostenlose und dokumentierte Überprüfung der zur Verfügung gestellten Geräte im Rahmen des Qualitätsmanagements



wir bieten ein

SICHERHEITS-GESAMTKONZEPT

welches die Sicherheits-Produkte zur Blutzuckermessung und Insulininjektion für Pflege- und Seniorenheime und Mobile Pflegedienste beinhaltet!

MED TRUST mit der Marke Wellion
österreichisches Familienunternehmen & verlässlicher Partner im Gesundheitsbereich

SERVICE UND DIABETIKER PRODUKTE - ALLES AUS EINER HAND

