

Einblicke

Hilfswerk Niederösterreich | Unser Magazin für euch.



HILFSWERK



Plötzlich alles anders ...

... und wie wir daran wachsen. Umbrüche sind Teil des Lebens. Weil wir in eine Situation geraten, mit der wir nicht gerechnet haben. Oder weil wir uns selbst für das Verlassen der Komfortzone entscheiden. Und sie sind immer Chance für Wachstum. Lesen Sie unsere Coverstrecke ab Seite 6.

Vermehrt Schönes!

Erste Bank und Sparkasse unterstützen
das Hilfswerk Österreich.

Editorial



Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Der Sommer steht bereits vor der Tür und wir freuen uns, Ihnen die neue Ausgabe unserer "**Einblicke**" zu präsentieren.

Ganz im Zeichen des Frühlings und Sommers liegt der Fokus diesmal auf den Themen "Aufbruch, Umbruch und Wachstum". Veränderungen passieren sehr oft in unserem Leben. Sei es gewollt - beispielsweise durch eine neue Ausbildung oder einen Berufswechsel - oder ungewollt, durch Krankheit, Verletzung oder Trennung. Wenn wir es zulassen, gehen diese Um- und Aufbrüche sehr oft auch mit persönlichem Wachstum einher.

Wir haben einige Menschen getroffen und uns ihre sehr interessanten, persönlichen und oft auch berührenden Geschichten angehört. Menschen, die sich großen Veränderungen gegenübergesehen haben und die schlussendlich diese als Impuls für Weiterentwicklung und Wachstum genutzt haben.

Gerade unsere Um- und Quereinsteiger*innen berichten oft von besagtem Wachstum und dem Sinn, nach dem sie beruflich gesucht und ihn bei einer Tätigkeit in der Pflege und Betreuung oder auch im Bereich Kinder, Jugend und Familie gefunden haben.

Was psychologisch gesehen dahinter steckt, haben uns zwei Expertinnen genauer erklärt – mehr dazu auf Seite 6. An dieser Stelle möchten wir uns bei allen Interviewpartnern und -partnerinnen sehr herzlich bedanken.

Einblicke:

Unser Magazin für euch.

Wir wünschen Ihnen eine entspannte Lektüre und alles Gute!


Mag. Christoph Gleirscher M.A.
 Geschäftsführer
 Hilfswerk Niederösterreich


Bgm. KR Michaela Hinterholzer
 Präsidentin
 Hilfswerk Niederösterreich



Abonnieren Sie
kostenlos das neue
Hilfswerk Magazin
Einblicke

Schreiben Sie
ein Mail an presse
@noe.hilfswerk.at



Hilfswerk Niederösterreich
Landesgeschäftsstelle
Ferstlergasse 4
3100 St. Pölten
T 05 9249-0
presse@noe.hilfswerk.at
f noe.hilfswerk
i hilfswerkniederosterreich

Inhalt

Coverthema: Plötzlich alles anders ...
Seite 6 bis 33

- 06** Lebensumbrüche meistern
Chancen für persönliches Wachstum
- 10** „Man muss es nehmen, wie es ist“
Wenn sich das Leben ganz plötzlich ändert
- 12** Ins Leben zurück gekämpft
Valentina kam mit 495 g zur Welt
- 16** Das Hilfswerk in Zahlen
Aus dem Jahresbericht 2023
- 18** Raus aus der Komfortzone
Hilfswerk-Mitarbeiterinnen, die etwas wagen
- 20** Mehr Parallelen als man denkt
Erfolgreicher Berufseinstieg in die Pflege
- 23** Jetzt bin ich ein Schulkind
Ein ganz neuer Lebensabschnitt



03 Editorial

05 Impressum

- 26** **Beruf Tagesmutter**
Petra Sevcik und ihr Traumberuf
- 30** **ER"WACHSEN"**
Kindermund
- 32** **Der tägliche Balanceakt der Frau**
Kinder, Pflege, Beruf, Haushalt
- 35** **Kurzmeldungen**
- 37** **Dialyse in den eigenen vier Wänden**
Hilfswerk begleitet Dialysepatienten
- 40** **"Ein kleines, feines Rädchen"**
Beruf: Einsatzplanerin
- 43** **Serie: Der Aromatipp**
Auf den Sommer vorbereiten
- 44** **Naturnahe Kinderbetreuung**
Besuch im Hilfswerk-Kindertreff Niederleis
- 48** **Was Kinder stark macht**
Wie Eltern Selbstvertrauen geben können
- 50** **Gemeinsame Lesezeit**
Ehrenamtliches Hilfswerk-Projekt
- 52** **Notruftelefon**
Sicherheit auf Knopfdruck
- 53** **Das Hilfswerk-Menüservice**
Praktisch, gesund und supergut
- 54** **Ab in den Garten!**
Die Hilfswerk-Kinderseite
- 56** **Kurzmeldungen**
- 57** **Hilfswerk International**
Nothilfe Koordinator im Interview



Wir bedanken uns bei unseren Titelseitenmodells Dagmar Moser, Leitung des Hilfswerk-Kindertreffs in Niederleis, sowie den jungen Männern Samy und Lion.

IMPRESSUM Medieninhaber und Herausgeber: Hilfswerk Niederösterreich Betriebs GmbH, Landesgeschäftsstelle **Redaktionsadresse:** Zeitschrift Einblicke, Hilfswerk NÖ, Ferstlergasse 4, 3100 St. Pölten, T 05 9249-30140, E-Mail: presse@noe.hilfswerk.at **Redaktion:** Petra Satzinger, Ute Pils **Grafik:** Elisabeth Bosch **Bildnachweis:** Hilfswerk NÖ/Rudolf Schmied, Franz Gleiß, Evelyn Filipisky, Hilfswerk International, freepik.com, **Gesamtauflage:** 42.000 Stück **Vertrieb:** niederösterreichweite Distribution, davon über 90% durch persönlich adressierte Sendungen **Offenlegung:** www.hilfswerk.at/niederoesterreich/impressum **Datenschutzhinweis:** datenschutz.noe.hilfswerk.at **Druck:** Walstead Leykam Druck GmbH, 7201 Neudörfel

Lebensumbrüche meistern

Chancen für persönliches Wachstum



Oft passieren Dinge, die Änderung herbeiführen – sei es bewusst und planbar, beispielsweise durch einen Jobwechsel, oder ungewollt, durch Krankheit oder Trennung. Beide Situationen können, wenn man es zulässt, zu persönlichem Wachstum führen.

Persönliches Wachstum wird als Prozess der kontinuierlichen Weiterentwicklung definiert. Das Wachstum kann dazu beitragen, das Selbstbewusstsein und das Selbstwertgefühl zu stärken, die emotionale Intelligenz zu verbessern, die Resilienz (Widerstandsfähigkeit) gegenüber Herausforderungen zu erhöhen und die Lebenszufriedenheit zu steigern. Persönliches Wachstum und die damit erworbenen neuen Fähigkeiten spielen eine wesentliche Rolle im Leben eines Menschen.

Einblicke hat sich bei den Expertinnen Mag. Brigitte Koubsky und Mag. Teresa Fischer – beides Psychologinnen des Hilfswerk Niederösterreich – umgehört und dabei interessante Dinge erfahren, die für jede und jeden von uns aufschlussreich sein können.



Mag. Brigitte Koubsky (li.), Klinische- und Gesundheitspsychologin, und Mag. Teresa Fischer (re.) Psychologin, und Lebens- und Sozialberaterin, sind Mitarbeiterinnen im Familien- und Beratungszentrum Wiener Neustadt.



Welche Rolle spielen Um- und Aufbrüche im Leben eines Menschen und welche psychologischen Prozesse stehen hinter dem Streben nach Veränderung und Neuorientierung?

Mag. Brigitte Koubsky: „Um- und Aufbrüche im Leben gehen meist mit einer Veränderung oder Neuanfängen einher. Wenn man diese als Chance sieht, können sie auch einen erheblichen Beitrag zum Aufbau von Resilienz (Widerstandsfähigkeit) und Lebenserfahrung bedeuten.“

Mag. Teresa Fischer: „Oftmals entsteht der Wunsch nach Veränderung aus einem Gefühl der Unzufriedenheit heraus. Dies kann durch äußere Umstände wie (beruflichen) Stress, zwischenmenschliche Konflikte oder persönliche Krisen ausgelöst werden. Auch die Suche nach dem Sinn kann einen Wunsch zur Veränderung auslösen. (Anmerkung der Redaktion: Wenn Sie mehr zum Thema „Sinn“ erfahren möchten, lesen Sie dazu gerne die Coverstrecke in der Einblicke-Ausgabe 2/2023) Der Prozess der Veränderung und Neuorientierung sollte im besten Fall zu einem positiven Gefühl, zu einem Wachstum und persönlicher Erfüllung führen. Das Streben nach Veränderung ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu persönlichem Wachstum und Selbstverwirklichung.“

“

Um mit Veränderungen besser umgehen zu können, ist Akzeptanz ein wichtiges Schlüsselwort.



Wie können Ängste vor Veränderung überwunden und als Chance für persönliches Wachstum betrachtet werden? Wann sollte man sich professionelle Hilfe holen?

Mag. Teresa Fischer: „Ängste vor Veränderungen sind normal und menschlich. Man ist unsicher, wie sich Veränderungen auf unser Leben auswirken können und man fürchtet das Unbekannte. Doch es ist wichtig zu verstehen, dass Veränderungen auch Chancen bieten können. Um Ängste vor Veränderungen zu überwinden, ist es hilfreich, sich bewusst zu machen, dass Veränderungen ein natürlicher Bestandteil des Lebens sind. Negative Gedanken sollten dabei hinterfragt und der Fokus auf eine mögliche positive Entwicklung gelegt werden. Durch Imagination und konkrete positive Zukunftsbilder können Ängste vor der veränderten Zukunft kleiner werden. Manchen Menschen helfen +/- Listen. Wenn Ängste mit den bekannten Bewältigungsmechanismen nicht überwunden werden können, sollte professionelle Unterstützung eingeholt werden.“

Mag. Brigitte Koubsky: „Jeder Mensch ist individuell und reagiert unterschiedlich auf neue Situationen. Dennoch gibt es einige Anzeichen und Warnsignale, die darauf hinweisen, dass es sinnvoll ist, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Dazu zählen negativ anhaltende Emotionen wie

Traurigkeit, Angst, aber auch Schlafstörungen oder Konzentrationsprobleme. Suizidgedanken oder der Wunsch nach Selbstverletzung zählen ebenfalls dazu und verlangen nach rascher professioneller Unterstützung.“

Wie können Menschen mit plötzlichen Veränderungen umgehen und dabei ihr Wachstumspotenzial nutzen?

Mag. Brigitte Koubsky: „Plötzliche Veränderungen im Leben können sehr herausfordernd sein. Um mit Veränderungen besser umgehen zu können ist Akzeptanz ein wichtiges Schlüsselwort. Sich bewusst zu machen, dass Um- und Aufbrüche zum Leben dazugehören, kann entlastend wirken. Ein konkretes Ausmalen der Veränderung mit all seinen, auch positiven, Konsequenzen kann helfen. Drängen sich eher negative Gedanken und Sorgen auf, kann ein Hinterfragen und positiv Bewerten unter professioneller Anleitung unterstützen, um den Optimismus zu stärken. Das Vertrauen, einen Sinn in der aufgetretenen Veränderung finden zu können, wenn auch nicht gleich, aber nach Bewältigung der Krise, hilft zuversichtlich jeden Tag aufs Neue zu meistern. Man kann sich Unterstützung bei Freunden oder der Familie holen, um sich mit der Situation nicht alleine zu fühlen. Entspannungstechniken können in schwierigen Lebenssituationen positiv auf die Psyche einwirken. Wenn man das Gefühl hat, dass die Ressourcen nicht ausreichend sind, kann natürlich auch professionelle Hilfe hinzugezogen werden, um sich Ziele zu setzen und das Leben in eine positive Richtung zu lenken.“

Welche Rolle spielen Familie und Freundeskreis bei der Bewältigung von Umbrüchen im Leben?

Mag. Teresa Fischer: „Die Familie und der Freundeskreis spielen eine entscheidende Rolle bei der Bewältigung von Umbrüchen. Sie können Rückhalt bieten, aber auch ein sicherer Ort sein, um über Ängste und Sorgen reden zu können. Generell ist ein gutes Netzwerk hilfreich, um sich nicht allein zu fühlen und um Herausforderungen auch gemeinsam meistern zu können. Familie und Freunde können mit Tipps, Tricks und Lebenserfahrung hilfreich bei Entscheidungsfindungen und dann auch bei der Bewältigung von neuen Lebenssituationen zur Seite stehen.“

Die Geburt des ersten Kindes stellt ohne Zweifel eine große Veränderung im Leben der werdenden Eltern dar. Wie können sie mit den gemischten Emotionen aus Freude und Angst umgehen? Wie können junge Eltern dieses Ereignis als einen positiven Aufbruch betrachten?

Mag. Teresa Fischer: „Mit Schwangerschaft und Geburt sind die verschiedensten Gefühle verbunden. Dazu gehören vordergründig Freude, aber auch Angst. Eine offene Kommunikation zwischen den Eltern ist die Voraussetzung, um die Emotionen gut ansprechen zu können, um sie dann bewältigen zu können.“

Wenn man ausreichend informiert ist über den Ablauf einer Geburt kann das zusätzliche Sicherheit geben. Dazu sollte man beispielsweise Hebammenkurse nutzen, bei welchen auch Ängste besprochen werden können. Entspannungstechniken anwenden und sich gut um sich selbst kümmern, kann die Zeit der Schwangerschaft verschönern und Sorgen mindern.“

Mag. Brigitte Koubsky: „Aber auch existenzielle Themen werden plötzlich wichtig. Karenzmodelle, Gespräche mit dem Arbeitgeber, die Wohnsituation, sind Themen, die in den Vordergrund treten. Das Leben als Paar wird sich grundlegend ändern. Erinnerungen an die eigene Kindheit kommen hoch. Man hinterfragt Erziehungsstile sowie Wertehaltungen und ertappt sich dabei, doch manchmal Dinge zu tun oder zu sagen, bei denen man sich als Kind geschworen hat, dies nie zu machen.“

Wenn die Ängste vor einer bevorstehenden Geburt zu groß sind, oder eines dieser Themen die werdenden Eltern beschäftigt, sollte man ein Beratungsgespräch (beispielsweise das **kostenlose Eltern-Kind-Pass Gespräch**, das auch in den Familien- und Beratungszentren des Hilfswerk Niederösterreich angeboten wird) in Anspruch nehmen.“



Näheres zum kostenlosen Eltern-Kind-Pass Gespräch

Wir sind für Sie da!

Psychotherapie hilft bei psychischen Krankheits- und Leidenszuständen, wie Depressionen oder Ängste oder in belastenden Situationen, neue Sichtweisen zu entwickeln. So wird der Alltag leichter bewältigbar.



Das Familien- und Beratungszentrum in Ihrer Nähe unterstützt Sie gerne.

Schneller als einem oft lieb ist, ist das Kind erwachsen und die nächste große Umstellung steht an. Nämlich der Auszug des „Kindes“ aus dem elterlichen Zuhause. Für viele Eltern eine große und nicht immer einfache Veränderung. Welche Möglichkeiten gibt es für Eltern, die sich in der Phase befinden, um diesen Übergang als Chance für persönliche Entfaltung zu nutzen?

Mag. Brigitte Koubsky: „Der Auszug der Kinder aus dem Elternhaus kann bei den Eltern viele Emotionen auslösen – auch negative. Doch auch diese Situation kann als Möglichkeit gesehen werden, sich selbst neu zu entdecken. Neue Interessen können verfolgt werden oder das eigene Leben in eine selbstbestimmte positive Richtung gelenkt werden. Eigene Hobbies oder soziale Kontakte können und sollen mehr Aufmerksamkeit bekommen.“

Mag. Teresa Fischer: „Durch den Auszug kann sich die Beziehung zwischen Kindern und Eltern sogar verbessern. Man nimmt sich dann bewusster Zeit für Gespräche, wenn sie zu Besuch kommen, da nicht alltägliche kleine „Meckereien“ über die Hilfe im Haushalt oder ähnliche Themen die Eltern-Kind-Beziehung belasten.“

„Man muss es nehmen, wie es ist“

Um halb 6 Uhr früh hat sich das Leben von Günther Eichinger komplett gewandelt: Ein Schlaganfall traf den damals 43-Jährigen schwer – und das Leben stellte sich auf den Kopf. Eine schwere Zeit folgte. Heute, drei Jahre später, geht es langsam bergauf.

Alltagseindrücke



Ein schönes Haus im östlichen Niederösterreich, zwei Kinder, Papa Günther ist Koch und besitzt eine eigene kleine Gärtnerei, Mama Michaela ist Heilmasseurin in einem Reha-Zentrum. Vor einigen Jahren kommt dann die Hiobsbotschaft: Günther leidet an Krebs, eine Chemotherapie ist notwendig. Ein Schock, aber gemeinsam schafft man das. Es bestehe ein 1%iges Risiko, dass Thrombosen und Schlaganfälle auftreten, erklärte man der Familie. Doch so wirklich rechnet man nicht damit, dass das dann wirklich eintrifft.

An einem Morgen vor 3 Jahren traf es aber ein: Günther Eichinger erlitt einen schweren Schlaganfall auf der rechten Seite, wurde bewusstlos. Gattin Michaela war zum Glück zuhause und konnte die Rettung rufen. Es begann ein langer, schwerer Weg. „Von März bis August lag mein Mann im Krankenhaus, ohne irgendeine kleine Verbesserung“, erzählt Michaela. Günther war bettlägerig, konnte nicht aufstehen, nicht sprechen, sich nicht verständlich machen. Allein die Sorge, wie es mit seiner Familie weitergehen sollte, wie sich das finanziell alles ausgehen sollte, plagte ihn Tag und Nacht.

Die ersten positiven Erlebnisse stellten sich dann auf Reha in Waidhofen/Ybbs ein. Schon in den ersten zwei Wochen machte er die ersten Schritte, lernte wieder zu sprechen. Und so konnte er nach acht Wochen zu seiner Familie nach Hause entlassen werden. Von Anfang an war das Hilfswerk an Günthers und Michaelas Seite. Dreimal täglich war das Pflege- und Betreuungsteam zur Stelle und unterstützte die Familie. „Das war eine unglaublich große



Hilfe, für die wir wirklich sehr dankbar sind“, so Michaela Eichinger. Als Heilmasseurin kann sie das vom Hilfswerk Gelernte auch gut umsetzen und mit ihrem Mann gezielt therapeutisch arbeiten.

Inzwischen sind drei Jahre vergangen. Noch immer ist das Leben ganz anders als vor dem Schlaganfall, doch „es geht langsam bergauf“, freut sich Günther. Sein Sprachvermögen ist fast komplett wiederhergestellt, er kann langsam und mit Hilfe seines Stocks gehen, kann einfache Tätigkeiten im Haus übernehmen. Nur die rechte Hand mag noch nicht so recht, da ist noch viel Übung nötig – Michaela und die Ergotherapeutin des Hilfswerks helfen ihm dabei. Jetzt ist er wieder der Koch im Haus und bereitet die täglichen Mahlzeiten zu, und seine Hochbeete und Kräuterkistchen im Garten hat er heuer das erste Mal wieder selbst bepflanzt. Nächstes Ziel: Die Spazierrunde mit dem neuen vierbeinigen Familienzuwachs „Teddy“ möchte er bald selbst schaffen.

Wie wird man eigentlich damit fertig, dass plötzlich von heute auf morgen alles anders ist? „Es war unendlich schwierig, es war sehr oft frustrierend und es macht Angst. Aber man muss es so nehmen, wie es ist“, sagen beide. Eine nicht so schöne Erfahrung ist, wenn man merkt, dass sich die Umwelt zurückzieht. „Viele konnten mit der Situation nicht umgehen und haben sich nicht mehr gemeldet. Man sieht sehr schnell, wo die wahren Freunde sind.“ Auf jeden Fall hat sie der Schicksalsschlag stärker gemacht, hat ihnen gezeigt, was sie gemeinsam alles schaffen können.

„Eine Erfahrung, auf die ich allerdings verzichten könnte“, sagt Michaela Eichinger ganz ehrlich.

Unter den vielen kleinen Fortschritten und positiven Schritten hatte Günther auch schon ein ganz besonderes Erlebnis. Der riesengroße Rapid-Fan konnte mit einem Freund gemeinsam endlich wieder in sein geliebtes Stadion: „Das erste Match, das ich nach langer Zeit wieder live sehen konnte, war einfach nur großartig“, erzählt er mit Leuchten in den Augen. **Wir wünschen Günther alles Gute und noch viele weitere spannende, schöne Fußballmomente!**

Ins Leben zurück gekämpft

„Ihr Neugeborenes wird die Nacht wohl nicht überleben. Sie sollten eine Nottaufe vornehmen lassen und sich verabschieden.“ Worte, die jeden Elternteil bis ins Innerste treffen und in eine Tiefe stürzen lassen, die man sich nur schwer vorstellen kann. Doch Christian und Katharina T. haben immer an ihr kleines Mädchen geglaubt – und gemeinsam gewonnen.

Valentina ist ein quietschvergnühtes, süßes kleines Mädchen. Sie liebt ihre Tonie-Box, sie liebt Tanzen, sie mag Schuhe und bunte Pickerl. Wenn man sie anschaut, ahnt man nicht, wie schwer die ersten Monate ihres Lebens waren – für Valentina und für ihre Eltern. Denn das Mädchen kam viel, viel zu früh zur Welt. In der 24. Schwangerschaftswoche musste Valentina aufgrund einer Plazentainsuffizienz zur Welt gebracht werden. „Noch 14 Tage vorher war es eine ganz normale Schwangerschaft“, erzählt Katharina. „Valentina war zwar immer recht klein, aber sonst war alles in Ordnung. Dann sagte man mir, dass das Kind unterversorgt wäre und wahrscheinlich früher geholt werden muss.“

Und 14 Tage später war es dann, viel früher als erwartet, soweit: Valentina wurde per Kaiserschnitt auf die Welt geholt, 27 cm groß und 495 g schwer, Füßchen so klein wie das vorderste Fingerglied eines Erwachsenen. Gleich in der ersten Woche traten Komplikationen auf: Ein schwerer Infekt, Lungeninfarkt, Blutvergiftung, Sauerstoffsättigung unter 60 %, riesige Wasseransammlungen in dem kleinen Körper. Und dann kam die eine Nacht, in der es kritisch wurde. „Man sagte uns, Valentina würde die Nacht wahrscheinlich nicht überleben“, erzählen die Eltern. „Eine Ärztin nahm die Nottaufe vor und wir sollten uns auf das Schlimmste gefasst machen.“



Valentinas
Geschichte

Doch Valentina überlebte. Und kämpfte sich im Laufe der nächsten Monate ins Leben zurück. Vier Monate verbrachte die Kleine im AKH Wien, acht Wochen auf der Intensivstation. Mama und Papa waren jeden Tag bei ihr. Die letzten sechs Wochen verbrachte Katharina sogar dauerhaft im Mutter-Kind-Zimmer. „Unsere Bindung ist dadurch wahnsinnig stark, weil ich so extrem auf Valentina fokussiert war“, erzählt sie.

Am 17. März 2022, ungefähr zum errechneten Geburtstermin, durften Valentina und Mama nach Hause. Stolze 2.100 g brachte sie da auf die Waage. Und endlich durften auch die Großeltern sie kennen lernen. Denn die Corona-Regelungen verboten jeden Besuch im Krankenhaus. „Das war schlimm“, erinnern sich Christian und Katharina, „Die ersten vier Monate haben unsere Eltern die Kleine nur auf Fotos und Videos sehen können – und wir wollten sie doch so gerne herzeigen.“

Endlich war die kleine Familie vereint, doch die Angst blieb. Denn zuhause ging der Kampf weiter. Valentina wollte nicht essen und musste von ihren Eltern über eine Magensonde ernährt werden, langsam, alle zwei bis drei Stunden. Oft konnte sie das Essen nicht bei sich behalten, dann mussten sie von vorne beginnen. Geschlafen haben Katharina und



Christian teilweise im Sitzen, mit Valentina im Arm, damit sie ihr Essen nicht wieder erbrach. „Die Zeit war richtig schwer. Über jeden Tropfen, den Valentina zu sich nahm, über jedes zugenommene Gramm waren wir unendlich dankbar“, so Katharina. „Aber der Frust und die Verzweiflung, wenn es nicht geklappt hatte, waren oft überwältigend. Das kann man wahrscheinlich nicht nachvollziehen, wenn man es nicht selbst erlebt hat.“

Unvorstellbar, wie man diese schwere Zeit als Eltern durchsteht. „Wenn du da drinnen steckst, funktionierst du wie eine Maschine“, erzählt Christian. „Du läufst wie auf Schienen: Füttern, Gewichtskontrolle, Untersuchungen, immer wieder. Und du hast ständig Angst, bist ständig in Alarmbereitschaft. Zum Nachdenken und Jammern kommst du dabei nicht, und das ist wahrscheinlich gut so.“ In dieser Zeit sind sie persönlich sehr gewachsen, sagen beide, auch als Paar.

Die Unterstützung ihrer Familien, die immer für sie da waren, hat ihnen sehr dabei geholfen. Und gemeinsam arbeiten sie daran, die traumatische Zeit zu reflektieren und zu überwinden. „Wenn du einmal um das Leben deines Kindes gekämpft hast, dann verschieben sich die Prioritäten, dann bist du anders programmiert.“



Lesestunde mit Manuela



Heute können sie sehr offen und überlegt darüber sprechen – denn es hat sich alles zum Guten gewendet. Valentina entwickelt sich hervorragend. Pünktlich am Tag unseres Interviews kam der aktuelle Befund der jährlichen Untersuchung: Motorik, Sprache, kognitive Fähigkeiten – alles im Normbereich. Aufgrund einer Wachstumsverzögerung ist sie zwar viel kleiner und schwächer als Gleichaltrige, aber bis zum 6. Lebensjahr wird sie, laut Experten, den Rückstand aufgeholt haben. Valentina wird ganz normal in die Schule gehen können und ganz normal aufwachsen.

Dass dies möglich ist, hat sie neben der liebevollen Begleitung durch ihre Familie auch der Mobilen Frühförderung des Hilfswerks zu verdanken.

Sonder- und Heilpädagogin Manuela Prinz-Klebe kennt Valentina seit sie 9 Monate war und arbeitet regelmäßig

mit ihr. Mit spielerischen Übungen und gezielten Programmen fördert sie deren Entwicklung, und ist gleichzeitig ein Sicherheitsanker und unschätzbare Unterstützung für Katharina und Christian. Anfangs besuchte sie die Familie 14-tägig, nun – aufgrund der großen Fortschritte – nur noch alle drei Wochen.

Valentina freut sich immer sehr auf das Spielen und Singen mit Manuela. Genauso sehr freut sie sich darauf, bald große Schwester sein zu dürfen. Denn Katharina erwartet im Sommer ihre zweite Tochter. Die Schwangerschaft verläuft bestens. „Wir sind sehr stolz auf unser Mädchen, sie ist eine richtige kleine Kämpferin“, sagen Katharina und Christian liebevoll. „Wir haben immer an sie geglaubt. Auch in dieser Nacht, als niemand glaubte, dass sie überleben würde, waren wir uns sicher: Unser Kind schafft das!“



Nachfrage nach Ökostrom steigt!

Immer mehr Haushalte, Unternehmen und Gemeinden steigen auf umweltfreundlichen Strom des Spezialisten für erneuerbare Energie um.

www.naturkraft.at
service@naturkraft.at | 0800 400 448

Fördern, aber nicht überfordern



Sonder- und Heilpädagogin Manuela Prinz-Klebe ist seit 2009 in der Mobilen Frühförderung des Hilfswerk Niederösterreich tätig. Im Interview erzählt sie über ihre Arbeit und wie sie die Familien wirkungsvoll begleiten kann.

Einblicke: Frau Prinz-Klebe, was ist denn die Aufgabe der Mobilen Frühförderung?

Prinz-Klebe: Wir Frühförder*innen erleichtern Kindern mit besonderen Bedürfnissen und ihren Familien den Start ins Leben. Wir besuchen diese Familien regelmäßig zuhause und regen durch therapeutische Maßnahmen die ganzheitliche Entwicklung des Kindes an. Je früher wir beginnen, mit frühgeborenen, entwicklungsverzögerten oder behinderten Kindern zu arbeiten, desto besser können wir deren Entwicklung begleiten und positiv fördern.

Einblicke: Wie darf man sich das konkret vorstellen?

Prinz-Klebe: Unsere Einheiten dauern in der Regel 1,5 Stunden und finden je nach Bedarf wöchentlich oder 14-tägig statt. Ich bringe geeignetes Fördermaterial in die Familie mit und komme spielerisch mit dem Kind in Kontakt. Je nachdem, was das Kind braucht, stelle ich ein gezieltes Programm zusammen. Gefördert werden Grob- und Feinmotorik, die Sinnes- und Körperwahrnehmung, das Sprechen, kognitive Fähigkeiten wie etwa die Handlungsplanung und die soziale Interaktion, also zum Beispiel Regeln des sozialen Umgangs miteinander.

Einblicke: Und wie sieht die Begleitung der Eltern aus?

Prinz-Klebe: Für die Eltern sind wir ein ganz wichtiger Ansprechpartner. Von uns bekommen sie Anregungen und Tipps, wie sie ihr Kind konkret fördern können und wo sie Unterstützungsmöglichkeiten finden. Noch viel wichtiger ist aber die Sicherheit, die wir geben können. Eltern sind gerade anfangs sehr unsicher, ob sich das Kind gut entwickelt und wie sie mit bestimmten Situationen umgehen sollen. Die meisten werden ja zum ersten Mal mit dem Thema Behinderung konfrontiert. Wir Frühförder*innen können mit einem neutralen Blick von außen Orientierung geben, gemeinsam mit den Eltern Fortschritte reflektieren und als vertrauliche Gesprächspartner da sein. Da wir mit dem Kind nicht täglich in Kontakt sind, sehen wir auch Fortschritte, die Mama und Papa vielleicht nicht so sehen – und das ist ungeheuer motivierend für die Eltern.

Einblicke: Welche Gefühle durchleben, Ihrer Erfahrung nach, Eltern in der ersten Zeit nach der Diagnose?

Prinz-Klebe: Das können eine ganze Reihe an Gefühlen in verschiedensten Phasen sein: Von Schock, Nicht-Wahrhaben-Wollen, Verzweiflung bis zum Akzeptieren. Anfangs funktionieren die

Eltern einfach, ein bisschen wie Roboter. Da ist es ganz wichtig, beim Aufbau einer sicheren Beziehung zwischen Eltern und Kind zu unterstützen. Ganz vorrangig sind Unsicherheit und Zukunftsängste: Wie wird sich mein Kind entwickeln? Wird es später selbstständig leben können? In welche Schule wird es gehen können? Wie wird sich mein Kind im Umgang mit anderen Menschen tun? Wir versuchen hier, Stabilität zu geben und die Eltern vertrauensvoll zu begleiten.

Einblicke: Gibt es ein Rezept, das Sie allen Eltern mitgeben können?

Prinz-Klebe: Nein, ein Patentrezept gibt es nicht. Jede Familie ist anders. Aber wichtig ist mir immer zu sagen: Behandeln Sie ihr Kind genauso, wie sie auch ihr Kind ohne besondere Bedürfnisse behandeln würden. Liebe, Verständnis und Fürsorge sind genauso wichtig wie Regeln und Grenzen. Oft packt man das Kind – verständlicherweise – in Watte, möchte ihm alles abnehmen und vor allem beschützen. Aber man kann jedem Kind, auch Kindern mit besonderen Bedürfnissen, vieles zutrauen. Auf der anderen Seite ist wichtig: Das Kind soll gefördert werden, aber nicht überfordert. Es geht einfach darum, den goldenen Mittelweg zu finden.

Hilfswerk Niederösterreich 2023


Zahlen. Daten. Fakten.


Auch 2023 hat das Hilfswerk Niederösterreich zahlreiche Familien im ganzen Bundesland begleitet und in unterschiedlichen Lebenssituationen unterstützt. Von der mobilen Pflege und Betreuung bis zu vielfältigen Angeboten für Kinder, Jugendliche und Familien: wir sind zuverlässiger Partner und kompetenter Ansprechpartner aller Generationen.



 >> **2.730** Mitarbeiter*innen im Hilfswerk NÖ

+ **240** selbstständige **Tagesmütter & -väter** in Kooperation mit dem Hilfswerk NÖ

 >> **121,90** Mio. Euro Umsatz

 >> **44,09 %** Marktanteil* Mobile Pflege

 >> **284.699** Portionen Menüservice


für Privathaushalte, Kinderbetreuungseinrichtungen und Volksschulen in NÖ

 >> **15.228** Kundinnen & Kunden Ø pro Monat in der **mobilen Pflege und Betreuung**

>> **1.519.428 Einsatzstunden** wurden 2023 in der **Hauskrankenpflege und Heimhilfe** geleistet.

>> **3.749** Menschen in NÖ vertrauen auf das **Notruftelefon**.

 >> **74.138** geleistete **Einsatzstunden** in der **mobilen Therapie** bei Ø **2.091** Kundinnen & Kunden pro Monat


 >> **2.150** Ehrenamtliche

engagieren sich in den örtlichen Vereinen beim Besuchsdienst, Essen auf Rädern uvm.

 >> **4.548** Kundinnen & Kunden Ø pro Monat im Bereich **Kinder, Jugend und Familie**

>> **3.911 Kinder** werden Ø pro Monat vom Hilfswerk Niederösterreich betreut. Davon **1.119** Kinder von **Tageseltern**.

>> **14.964 Stunden** **Lerntraining** wurden 2023 geleistet.

 >> **1.271** Beratungsgespräche beim **NÖ Frauentelefon** mit einer Dauer von Ø 10 – 15 Minuten.

>> **431** Menschen Ø Monat nahmen 2023 **Psychotherapie** in Anspruch.

>> **206** Menschen Ø Monat nahmen 2023 eines der vielfältigen **Beratungsangebote** in Anspruch.



Hinten v.li.n.re.: Elisabeth Frey, Katrin Nagel-Eibl, vorne: Sabine Steindl, Anna Pozoga

GEMEINSAM FÜR IHRE KONTINENZ- & STOMAVERSORGUNG

Das Publicare-Team steht an Ihrer Seite

Liebe Leserinnen und Leser,
wir von Publicare sind Ihr kompetenter Partner, wenn es um die Bereiche ableitende Kontinenz- und Stomaversorgung, Elektrostimulation mit Contrain und Wundversorgung geht. Unser Ziel ist es, Ihnen und Ihren Angehörigen als auch im professionellen Umfeld bestmöglich zur Seite zu stehen und Sie sicher im Umgang mit der Versorgung zu machen.

Unsere Leistungen im Überblick:

- Qualifizierte, individuelle und kostenfreie Betreuung für Patienten und Pflegekräfte
- Weiterführende Einschulung bei Unsicherheiten mit der Versorgung in der heimischen Umgebung
- Absolute Neutralität gegenüber allen am Markt erhältlichen Produkten verschiedener Hersteller
- Kostenfreie Lieferung nach Hause ab Lager innerhalb von 24 Stunden durch die österreichische Post

Unser Team in Niederösterreich, Wien und dem nördlichen Burgenland steht Ihnen gerne für ein Beratungs- und Kennenlerngespräch zur Verfügung. Wir sind für Sie da, weil Sie und wichtig sind. Sprechstunden und Termine nach telefonischer Vereinbarung oder per Email an:

Elisabeth Frey

0664 198 42 40 – Kontinenz und Stomaberatung:
Niederösterreich Süd, Burgenland Nord

Katrin Nagel-Eibl, MSc

0664 152 06 88 – Kontinenz und Stomaberatung:
Wien, Niederösterreich West und Nord

Anna Pozoga

0664 100 95 81 – Kontinenz und Stomaberatung:
Wien

Sabine Steindl

0664 501 22 13 – Verbandstoffberatung und Schulung:
Wien, Niederösterreich Süd, Burgenland Nord



LIKE FOLLOW SHARE



publicare gmbh

a-4061 pasching
an der trauner kreuzung 1
tel. +43 7229 - 70 560
fax dw 66
info@publicare.at
www.publicare.at

Bestellungen:

Verordnungsschein oder Rezept einfach per Fax, E-Mail oder per Post an Publicare senden. Die Originaldokumente werden im vorfrankierten Antwortkuvert auf dem Postweg nachgesendet. Eine etwaige chefärztliche Genehmigung wird bei Bedarf von den Publicare-Mitarbeitern eingeholt.

Bestellung an: bestellung@publicare.at

Tschüss Komfortzone!

In der eigenen Komfortzone ist es gemütlich, da kennt man sich aus. Mutig und auch bereichernd ist es, wenn man diesen Bereich mal verlässt und sich neuen Herausforderungen stellt. Wir haben mit zwei „Hilfswerkerinnen“ über ihre eigenen Aufbrüche gesprochen.

Evelyn Filipisky

...hat knapp nach ihrem Pensionsantritt ehrenamtlich an einem Arten- und Naturschutzprojekt im Ausland mitgearbeitet. Vier Wochen war die Psychologin auf den Seychellen und hat dabei viele bereichernde Eindrücke mit nach Hause genommen.

„Ich würde es jederzeit wieder machen. Es war unheimlich bereichernd und horizontweiternd. Man kommt mit Menschen und Kulturen in Kontakt, die man sonst niemals treffen würde. Die beeindruckenden Naturerlebnisse und auch das Gefühl, hier etwas wirklich Sinnvolles machen zu dürfen, sind einmalig. Wie ich darauf gekommen bin? Ich bin vergangenen November nach vielen Jahren im Hilfswerk in Pension gegangen – und wollte anlässlich dieses Übergangs in einen neuen Lebensabschnitt etwas ganz anderes machen. Etwas Sinnvolles für Natur und Umwelt. So bin ich – eigentlich zufällig während eines Mitarbeitergesprächs – auf das Schildkrötenprojekt auf den Seychellen gestoßen. Mit einer Freundin gemeinsam habe ich mich beworben, und im Jänner ging es los!

Als Volunteers waren wir in ein erfahrenes Team eingegliedert, das uns gut eingeschult und unterstützt hat. Jeden Vormittag waren wir damit beschäftigt, 5 Kilometer Strand von Müll zu befreien. Plastik, Styropor, Schuhe, Hüte – unglaublich, was hier täglich landet.



Bis zu 8 kg Müll kamen pro Tag zusammen. Weiters haben wir Schildkrötenspuren gesucht und dokumentiert, die Tiere vermessen und katalogisiert, ungünstig gelegene Nester mit Eiern darin fachgerecht versetzt.

8- bis 10-mal haben wir miterleben dürfen, wie die kleinen Meeresschildkröten geschlüpft sind. Das sind bis zu 180 Tiere pro Nest, und es war wirklich beeindruckend.

Ich habe viel erlebt, eine Zeit lang ein komplett anderes Leben geführt, viele neue Menschen getroffen – und durch das Verlassen meiner Komfortzone wirklich viel lernen dürfen.

Cornelia Rupp

...hat im Oktober 2023, nach mehreren Jahren Assistenz Tätigkeit, die Leitung der Abteilung Recruiting im Hilfswerk NÖ übernommen.

Auf welche Weise hast du deine Komfortzone verlassen? – Ich denke es gibt dazu fast jeden Tag die Chance. Ein bestimmt großer Schritt „aus der Komfortzone“ war für mich der Abteilungs- und gleichzeitig Rollenwechsel: Von der Assistenz der Geschäftsbereichsleitung Hilfe und Pflege daheim zur Leitung der Abteilung Recruiting im Herbst 2023.

Was hat dich zu der Herausforderung motiviert?

Wesentliche Entscheidungen trifft man nicht (nur) rational: Der Bauch entscheidet, der Kopf findet dann die passenden Argumente dafür. Auch in diesem Fall war das so. Vor allem die Möglichkeit, eine für mich bisher neue Perspektive und Rolle einnehmen zu dürfen und dabei trotzdem innerhalb der Organisation Hilfswerk NÖ bleiben zu können, war ausschlaggebend für mich.

Welche Ängste oder Bedenken hattest du und wie hast du diese überwunden?

Selten ist es die Chance selbst, vor der man sich fürchtet. Meist sind es die eigenen Grenzen, die Bedenken auslösen. Ich denke, es ist dabei vor allem wichtig, sich der eigenen Beschränkungen bewusst zu sein, um diese dann



aktiv zu überwinden: Was kann ich und wo habe ich Entwicklungspotenzial? Ganz konkret entstanden da bei mir auch Gedanken wie: Kann ich die neuen Aufgaben und Verantwortung richtig einschätzen? Kann ich der Führungsrolle gerecht werden? Hier hat mir von Beginn an die Tatsache geholfen, dass ich durch die enge Zusammenarbeit mit der Pflegedirektion und dem Führungskräfte-Team über die Jahre viele Situationen miterleben und dabei direkt aus der Praxis lernen durfte. Dafür bin ich sehr dankbar.

Wie bist du mit Hindernissen auf dem Weg umgegangen?

Die Hindernisse sitzen meist im Kopf: die erwähnten Ängste. Mir hat dabei vor allem geholfen, sich dieser bewusst zu werden und zu sehen, wo man selbst Entwicklungspotenzial hat, und daran zu arbeiten. Die beste Gelegenheit dafür ist es, jede alltägliche, auch kleine



Herausforderung als Chance zu begrüßen und am Ende jeden Tages etwas gelernt zu haben.

Was hast du aus dieser Erfahrung gelernt?

Was ich bereits als Assistentin lernen durfte und auch im Recruiting wieder erfahren habe: 1. Es gibt nicht nur eine richtige Lösung für ein Problem. Und 2. habe ich insbesondere bei der Einarbeitung in die neue Funktion wieder erfahren: Man ist nie allein! Ich weiß ein tolles Team hinter mir, das mir vor allem in den ersten Monaten geduldig und bereitwillig meine vielen Fragen beantwortet hat. Daraus durfte ich auch lernen, dass manchmal scheinbar banale Frage dann als Diskussionsanstoß im Team funktionieren und letztlich zu einer Prozessverbesserung führen können.

Würdest du sagen, du bist daran gewachsen?

Ja, und ich kann nur jedem empfehlen, Entwicklungschancen anzunehmen. Ich bin der Geschäftsleitung für diese Chance und das damit verbundene Vertrauen sehr dankbar. Mit der Entwicklung von der Assistenz in die Führungsrolle darf ich mich damit zu einer Vielzahl Kolleginnen und Kollegen zählen, die mit ihren diversen beruflichen Entwicklungen beispielhaft dafür stehen, dass das Hilfswerk NÖ aufgrund seiner Größe und Vielfalt Entwicklungswege Realität werden lässt.

Mehr Parallelen als man denkt:

Vom Paketzusteller zum Diplomierten Gesundheits- und Krankenpfleger beim Hilfswerk



„Das Schöne daran ist, man lernt nie aus, man kann sich weiterbilden und weiterentwickeln und das Wichtigste, man hat am Ende des Tages immer das Gefühl, etwas Sinnvolles getan zu haben.“

Als Kind träumte Christopher Schimpel davon, Rennfahrer zu werden – doch wie so oft blieb es bei einem Traum. Stattdessen entschied sich der gebürtige Weinviertler nach einigen Jahren als Paketzusteller bei der Post zu einer Ausbildung zur Diplomierten Pflegefachkraft. Seit Herbst 2023 ist er bei Hilfe und Pflege daheim in Hollabrunn als stellvertretender Pflegemanager tätig und kann den Sprung in die Pflege nur jedem empfehlen, der einen Beruf mit Sinn sucht.

Christopher Schimpel ist in der mobilen Pflege und Betreuung angekommen: „Pflege ist für mich kein Beruf, es ist tatsächlich eine Berufung“, erklärt er uns. „Das Schöne daran ist, dass man nie auslernt: man kann sich weiterbilden und weiterentwickeln und das Wichtigste, man hat am Ende des Tages immer das Gefühl, etwas Sinnvolles getan zu haben.“

Christopher Schimpel zählt in der Pflege zu den Quereinsteigern. Drei Jahre hat die Ausbildung gedauert, die er von 2020 bis 2023 absolvierte. Bereits während dieser Zeit kam der diplomierte Gesundheits- und Krankenpfleger als Praktikant mit dem Hilfswerk Niederösterreich in Kontakt.

Den Einstieg in die Hauskrankenpflege und Betreuung kann er jedem empfehlen, der gerne mit Menschen zu tun hat. Das Berufsfeld ist vielseitig und die Tage abwechslungsreich.



Bildungstelefon: 0800 858 500

Sie interessieren sich auch für eine Tätigkeit beim Hilfswerk NÖ, haben aber noch Fragen zu Ausbildung oder Berufsmöglichkeiten? Das Expertenteam am Bildungstelefon berät Sie gerne und ist von Montag bis Donnerstag von 8.00 bis 16.00 Uhr und freitags von 8.00 bis 12.00 Uhr für Sie erreichbar.



Vor dem Einstieg in die Pflege war Christopher bei der Post als Paketzusteller tätig und gleichzeitig auch als Vertreter bei der Gewerkschaft aktiv. Auf den ersten Blick weisen diese beiden Berufsfelder keine Gemeinsamkeiten auf. Doch Christopher Schimpel sieht durchaus Parallelen: Mit Menschen hatte er schon immer zu tun – und Personen, denen es gerade vielleicht nicht so gut geht, die sich gerade in einer besonderen, herausfordernden Zeit befinden, ebenfalls. Hier unterstützt er gerne – früher als Vertreter seiner Kolleginnen und Kollegen, heute als diplomierter Gesundheits- und Krankenpfleger und stellvertretender Pflegemanager.

Nicht zuletzt der Gedanke, dass man auch selbst niemals davor gefeit ist, in eine Situation zu kommen, in der man auf Hilfe angewiesen ist und dann mit Sicherheit froh ist, wenn jemand da ist, der einen unterstützt, treibt den 29-jährigen an.

Als stellvertretender Pflegemanager ist der Quereinsteiger nicht nur bei den Kundinnen und Kunden unterwegs, und kümmert sich um die medizinische Hauskrankenpflege. Er schaut auch, dass organisatorisch alles am Laufen bleibt. Und Laufen ist auch das Stichwort, wenn es um den Ausgleich zum Berufsalltag geht – Sport bringt Ruhe in seinen oft stressigen Alltag: sei es beim Laufen, beim Spazierengehen mit dem Hund, beim Wandern oder im Fitnesscenter. Christopher Schimpel weiß, dass er auch auf sich selbst schauen muss, um fit und erfolgreich zu bleiben.

Ein starkes Team im Hintergrund gibt Sicherheit.

Am Anfang ist es vielleicht nicht leicht, gänzlich auf sich alleine gestellt zu sein, wenn man bei der Kundin oder beim Kunden zu Hause ist. Aber auch daran gewöhnt man sich sehr schnell und so sieht Christopher Schimpel das mittlerweile als sehr positiven Aspekt an der Hauskrankenpflege. Denn zu wissen, dass man ein Team hinter sich hat, mit dem man fachliche Fragen klären und besprechen kann, gibt einem auch als Berufseinsteiger die Sicherheit, die es braucht, um sich in dem Beruf wohl zu fühlen.

Schöne Momente in der Betreuung: Der Weg zurück zur Mobilität.

Zum Abschluss fragen wir nach einer besonders schönen Situation und bekommen eine sehr berührende Antwort. Eine Kundin, die vom Team von Hilfe und Pflege daheim Hollabrunn betreut wurde, war zu Beginn der Betreuung bettlägerig und stark beeinträchtigt. Sie konnte nicht mehr selbstständig aufstehen und war, wenn überhaupt, nur im Rollstuhl unterwegs. Das Team betreute die Kundin intensiv und so war es der Dame nach einigen Monaten möglich, aufzustehen und sogar mit dem Rollator zu gehen. Mittlerweile ist sie bereits recht mobil und dankbar, dass sie auf die professionelle Betreuung des Hilfswerk Niederösterreich zählen konnte.

Mein Leben

Mehr wissen,
besser leben!



**Für alle, die mehr
vom Leben wollen!**

**Ihr Abo
jetzt für nur
€ 19,40/Jahr**

inkl. Porto

4 Ausgaben jährlich.
Kündigung mit 4 Wochen Frist
zum Jahresschluss

Da ist mehr für Sie und IHR LEBEN drin! MEIN LEBEN bietet umfassende und kompetente Informationen zu den Themen Diabetes und gesunden Lebensstil – 4 x im Jahr als gedruckte Ausgabe, jederzeit auf unserer Website und zusätzlich noch regelmäßig mit unserem Newsletter MEIN LEBEN plus.

www.meinleben-diabetes.at

 /meinlebendiabetes

 /diabetes_vital



„Jetzt bin ich ein Schulkind!“

Dieser Tag wird mit Spannung, Aufregung, Sorge und Stolz herbeigesehnt, er wird gefeiert und mit der Familie geteilt: Der erste Schultag ist ein denkwürdiges Erlebnis. Und mit ihm beginnt für Kinder, aber auch für Eltern, eine neue Lebensphase – an dem die ganze Familie beteiligt ist und wachsen kann. Wir sprechen mit Lernexpertin Birgit Friedl darüber, wie die herausfordernde Zeit für alle gut gestaltet werden kann.



Birgit Friedl
Leitung Lernen, Integration
und Arbeitsbegleitung

Einblicke: Mit welchen Gefühlen und Erwartungen blicken Kinder Ihrer Erfahrung nach dem ersten Schultag entgegen?

Birgit Friedl: Kinder sind in dem Alter sehr neugierig und wissbegierig, sie freuen sich in der Regel sehr darauf, etwas zu lernen. Schon am Ende des Kindergarten sind sie stolz darauf, zu den „Großen“ zu zählen. Der erste Schultag wird daher mit Aufregung und Freude

erwartet. Positiv und wichtig ist, dass sie in der Regel die Schule schon von einem Schnuppertag kennen und ihnen die Umgebung vertraut ist.

Natürlich gibt es auch Kinder, die dem Tag mit gewissen Ängsten entgegen gehen – das sind meist Kinder, die sich generell mit Veränderungen schwertun.

Einblicke: Was können die Eltern hier positiv beitragen?

Friedl: Eltern haben, wie in allen Belangen, auch hier große Vorbildwirkung. Wie sie selbst zum Thema Schule und Bildung stehen, vermitteln sie auch den Kindern. Man sollte die neue Phase mit Freude begrüßen, sie als etwas Schönes und Spannendes zeigen. Sprüche, wie wir sie vielleicht früher gehört haben, wie „Jetzt beginnt der Ernst des Lebens“, sind nicht wirklich hilfreich. Natürlich machen auch die Eltern einen Lernprozess durch: Sie müssen lernen, ihre Kinder wieder einen Schritt weiter loszulassen.

Einblicke: Was sind denn die wichtigsten Herausforderungen, denen Kinder beim Übergang vom Kindergarten in die Schule gegenüberstehen?

Birgit Friedl: Es ist vor allem die völlig neue Struktur. Im Kindergarten „müssen“ sie nichts. Dort werden Impulse für verschiedene Aktivitäten gesetzt, das Kind kann meist frei entscheiden was es machen möchte, und es kann viel in Bewegung sein. In der Schule ist der Tagesablauf strukturiert – daran müssen sich die Kinder erst gewöhnen.



Lerntraining

Pro Schuljahr begleitet das Hilfswerk mehrere hundert Schüler*innen, vom Volksschulalter bis zur Unterstufe, im Lerntraining. Die Lernprofis gehen dabei zielgerichtet auf die Bedürfnisse des Kindes ein und erstellen **für jedes Kind ein individuelles Förderprogramm**. Im Gegensatz zur klassischen Nachhilfe ist das Lerntraining auf eine **ganzheitliche Sichtweise und eine längerfristige Begleitung** aufgebaut.

Je nach Bedarf des Kindes unterstützen die Lerntrainer*innen in den Bereichen Lese-Rechtschreib- und Rechenschwäche, vermitteln Strategien zum Umgang mit Aufmerksamkeits- und Konzentrationsschwächen, unterstützen beim Durcharbeiten konkreter Stoffgebiete und der Lernorganisation, oder helfen beim Spracherwerb – und das vielfach mit spielerischen und kreativen Ansätzen.

Das Lerntraining wird in den elf Familien- und Beratungszentren des Hilfswerks angeboten, auf Wunsch auch zuhause oder online.



Einblicke: Können Eltern hier unterstützend wirken?

Friedl: Auf jeden Fall! Denn auch das Familienleben erfährt durch den Schuleintritt des Kindes eine ganz neue Struktur: In der Früh muss man viel stärker darauf schauen, dass das Kind pünktlich aus dem Haus kommt. Am Nachmittag ist Zeit für Hausaufgaben einzurechnen. Das geht bis zur Urlaubsplanung, die nun auf die Ferien abgestimmt werden muss. Mit einer strukturierten Planung des Tagesablaufs kann man dem Kind vor allem anfangs sehr helfen. Das beginnt mit einem stressfreien Morgen: Gewand und Schultasche schon am Vortag herrichten, das Kind rechtzeitig wecken, auch mitbedenken, dass manche Kinder etwas länger brauchen, um aus dem Bett zu kommen. Und genug Zeit für das Frühstück einplanen, so dass das Kind entspannt in den Tag starten kann. Der Ablauf nach der Schule sollte sich nach dem Rhythmus des Kindes richten: Möchte es gleich nach dem Mittagessen Aufgabe machen oder dazwischen noch ausrasten? Durch diese Routinen bekommen die Kinder ein Gefühl der Sicherheit.

Einblicke: Welche praktischen Tipps können Sie uns geben, wie Eltern ihre Kinder gut durch den Schulstart begleiten können?

Friedl: Das Kind schon rechtzeitig gut vorbereiten und es einbeziehen. Das bedeutet, sich den Schulweg gemeinsam anzuschauen, sich gemeinsam zu überlegen, wo dann die Hausaufgaben gemacht werden (eventuell muss ein Schreibtisch angeschafft werden), den Schlafrhythmus an frühes Aufstehen anzupassen. Viele Kinder haben schon vor dem Schuleintritt Spaß daran, sich mit Zahlen oder Buchstaben zu beschäftigen, es gibt da sehr viele gute Hefte. Aber bitte nur, wenn das Interesse wirklich vom Kind selbst kommt und es nicht drängen oder überfordern! Man kann auch gemeinsam Spiele spielen, die die Aufmerksamkeit und Konzentration fördern, auch hier gibt es ganz viele tolle Brett- oder Kartenspiele. Großen Spaß haben die Kinder immer am gemeinsamen Einkauf der Schulsachen: Die Schultasche, das Federpennal und Lieblingsstifte aussuchen ist ein Erlebnis und stärkt die Vorfreude. Und der erste Schultag darf dann so richtig gefeiert werden, denn





COUNTDOWN ZUM ERSTEN SCHULTAG

So bereiten wir uns vor:

- Schulweg schon in den Ferien üben
- Rechtzeitig in einen Schlafrhythmus kommen
- Alltägliche Routinen üben
- Spiele spielen, die Aufmerksamkeit und Konzentration fördern
- Arbeitsplatz zuhause herrichten, ev. Schreibtisch anschaffen
- Schulsachen gemeinsam einkaufen
- Den 1. Schultag gemeinsam planen (Ausflug, Mittagessen mit Familie etc.)

der ist schon etwas Besonderes. Man kann z.B. einen Ausflug planen oder die ganze Familie einladen.

Einblicke: Kinder haben ja in diesem Alter eine hohe innere Motivation, etwas zu lernen. Wie können Eltern dieses Interesse fördern und halten?

Friedl: Die eigenen Erwartungen an das Kind sollten auf jeden Fall an die Fähigkeiten und Fertigkeiten des Kindes angepasst sein. Jedes Kind hat sein eigenes Tempo und seinen Rhythmus. Bitte nicht überfordern. Natürlich sollte man den Schulalltag und den Lernfortschritt beobachten, und wenn Schwächen sichtbar werden, dann gegensteuern. Aber man darf auch nicht jede Kleinigkeit überbewerten. Bei ersten Misserfolgen kann man sich gemeinsam anschauen, warum etwas nicht geklappt hat: Hat das Kind etwas nicht verstanden? Hatte es zu wenig Zeit? Ist es abgelenkt worden? Und man muss ihm vermitteln, dass die schlechte Note eine Momentaufnahme ist, eine Abbildung der Leistung, und absolut

nichts mit der Person selbst zu tun hat. „Du bist trotzdem ein toller Mensch, auch wenn du jetzt diese Rechenaufgabe noch nicht lösen konntest.“ Es hilft auch sehr, über eigene Erfahrungen und Misserfolge zu sprechen: Wenn das Kind merkt, dass auch Mama und Papa Fehler machen und das kein Drama ist, fühlt es sich besser angenommen.

Einblicke: Und wenn wirklich Lernschwächen auftreten, die man nicht gemeinsam mit dem Kind lösen kann?

Friedl: Dann unbedingt Hilfe holen. Es gibt bei uns im Hilfswerk mit dem Lerntraining ein sehr individuelles Angebot, das gezielt und kreativ auf die Bedürfnisse des Kindes eingeht. Je nachdem was gebraucht wird, werden z.B. Lernmethoden vermittelt, Konzentrationsübungen gemacht oder konkrete Stoffgebiete durchgearbeitet. Dem Kind sollte dann vermittelt werden, dass es nicht versagt hat, sondern dass es ganz normal und vernünftig ist, sich Hilfe zu holen. Das gilt ja nicht nur beim Lernen, sondern in allen Lebenslagen.

Einblicke: Abschließend noch die Frage: Selbstständigkeit und Eigenverantwortung sind ja wichtige Themen in der Schule. Was können Eltern dazu beitragen?

Friedl: Man sollte dem Kind nichts abnehmen, was es selbst schon kann. Denn es wäre schade, wenn man es dadurch in seiner Entwicklung bremst. Die Schultasche kann es sicher nach kurzer Zeit selbst packen. Bei den Hausaufgaben kann man für Fragen im Raum anwesend sein, aber sobald sich die Aufgabensituation gefestigt hat, sollte man nicht mehr am Tisch sitzen. Die Eltern sollen auf keinen Fall die Herausforderungen der Kinder lösen! Das Kind gewinnt viel mehr Selbstvertrauen, wenn es Dinge alleine schafft. Und es kann so auch lernen, dass Handlungen Konsequenzen haben. Wenn es z.B. ein Heft zuhause vergessen hat, muss es mit den Folgen umgehen und wird vielleicht das nächste Mal daran denken. Unterstützend kann man gemeinsam überlegen: „Was kannst du tun, um das in Zukunft zu verhindern?“



„Als wäre eine Tür aufgegangen...“

Berufliche Neuorientierung als Tagesmutter

Petra Sevcik hat vor einigen Jahren beschlossen, ihren geliebten Beruf als Buchhändlerin aufzugeben und etwas ganz Neues zu machen. Sie entschied sich zu einer Ausbildung zur Tagesmutter beim Hilfswerk. Und das hat sie keinen einzigen Tag bereut.

15 Jahre lang arbeitete Petra Sevcik als Buchhändlerin in Wien, zuletzt in leitender Position. Ihren Beruf hat sie immer mit Begeisterung ausgeübt, doch irgendwann vor ein paar Jahren spürte sie, dass eine Veränderung her musste. Die Verlegung des Wohnsitzes ins Tullnerfeld brachte lange Pendlerzeiten, Sohn Fabian brauchte zunehmend Aufmerksamkeit in der Schule. Und so begann sie, sich neu zu orientieren. „Nachdem ich einiges ausprobiert hatte, stieß ich auf die Ausbildung zur Tagesmutter“, erzählt Petra, „Und ich hatte sofort das Gefühl, dass das für mich und meine Situation genau passen könnte.“ Mit Fabian wurde die Entscheidung natürlich auch besprochen, das Argument der



Berufung Tagesmutter

„vielen zusätzlichen Spielkameraden“ war sicher förderlich. Und so absolvierte Sevcik die fünfmonatige Ausbildung zur Tagesmutter beim Hilfswerk Niederösterreich. Pädagogik, Entwicklungspsychologie, Kommunikation und vieles mehr standen am Stundenplan des Lehrgangs, der damit perfekt auf die Aufgabe vorbereitete.

Seit sieben Jahren ist Petra Sevcik nun selbstständige Tagesmutter. Bis zu vier Kinder gleichzeitig betreut sie bei sich zuhause in wunderschönen, kindgerechten Räumlichkeiten, die jedem Kindergarten locker das Wasser reichen können. Vormittags die Kleinkinder, nachmittags dann vermehrt die Schulkinder. „Ich liebe es, Kinder begleiten und ihre Entwicklung miterleben zu dürfen“, erzählt sie. „Sie haben so viele Bedürfnisse, und es ist wunderschön, individuell auf diese eingehen zu können.“ Viel Bewegung, das Achten auf gesunde Ernährung, liebevolle Kommunikation und die Förderung der Selbstständigkeit sind Dinge, die ihr in ihrem Beruf ganz besonders wichtig sind. Um sich weiter zu bilden und ihren Sohn, aber auch die Tageskinder, beim Lernen wirksam unterstützen zu können, schloss sie vor kurzem auch noch die Ausbildung zur Legasthethetrainerin ab.

Die Eltern ihrer Tageskinder finden in ihr einen Partner auf Augenhöhe. Gerne bespricht sie Fortschritte und Beobachtungen mit den Eltern und ist für deren Fragen offen. „Diese Beratungstätigkeit macht mir ebenfalls großen Spaß und ergänzt die schöne Arbeit mit den Kindern“, ist Petra Sevcik überzeugt davon, den für sie absolut richtigen Beruf gefunden zu haben.

Hat sie der Schritt in eine neue Lebensphase persönlich weitergebracht? „Auf jeden Fall“, betont sie. „Es war, als wäre eine Tür aufgegangen und ich habe gesehen, was alles möglich ist. Ich habe persönlich wahnsinnig viel mitgenommen, für mich und meine Familie. Viel pädagogisches Wissen, aber auch reiche persönliche Erfahrungen.“

Jetzt ist es für Petra gerade wieder Zeit für eine neue Phase, wenn auch nur begrenzt. Denn um ihren Mann bei seiner Unternehmensgründung zu unterstützen hat sie sich eine einjährige Auszeit vom Tagesmutter-Sein genommen. Den Zeitpunkt hat sie mit den Eltern ihrer Tageskinder lange vorbesprochen und gemeinsam geplant, so dass alle in der Zwischenzeit gut versorgt sind. Wieder ein neuer Abschnitt – und dass sie sich am Ende des Jahres wieder unbändig auf ihre Schützlinge freuen wird, weiß sie jetzt schon mit Sicherheit.



“

Ich liebe es, Kinder begleiten und ihre Entwicklung miterleben zu dürfen.



Kinderwelten entdecken: Tipps und Ratgeber für Eltern

Kinder zu haben ist wunderbar – bedeutet aber auch eine große Verantwortung. Elternsein, Erziehung, Entwicklung oder Kinderbetreuung – all diese Themen werfen bei Eltern oder anderen Bezugspersonen oft viele Fragen auf. Viele davon werden in den zahlreichen Broschüren und Ratgebern des Hilfswerks ausführlich beantwortet. Ein Blick in die Broschüren oder auf die Website lohnt sich!

Wir haben einen kurzen Überblick für Sie zusammengestellt.

- **Spielen macht schlau:** Der Alltag mit Kindern kann manchmal stressig werden? Hier gibt es Tipps zur stressfreien Gestaltung. Finden Sie nützliche Informationen über das Zusammenwirken von Spielen und Kompetenzaufbau von Kindern.

- **Sprechen macht schlau:** Was brauchen Kinder, um sich zu entfalten, sich in ihrer Umgebungssprache sicher zu bewegen und Freude am Entdecken anderer Sprachen zu haben? Und wie können wir Erwachsene sie dabei begleiten und unterstützen? All das wird in der Broschüre „Sprechen macht schlau“ ausführlich behandelt.
- **MINT bringt's:** Wie kleine Forscherinnen und Forscher die Welt entdecken und wie Eltern und Bezugspersonen sie dabei unterstützen können, erfahren Sie in dem Ratgeber „MINT bringt's“ – inkl. vieler Experimente zum Nachmachen.



NEUGIERIG GEWORDEN?

Einfach bestellen oder online durchklicken:
<https://kinderbetreuungskompass.hilfswerk.at/>

Hilfswerk Akademie: Hochwertige Ausbildungen

In der **Hilfswerk Akademie** werden **zahlreiche Aus-, Fort- und Weiterbildungen im Bereich der Kinderbetreuung angeboten**. So ist es auch möglich, die Ausbildung zur Tagesmutter oder zum Tagesvater zu absolvieren. Tageseltern betreuen Kinder in ihrem eigenen Zuhause, oder mobil im Zuhause der Kinder.

Ausbildung zur Tagesmutter / zum Tagesvater

Bei dem Lehrgang handelt es sich um eine zweistufige Ausbildung. Die Grundausbildung ist übergreifend für die „Ausbildung Tageseltern“, den "Lehrgang für Betreuungs-

personen in niederösterreichischen Tagesbetreuungseinrichtungen" und die "Ausbildung Kinderbetreuer*in im NÖ Landeskindergarten und im Hort". Im Aufbaumodul erwerben die Teilnehmer*innen weitere Grundlagen rund um die Tageseltern-tätigkeit und fundierte fachspezifische Kenntnisse in Bezug auf die Berufsausübung.

Der Ausbildungslehrgang besteht aus 180 Unterrichtseinheiten, davon 116 Unterrichtseinheiten Theorie sowie 64 Einheiten Praxis. Die Kosten des Ausbildungslehrganges belaufen sich auf 1.950 Euro, wobei das Hilfswerk NÖ einen Nachlass von 700 Euro gewährt, wenn eine Kooperation zur Zusammenarbeit geschlossen wird. Für künftige Hilfswerk Tageseltern betragen die Kurskosten damit 1.250 Euro.

Die individuelle und persönliche Betreuung während der Ausbildung ist wichtig, aus diesem Grund beträgt die Gruppengröße maximal 16 Teilnehmer*innen.

Die nächsten Termine:

- 15. September 2024, St. Pölten
- 24. September 2024, Korneuburg

Onlineanmeldung und weitere Informationen zu den Ausbildungen, sowie detaillierte Stundenpläne sind auf der Website der Hilfswerk Akademie zu finden: www.noehilfswerkakademie.at



Kurz notiert

NEUE BETRIEBSRATSVORSITZENDE IM HILFSWERK

Das Hilfswerk Niederösterreich hat eine neue Betriebsratsvorsitzende: Sonja Hör wurde Anfang dieses Jahres einstimmig gewählt. Sie und ihr Team vertreten damit 2.800 angestellte Mitarbeiter*innen. Die Geschäftsleitung, namentlich Geschäftsführer Christoph Gleirscher, Pflegedirektorin Gabriela Goll und Katharina Rokvić, Leitung Kinder, Jugend & Familie, gratulieren.



V.l.n.r.: Gabriela Goll, Sonja Hör, Christoph Gleirscher & Katharina Rokvić.



V.l.n.r.: Cornelia Rupp (Leitung Recruiting), Gabriela Goll, Katharina Rokvić und Christoph Gleirscher von der Geschäftsleitung

HILFSWERK IST KUNUNU TOP COMPANY!

Kununu ist eine unabhängige Online-Plattform, auf der Mitarbeiter*innen ihren Arbeitgeber bewerten können. Für Bewerber*innen ist dies eine gute Möglichkeit, schon vorab Informationen aus erster Hand über ein Unternehmen zu erhalten. Jene Firmen, die am besten bewertet werden, werden zur „Top Company“ ernannt. Ca. 5 % aller Arbeitgeberprofile auf Kununu schaffen das. Das Hilfswerk darf sich ein weiteres Mal über diese Auszeichnung freuen und sich heuer „Top Company 2024“ nennen. 3,9 von 5 Sternen, die auf 240 Bewertungen basieren, werden vor allem für die gute Teamarbeit, die Arbeitsatmosphäre und die interessanten Aufgaben vergeben. Das Hilfswerk gehört damit zu den Unternehmen mit dem besten Arbeitsumfeld im Land.

NÖ CARD ALS DANKESCHÖN FÜR EHRENAMTLICHE

Am 20. April fand auch dieses Jahr der Tag der Anerkennung von Freiwilligenarbeit statt. Die Arbeit unserer ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen spielt eine große Rolle beim Hilfswerk NÖ. Als Dankeschön erhalten sie deshalb auch dieses Jahr wieder eine ermäßigte Niederösterreich-CARD. Über 300 Ausflugsziele können damit besucht werden.

Die Möglichkeiten für ehrenamtliches Engagement beim Hilfswerk Niederösterreich sind vielfältig: ob plaudern und Gesellschaft leisten beim Besuchsdienst, FahrerIn oder Fahrer bei Essen auf Rädern, als geschickte*r Hobbyhandwerker*in in der mobilen HilfsWERKstätte, als Lesepatin oder Lesepate in örtlichen Lesegruppen.

Zeit schenken - ehrenamtlich engagieren. Das Hilfswerk NÖ sucht laufend Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren wollen. Auskunft gibt es telefonisch unter 05 9249-30170 oder per E-Mail an ehrenamt@noe.hilfswerk.at.

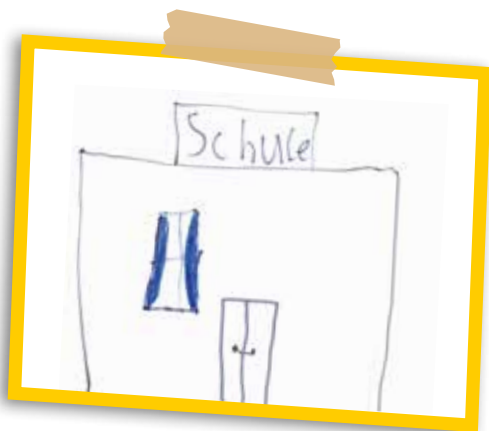


v.l.n.r.: Josef Salzer (Essen auf Rädern-Fahrer Hilfswerk Zwettl), Mag. Bernhard Lackner (Vorstandsdirektor NÖ Versicherung), HW NÖ Präsidentin Michaela Hinterholzer, Werner Preiss (Vorsitzender Hilfswerk Zwettl), Erich Weixelbraun (Essen auf Rädern-Fahrer Hilfswerk Zwettl)

Kindermund

ER" WACHSEN"

Ist Erwachsensein cool? Darf man wirklich alles machen was man möchte? Und was dürfen die Kleinen, was die Großen nicht mehr dürfen? Wir haben uns bei Kindern im Alter zwischen sechs und zehn Jahren umgehört.



Das dürfen Erwachsene was Kinder nicht dürfen.

- Ins Fitness Center gehen. (Moritz, 8 Jahre, 3. Klasse)
- Mit dem Auto fahren. (Alina, 8 Jahre)
- Länger munter bleiben. Cola und Kaffee trinken. (Bryan, 1. Klasse)
- Länger munter bleiben. Handy schauen. Sie dürfen wichtige Dinge bestimmen wie Zähneputzen, Haare frisieren. (Maya, 1. Klasse)
- Länger aufbleiben. Müssen nicht mehr in die Schule gehen. (Annika, 1. Klasse)
- Autofahren. Entscheiden wann sie aufstehen. Ein eigenes Kind haben. Flugzeug fliegen. Fallschirm springen. Einen Job haben. Alleine auf Urlaub fliegen. Kochen.
- Sich alles kaufen. Gruselfilme schauen. (Lena, Norina, Viki, Tilda, 3. Klasse)
- Auto fahren. Heiraten (Zeynep, 7 Jahre)
- Länger fernsehen und Süßigkeiten essen. (Vicky, 7 Jahre)
- Ganze Zeit Videospiele spielen (Simon)
- Autos reparieren. (Felix, 7 Jahre)
- Man darf ein Handy haben. (Annika, 7 Jahre)
- Haus bauen. Heiraten. Kinder kriegen. (Anna, 9 Jahre, 3. Klasse)
- Ganz lange Fernsehen (Sophia, 8 Jahre)

Sie dürfen nicht schaukeln.
(Finn)

... Auto fahren. Heiraten. Kinder kriegen. Arbeiten.
(Mina, 8 Jahre)

Am Abend darf man in den Zirkus gehen.
(Theresa)



Auf die Kinderrutsche.
(Moritz)

Im Bällebad spielen.
(Matthias)

Das dürfen Kinder was Erwachsene nicht mehr dürfen.

- Erwachsene kennen sich nicht mit Computerspielen aus. (Moritz, 8 Jahre)
- In die Schule gehen. (Alina, 8 Jahre)
- Mehr spielen. (Maya, 1. Klasse)
- Nicht mehr so viel spielen. Nicht mehr in die Schule gehen. (Annika, 1. Klasse)
- Spielen. Bei Eintrittspreisen sind Kinder günstiger. (Lena, Norina, Viki, Tilda, 3. Klasse)
- Kinder sind beweglicher. Kinder haben mehr Phantasie. (Elias)
- Auf den Spielplatz gehen. (Theresa)
- Auf die Kinderrutsche im Schwimmbad. (Felix, 7 Jahre)
- Pony reiten. In einem Babybett schlafen. (Amir, 9 Jahre, 3. Klasse)

Kinder, Pflege, Beruf, Haushalt –

Der tägliche Balanceakt der Frau



Nach wie vor sind es Frauen, die gefordert sind, wenn es um die Betreuung von Kindern oder auch die Pflege von Angehörigen geht. In vielen Familien übernehmen sie die Hauptverantwortung für diese Aufgaben und sind dabei auch teil- oder voll berufstätig.



In den letzten Jahren hat sich bereits einiges getan: viele Männer bringen sich in den Familienalltag inklusive Kinderbetreuung und Haushalt mit ein, manche Familien leben sogar das Prinzip 50:50. In den meisten Fällen jedoch liegt der Hauptteil der Alltagsaufgaben immer noch bei den Frauen. Neben den täglichen Aufgaben, wie kochen, Wäsche waschen – im Fall von pflegenden Angehörigen oft für zwei Haushalte – kommt noch der soziale-kommunikative Aspekt hinzu. Frauen nehmen sich sehr häufig Zeit für ihre Lieben und haben ein offenes Ohr für die kleinen Wehwehchen des Alltags. Dieses „körperliche und mentale Dasein“ für die Sorgen und Nöte der Mitmenschen stellt eine besonders wertvolle Handlung dar, die sehr häufig jedoch als selbstverständlich betrachtet wird. Diese Verantwortung führt oft zu dem sogenannten „Mental load“. Damit sind das Denken, Planen und die Übernahme von Aufgaben für die Familie und die sozialen Beziehungen gemeint – man spricht auch von der emotionalen mentalen Belastung.

Working Mum Studie zeigt besorgniserregende Ergebnisse 2016 wurde eine Befragung mit 1000 arbeitenden Frauen durchgeführt, die sogenannte Working Mum Studie*. Dabei zeigte sich eine Lücke zwischen dem emotionalen, körperlichen und sozialen Wohlbefinden von Männern und Frauen: der sogenannte Mental Health Gap. Immer mehr Frauen erkranken aufgrund der Mehrfachbelastungen an psychischen Erkrankungen, das heißt, es kommt zu einem Mental Overload, zu einer mentalen Überlastung der Frau. 68% der befragten Frauen sagten, dass sie das Gefühl hätten, immer 120% geben zu müssen, 56% der Frauen erscheine ihr Leben wie ein Kampf und 72% sagen, sie müssten immer alles perfekt machen.

*Die Studie wurde 2016 vom Rheingold Institut durchgeführt.

Interview



Mag. Kerstin Pammer-Schweighofer,

**Klinische- und Gesundheitspsychologin
im Hilfswerk NÖ, spricht über die Mehrfach-
belastung der Frau.**

Wir haben bei unserer Expertin Mag. Kerstin Pammer-Schweighofer nachgefragt, was Frauen tun können, um gut für sich selbst zu sorgen.

„Selbstfürsorge“ als quasi Dogma zu sehen für Frauen, die versuchen den täglichen Spagat zwischen Familienbetreuung und beispielsweise der Pflege von Angehörigen zu schaffen, stellt sich als besonders relevant dar. Denn nur wenn ich gut auf mich schaue, kann ich auch auf die Bedürfnisse der Mitmenschen gut eingehen und diese gut versorgen. Doch wie kann ich gut auf mich achten ohne ein schlechtes Gewissen zu spüren? Hierbei kann der Gleichberechtigungsgedanke entlastend wirken, indem ich mir als Frau einfach bewusst mache, dass einem dieselben Rechte beispielsweise auf Erholung zustehen wie einem Mann.

Welche konkreten Tipps kann man Frauen geben, um ein gesundes Gleichgewicht zwischen der Betreuung ihrer Familien und der Fürsorge für ihre eigenen Bedürfnisse zu finden?

Vor allem das Bewusstmachen der eigenen Bedürfnisse – sowohl der körperlichen (Hunger, Durst, Schlaf etc.) als auch der psychischen Grundbedürfnisse (Bedürfnis nach Anerkennung, Bindung, Orientierung, etc.) – steht am Beginn eines gesunden Gleichgewichtes. Es ist wichtig, auf physische Beschwerden oder Verhaltensänderungen bei sich selbst zu achten, wie beispielsweise Gereiztheit, Stimmungsschwankungen, Ängste oder verstärkte Traurigkeit. Weiters ist es auch besonders wichtig, psychische Grundannahmen wie beispielsweise „Ich muss immer alles perfekt machen!“ wahrzunehmen.

Um ein gesundes Gleichgewicht herzustellen, empfiehlt es sich, zu Beginn alle Tätigkeiten, die man täglich durchführt, in Form von Listen aufzuschreiben und diese Listen gemeinsam mit der Familie zu besprechen. So kann man schauen, welche Aufgaben man delegieren könnte. Es ist auch besonders wichtig, sich selbst und seine eigenen Grenzen zu akzeptieren.



Aus der Serie
MIT DER
SPRACHE DER
BLUMEN



MÜNZE
ÖSTERREICH

DENK AN MICH



Die Münze „DAS VERGISSMEINNICHT“

Eine wunderschöne Blume als wunderschönes Geschenk für einen wunderschönen Menschen. Mit ihr möchte ich meinen größten Wunsch kundtun: Vergiss mich nicht! – Auf der Münze hat ein echtes Vergissmeinnicht seinen detailtreuen Abdruck hinterlassen. Mehr auf muenzeoesterreich.at

MÜNZE ÖSTERREICH – ANLEGEN. SAMMELN. SCHENKEN.

Menschen, die von der Persönlichkeit her sehr zu Perfektionismus neigen, müssen erst lernen, ihre eigenen Ansprüche zu reduzieren und im nächsten Schritt auch lernen, einmal „Nein“ zu sagen. Solche Veränderungen benötigen Zeit und man sollte sich selbst viel Geduld entgegenbringen.

Wie können Partner, Familienmitglieder oder Gemeinschaften dazu beitragen, Frauen in solchen Situationen zu entlasten und zu unterstützen?

Partner, Familienmitglieder oder Gemeinschaften können den überlasteten Frauen vor allem durch eine Anerkennung ihrer wertvollen Arbeit ein Gefühl der Wertschätzung vermitteln und ihnen proaktiv Unterstützung anbieten. Das Gefühl des Gesehen-Werdens kann zu einer Entlastung der betroffenen Frauen führen und zu einem leichteren Abgeben ihrer Aufgaben. Unterstützungsangebote sollten sehr individuell auf die Bedürfnisse der Frauen abgestimmt werden, denn jede Frau trägt als Individuum unterschiedliche Wünsche in sich.

Hier ein paar Beispiele, wie Frauen unterstützt werden können:

- Beispielsweise könnte jeder Partner seiner Frau auch eine „Me-Time“ zugestehen. Diese private Zeit kann in Form von fixen freien Abenden umgesetzt werden.
- Familienangehörige könnten den Eltern freie Zeit als Paar einräumen, indem sie die Kinder einmal am Wochenende übernehmen.
- In Gemeinden könnten beispielsweise Mama Cafés mit Kinderbetreuung zu einer psychischen Entlastung der Frauen führen.



NÖ Frauentelefon - 0800 800 810

Seit 2005 beraten Expertinnen des Hilfswerk NÖ Frauen und Mädchen kostenlos, anonym und unbürokratisch. Am NÖ Frauentelefon gab es im letzten Jahr 1.271 Beratungsgespräche. Am häufigsten treten Fragen und Probleme in Bezug auf körperliche und sexuelle Gewalt, Beziehungsproblemen und psychischer Gesundheit auf.

Details zum Frauentelefon sowie die Beratungszeiten finden Sie online auf unserer Website.



Kurz notiert

HILFSWERK AM PFLEGEKONGRESS

Die Pflege stand am 7. und 8. Mai beim Pflegekongress in Krems im Mittelpunkt – und das Hilfswerk war dabei! Die über 450 Teilnehmer*innen erwarteten spannende Vorträge und Workshops zum Thema und mehrere Hilfswerker*innen standen für einen Vortrag selbst auf der Bühne. Fachlichen Austausch, Infos zu Jobmöglichkeiten und den Angeboten gab es beim Hilfswerk-Stand. Dort schauten unter anderem Markus Golla von Pflege Professionell und Science Buster Martin Moder vorbei.



Hilfswerk-Geschäftsführer Christoph Gleirscher, regionale Pflegedienstleitung Michaela Stockinger, Pflegemanager Dominik Weichmann und Markus Golla gemeinsam am Hilfswerk-Stand.



Chiara Wippel (links) und Pia Weichinger (rechts) mit ihrer Lehrlingsbeauftragten Manuela Illibauer.



Geschäftsführer Christoph Gleirscher gratuliert Philipp Pammer zum Lehrabschluss.

AUSGEZEICHNETE LEHRLINGE

Bildung wird beim Hilfswerk großgeschrieben. Derzeit erlernen zwei junge Frauen in der Landesgeschäftsstelle den Beruf der Bürokauffrau. Mit großem Erfolg: Pia Weichinger und Chiara Wippel schlossen beide ihr erstes sowie zweites Lehrjahr mit ausgezeichnetem Erfolg ab. Im Hilfswerk fühlen sie sich superwohl und kommen täglich mit Freude zur Arbeit: „Hier wird man auch als Lehrling wertgeschätzt und als vollwertiges Mitglied des Teams betrachtet – das gefällt uns sehr.“

Seine Lehrzeit abgeschlossen hat vor kurzem der Dritte im Bunde: Philipp Pammer hat seine Ausbildung zum Verwaltungsassistenten im Herbst letzten Jahres mit gutem Erfolg beendet und bleibt dem Hilfswerk treu: Als Mitarbeiter im Recruiting berät er unterem anderem am Bildungstelefon und übernimmt das Bewerbungsmanagement.



Überzeugend einfaches Blutdruckmessen

boso-medicus 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. **boso-medicus 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



Dialyse in den eigenen vier Wänden



Josef Eichinger ist seit einem akuten Nierenversagen vor zwei Jahren auf Dialyse angewiesen. Was zuvor dreimal pro Woche eine Fahrt ins 60 km entfernte Krankenhaus bedurfte, kann „Bobby“ nun zuhause erledigen – dank der innovativen Bauchfelldialyse. Begleitet wird er dabei tagtäglich vom Hilfswerk Niederösterreich.

Jeden Abend vor dem Schlafengehen hat der 82-jährige Josef Eichinger sein Ritual: Er legt sich gemütlich in sein hygienisch sauberes Dialyse-Zimmer, schließt den kurzen Schlauch, der neben dem Bauchnabel aus seiner Haut ragt, mit dem hochmodernen Dialysegerät zusammen und schaltet ein. Und während er langsam wegschlummert, beginnt die lebensrettende Maschine ihre Arbeit. Die körperwarmer Dialyseflüssigkeit wird in den Bauchraum gepumpt, dort nimmt sie die Schadstoffe des Körpers auf, und gemeinsam mit diesen wird sie später wieder abgepumpt. Der Vorgang wird mehrere Male wiederholt, bis sich das Gerät nach 4 bis 5 Stunden abschaltet. Schlafen kann Bobby, wie er seit Kindheit von allen genannt wird, recht gut dabei. „Man spürt das überhaupt nicht, und das Rauschen der Flüssigkeit klingt ein bisschen so, als würde man neben einem Bach liegen.“

“

Eine unglaubliche Erleichterung

Noch vor einem Dreivierteljahr musste Herr Eichinger für die Dialyse dreimal pro Woche ins Landeskrankenhaus St. Pölten. Dies wurde notwendig, als nach einem akuten Nierenversagen seine Organe nicht mehr mitspielten. Dabei kam alles sehr plötzlich: Herzprobleme hatte Josef schon länger, daher ging er regelmäßig zu Untersuchungen. Doch an diesem Tag kam einige Stunden nach der Blutabnahme plötzlich der Anruf: „Packen sie schnell zusammen und kommen's ins Spital, ihre Nieren versagen!“ Bemerkt hatte er vorher

Meist ist Michaela Kahri-Samwald, diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin und Pflegemanagerin des Hilfswerk-Standortes Tulln, bei den Eichingers: Jeden Morgen rüstet sie das Gerät um, entleert den schweren Container mit der gebrauchten Flüssigkeit, schließt die frische Lösung an, steht beratend zur Seite. Alle zwei Tage wird außerdem der Verband über dem Katheter gewechselt. Wenn sich die Vorräte der Lösungsbeutel zu Ende neigen, sorgt sie dafür, dass rechtzeitig nachgeliefert wird.



Josef Eichinger ist froh, zuhause gut versorgt zu werden.

nichts. „Das war ein ganz schöner Schock“, erinnern sich Josef und seine Frau Erni. Die Folge waren mehrere längere Krankenhausaufenthalte, teilweise Intensivstation, und die regelmäßige Blutwäsche.

HILFSWERK BEGLEITET

Als man ihm dann anbot, auf die Bauchfell- oder Peritonealdialyse umzusteigen, war die Familie vorerst skeptisch und ein wenig ängstlich ob der neuartigen Handgriffe, die in einer Schulung zu erlernen waren. Doch nun ist das Ehepaar heilfroh: „Es ist eine unglaubliche Erleichterung und funktioniert einwandfrei.“ Voraussetzung für die Umstellung der Dialyseform war, dass Familie Eichinger zuhause eine professionelle Betreuung an ihrer Seite hat. Und die hat sie: Denn tagtäglich kommt das Hilfswerk frühmorgens vorbei, um die beiden zu unterstützen.

MEHR ZEIT UND FREIHEIT

Für Herrn Eichinger ist die medizinische Errungenschaft, gepaart mit der guten Betreuung durch Gattin Erni und Hilfswerk, ein Segen. Er spart sich viel Mühsal, lange Wegstrecken und stundenlange Spitalsaufenthalte. Zeit, die Bobby viel besser zu nutzen weiß: Für das Genießen seines idyllischen Innenhofs, Ausfahrten mit seinem Senioren-Elektromobil, Besuche seiner Kinder und Enkel und das Schwelgen in Erinnerungen an seine Zeit als gefeierter 1. Tenor des örtlichen Gesangsvereins und tragendes Mitglied der Theatergruppe.

Bauchfelldialyse: Was ist das?



Neben der „klassischen“ Form der Dialyse – der Hämodialyse – ist die Bauchfelldialyse (oder: Peritonealdialyse) eine weitere Form der Nierenersatztherapie. Sie ermöglicht es, das Blut von Abfallprodukten des Stoffwechsels sowie von überschüssigem Wasser zu befreien, wenn die Nieren diese Aufgabe nicht erfüllen können. Dabei wird das Bauchfell – eine dünne Haut, die die freie Bauchhöhle auskleidet – als eine Art biologischer Filter eingesetzt. Das gut durchblutete Bauchfell funktioniert wie eine Grenzschicht zwischen Blut und der zugeführten Dialyseflüssigkeit, durch die Abfallprodukte des Körpers diffundieren und gemeinsam mit der Dialyseflüssigkeit ausgeschieden werden können.

Medizinische Hauskrankenpflege

Das Hilfswerk arbeitet eng mit Ärztinnen und Ärzten und anderen Fachkräften zusammen, um Menschen auch in medizinischen Belangen optimal in den eigenen vier Wänden betreuen zu können. **Auf ärztliche Anordnung übernehmen die diplomierten Gesundheits- und Krankenpfleger*innen:**

- Wundversorgung (z.B. Unterdruck-Wundtherapie)
- Blutabnahme
- Anlegen und Wechsel von Bandagen
- Pflege bei Dauerkatheder
- Infusionszubereitung, Verabreichen von Infusionen (z.B. Flüssigkeit) und Injektionen (z.B. Insulin)
- Pflege und Behandlung bei unterschiedlichen Formen von Ernährungssonden
- Versorgung und Prävention von Dekubitus (=Druckgeschwür)
- Port-Systeme wie Port-a-Cath
- Schmerzpumpenmanagement, inklusive Begleitung von krebserkrankten sowie palliativen Kundinnen und Kunden als auch deren An- und Zugehörige
- Enterostoma: Versorgung bei künstlich angelegtem Darmausgang (Ileostoma/ Kolostoma)
- Absaugen der oberen Atemwegen, inklusive Tracheostomieversorgung
- Anschluss und Wechsel der Peritonealdialyse

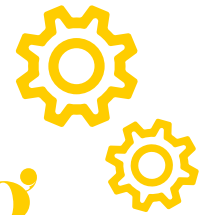
Das Hilfswerk unterstützt Sie in Ihrer ganz individuellen Situation zuhause: Von der Gesellschaft im häuslichen Umfeld bis zu speziellen Pflegehandlungen.

Lassen Sie sich beraten!

**Nähere Infos im Hilfswerk
in Ihrer Nähe oder unter:**



Beruf: Einsatzplanung



„Das kleine, aber feine Rädchen“

Organisationstalent, Seelsorgerin, Kundenberaterin. Das alles in einem ist Hilfswerk-Mitarbeiterin Elisabeth Hofmeister: „Ich darf in meinem Beruf ein kleines, aber feines Rädchen sein.“ Ein Rädchen, ohne das genau gar nichts ginge. Denn als Einsatzplanerin ist sie für die Erstellung der Dienstpläne und die zeitliche Koordination der Kundeneinsätze zuständig. Wir haben ihr einen Vormittag lang über die Schulter geschaut.



Frühmorgens um 6 Uhr beginnt Elisabeth Hofmeister ihren Dienst im Einsatzplaner-Office in Amstetten. Ein Dienst, auf den sie sich tagtäglich aufs Neue freut. „Mir taugt total, was ich hier mache, es ist ungeheuer spannend und abwechslungsreich.“ Vier Stunden wird sie nun am Telefon sitzen, Kundenanrufe entgegennehmen und Einsätze koordinieren. Und das Telefon steht selten still.

Gleich der erste Anruf: Eine Mitarbeiterin meldet sich krank, ihre zehn Kundinnen und Kunden, die sie heute betreut hätte, müssen nun rasch auf das restliche Team aufgeteilt werden. Da sind viel Organisationstalent und Fingerspitzengefühl gefragt. Die Einsätze müssen in den Dienstplan der einspringenden Kolleginnen und Kollegen passen, die jeweilige Berufsgruppe bzw. Qualifikation der Mitarbeiter*innen muss stimmen, die Fahrtstrecken sollten nicht zu weit sein. Kurzfristig einspringen ist – fachlich gesehen – zum Glück kein Problem, da jede Tätigkeit bei den Kundinnen und Kunden genauestens schriftlich geplant und dokumentiert wird.

Während Frau Hofmeister jongliert, treffen weitere Anrufe ein: „Können Sie der Kollegin, die heute zu meiner Mutter kommt, bitte ausrichten, dass sie eine Zuweisung für den Neurologen organisieren möge?“; „Heute Abend braucht die Heimhelferin nicht zu uns kommen, mein Sohn kann



mir helfen.“; „Ich bin aus dem Spital wieder zurück, kann ab morgen bitte wieder jemand zu mir kommen? Wenn es geht am liebsten die Maria?“

Auf den beiden großen Bildschirmen vor sich hat Elisabeth ihr Planungsprogramm Mocca geöffnet. Hier sieht sie Dienstpläne, Kundendaten, Mitarbeiterinfos, Landkarten, alles ist miteinander vernetzt. Ein bisschen erinnern die vielen farbigen Blöcke, mit denen sie jongliert, an das Computerspiel Tetris. Die Hilfswerkerin macht das alles mit ungeheurer Gelassenheit und Ruhe, jede*r Anrufer*in fühlt sich garantiert gut aufgehoben. „Erzählen Sie mal, wie ich Ihnen helfen kann, wir zwei werden das sicher gemeinsam schaffen“, hört man von seinem Gegenüber gerne am Telefon. Manche Dinge kann sie selbst lösen, andere werden mit den zuständigen Pflegemanager*innen abgeklärt bzw. als Auftrag an den jeweiligen Standort oder Mitarbeiter*in weitergeleitet.

Nach dem Dienst am Telefon folgt dann den restlichen Arbeitstag die Planungszeit. Während nun andere Kolleginnen die Anrufe entgegennehmen, kann sich Elisabeth ganz auf's Organisieren konzentrieren. Informationen aus den heutigen Anrufen werden verarbeitet, und die Touren der nächsten Wochen werden geplant. Frau Hofmeister ist

für das Pflege- und Betreuungsteam St. Valentin zuständig, und es gibt viel zu bedenken: Die Basisdienstpläne der Mitarbeiter*innen werden jeweils sechs Wochen im Voraus eingeteilt, so dass die Dienstzeiten langfristig bekannt sind. In den Tourenplänen werden Mitarbeiter*innen sowie Kundinnen und Kunden einander zugeteilt. An den Wochenenden ist immer jemand im Rahmen einer Rufbereitschaft erreichbar. „Ein toller Job! Jeder Tag bringt etwas Neues, und ich kann dazu beitragen, dass sich unsere Kundinnen und Kunden besser fühlen“, macht sie begeistert Werbung für ihren Beruf.



In Niederösterreich hat das Hilfswerk acht Einsatzplaner-Offices, die wochentags von 6 bis 18 Uhr telefonisch erreichbar sind.

Die Kolleginnen und Kollegen hier sind telefonische Ansprechpartner für Kundinnen und Kunden, Mitarbeiter*innen, öffentliche Stellen und alle, die Fragen oder Anliegen ans Hilfswerk haben.



HARTMANN
+

„Danke, ich fühl mich gut“

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

MoliCare®

Sicherheit. Jeden Tag.

Mehr Informationen & Gratismuster unter molicare.at



www.molicare.at



DER TOYOTA YARIS HYBRID



ELEKTRISCH FÜR ALLE



FIXER SOLLZINSSATZ I.H.V.	MAX KUNDENVORTEIL BIS ZU
1,99 %*	€ 6.900,-¹

Voller Energie und mit selbstladendem Hybridantrieb bis zu 80 % der Zeit rein elektrisch unterwegs.

TOYOTA EASY LEASING

AB MTL **€ 119,-***

KOSTENLOSES SERVICE FÜR 36 MONATE* UND BIS ZU 10 JAHRE TOYOTA RELAX GARANTIE**

* Angebot für Operatingleasing; Berechnungsbeispiel am Modell Yaris Hybrid 116 City. Unverbindlich empfohlener Fahrzeuglistenpreis: € 25.590,00 abzgl. unverbindlich empfohlener Finanzierungsstütze (Rabatt) von € 2.500,00 (inkl. Händlerbeteiligung), sowie einen Versicherungsbonus im Wert von € 500,00,- (bei Abschluss einer Kfz-Haftpflicht- und Kaskoversicherung mit 24 Monaten Vertragsbindung über die Toyota Insurance Management SE, Niederlassung Österreich), ergibt einen unverbindlich empfohlenen Kaufpreis von € 22.590,00. Davon ausgehend: Anzahlung: € 3.590,00; Gesamtleasingbetrag: € 19.010,00; 36 monatliche Leasingraten inkl. Wartung à € 119,00, basierend auf einer Kilometerleistung von 10.000 km/Jahr. Rechtsgeschäftsgebühr € 91,22; zu bezahlender Gesamtbetrag daher: € 23.715,74; Laufzeit: 36 Monate; fixer Sollzins: 1,99%; effektiver Jahreszins: 2,19%. Unverbindliches Finanzierungsangebot der Toyota Kreditbank GmbH Zweigniederlassung Österreich, Wienerbergstraße 11, 1100 Wien, basierend auf einer Kilometerleistung von 10.000 km/Jahr, inklusive der während der Laufzeit von 36 Monaten erforderlichen Servicearbeiten (Inspektion und Wartung) laut Herstellervorgaben. Gültig bei allen teilnehmenden Toyota Vertragshändlern bei Anfrage und Vertragsabschluss bis zum 30.06.2024. Angebot freibleibend. Keine Barablässe möglich. Änderungen, Satz- und Druckfehler vorbehalten. Alle Werte inklusive NoVA und USt.

¹Max. Kundenvorteil bei Abschluss eines „Toyota Easy Leasing“ Vertrags der Toyota Kreditbank GmbH von bis zu € 6.900,00 bei Yaris Hybrid 116 City, beinhaltet unverbindlich empfohlene Finanzierungsstütze (Rabatt) von € 2.500,00 (inkl. Händlerbeteiligung), einen Versicherungsbonus im Wert von € 500,00,- (bei Abschluss einer Kfz-Haftpflicht- und Kaskoversicherung mit 24 Monaten Vertragsbindung über die Toyota Insurance Management SE, Niederlassung Österreich); Servicearbeiten lt. Herstellervorgaben während einer Laufzeit von 36 Monaten im Wert von € 1.247,18; weiters eine Zinssubvention von Toyota Austria auf den derzeitigen Standard Sollzinsatz von 7,25% auf 1,99% bei einer Vertragsdauer von 36 Monaten von € 2.652,82 inkl. USt. Keine Barablässe möglich. Änderungen, Satz- und Druckfehler vorbehalten. Alle Werte inklusive NoVA und USt.

** Bis zu 10 Jahre Garantie mit Toyota Relax: 3 Jahre Neuwagen Herstellergarantie + max. 7 Jahre Toyota Relax Anschlussgarantie der Toyota Motors Europe S.A./NW, Avenue du Bourget, Bourgetlaan 60, 1140 Brüssel, Belgien. Einzelheiten zur Toyota Relax Garantie erfahren Sie unter www.toyota.at/relax oder bei Ihrem teilnehmenden Toyota-Partner.

Normverbrauch kombiniert: 3,8 - 4,3 l/100 km, CO₂-Emission kombiniert: 87-98 g/km. Gemessen nach WLTP. Gilt ausschließlich für Hybridvariante.



Wiener Straße 78-82
3500 Krems
Telefon 02732/83 501-249

auer-krems.at



Aromatipp

von Andrea Hochgerner, Aromapflege-Expertin Hilfswerk NÖ



Vorbereitung auf den Sommer: innerlich und äußerlich

Jetzt freuen wir uns wirklich schon auf den Sommer! Wahrscheinlich so lange, bis wir unter der Hitze wieder stöhnen werden – so sind wir Menschen eben!

Wir vom **Arbeitskreis Aromapflege** befinden uns **auf der Zielgeraden der Einführung unseres Fachgebietes**, nämlich alle Mitarbeiter*innen im direkten Dienst an unseren Kundinnen und Kunden in den Basics der Aromapflege zu schulen. **Ab Sommer können dann alle Hilfswerk-Standorte erste Aromapflegeprodukte und deren Anwendung in der Pflege und Betreuung anbieten!** Doch es ist uns ein großes Anliegen, auch an die Angehörigen sowie unsere Kolleginnen und Kollegen zu denken: denn nur, wenn es all diesen Personen gut geht, können sie ihren Dienst an hilfsbedürftigen Menschen leisten. Deshalb wende ich mich heute mit **zwei Aromapflege-Tipps** an alle, die dem Sommer aktiv und genießerisch entgegengehen möchten.

Naturreine, biologische Hydrolate (Pflanzenwässer) sind ein wichtiger Bestandteil der Aromapflege. Sie entstehen bei der Produktion von Ätherischen Ölen und bringen uns Wohlbefinden von außen (direkt auf die Haut gesprüht) und innerlich (sie können problemlos eingenommen werden).

ROSENLASSI: 180 g Naturjoghurt, 300 ml Wasser, 1 TL Rosenhydrolat mit 3 EL (Rosen-)Himbeerkonfitüre luftig aufschlagen, noch eine Prise Kardamom einrühren – fertig. In hohen Gläsern mit Rosenblütenblättern garniert ist das Lassi ein Vorgeschmack auf den Sommer.

Quelle: Homepage unserer Partnerfirma Evelyn Deutsch: aromapflege.com/aromablog-aromakueche – bitte weiterstöbern!

Bei mir ist gerade **Gartenarbeit** ein großes Thema, und ich habe trotz Handschuhen immer wieder sehr trockene und strapazierte Haut an den Händen, aber auch juckende Kratzer an den Unterarmen, wenn ich mit diversstem Grünzeug kämpfe. Die brennen und jucken oft noch am nächsten Tag. **Deshalb mein Wohlfühl Tipp:**



HAUFPFLEGE UND GARTENARBEIT: nach der Arbeit Haut sanft reinigen und unbedingt mit Wasser gut abspülen. Dann nicht abtrocknen, sondern direkt auf die nasse Haut das **Reichhaltige Pflegeöl** von Evelyn Deutsch auftragen, das wir auch für unsere Kundinnen und Kunden verwenden, und sanft einmassieren. Das Brennen ist schnell vorbei, denn die Haut bekommt so Nährstoffe, die ihr eine rasche Selbstheilung ermöglichen. Dasselbe vor dem Schlafengehen wiederholen. Ein zusätzlicher Verbesserungskick ergibt sich, wenn die gereinigte und diesmal getrocknete Haut vor der Ölanwendung mit Rosenhydrolat befeuchtet wird!

Viel Spaß beim weiteren Gärtner in der Natur, unterstützt von Hautpflege aus der Natur!

Naturnahe Kinderbetreuung



Ein Blick hinter die Kulissen des zertifizierten Naturpark- Kindertreffs

Backerbsensuppe und Bröselnudeln stehen auf dem Tisch – nach einem aufregenden Vormittag lassen sich die Kinder der Kleinkindgruppe ihr Mittagessen schmecken. Wir sind zu Besuch im Weinviertel – genau genommen in Niederleis, einer Gemeinde im Bezirk Mistelbach, im Naturpark Leiser Berge. Direkt in der Kellergasse finden wir hier den Kindertreff Mäusenest: inmitten der sanften Hügellandschaft, umgeben von den für die Gegend charakteristischen Weinkellern.

Hier erleben Kinder im Alter von ein bis drei Jahren einen abwechslungsreichen, naturnahen Alltag unter Gleichaltrigen. Seit 2016 befindet sich der vom Hilfswerk geleitete Kindertreff im ehemaligen Gebäude des Landeskindergartens.

Mit Unterstützung und Förderung gemeinsam wachsen.

In der gemütlichen, vertrauten und vor allem kindgerechten Atmosphäre lernen die Kinder nicht nur neue Alltagsroutinen und Selbstständigkeit, auch gezielte spielerische Förderung auf emotionaler, intellektueller, sozialer und körperlicher Ebene sind dem Team rund um Leiterin Dagmar Moser wichtig.

„Es ist immer wieder schön zu sehen, wie schnell tägliche Rituale bereits für die Kleinsten selbstverständlich sind. Dazu gehört es, sich selbstständig anzuziehen, oder nach dem Mittagessen einfach Teller und Gläser wegzuräumen. Das freut uns und natürlich auch die Eltern der Kinder sehr“, erklärt uns Dagmar Moser.

Auch die soziale Kompetenz entwickelt sich sichtbar bei den Kindern. „Ich bin immer wieder gerührt, wenn Kinder sehen, dass ein anderes Kind traurig ist und ein Taschentuch holen und versuchen es zu trösten“, erzählt Dagmar Moser.

Das übergeordnete Ziel der Kleinkinderbetreuungseinrichtung liegt in der Unterstützung und Förderung des Kindeswohls. Mit dem Angebot der Kleinkindbetreuung möchte man vor allem auch Familien unterstützen und entlasten.

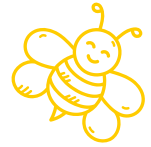
Naturerlebnis von Anfang an: Prädikat „Naturpark – Kinderkrippe“

Im November 2023 erhielt die Einrichtung das Prädikat „Naturpark-Kinderkrippe“ – und das als erste Kleinkindgruppe Österreichs. Bereits den Kleinsten soll dadurch ein grundlegendes Verständnis für Natur und Umwelt vermittelt werden. In enger Zusammenarbeit mit Naturpark und Gemeinde bekommen die Kinder die Chance, früh eine positive, emotionale Bindung zur Natur aufzubauen und diese mit allen Sinnen zu erleben. Unterstützt durch den Naturpark Leiser Berge werden jährliche Projekte zur Bewusstseinsbildung geplant und umgesetzt.



Gemeinsam die Wunder der Natur erkunden

“



Es ist immer wieder schön zu sehen, wie schnell tägliche Rituale bereits für die Kleinsten selbstverständlich sind.



Spielerisches Lernen: Das Vogelfutter-Projekt

Vor Weihnachten bastelten die Kinder mit ihren Betreuerinnen und einer Mitarbeiterin des Naturparks Leiser Berge Futterzapfen für die Vogelfütterung. Mit großer Begeisterung wurden dabei aus Samen, Fett und weiteren Naturmaterialien Futterzapfen hergestellt. Für die Kinder sind diese kreativen Aktivitäten nicht nur unterhaltsam, sondern auch lehrreich – sie haben vieles über heimische Vögel erfahren und können so schon von klein auf ein Bewusstsein für die Bedürfnisse der Natur entwickeln.

Nach dem Trocknen wurden die Futterzapfen gemeinsam mit dem Bürgermeister aus Niederleis – Klaus Mantler – rund um den Kindertreff aufgehängt. Durch die Lage des Kindertreffs, umgeben von viel Natur, können die Kinder viele Tiere – vor allem Vögel – sogar während des Spielens von den Gruppenräumen aus beobachten.

Auch Becherlupen wurden den Kindern kürzlich seitens der Naturparke zur Verfügung gestellt. Bereits im letzten Sommer und Herbst haben die Kinder geduldig Käfer und Insekten beobachten. Mit Hilfe der Becherlupen ist das dieses Jahr ein noch spannenderes Erlebnis.



Die Kinder entwickeln von klein auf ein Bewusstsein für die Bedürfnisse der Natur.



Bewegung und Vorlesen

Auch Bewegung kommt im Mäusenest nicht zur kurz. Seit September 2023 nimmt die Einrichtung am **Programm „Kinder gesund bewegen 2.0“** teil. Das bundesweite Programm fördert Bewegung von Kindern in Kindergärten und Volksschulen. Das Programm will dabei mehr Bewegung und Sport in den Alltag der Kinder bringen. Manchmal geht es aber auch ruhiger zu im Kindertreff: Anlässlich des österreichischen Vorlesetages wurde der Bürgermeister der Gemeinde eingeladen, um den Kindern vorzulesen. Den Kindern hat es großen Spaß gemacht und so wird bereits überlegt, einen **regelmäßigen Vorlesetag mit ehrenamtlichen Pensionistinnen und Pensionisten** einzuführen, auch um die Generationen einander näher zu bringen.

Eine Anekdote zum Schluss: Der „alte Meister“ im Ort

Dass es mit Kindern oft auch lustig zugeht, wissen alle Mamas, Papas, Omas und Opas. So gibt es natürlich auch im Kindertreff viele Situationen, die den Betreuerinnen ein Lächeln auf die Lippen zaubern. Oft geht die Gruppe im Ort spazieren und wie es so ist in kleineren Gemeinden, kennt nahezu jeder jeden. Die Kinder werden von allen Erwachsenen sehr freundlich begrüßt und sofern möglich, versucht das Team den Kindern auch zu erklären, wer die Menschen sind, die ihnen auf ihren Spaziergängen begegnen. Als sie dann dem „alten“ – früheren – Bürgermeister begegnet sind, freute sich eines der Kinder mit den Worten: „Der alte Meister!“. **So gibt es immer etwas zu erzählen und es wird nie langweilig im Berufsalltag der Pädagoginnen und Betreuerinnen im Mäusenest.**

Info



Kinderbetreuung im Hilfswerk NÖ

In unseren Kinderbetreuungseinrichtungen bieten wir individuelle und regelmäßige Betreuung in der Kleingruppe. Eltern wissen ihre Klein- und Kindergartenkinder gut aufgehoben und professionell betreut.



Die Bildungsziele der Naturpark-Kindertreffs sind aufbauend auf den 4 Säulen eines Naturparks



SCHUTZ

Das Kind lernt einen respektvollen Umgang mit der Natur. Es übernimmt Verantwortung für Tiere und Pflanzen. Der behutsame Umgang mit jeder Art von Leben wird erfahren und gelernt. Die Sensibilisierung für gesellschafts- und naturrelevante Themen stehen im Vordergrund.

ERHOLUNG

Das Kind lernt, den Wechsel von Aktivität und Ruhe (fernab jeglicher Reizüberflutung), bewusst wahrzunehmen bzw. selbst zu steuern - dadurch entsteht eine emotionale Ausgeglichenheit. Wahrnehmung und Bewegung in der Natur sind ein ausgezeichnetes Medium der Entwicklungsförderung und für die körperliche und seelische Gesundheit sowie für das Wohlbefinden des Kindes entscheidend. Um den Wald als Ort der Erholung zu erhalten, lernt das Kind Verhaltensregeln: angemessene Lautstärke, richtige Müllentsorgung, respektvoller Umgang mit Tieren und Pflanzen.

BILDUNG

- Das Kind erlebt durch das Spielen in der Natur ökologische Kreisläufe (derselbe Ort sieht zu jeder Jahreszeit immer wieder anders aus) und Naturphänomene (Niederschlag, Regenbogen, Eis)
- Es lernt verschiedene Wald- und Wiesentiere kennen und auf deren Bedürfnisse zu achten
- Es lernt verschiedene Arten von Pflanzen kennen, lernt zu verstehen, was Pflanzen brauchen, kann Wachstumsprozesse beobachten

REGIONALENTWICKLUNG

- Gesunde Jause: einkaufen regionaler und saisonaler Produkte
- Kennenlernen von erneuerbaren Energieformen
- Energie und Ressourcen sinnvoll nutzen (Licht abdrehen wenn die Sonne scheint, Wasser nicht unnötig laufen lassen)

(Quelle: www.naturparke.at)

Was Kinder stark macht

Starke Kinder hinterfragen vieles, testen Grenzen aus, stehen für ihre Meinung ein. Und sie können anstrengend sein. Doch wir alle möchten, dass unsere Kinder zu starken, selbstbewussten Menschen heranwachsen. Wir können als Eltern viel dazu beitragen.



Christine Kammerhofer ist Ehe- und Familienberaterin und im Hilfswerk im Bereich Tagesmütter und Bildung tätig.

Sie leitet Fortbildungsseminare für Tageseltern und pädagogische Mitarbeiter*innen im Hilfswerk.

„Ich hab‘ dich lieb!“, „Du schaffst das!“, „Du bist nicht allein!“ Worte, die so viel bewirken können. Denn sie vermitteln einem Kind das Gefühl, geliebt, angenommen und wertvoller Teil einer Gemeinschaft zu sein. Und das ist wichtig, damit es sich zu einem starken und selbstbewussten Menschen entwickeln kann. Die Begleitung dabei beginnt schon von Geburt an: „Schon in den ersten Wochen und Monaten des Lebens bildet sich das Urvertrauen, durch das sich das Kind so angenommen fühlt, wie es ist“, betont Familienberaterin Christine Kammerhofer. „Das Gefühl, als Mensch liebenswert zu sein, ohne perfekt zu sein, und sich mit den eigenen Stärken und Schwächen annehmen zu dürfen, das kann ich meinem Kind in jedem Alter vermitteln.“

Was wirkt denn nun positiv auf das Selbstwertgefühl? Kindern Aufmerksamkeit und Zeit schenken. Ihnen Freiraum geben, aber gleichzeitig Grenzen setzen, die auch konsequent eingehalten werden. Ihnen zeigen, dass man auch streiten darf. „Kinder können ihre Konflikte oft ganz gut selber lösen, ohne dass man gleich schlichtend dazwischen geht“, so Kammerhofer. „Und ich darf als Mama und Papa ruhig auch mal in Anwesenheit des Kindes streiten – wenn man fair bleibt und dem Kind zeigt, dass man sich wieder versöhnt.“

„DAS MACHE ICH!“ Ganz wichtig ist, dass man den Kindern etwas zutraut und sie mit einbezieht. Schon von klein auf können sie kleine Aufgaben übernehmen und Verantwort-



“

Ganz wichtig ist, dass man den Kindern etwas zutraut und sie mit einbezieht.

tung tragen. „Damit sieht das Kind: Ich bin wichtig, kann etwas bewirken und zur Gemeinschaft beitragen.“ Viele Studien belegen auch die positive Wirkung von ehrenamtlicher Arbeit im Kinder- und Jugendalter. Und wenn mal Fehler passieren? Auch in Ordnung. Denn „Du musst nicht alles können“ und „Dafür kannst du andere Dinge ganz toll“ ist eine Haltung, die dem Kind vermittelt, dass es wertvoll ist, genau so wie es ist. „Liebe und Zuwendung dürfen nicht von Erfolg abhängen“, sagt Christine Kammerhofer. „Und wenn etwas schiefgeht, dann sollte man die Gefühle des Kindes ernst nehmen und hinterfragen, was es in dem Moment braucht. Statt einem Siegereis kann es ja vielleicht gerade ein ‚Trosteis‘ brauchen.“

MEIN KIND SIEHT SCHWARZ.
Manche Kinder sehen die Welt durch eine negative Brille: Alles ist ungerecht, nix funktioniert, immer geht alles schief... „Manchmal steckt da ein ungewollter Lernprozess dahinter“, erklärt Kammerhofer, „Das Kind hat gelernt: Wenn es mir schlecht geht, dann werde ich getröstet, dann schaut man auf mich und hört mir zu. Das muss man sich als Eltern mal selbst bewusst machen und darauf achten, die positiven Aspekte aktiv zu verstärken.“ Dies kann man tun, indem man zum Beispiel ein **gemeinsames Abendritual** einführt. **Eltern und Kind erzählen von drei Dingen, die an diesem Tag schön für sie waren.** Das fokussiert auf das Positive, trainiert das aktive Zuhören und schafft außerdem eine tägliche schöne Zeit für die Familie.

8 DINGE, DIE KINDER STARK MACHEN

- Liebe schenken
- Streiten dürfen (Regeln einhalten!)
- Zuhören (Aufmerksamkeit schenken)
- Grenzen setzen (mit Konsequenzen)
- Freiraum geben (loslassen)
- Gefühle zeigen
- Zeit haben
- Mut machen (Aufgaben übernehmen, Erfolgserlebnisse)

QUELLEN FÜR SELBSTVERTRAUEN

- Schulische Erfolge erzielen
- Einen sportlichen Sieg erringen
- Ein persönliches Ziel erreichen
- Von anderen um die eigene Meinung/Rat gefragt werden
- Andere von sich/der Sache überzeugen können
- Mitbestimmung bei Entscheidungen

BUCHTIPPS



Miteinander. Wie Empathie Kinder stark macht.
Jesper Juul, Peter Høeg



Der Löwe in dir
Rachel Bright, Jim Field



Kleine Helden – großer Mut. Geschichten, die stark machen.
Angelika Bartram, Jan-Uwe Rogge



Eddy das Angsthörnchen
Anette Eichmann



Das Leseteam der Stadtbücherei St. Pölten. Ganz rechts Eleonora Eder, 4. von links Marion Gabler-Söllner, Vorsitzende des Hilfswerk St. Pölten.

Gemeinsame Lesezeit

Wenn „Frau Nora“ in die Schule kommt, freuen sich die Kinder der Volksschule Herzogenburg immer ganz besonders: Denn die Pensionistin besucht die 3. Klasse jeden Donnerstag als Lesepatin und nimmt die Kinder mit in die bunte Welt der Bücher. Das ehrenamtliche Projekt des Hilfswerks gibt es bereits an 24 Standorten in Niederösterreich – mit großem Erfolg.



Wer schon einmal Kindern etwas vorgelesen hat oder gemeinsam mit ihnen die Welt der Bücher durchstreifen durfte, weiß: Gemeinsame Lesezeit macht beiden Seiten unheimlich viel Spaß. So heißt auch das jüngste ehrenamtliche Projekt des Hilfswerk Niederösterreich: „Gemeinsame Lesezeit“. In örtlichen Lesegruppen verbringen ehrenamtliche Mitarbeiter*innen Zeit mit Kindern. Beim Lesen und Vorlesen altersgerechter Literatur wird spielerisch die Lesekompetenz der Kinder gestärkt, ihr Wortschatz erweitert und die Fantasie angeregt.

Das Projekt startete im Herbst 2022 mit drei Standorten. Inzwischen sind über hundert Lesepatinnen und -paten an 24 Standorten tätig: In Schulen, in öffentlichen Bibliotheken, in einigen Kinderbetreuungseinrichtungen des Hilfswerks. Sowohl für die Kinder als auch für die Ehrenamtlichen sind die gemeinsamen Stunden voller Erlebnisse und Freude.

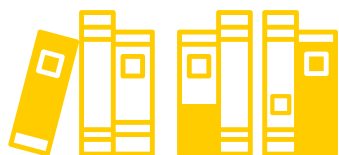
„Ich hab’ schon als Kind sehr gern gelesen, war mit meinem Vater immer in der städtischen Bücherei“, erzählt Eleonora Eder. Beruflich hatte sie als Schulsekretärin immer mit jungen Menschen zu tun, und als sie vor ein paar Jahren in Pension ging, suchte sie nach einer sinnvollen Beschäftigung. Beim Hilfswerk fand die „Leseratte“ genau das Richtige: Jeden Donnerstag liest sie den Drittklässlern der



Leitet das große Leseteam der Bücherei Waidhofen: Janine Habison.



**Waidhofner Bücherbande:
Facebook-Seite der
Waidhofner Bücherei
mit Buchtipps.**



#Bücherliebe

Volksschule Herzogenburg vor, meist Kurzgeschichten, danach haben die Kinder die Gelegenheit, ihrerseits in Kleingruppen etwas vorzulesen. „Die Kinder sind sehr lieb und nehmen das sehr dankbar an“, freut sich „Frau Nora“, wie sie von den Schüler*innen genannt wird. Seit kurzem liest sie auch in der Stadtbücherei St. Pölten, wo das Projekt ebenfalls gestartet wurde.

In einer Bücherei 70 Kilometer nördlich liest Sozialpädagogin Janine Habison als ehrenamtliche Lesepatin. Die junge Mutter engagiert sich in einem regionalen Arbeitskreis für die Förderung von Kinder- und Jugendangeboten in Waidhofen an der Thaya. Eine Initiative mit der örtlichen Bücherei lag nahe, und als Hilfswerk-Mitarbeiterin in der Familien- und Jugendintensivbetreuung war der Partner ebenfalls schnell gefunden. Die „Gemeinsame Lesezeit“ läuft seitdem einmal monatlich extrem erfolgreich: Über 30 Kinder genießen zu Spitzenzeiten die Lesestunden. Besonders beliebt: „Immer wieder haben wir Gastleser, zum Beispiel von der Feuerwehr, oder bereiten den Kindern zu bestimmten Schwerpunktthemen etwas zum Malen oder Basteln vor“, erzählt Janine. „Die Begeisterungsfähigkeit der Kinder, die Fantasie und wie sie mit den Geschichten mitleben – das ist einfach wunderschön.“

Kontakt

Menschen, die sich **als Lesepatinnen und Lesepaten engagieren** wollen, erhalten detaillierte Informationen bei der Servicestelle Ehrenamt des Hilfswerk Niederösterreich:

**Tel. 05 9249-30175
ehrenamt@noe.hilfswerk.at**

Notruftelefon: Sicher durch den Sommer



Es kann – gerade im Alter – schon mal passieren, dass einem zuhause schwindlig wird, man stürzt oder sonstige Hilfe braucht. Oder dass unterwegs ein Notfall auftritt und gerade niemand in der Nähe ist. „Dann ist es wirklich ein gutes Gefühl, wenn man weiß, dass man auf Knopfdruck sofort Hilfe holen kann“, sind sich an die 6.000 Besitzer*innen eines Hilfswerk-Notruftelefons einig.

Denn im Falle des Falles ist das Notruftelefon DER Schutzengel: Ein Knopfdruck auf den Sender genügt, und sofort wird eine Verbindung zur rund um die Uhr erreichbaren Notrufzentrale hergestellt. Da wichtige Daten der Kundinnen und Kunden vorgemerkt sind, können die Mitarbeiter*innen rasch und gezielt Hilfe organisieren. Egal ob Wochenende, Feiertag oder mitten in der Nacht. Egal ob für einen Notfall zuhause oder unterwegs.

„Ich trage mein Notruftelefon immer – und es hat mir schon gute Dienste geleistet“, ist zum Beispiel Margareta Linauer, zufriedene Notruftelefonkundin aus dem Bezirk St. Pölten, überzeugt. Das mobile Notruftelefon wurde vergangenes Jahr um die Smarte Notrufuhr erweitert. **Erkundigen Sie sich über Ihre Möglichkeiten!**

Kostenlose Info-Hotline 0800 800 408
www.notruftelefon.at

Hilfe auf Knopfdruck

» **Maximales Sicherheitsgefühl mit dem (mobilen) Notruftelefon oder der smarten Notrufuhr**

Ob zuhause oder unterwegs: Die Hilfswerk-Notrufzentrale passt auf Sie oder Ihre Angehörigen auf! Wir informieren Sie gerne zu den unterschiedlichen Notruftelefon-Typen, damit Sie das zu Ihrer Lebenssituation passende Gerät wählen können. Nach Installation und Aktivierung sind Sie im Ernstfall auf Knopfdruck mit unserer rund um die Uhr verfügbaren Notrufzentrale verbunden, die gezielt die benötigte Hilfe organisiert.



Die smarte Notrufuhr

- Ortungsfunktion
- Akku-Laufzeit bis zu 3 Tagen
- einfache Bedienung & gut lesbares Display
- Uhranzeige und Schrittzähler
- wasserdicht

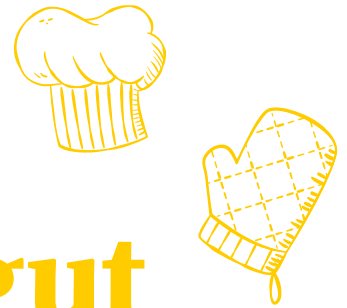


Hilfswerk Niederösterreich

Info und Bestellung: 0800 800 408

www.notruftelefon.at

Praktisch, gesund und supergut



Beim Hilfswerk-Menüservice werden Speisen bis zur Haustür geliefert: Bequem, praktisch, gesund – und die Auswahl ist riesig!

A la carte kann aus über 100 Speisen gewählt werden, oder man bestellt die praktischen und sorgfältig zusammengestellten Wochenmenüs. Hier kann man zum Beispiel die Wochensortimente „Pastawoche“, „Feine Landküche“ oder „Gut & günstig“ wählen. Ein Frischepaket, bestehend aus Obst, Salat und Milchprodukten, sorgt für zusätzlichen gesunden Genuss. Auch spezielle Diätmenüs, Diabetiker- und Leichtkost sind im Angebot. Und je nach Saison gibt es immer wieder neue Schmankerl.

Das „Rundherum“ ist denkbar einfach: Einmal pro Woche werden die tiefgekühlten Menüs direkt ins Haus geliefert, wo sie auch tiefgekühlt gelagert werden. Je nach Gusto kann man sein Wunschgericht dann minutenschnell in der

Mikrowelle oder im Ofen aufwärmen und genießen. Und es schmeckt richtig gut: „Die Küche bekommt von mir einen Einser für die Zubereitung des Essens“, so die lobenden Worte eines zufriedenen, satten Kunden.

Im neuen Katalog, der seit 1. April gültig ist, findet sich für jeden Geschmack etwas. Besonders praktisch, wenn man wegen der Gesundheit speziell auf die Ernährung achten muss oder möchte: Alle Nährwerte, wie Proteineinheiten, Kalorienmenge oder Zucker- und Salzgehalt sind ganz genau angegeben. Da ist das Zusammenstellen des Speiseplans besonders einfach.



TIPP: Sie können auf www.noe.hilfswerk.at auch Geschenkgutscheine für jeden Anlass bestellen – zu Ostern, Geburtstag, Muttertag oder einfach zum Danke sagen!

Hilfswerk Menüservice

IHR RESTAURANT ZUHAUSE

HILFSWERK

ANGEBOT*
4 SPEISEN
UM € 18,00

Angebot

Wählen Sie Ihre vier Lieblings Speisen um **18,00 Euro** aus*:

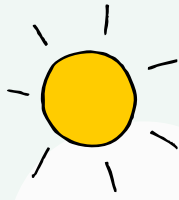
- Backhendl mit Erbsenreis
- Saftiges Rindsschnitzel mit Spiralen
- Schlemmerteller mit Hühnerfiletstückchen
- Rahmfisolen mit Röstinchen
- Milchreis mit Weichseln
- Kaiserschmarren mit Zwetschkenröster

Über noch mehr Auswahl zum Testen informieren wir Sie gerne telefonisch oder unter www.noe.hilfswerk.at

* Angebot gültig für Neukundinnen und Neukunden. Die Lieferung der Speisen erfolgt tiefgekühlt.

BESTELLUNG UNTER 05 9249-80800
Mo bis Do 7.30 – 17.00 Uhr | Fr 7.30 – 15.00 Uhr

Fotos: DMM, Shutterstock, EnvatoElements | Stand: 05/2024



Ab in den Garten!

Draußen sein ist immer cool – egal ob Frühling oder Herbst, Sommer oder Winter! In jeder Jahreszeit gibt es spannende Sachen zu entdecken. FIDI mag auch jedes Wetter. Da Sommerzeit auch Gartenzeit ist, zeigt FIDI euch diesmal, welche Abenteuer im Garten auf euch warten und was ihr alles im und mit eurem Garten unternehmen könnt. Und wenn ihr keinen Garten habt: Kein Problem, FIDIs Tipps machen auch so Spaß!

BASTELN & SPIELEN

Tic Tac Toe oder "3 gewinnt"

Ein einfaches, aber lustiges Spiel. Noch mehr Spaß macht es, wenn du dir deine Spielsteine selbst bastelst!

Was brauchst du:

- 10 Steine
- Holzscheibe, alternativ Jutebeutel
- Acrylfarben zum Bemalen
- Pinsel
- Acrylstifte zum Verzieren für feine Linien
- Farbloser Acryllack als Spray, um die bemalten Steine zu versiegeln (damit sie wasserfest werden)

1. Bemalt je fünf Steine in derselben Farbe, zum Beispiel in rot und gelb. Wenn ihr kreativ werden möchtet, könnt ihr die roten Steine in Marienkäfer und die gelben Steine in Bienen verwandeln. Auch aufgemalte Buchstaben wie „X“ und „O“ können die verschiedenen Teams kennzeichnen.

2. Im nächsten Schritt zeichnet ihr Linien auf die Holzscheibe bzw. auf den Jutebeutel auf. Diese werden später das Spielfeld.

3. Für längeren Halt sprühe die Steine mit farblosem Acryllack an und lasse sie anschließend 24 Stunden trocknen. Dann kann die erste Partie „3-Gewinn“ gestartet werden!

Gespielt wird zu zweit: Ihr legt immer abwechselnd einen eurer Steine auf das Spielfeld. Ziel des Spiels ist es, 3 identische Steine in eine Reihe zu bringen.

Quelle: C&A, Foto: mamahoch2.de



BUCHTIPP: DER LÖWENZAHNTIGER

Der kleinste Tiger der Welt. Ein Tiger, so klein wie eine Maus. Mit grasgrünen Streifen. Dieser Tiger brüllt nicht. Dafür kocht er ganz vorzüglich. Denn er ist der beste Gemüsekoch von ganz Wiesenwurz! Unglaublich, aber wahr. Man nennt ihn den »Löwenzahntiger«. Und dieses Buch erzählt seine Geschichte. Ein Buch über Freundschaft und den Mut, sich zu verändern.

Von Birgit Busche-Brandt | ellermann Verlag | ISBN 978-3770743926



KREATIVIDEE

Wichteltür gestalten

Ganz einfach kannst du deine eigene magische Wichteltür für deinen Garten oder den Balkon basteln.

Alles was du brauchst sind:

- Eisstiele
- evtl. kurze, dünne Äste
- Acrylfarbe
- Heißklebepistole
- Bastelkleber
- Künstliche Blumen, Perlen, Glitzerdeko, ...
- Moos, Eichelhüte, kleine Steinchen, ...



So geht's: Überlege dir die Form deiner Tür. Nun malst du die gewünschte Anzahl an Holzstielen in deiner Lieblingsfarbe an. Nachdem die Stiele getrocknet sind, klebst du mit der Heißklebepistole alles zusammen. Frage dafür einen Erwachsenen um Hilfe. Zusätzlich kannst du aus kleinen Ästchen noch eine Türzarge ankleben. Anschließend dekorierst du alles mit Stoffblumen, Moos, glitzernden Steinen – wie du möchtest. Und schon hast du deine eigene wunderschöne Wichteltür.

Mit Doppelklebeband kannst du diese an der Mauer oder an einem Baumstamm befestigen und sogar noch eine kleine Fantasiewelt rundherum aufbauen. Lass deiner Fantasie freien Lauf!

Quelle/Fotos: mamahoch2.de, familienfuchs.de, pfefferminzgruen.de

REZEPT

Minipancakes mit Beeren

Zutaten (4 Portionen)

- 2 Eier
- Salz
- 100 ml Milch
- 100 g Topfen
- 120 g Dinkelvollkornmehl
- Schale einer halben Bio-Zitrone
- 1 EL Zucker Öl oder Butter zum Backen
- 2–3 Handvoll Beeren (vielleicht aus der Naschecke in deinem Garten)

Zubereitung

Eier trennen. Eiklar mit einer Prise Salz zu Schnee schlagen. Eidotter mit Milch, Topfen, Mehl, Zitronenschale und Zucker verrühren. Eischnee unterheben. Wenig Öl bzw. Butter in einer Pfanne erhitzen. Mit einem Löffel kleine Häufchen in die Pfanne setzen. Auf beiden Seiten goldbraun backen. Mit frischen Beeren garnieren.

Variationen: Die Pancakes können auch mit Apfelmus, Kompott, Röster oder etwas Birnendicksaft serviert werden.



Quelle: noetutgut.at

Das **HILFSWERK** neu definiert

Pflegeassistentin Sabine Kührner-Pfeifer aus dem Hilfe und Pflege daheim-Team Wagram hat in einem selbst verfassten Gedicht beschrieben, wofür für sie das Hilfswerk steht.



Liebe Kollegen, i hob's heit moi probiert Und des Wort Hilfswerk neu definiert.

H steht für Hoffnung, für Herzlichkeit im Leben,
genau des, was wir täglich an unsere Kunden weitergeben.
H steht a für Haus, denn wir ermöglichen dem Kunden
In seinem vertrauten Zuhause no so manch schöne Stunden.

I steht für individuell,
weil Gewohnheiten und Bräuche der Leut' san so individuell,
und so betreuen wir an jeden a wengl anderst,
aber immer professionell.

L steht für liebevoll, L steht für lochn,
mit beiden wir stets uns're Oarbeit mochn,
mit a bissl ana Liab und oft an klanan Scherzerl,
erfreuen wir so oft der alten Leut' Herzerl.

F steht für Freude oder Frohsinn,
weil kommen wir zu an Kunden hin
und merken scho beim Einegeh bei da Tia,
jössas der gfreit se ois wia,
weil i do heit kumm, zu eam nochhaus,
dann find i, löst des a in uns wos schens aus.

S wie Seelentröster, a der san wir an so vielen Tagen,
wenn de Leut uns ihre Sorgen klagen.
Und wos dan wir? Wir huachn zua

Und wirklich is oft des scho gnua,
afoch nur do sein, a Schuiter zum Aulahna
und eana Sorgenberg wirkt fia d'Leut nochan a wenig klana.

W wie wertvoll und wichtig,
und sieht man so seine Mitmenschen –
daun mocht mas richtig.
Denn jeder Mensch auf Gottes Erden
Sollte als wertvoll und wichtig gsehn werden.

E steht für Einheit, oiso fia unser Team,
weil schau ma moi genauer hin...
es ist oiwei ana do fia an und des find i klass,
so find i's leiwaund, so mochts an Spass.

R steht für Ruhe.
Man lässt sich im Alltag oft viel zu sehr stressen,
dabei deaf ma owa ned auf sich söwa vergessen.
Und d'rum soll ma öfters entspannen und ruh'n,
seinem Körper und seiner Seele was Gutes tun.

K steht für Kerstin*, sie bringt afoch ois unter an Huat,
und i bin der Meinung, sie mocht's wirklich voi guat.
Sie hat für uns offen Tür und auch Tor
Und jederzeit ein offenes Ohr.
A beim Dienstplan erstellen sie nie unsere Wünsche vergisst,
liebe Kerstin, danke, dass du so bist wie du bist.

(*Pflegemanagerin Kerstin Arndorfer/Anmerkung der Redaktion)



INNOLIFT

T r e p p e n l i f t e

- ◊ Der Fachbetrieb aus Niederösterreich
- ◊ Schauraum mit der Möglichkeit zu Testfahrten
- ◊ Für gerade, eckige und kurvige Treppen


02743 93081

www.inno-lift.eu




Humanitäre Hilfe:

Nahe am Menschen

Das Hilfswerk ist international bei akuten Krisen wie in der Ukraine, in der Türkei oder in Syrien zur Stelle und leistet humanitäre Hilfe. Heinz Wegerer ist Nothilfekoordinator beim Hilfswerk International. Er bewahrt selbst in Katastrophensituationen einen kühlen Kopf und koordiniert Hilfsmaßnahmen schnell und effektiv. Im folgenden Interview gibt er Einblicke in die Umsetzung humanitärer Hilfsprojekte:

Was genau ist humanitäre Hilfe?

Humanitäre Hilfe ist die sofortige und bedarfsorientierte Reaktion auf akute Notlagen, verursacht durch Naturkatastrophen, bewaffnete Konflikte oder Ausnahmesituationen. Im Gegensatz zur Entwicklungszusammenarbeit konzentriert sie sich auf unmittelbare Bedürfnisse wie Nahrung, Wasser, medizinische Versorgung, Unterkunft und Schutz.

Wie hilft Hilfswerk International bei einer Katastrophe?

Jede Krise ist individuell. Auch die Bedürfnislage der betroffenen Menschen ist von Krise zu Krise unterschiedlich und hängt unter anderem von den Ressourcen lokaler Akteure wie Behörden, der Zivilbevölkerung und anderen Organisationen ab. Wir bieten üblicherweise Notunterkünfte, Lebensmittel, Hygieneartikel, stellen Wasser- und Sanitärversorgung wieder her und stellen medizinische Versorgung und psychosoziale Unterstützung zur Verfügung.

Wie stellt Hilfswerk International sicher, dass die Hilfe bei den Menschen ankommt?

Uns ist es wichtig, möglichst rasch persönlich vor Ort zu sein, um die Situation bestmöglich einschätzen zu können. Im Wesentlichen sind es drei Maßnahmen, die dafür sorgen, dass die richtige Hilfe bei den Menschen ankommt: Bedarfsanalysen vor Ort, enge Zusammenarbeit mit lokalen Organisationen und kontinuierliche Überwachung der Aktivitäten. Ich persönlich bin jedoch der Meinung, dass es am wichtigsten ist, sich selbst vor Ort ein Bild der Lage zu machen und auch mit Fortschreiten der Krise möglichst nahe an den betroffenen Menschen zu sein.

Was ist die größte Herausforderung bei humanitärer Hilfe?

Für uns als Hilfswerk International gibt es in humanitären Krisen erfahrungsgemäß zwei besonders große Belastungsproben. Erstens müssen wir in der Lage sein, unsere Hilfe flexibel und schnell anzupassen, da sich der Kontext in der Humanitären Hilfe meist sehr dynamisch verändert. Zweitens ist es oft sehr schwierig, nach Abklingen der unmittelbaren medialen Aufmerksamkeit die nötigen finanziellen Ressourcen zu beschaffen, um die so wichtige Hilfe so lange wie nötig aufrecht erhalten zu können.



Heinz Wegerer, Nothilfekoordinator Hilfswerk International

IHRE SPENDE WIRKT!

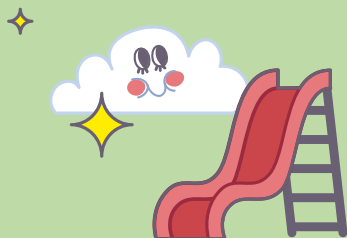
www.hilfswerk.at/international/katastrophenfonds/



Im Einsatz in Syrien



Auch Ihr Verein kann ab sofort spendenbegünstigt sein! Für Spendende ein großes Glück: Ein Teil vom Geld kommt als Steuergutschrift zurück.



Seit Kurzem können auch Vereine aus den Bereichen Sport, Bildung und Menschenrechte sowie noch mehr Organisationen aus Kunst und Kultur einen Antrag auf Spendenbegünstigung stellen. Das lohnt sich doppelt: für die Vereine und auch für ihre Spenderinnen und Spender.

Jetzt informieren auf: bmf.gv.at/spendegut

Rahmoter

Verwandle jeden Start in Spaß:

 **SUZUKI**

**Play
SWIFT**



Die ersten
500 SWIFT
als 1st Edition
schon ab
€ 15.490,-¹⁾

Der neue **SWIFT**

mit drehfreudigem und sparsamem 1.2-Liter Mild-Hybrid-Motor

sorgt für jede Menge Fahrspaß und verbessert spielend leicht ihre CO₂-Bilanz.

Sein neues Design und viele innovative Sicherheitsfunktionen machen ihn zum perfekten Spielkameraden

in jeder Verkehrssituation. Optional mit Allradsystem ALLGRIP AUTO. Wer hätte das gedacht! Mehr auf www.suzuki.at

Verbrauch „kombiniert“: 4,4-4,9 l/100 km, CO₂-Emission 98-110 g/km²⁾



HYBRID

1) Unverbindlich empfohlener Richtpreis abzüglich € 500,- 1st Edition Bonus, € 1.000,- Finanzierungsbonus und € 500,- Versicherungsbonus, 20% MwSt. und NoVA sowie inkl. der Maximalbeträge für §6a NoVAG – Ökologisierungsgesetz. Die 1st Edition besteht aus 1st Edition Dekor (Badge auf der B-Säule, Einstiegsleisten, Streifendekor; alles auf Fahrer- und Beifahrerseite, inkl. Montage), 1st Edition Badetuch, Suzuki Badetasche, 1st Edition Frisbee. Finanzierungsbonus gültig bei Abschluss einer Finanzierung über Suzuki Finance – ein Geschäftsbereich der Toyota Kreditbank GmbH Zweigniederlassung Österreich. Versicherungsbonus gültig bei Abschluss einer Versicherung über GARANTA Österreich Versicherungs-AG. Angebot gültig solange der Vorrat reicht. 2) WLTP-geprüft. Druckfehler, Irrtümer und Änderungen vorbehalten. Symbolfotos. Mehr Informationen auf www.suzuki.at oder bei Ihrem Suzuki Händler.

DEM GLÜCK
EINE CHANCE
GEBEN



österreichische
LOTTERIEN



ÖSTERREICH HAT GLÜCK...

...und Glück ist vielfältig. Wir übernehmen Verantwortung in Österreich und leben, was vielen Menschen wichtig ist: Spielerschutz, Compliance und soziales Engagement. Wir sind größter Sportförderer unseres Landes, unterstützen zahlreiche Kulturprojekte und machen sie mit den Lotterien Tagen einfach erlebbar. Wir fördern soziale Anliegen im Sinne der Gesellschaft, wie z.B. die langjährige Partnerschaft mit der Österreichischen Seniorenhilfe. Damit möglichst viele Menschen in Österreich am Glück teilhaben können.

sponsoring.lotterien.at, lotterientag.at

KOMMEN SIE ZUR NR. 1 IN DER MOBILEN PFLEGE!

Unsere Teams freuen sich auf Sie!

- Flexible Arbeitszeitmodelle
- 4-Tage-Woche für Pflegefachpersonal
- Blockdienste, keine Nachtdienste
- Umfangreiche Weiterbildung
- Ein Job in Ihrer Region

JETZT BEWERBEN:

WWW.JOBS-PFLEGE.AT



Pädagogische Ausbildungen in der Hilfswerk-Akademie

**Ausbildungen mit Niveau und Praxisnähe.
Alle Infos und Anmeldemöglichkeiten online:**

WWW.NOE.HILFSWERKAKADEMIE.AT

