

01 | 2025

HAND IN HAND

Mein Hilfswerk Magazin



HILFSWERK

KAMERA UUND ACTION!

Videoprojekt im Aktionsraum

Seite 15

CORNELIUS OBONYA

im Interview

Seite 20

HOFFNUNG IN DER KATASTROPHE

Das Hilfswerk International
im Einsatz

Seite 28

MINT ist überall

WIE KINDER DIE WELT ERFORSCHEN

Seite 4



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. Damit möglichst viele Menschen in Österreich am Glück teilhaben können.

sponsoring.lotterien.at, lotterientag.at



Editorial

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

MINT ist in aller Munde, und die Vielfalt an interessanten Angeboten für Kinder und Jugendliche, um ihnen die Themenbereiche Mathematik, Informatik, Naturwissenschaft und Technik auch spielerisch näherzubringen, wird immer größer. Spannende Experimente und Übungen werden auch in den Kindergarten- oder Schulalltag eingebaut, um das Interesse zu wecken und zu fördern. MINT-Fächer werden wohl in Zukunft eine große Rolle spielen.

Auch im Wiener Hilfswerk wird MINT-Förderung gelebt – im Bereich der Kinderbetreuung und auch in den inklusiven Freizeiteinrichtungen für Kinder und Jugendliche mit und ohne Behinderungen. Ein ganz besonderes Videoprojekt, bei dem es vor allem auch viel um Technik geht, wird im Aktionsraum von einer freiwilligen Mitarbeiterin und einem ehemaligen Aktionsraum-Besucher umgesetzt. So können sich junge Menschen hautnah mit Videotechnik und -produktion auseinandersetzen, Erfahrungen sammeln und sie in ihren Alltag integrieren. Der inklusive Charakter des Projekts sollte aber keine Besonderheit, sondern eine Selbstverständlichkeit sein. Jedenfalls wird dies im Aktionsraum so gelebt.

In diesem Sinne wünsche ich viel Freude beim Entdecken spannender MINT-Projekte.

Karin Praniess-Kastner, MSc
Präsidentin des Wiener Hilfswerks



4 IM FOKUS

MINT ist überall

12 LEBEN & GESELLSCHAFT

**Nachbarschaftszentren:
Angebote für Gesundheit
und Wohlbefinden**

30 MEIN HILFSWERK

Große Hilfe, ganz nah

Werden Kinder in ihrem Entdeckungsdrang unterstützt, kann sich daraus eine lebenslange Begeisterung entwickeln.

Was heißt schon MINT?

Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik – klingt kompliziert, muss es aber nicht sein. Kinder finden MINT spannend, denn sie wollen die Welt um sie herum verstehen.

MINT ist eigentlich überall. Kinder wissen das instinktiv, während Erwachsene das nur zu gerne vergessen. Denn die einzelnen MINT-Bereiche klingen für die „Großen“ oft nach Schule und Lernen – was für viele von ihnen leider mit wenig Spaß verbunden war.

ALLES IST MINT

Doch wenn es von Kindesbeinen anders erlebt wird, kann der MINT-Bereich zu einem spannenden Spielplatz werden. Beobachten, sortieren, fragen, Theorien entwickeln und Schlüsse ziehen. Kinder machen das eigentlich den ganzen Tag. Dabei ist ihnen gar nicht immer bewusst, dass dies mit Naturwissenschaften und Technik zu tun hat – den meisten Eltern und Erziehenden übrigens auch nicht. Dieser spielerische Zugang hat außerdem das Potenzial, bis in die Berufs-

laufbahn hinein zu wirken. Und das sind keine schlechten Zukunftsaussichten. Immerhin sind Fachkräfte im MINT-Bereich meist ebenso begehrt wie gut bezahlt. Aus dem kindlichen Spaß kann also eine lebenslange Begeisterung werden, die sich auch noch auszahlt.

POSITIVE NEBENWIRKUNGEN

Wichtig ist es somit, dass Kindern Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik auch in ihrer Freizeit begegnen. Abseits des Schulunterrichts können sie Phänomene und Fragen aus diesen Bereichen entspannter und eigenständiger hinterfragen und erforschen. Dadurch entwickeln sie eine positive Grundeinstellung der Gesamthematik gegenüber und gehen dann auch im Unterricht offener und neugieriger mit Wissenschaft und Technik um. Quasi als Begeiterscheinung entwickeln Mädchen und





„Ein Kind zu unterrichten ist nicht ein Gefäß zu füllen, sondern ein Feuer zu entzünden.“
Aristophanes



Othmar Karas
Präsident Hilfswerk Österreich

„Kinder sind unsere Zukunft. Damit sie ihre Zukunft auch aktiv gestalten können, brauchen junge Menschen MINT-Fähigkeiten. Denn Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik sind die Bausteine, aus denen unsere Welt besteht. Nur wer sie versteht, kann künftig wichtige Weichen stellen. Wird schon in jungen Jahren Begeisterung für MINT geweckt, eröffnen sich für junge Menschen zahlreiche Chancen für interessante Bildungskarrieren. Lassen wir die Forscher von morgen ihre Neugier auf MINT heute schon entdecken. Vom Kindergarten bis zur Nachmittagsbetreuung in den Schulen setzt das Hilfswerk hier Schwerpunkte, um Wissbegierde spielerisch zu fördern und Spaß an MINT zu wecken.“



Die Umwelt zu erforschen und zu verstehen, das ist ein Grundbedürfnis für Kinder. Dabei wird MINT ganz natürlich angewendet.

- » Buben durch das eigenständige Erforschen ihrer Umwelt eine höhere Frustrationstoleranz. Daraus folgend gehen sie nicht nur kurzfristig, sondern auch für ihre weitere Bildungskarriere grundsätzlich kompetenter an Problemlösungen heran.

ES RAUCHT, ES STINKT – SO EIN SPASS!

Auch Fehler werden im entspannten und selbstbestimmten Forschen nämlich als Lernchance statt als Peinlichkeit erlebt. Denn wenn ein MINT-Experiment spektakulär schiefgeht, es raucht und stinkt, explodiert und richtig schön Dreck macht, dann sind die jungen Forscher meist eher fasziniert als schockiert. Das sind die Erlebnisse, die

Spaß machen, von denen man noch jahrelang erzählen kann. Umso besser, wenn sich die Erwachsenen davon auch nicht aus der Ruhe bringen lassen.

Und selbst wenn erwachsene Familienmitglieder bislang eher wenig mit MINT zu tun hatten, die Welt mit Kinderaugen zu sehen, kann auch für sie neu und spannend, lustig und interessant sein.

Wichtig ist jedenfalls, Kinder bis ins Jugendalter in ihren Entdeckungen zu begleiten und zu unterstützen, sie jedoch eigenständig Zusammenhänge erkennen zu lassen. Das stärkt ihr Selbstbewusstsein und ermuntert sie,



Junge Forscherinnen und Forscher finden Experimente spannend, besonders wenn es dabei qualmt und stinkt.



INFO

GROSSE HILFE, GANZ NAH

Für **Eltern und Erziehende** haben wir auf unserer Website einige der wichtigsten Fragen rund um Kindererziehung und Kinderbetreuung angeführt und beantwortet. Dort finden Sie auch unser **Themenportal „MINT“**, wo Wissenswertes rund um Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik übersichtlich zusammengefasst ist sowie Anregungen zum kindgerechten Einstieg in diese Bereiche gegeben werden: von **hilfreichen Tipps, wie Sie Kinder in ihrer Entwicklung fördern können**, bis zu altersgerechten Experimenten und **Link- sowie Literaturtipps**.

Informieren Sie sich auf

www.hilfswerk.at/mint

Hilfswerk-Hotline für Eltern und Erziehende:

0800 640 680, Mo bis Do von 9 bis 16 Uhr,
Fr von 8 bis 12 Uhr, gebührenfrei aus ganz Ö

weiterzumachen. Denn die Entdeckungsreise in Richtung MINT kann ein ganzes Leben lang Freude bereiten.

MATHEMATIK UND INFORMATIK – VON MUSTERN UND CODES

Mathematik ist nicht nur ein Schulfach, es steckt auch in vielen Alltagstätigkeiten. Beim Aufräumen zum Beispiel: die Bausteine in die Schachtel, die Malsachen in die Bastelkiste und die Hefte und Bücher in die Schultasche – das ist schon Mathematik. Denn hier müssen Muster erkannt, Gemeinsamkeiten identifiziert werden und gleiche Gegenstände zusammengesammelt werden. Wie weit ist es von zu Hause in die Schule, wieviel Zeit

brauche ich für diesen Weg? Auch das ist Mathematik, denn hier geht es um die „Vermessung der Welt“.

Ein Schalter wird eingeschaltet – und schon brennt das Licht. Das ist tatsächlich die Grundlage der Informatik: Ein- und Ausschalten ist nämlich die Basis des Binärcodes, also der Art, wie Computer kommunizieren.

Schnell einmal im Smartphone nachsehen, wo die Freunde wohnen? Hier handelt es sich schon um eine fortgeschrittene Form von Datennutzung. Aber man kann ja auch mit dem Handy spielen – so (ent-)spannend kann Informatik sein.



» **NATURWISSENSCHAFTEN UND
TECHNIK – GREIFBARES WISSEN**

Naturwissenschaften sind eigentlich am sichtbarsten im Alltag: Das Wasser im Topf kocht am Herd, es regnet, im Sommer ist es heiß, wenn man eine Limonadenflasche schüttelt, geht sie über – all das ist Physik, Chemie, Geografie. Jugendliche Forscher finden das spannend, oft hinterfragen sie die Vorgänge hinter dem Offensichtlichen. Sie wollen verstehen, wie die Dinge funktionieren – und vielleicht dann auch vor ihren Freunden damit angeben. So cool kann Wissen sein.

Greifbar sind auch technische Vorgänge: das Fahrrad, die Schraube oder ein Bohrer – sie laden Kinder geradezu ein, diese in die Hand zu nehmen, damit zu „spielen“. Aber auch das ist eigentlich lernen.

LERNEN ALS SPIEL

Die Grenzen sind also fließend, so manches Spiel ist eigentlich ein Forschungsprojekt. Die einfachsten Tätigkeiten der Erwachsenen können bei Kindern Staunen und Wissbegierde hervorrufen. So erfahren sie die Welt, entwickeln sich weiter, wachsen und bleiben neugierig.



Je eher Lernen ein Spiel ist, umso besser. Denn Kinder lernen nicht nur durch spielerisches Ausprobieren, Nachahmen und Hinterfragen. Spielen ist auch für die Entwicklung des kindlichen Gehirns wichtig. Mit dem Angreifen kommt das Begreifen, und nur so kann das Gehirn komplexe Zusammenhänge verstehen. Wichtig ist beim spielerischen Lernen auf jeden Fall, dass jedes Kind dabei unterstützt wird, aber dennoch seine eigene Geschwindigkeit entwickeln darf, selbstbestimmt entscheidet, was gerade interessant ist und sich so aktiv Erfahrungen suchen kann. Nur dann wird dieser Prozess auch als lustvoll wahrgenommen.

WISSBEGIERIG EIN LEBEN LANG

Erfahren Kinder von Anfang an Lernen als Freude daran, die Welt besser zu verstehen, werden sie dies wiederholen. Neue Erfahrungen führen ein Leben lang zu neuen Vernetzungen im Gehirn. Wenn Kinder und Jugendliche Begeisterung über ihre Erkenntnisse spüren, werden allerdings in ihren Gehirnen zusätzlich Belohnungsmechanismen in Gang gesetzt. Sie verursachen diese typische kindliche Freude, die später leider oft verloren geht.

DIE WELT BESSER MACHEN

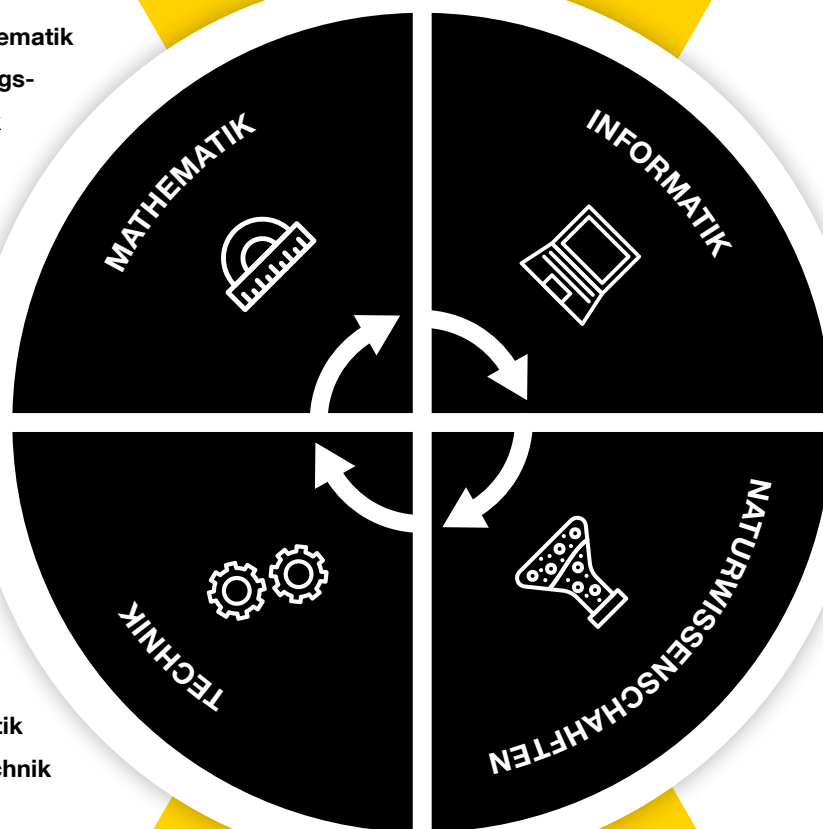
Ist Lernen also weder mit Angst noch mit Druck verbunden, werden Mädchen und Buben dies ein Leben lang gerne machen. Neugierde, Freude am Entdecken und damit verbundene Erfolgserlebnisse motivieren junge Forscherinnen und Forscher, sich entsprechende Ausbildungswege und Berufe zu suchen. So werden aus neugierigen Kindern wissbegierige Jugendliche und Erwachsene, denen es ein inneres Bedürfnis ist, die Welt zu verstehen und sie damit besser machen zu können. ■

Je greifbarer Wissenschaft ist, umso interessanter finden Kinder das.

MINT – ein Überblick

- Finanzmathematik
- Versicherungsmathematik
- Statistik

- Software-Development
- Data Engineering
- Wirtschaftsinformatik



- Architektur
- Optik, Akustik
- Industrietechnik
- Luft- und Raumfahrttechnik

- Chemie
- Biologie
- Physik
- Astronomie



Überzeugend einfaches Blutdruckmessen

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



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

BOSCH +SOHN **boso**

BÜRO IDEEN ZENTRUM

Öffnungszeiten: Mo – Fr 8:00 – 17:00 Uhr
2100 Korneuburg

www.blaha.co.at **blaha** OFFICE

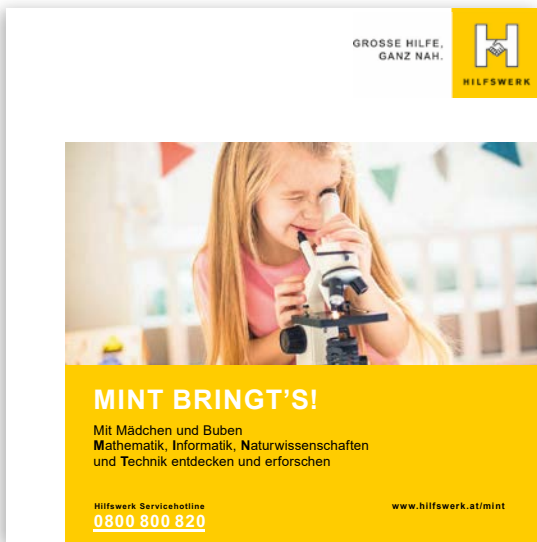
Starke Apotheken. Starke Gesundheit.

Damit alle Menschen **bestens versorgt** werden!

**Meine Apothekerin.
Mein Apotheker.**

www.apothekerkammer.at

Wissenswert und informativ!



MINT BRINGT'S!

„MINT bringt's!“, so heißt unsere Broschüre, die Sie jetzt bereits bestellen können. Darin haben wir für Sie eine Fülle an nützlichen Informationen zusammengestellt und geben konkrete Tipps rund um MINT. Außerdem finden Sie in der Broschüre Experimente, die Sie ganz leicht mit Ihrem Kind im Alltag zu Hause oder draußen, in der Natur, ausprobieren können.

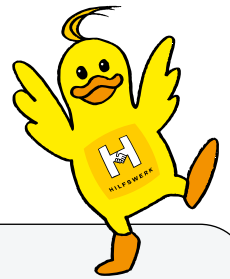
Demnächst werden wir übrigens eine neue MINT-Broschüre für Sie herausbringen. Diese wendet sich an kleinere Kinder und ihre Eltern. Denn MINT beginnt bereits ganz früh im Kindesalter. Und dann stellen die Kleinen ganz viele Fragen ... Zu viel wollen wir Ihnen jetzt aber noch nicht verraten!



WEBPORTAL KIDS & MORE

Hier erfahren Sie alles Wissenswerte rund um Kinder, Elternsein & Erziehung.

Die Hilfswerk-Aktivitäten und -Servicematerialien werden unterstützt von unseren starken Partnern Erste Bank und Sparkasse, Wiener Städtische, Lotterien, Nestlé Health Care, Essity und Ornamin.



„Hallo, liebe Kinder, Eltern und Großeltern! Ich bin FIDI, das schlaue Entlein des Hilfswerks. Flexibel, Individuell, Dynamisch und Intelligently – das ist die Kinderbetreuung beim Hilfswerk! Wir sind für Klein und Groß, Jung und Alt da – fragt einfach beim Hilfswerk in eurer Nähe nach!“

RATGEBER
JETZT KOSTENLOS
BESTELLEN!

Unter 0800 800 820
oder office@hilfswerk.at



BROSCHÜRE HAUTGESUNDHEIT

Gut zu sich und seiner Haut zu sein, zahlt sich in jedem Alter aus. In dieser Broschüre zeigen wir Ihnen, wie Sie Hautprobleme in reiferen Jahren in den Griff bekommen. Mit richtiger Pflege, Ernährung und Lebensweise kann man viel erreichen. Informieren Sie sich: „**Ich fühle mich wohl in meiner Haut. Ihr Ratgeber für eine gesunde Haut im Alter.**“

Für mehr Gesundheit und Wohlbefinden



Gefördert vom Fonds Soziales Wien,
aus Mitteln der Stadt Wien

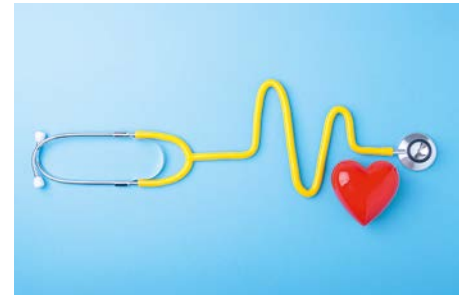
Die **Hilfswerk Nachbarschaftszentren** bieten eine Vielfalt an Angeboten vor allem auch im Bereich Gesundheit und Wohlbefinden. Highlights dazu aus dem umfassenden Programm gibt es im Newsletter der Nachbarschaftszentren, sämtliche Angebote aller zehn Nachbarschaftszentren sind zu finden auf www.nachbarschaftszentren.at.

30 TAGE WOHLFÜHL-CHALLENGE

Mit der 30-Tage-Wohlfühl-Challenge geht es auch heuer wieder voller Elan in den Frühling. Die kalte und dunkle Jahreszeit kann vor allem zum Ende hin für viele Menschen belastend werden. Deshalb ist es umso wichtiger, jetzt wieder für neuen Schwung zu sorgen. Noch bis Ende März gibt es daher bei der 30-Tage-Wohlfühl-Challenge täglich neue Anregungen und Impulse für die Stärkung der seelischen Widerstandskraft. 30 Challenges animieren zu Frühlingsbeginn dazu, sich in Selbstfürsorge und Achtsamkeit zu üben. Die Teilnahme ist kostenlos.



Weitere Infos:
www.nachbarschaftszentren.at/wohlfuehlchallenge



MEINE GESUNDHEIT ZÄHLT

Zum Weltgesundheitstag am 7. April führt der Gesundheitsdienst der Stadt Wien (MA 15) gemeinsam mit den Nachbarschaftszentren Informationsveranstaltungen zu Vorsorgeuntersuchungen und Impfangeboten der Stadt Wien durch.

Das Angebot findet im Rahmen des Gesundheitsschwerpunktes der Nachbarschaftszentren „Gesundheit für alle“ statt, bei dem allen Interessierten wertvolles Wissen einfach zugänglich gemacht und vermittelt werden soll. So können selbstbestimmt und gut informiert Entscheidungen für die eigene Gesundheit getroffen werden – ganz unabhängig von den persönlichen Lebensumständen.

www.nachbarschaftszentren.at/gesundheitschwerpunkt

Termine Vorsorgeuntersuchungen:
www.nachbarschaftszentren.at/vorsorgeuntersuchungen



Für eine lebendige Nachbarschaft

NACHBARSCHAFTSZENTRUM 15 IST UMGEZOGEN

Nach 40 Jahren am Standort Kardinal-Rauscher-Platz ist das Nachbarschaftszentrum 15 Anfang des Jahres innerhalb des 15. Bezirks übersiedelt. Die neuen Räumlichkeiten in der Sechshauser Straße 76 sind offen, hell und bieten viel Platz für unterschiedlichste Angebote für die Menschen im Grätzel. Die offizielle Eröffnungsfeier findet am 27. März ab 15 Uhr statt. Das Team des Nachbarschaftszentrums freut sich darauf, die Nachbarschaft begrüßen und durch das Zentrum sowie verschiedene Angebote führen zu dürfen. Auch der Kontaktee pool (siehe Beitrag unten) am Standort im Nachbarschaftszentrum stellt sich vor.



Eröffnungsfeier: 27. März, ab 15 Uhr
Adresse: Sechshauser Straße 76



WIENER HILFSWERK ÜBERNIMMT KONTAKTEPOOL WIEN

Seit Jänner ist das Projekt Kontaktee pool Wien Teil des Wiener Hilfswerks und bietet am neuen Standort des Hilfswerk Nachbarschaftszentrum 15 neben einem Buddy-Programm ein Sprachencafé und einen Begegnungsraum. Dieses Angebot ermöglicht es Menschen mit und ohne Migrations- oder Fluchtgeschichte zusammenzukommen, sich auszutauschen, andere Kulturen kennenzulernen, Sprachkompetenz zu entwickeln und vor allem soziale Netzwerke aufzubauen. Es schafft neue Perspektiven für Männer, Frauen und Familien und fördert soziale Inklusion. Die Angebote sind unverbindlich und kostenlos. Sie leben vom Engagement vieler Freiwilliger, die geflüchteten Menschen das „Ankommen“ in Österreich erleichtern möchten. Der Kontaktee pool Wien wird von der EU und vom Bundeskanzleramt kofinanziert und aus Mitteln des Anerkennungs fonds für Freiwilliges Engagement beim Sozialministerium sowie von Billa unterstützt.

NACHBARSCHAFTSTAG AM 23. MAI

Beim Nachbarschaftstag am 23. Mai gibt es in ganz Wien vielfältige Aktionen zum Mitmachen für alle: z.B. Straßenfeste, Pflanzentauschbörsen, Wanderungen oder Workshops. Bewohner*innen und Organisationen veranstalten über 200 gemeinschaftsfördernde Aktivitäten für einen starken sozialen Zusammenhalt und gelebte Inklusion. Informationen zu allen Veranstaltungen gibt es auf www.nachbarschaftstag.at. Wer am 23. Mai eine eigene nachbarschaftliche Aktion umsetzen möchte und dabei Unterstützung braucht, kann sich an die Hilfswerk Nachbarschaftszentren wenden.

Kontakt: +43 1 512 36 61-3650
oder nachbarschaftszentren@wiener.hilfswerk.at



Vor den Vorhang



STAATSPREIS FÜR „GESUND FÜRS LEBEN“-PROJEKT

Im Rahmen der Initiative „Gesund fürs Leben“ trainieren geschulte ehrenamtliche Gesundheitsbuddys mit älteren, körperlich geschwächten Menschen, um deren Gesundheit zu fördern und die Lebensqualität zu verbessern. „Gesund fürs Leben“ wurde nun mit dem Staatspreis – 3. Platz in der Kategorie „Innovation“ – ausgezeichnet. Der begehrte Preis, der vom Bundeskanzleramt und dem Sozialministerium verliehen wird, würdigt herausragende Leistungen im Bereich Freiwilliges Engagement. Überreicht wurde der Preis am 4. Dezember von Staatssekretärin Claudia Plakolm und Sektionschefin Edeltraud Glettler in den Sofiensälen vor über 200 Gästen.

**Teilnehmer*innen für
„Gesund fürs Leben“ gesucht:**
Nadja Kraski informiert gerne
unter +43 664 618 95 99;
nadja.kraski@wiener.hilfswerk.at

WOHNUNGSLOSENHILFE: BESSERE CHANCEN FÜR JUGENDLICHE

„Stabilität und Wohnen“ ist ein Projekt des Wiener Hilfswerks im Rahmen des Mobil betreuten Wohnens in der Wohnungslosenhilfe. Dieses Projekt bietet langfristig adäquaten Wohnraum für wohnungslose Familien mit erhöhtem Betreuungsbedarf. Dabei erhalten die Eltern sozialarbeiterische Unterstützung, während die Jugendlichen und jungen Erwachsenen im Alter von 14 bis 24 Jahren sozialpädagogische Jugendbetreuung nutzen können. Die Jugendbetreuung bei „Stabilität und Wohnen“ ist auf die individuellen Bedürfnisse und Lebensumstände der jungen Menschen abgestimmt. Dazu gehören unter anderem Unterstützung bei schulischen Angelegenheiten, Planung und Umsetzung von Berufs- und Zukunftsperspektiven, Begleitung zu Behörden und Ämtern sowie Freizeitaktivitäten im Einzel- und Gruppensetting. Ziel ist es, die Selbstständigkeit der jungen Menschen zu fördern und präventiv gegen drohende (und vererbte) Wohnungslosigkeit vorzugehen.

Im Rahmen einer Studientagung im Oktober 2024 in Budapest mit dem Titel „Transforming Social Work with the Power of Youth Work“ wurde das Best-Practice-Projekt von einer engagierten Jugendbetreuerin des Wiener Hilfswerks vorgestellt. 40 Fachkräfte aus ganz Europa nahmen an der Veranstaltung teil. Organisiert wurde sie vom FEANTSA Youth network in Kooperation mit der Jugendabteilung des Europarats. Ziel der Studientagung war es, den Teilnehmenden die Kompetenzen und Werkzeuge der Jugendarbeit zu vermitteln, um die Unterstützung für junge wohnungslose Menschen zu stärken.



Gefördert vom Fonds Soziales Wien,
aus Mitteln der Stadt Wien

Kamera uuund Action!



Gefördert vom Fonds Soziales Wien,
aus Mitteln der Stadt Wien

MINT in der Praxis: In diesem Beitrag stellen die freiwilligen Mitarbeiter*innen Nicky und Lukas ihr Videoprojekt für den Aktionsraum vor.

Es tut sich einiges im Aktionsraum, der angesagten Freizeiteinrichtung des Wiener Hilfswerks für Jugendliche mit und ohne Behinderungen. Kochen, Spielen und interessante Ausflüge sind ein paar Beispiele für das abwechslungsreiche Programm, das geboten wird. Davon soll die gesamte Welt erfahren. Wie? Mittels Kurzvideos, die in das Social-Media-Universum geschickt werden. Alle sollen sehen, wie viel Spaß der Besuch im Aktionsraum machen kann.

Wie kommt es zu diesem medientechnischen Interesse? Im Jahr 2022 startete das inklusive Videoprojekt Mediability von Spielothek und Aktionsraum. Dabei konnten Kinder und Jugendliche gemeinsam inklusive Videos zum Thema Freizeitgestaltung erarbeiten. Sie agierten sowohl vor der Kamera als Darstellende als

auch hinter der Kamera (Technik, Regie, Schnitt etc.). Selbstbestimmung und die Förderung der Kompetenzen standen ebenso im Vordergrund des Projekts, wie die Freude am Tun und die Stärkung des Selbstbewusstseins. Dieses Know-how soll nun weiter genutzt werden. Besucher*innen des Aktionsraums dokumentieren somit ihre eigene Lebensrealität. Zusätzlich zur Medienkompetenzvermittlung steht das Thema Mediensensibilität und verantwortungsvoller Umgang mit Social Media im Fokus. Um am Puls der Zeit zu bleiben und niederschwellig zu handeln, werden vermehrt Videos mit dem Aktionsraum-Handy statt der Kamera aufgenommen und gleich direkt am Handy geschnitten.

In diesem Sinne: „Kamera uuund Action!“ ■



NICKY

ist 42 Jahre alt und engagiert sich seit über drei Jahren beim Wiener Hilfswerk ehrenamtlich. Konkret ist sie einmal pro Woche in der Spielothek (inklusive Treffpunkt für Kinder bis 12 Jahre) und einmal pro Woche im Aktionsraum. Privat ist sie bei einem zivilgesellschaftlichen Medienkollektiv tätig und war durch ihre Expertise auch schon beim Mediability-Projekt eine große Stütze.

LUKAS

ist 25 Jahre alt und ehemaliger Besucher im Aktionsraum. Beim Mediability-Projekt war er ebenfalls dabei. Seine Interessen sind Bogenschießen sowie PC- und Konsolenspiele. Außerdem trifft er sich gerne mit Freunden. Seit 2024 ist Lukas freiwilliger Mitarbeiter im Aktionsraum.



HILFS.WERKE

Eine Ausstellung des Wiener Hilfswerks

über menschlichen Zusammenhalt im Arbeitsalltag.

Arbeit im sozialen Bereich ist sinnstiftend, gemeinschaftlich und stellt die Menschen in den Mittelpunkt. Sie vereint professionelle Unterstützung mit sozialem Engagement und leistet dort Hilfe, wo sie am meisten gebraucht wird. Tag für Tag sind die Mitarbeiter*innen des Wiener Hilfswerks mit Kompetenz, Hingabe und Leidenschaft für die Menschen in Wien im Einsatz. Dabei sind es oft die kleinen Momente und geteilten Geschichten, die diese Arbeit so besonders und bedeutsam machen.

Seit November zeigt das Wiener Hilfswerk beeindruckende Fotos im Rahmen der Ausstellung „HILFS.WERKE“. Im Fokus stehen

acht Mitarbeiter*innen, ihre Einsatzbereiche und bewegenden Geschichten – kunstvoll von vier Fotograf*innen in Szene gesetzt. Die öffentlich zugängliche Ausstellung war zuerst im theartworkersroom*, anschließend im SkyDome des Wiener Hilfswerks zu sehen und wird nun weiter in verschiedenen Einrichtungen des Wiener Hilfswerks gezeigt.

Die 32 Bilder der Fotograf*innen Reiner Riedler, Verena Kathrein, Erli Grünzweil und Nisha Hein sind eine wertschätzende Hommage an die Mitarbeiter*innen des Wiener Hilfswerks, ihre wichtige Arbeit und ihre bewegenden Geschichten. In den Bereichen Pflege, Wohnungslosenhilfe, Flüchtlingshilfe, Nachbar-

schaftszentren, Freizeiteinrichtungen für Menschen mit Behinderungen, Kinderbetreuung, Sozialmarkt und der Verwaltung wird durch die Linse der Künstler*innen sichtbar, was oft im Verborgenen bleibt: Die tiefe Bedeutung von zusammen Halt geben, wirken und wachsen. ■

Weitere Informationen zur Ausstellung:

www.wiener.hilfswerk.at/hilfs-werke



Glanzvolle Benefiz-Events für das Wiener Hilfswerk

Am 9. April 2025 sorgt das Annemarie-Imhof-Komitee für das Wiener Hilfswerk wieder für einen ganz besonderen Festabend im Haus der Industrie. Die Einnahmen des glanzvollen Festabends wie auch der unterhaltsamen Benefizquadrille zu Jahresbeginn kommen dem Aktionsraum, einer inklusiven Freizeiteinrichtung des Wiener Hilfswerks für Jugendliche mit und ohne Behinderungen, zugute.



„LIEBE IST ...“: MARIA KÖSTLINGER UND JUERGEN MAURER BEIM 38. FESTABEND

Am Mittwoch, 9. April findet mit dem 38. Festabend für das Wiener Hilfswerk das nächste Veranstaltung-Highlight des Annemarie-Imhof-Komitees statt. Für beste künstlerische Unterhaltung wird eine Lesung des Schauspieler-Paares Maria Köstlinger und Juergen Maurer mit dem Titel „Liebe ist ...“ sorgen. Für musikalische Unterhaltung sorgt anschließend das Jazz-Duo Uli Langthaler und Valentin Schuppich. Interessante Gäste, großartige Unterhaltung, spannende Momente am Rouletteisch und bei der Tombola mit wertvollen Preisen sowie köstliche Kulinarik werden auch diesen Festabend in den prunkvollen Räumlichkeiten des Hauses der Industrie wieder zu etwas ganz Besonderem machen.

JUBILÄUM: 30. BENEFIZQUADRILLE IN DER TANZSCHULE ELMAYER

Am 6. Jänner baten das Annemarie-Imhof-Komitee und die Tanzschule Elmayer im Rahmen der 30. Benefizquadrille zum Tanz in die Räumlichkeiten der Tanzschule in der Inneren Stadt. Die Benefizquadrille für das Wiener Hilfswerk ist für viele Tanzbegeisterte ein karitativer Fixtermin im neuen Jahr. Unter der Anleitung von Thomas Schäfer-Elmayer drehte sich alles um ein unterhaltsames Lernen und Auffrischen der von Johann Strauß Sohn im 19. Jahrhundert komponierten Fledermausquadrille. Unter dem Motto „Alles Tour de Main“ und mit viel Freude machten sich 70 Paare innerhalb von zwei Stunden mit allen sechs Touren der Fledermausquadrille vertraut – in bester Vorbereitung auf die etwa 450 Wiener Bälle im neuen Jahr.



Herzlichen Dank aus dem Wiener Hilfswerk!

Die großzügige Unterstützung durch langjährige als auch neu gewonnene Partner*innen helfen, die sozialen Projekte und Einrichtungen des Wiener Hilfswerks weiter auszubauen, die soziale Arbeit für und mit Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen in Wien fortzuführen und individuelle Unterstützung anbieten zu können – vielen Dank!

Collegialität
PRIVATSTIFTUNG



Bitte unterstützen Sie unsere soziale Arbeit mit Ihrer Spende. Vielen Dank!



Florence Gross – Betreuung Spender*innen
Tel.: +43 1 512 36 61-1640
E-Mail: florence.gross@wiener.hilfswerk.at

Spendenkonto lautend auf „Wiener Hilfswerk“
IBAN:
AT58 2011 1284 4290 7831

Online-Spenden:
www.wiener.hilfswerk.at/spenden

Einfaches Überweisen via Bank-App:



COLLEGIALITÄT PRIVATSTIFTUNG – TREUER PARTNER MIT GROSSEM HERZ

Nach mehr als 40 Jahren am Kardinal-Rauscher-Platz 5 zog das Nachbarschaftszentrum 15 an den neuen Standort in der Sechshauser Straße 76. Die Collegialität Privatstiftung – langjähriger, treuer und wichtiger Partner des Wiener Hilfswerks – unterstützt auch hier und stellte 50.000 Euro für den Umbau des Nachbarschaftszentrum 15 zur Verfügung. Außerdem wurden mit 10.000 Euro soziale Projekte und 5.000 Euro die Arbeit des Mobilen Palliativteams des Wiener Hilfswerks unterstützt. Dank dieser großzügigen Zuwendung kann das Wiener Hilfswerk die Angebote und Einrichtungen für Menschen in Wien weiter ausbauen und hilfsbedürftige Menschen bestmöglich beraten, unterstützen und versorgen. Herzlichen Dank!

HILFSTÖNE – MUSIK FÜR MENSCHEN IN NOT

Am 10. Dezember 2024 fand das traditionelle HILFSTÖNE Weihnachts-Benefizkonzert rund um Kammersänger und Aktionsraum-Paten Clemens Unterreiner und seine hochkarätigen Freunde aus Kunst und Kultur statt. Mit einem Teil des Erlöses unterstützt der Verein „HILFSTÖNE – Musik für Menschen in Not“ den Aktionsraum – eine Einrichtung des Wiener Hilfswerks für Jugendliche mit und ohne Behinderungen. Die wertvolle Spende in der Höhe von knapp 5.000 Euro ermöglicht es den Jugendlichen, auch im Jahr 2025 zahlreiche Ausflüge zu unternehmen und gemeinsam ein vielfältiges Freizeitprogramm zu erleben. Danke schön!





THOMSON SETZT EIN ZEICHEN DER SOLIDARITÄT

Pünktlich zu Weihnachten 2024 unterstützte THOMSON die sozialen Projekte des Wiener Hilfswerks mit einer großzügigen Spende: Das Unternehmen spendete fünf Google TV UHD 55" Fernseher. So können sich z. B. die Bewohner*innen der Seniorenwohngemeinschaft in der Rainergasse über einen Fernseher fürs gemeinsame Wohnzimmer freuen. Auch THOMSON freut sich, mit der Bereitstellung moderner Technologie einen Beitrag leisten zu können. Vielen Dank!



NEUER VORSTAND GEWÄHLT

Am 23. September 2024 beschloss die Generalversammlung des Wiener Hilfswerks neue Vereinsstatuten und wählte den neuen Vorstand: Als Präsidentin bestätigt wurde Karin Praniess-Kastner, MSc. Die Vizepräsidenten sind Dr. Stephan Leixnering, Prof. Dr. Johannes Ruddy und Dr. Paul Schörghofer. Weitere Vorstandsmitglieder sind Mag.^a Andrea Maller-Weiss, Prof. Dr. Sebastian Bergmann, Mag.^a Silke Kobald, Mag.^a Maria Linzner-Strasser, Mag. Andreas Schwingshackl und DSA Michael Vorlauffer. Mag. Werner Suppan ist Vorsitzender Schiedsrichter und Dr. Josef Olischar Stellvertretender Schiedsrichter. Wir freuen uns auf die gemeinsame erfolgreiche Zusammenarbeit!



Dir.ⁱⁿ Sabine Geringer, MSc, MBA
Geschäftsführerin Wiener Hilfswerk

DER JAHRESBEGINN brachte für das Wiener Hilfswerk einige großartige Neuerungen: Unser Nachbarschaftszentrum 15 hat einen größeren und hellen Standort in der Sechshäuser Straße bezogen und der KontakteePool Wien konnte erfolgreich in unsere Organisation integriert werden. Mit diesen und vielen weiteren sozialen Angeboten des Wiener Hilfswerks wollen wir etwas für die Menschen in Wien bewirken: mehr Lebensqualität, gelebte Inklusion und einen starken Zusammenhalt in der Gesellschaft.

Um dies zu schaffen, braucht es ein großartiges Team. Die Kolleg*innen des Wiener Hilfswerks sind mit viel Herzblut und Engagement für all jene da, die unsere Betreuungs- und Unterstützungsangebote in Anspruch nehmen und oft auch auf diese angewiesen sind. Sowohl innerhalb ihrer Teams als auch organisationsübergreifend geben sie sich Halt, gestalten, wirken und wachsen gemeinsam an und mit ihren Aufgaben. Sie leisten ganz besonders wertvolle soziale Arbeit – für unsere Mitmenschen und für die Gesellschaft. Dafür möchte ich dem gesamten Team des Wiener Hilfswerks von Herzen danken!

Ein großes Dankeschön möchte ich auch an jene richten, die uns finanziell, durch Sachspenden und persönliches Engagement unterstützen. Dies ermöglicht es uns, gemeinsam die anstehenden Herausforderungen anzugehen und den Menschen in Wien zur Seite zu stehen.

Mit herzlichen Grüßen,

Ihre Sabine Geringer
Geschäftsführerin des Wiener Hilfswerks

Ein Charmeur mit prägnanter Stimme

Sein fulminantes Debüt feierte Cornelius Obonya in der Rolle des Eugene in Neil Simmons Bühnenstück „Brighton Beach Memoirs“, für die der Schauspieler mit dem Karl-Skraup-Preis ausgezeichnet wurde. Durch seine Rollen in „Tatort“ oder „Vienna Blood“ spielte er sich in die Herzen des Fernsehpublikums. Michael Ellenbogen traf den Künstler zum Interview.

HAND IN HAND: Hätte es für Sie auch einen anderen Berufswunsch gegeben oder war es seit Ihrer Jugend klar, dass Sie Schauspieler werden?

CORNELIUS OBONYA: Klar war es nicht. Als Kind wollte ich Baumeister werden, einfach nur weil unser Nachbar Baumeister war. Was er genau machte, war mir nicht bekannt. Ich fand die Berufsbezeichnung faszinierend. Im Alter von 15 Jahren wusste ich, dass ich Schauspieler werden wollte.

Wurden Sie in Ihrer beruflichen Entwicklung von Ihren Eltern gefördert?

Das hätte keinen Sinn gehabt. In der Familie war es immer klar, dass wir einander nicht helfen. In diesem Beruf kann man Talent nicht ersetzen.

Wie wichtig ist aus Ihrer Sicht eine gute Ausbildung bei dieser Tätigkeit?

Es kommt darauf an, was man machen möchte. Ich habe in meiner Karriere viel mittels „Learning by Doing“ umgesetzt, wie in Musicals zu bestehen. Ich hatte keine Gesangs- und Tanzausbildung. Es gibt Darsteller, die eine Ausbildung brauchen. Andere, so wie ich, werden einfach „hineingeworfen“ und erreichen das Ziel. Wichtig sind gute Berater.





Sie arbeiteten mit berühmten Regisseuren, wie Luc Bondy, Robert Wilson oder Andrea Breth, zusammen. Wie wichtig war diese Kooperation für Ihre künstlerische Entwicklung?

Andrea Breth war mir sehr wichtig, da ich 15 Jahre mit ihr zusammengearbeitet habe. Sie war eine jener Persönlichkeiten, von denen ich viel für meinen Beruf lernen konnte.

Im Burgtheater brillierten Sie mit Literaturklassikern wie Lessings „Emilia Galotti“ oder Tennessee Williams „Die Katze auf dem heißen Blechdach“, um hier nur zwei zu nennen. Entwickelte sich die

Spielstätte auch zu Ihrem schöpferischen Mittelpunkt?

Ja und nein. Zu dem Zeitpunkt, an dem ich am Burgtheater tätig war, auf jeden Fall.

Sie spielten von 2013 bis 2016 den „Jedermann“ bei den Salzburger Festspielen. Kann man diese Rolle als Meilenstein in Ihrer künstlerischen Entwicklung bezeichnen?

Bezüglich der Karriere schon, in der künstlerischen Entwicklung nicht. Durch die beiden fremdsprachigen Regisseure Julian Crouch und Brian Mertes, die nicht Deutsch sprachen, hatte die Arbeit eine Qualität, die ich

nicht missen wollte. Diese wirkte sich sehr positiv auf das Werk aus.

Einem breiteren Publikum wurden Sie durch zahlreiche Rollen in Krimi-Serien, wie dem „Tatort“ oder „Soko Kitzbühel“ bekannt. Welchen Stellenwert haben diese Rollen in Ihrer Wahrnehmung als Schauspieler?

Diese Rollen sind ein permanentes Übungsgelände, um im Metier Film immer besser zu werden. Um in Filmen zu spielen, bedient man sich einer völlig unterschiedlichen Technik. Mir sind manchmal die Film- und Fernsehgeschichten näher als die Theatergeschichten. Ich genieße es immer, in großen wie in kleinen Rollen vor der Kamera zu stehen, da ich die Präzision schätze, die vor der Kamera verlangt wird.

Schätzen Sie die Arbeit auf den „Brettern, die die Welt bedeuten“ mehr als die vor der Kamera, oder umgekehrt?

Eigentlich gleichermaßen. Jede Geschichte findet ein Medium, egal ob es jetzt ein Hörbuch, ein Film oder eben ein Theaterstück ist. Jede Geschichte hat das Medium, das sie braucht. Sobald mich die Geschichte interessiert, ist mir das Medium gleichgültig.

Welche beruflichen Herausforderungen werden in diesem Jahr auf Sie zukommen?

Die Inszenierung der Oper „La Traviata“ in Gars am Kamp. Wahrscheinlich wird es auch wieder Filmprojekte geben.

Danke für das Gespräch! ■



Isabella Ecker

Leiterin des Fachbereichs Kinder,
Jugend und Familie im Hilfswerk
Österreich

„Täglich verbringen viele Kinder Zeit bei unseren Tageseltern, Kinderbetreuungseinrichtungen oder in der schulischen Nachmittagsbetreuung. Im Hilfswerk fördern wir spielerisch Neugier und Begeisterung. So wird MINT zu etwas Spannendem, das Kinder ermutigt, wissbegierig auf die Welt zuzugehen.“

Forschen aus eigenem Antrieb macht Kinder selbstbewusst.



Verspieltes Lernen statt Schulstress

Damit Kinder MINT als so faszinierend erleben, dass sie sich später beruflich damit beschäftigen wollen, sollte ihr Interesse möglichst früh geweckt und gefördert werden. Was dafür wichtig ist, erklärt Hilfswerk-Expertin Isabella Ecker im Gespräch.

HAND IN HAND: Warum ist MINT so wichtig in der Kinder- und Jugendbetreuung des Hilfswerks?

ISABELLA ECKER: MINT ist die Grundlage unseres täglichen Lebens und unverzichtbar für die moderne Welt und ihre Zukunft. Eine frühe Förderung in den Bereichen Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik legt wichtige Bausteine für die Bildungslaufbahn und erweitert die beruflichen Möglichkeiten. Im Hilfswerk fördern wir spielerisch Neugier und Begeisterung für diese Themen, um Kindern zu zeigen, wie MINT unseren Alltag prägt und gestaltet. Dabei achten wir darauf, Inhalte altersgerecht zu vermitteln und Kinder unabhängig von Geschlechterrollen zu stärken – denn MINT ist für alle da!

In welcher Form bietet das Hilfswerk MINT-Wissen an?

Täglich verbringen viele Kinder Zeit bei unseren Tageseltern, in unseren

Kinderbetreuungseinrichtungen oder in der schulischen Nachmittagsbetreuung. Hier legen wir Wert darauf, fördernde und sinnvolle Bildung zu vermitteln – wichtig ist dabei immer: Es muss Spaß machen. Für Eltern bieten wir zusätzliche Unterstützung durch Broschüren, praktische Tipps und unser Online-Portal, das eine Vielzahl spannender Experimente und Ideen für zuhause bereithält. So wird MINT ein fester Bestandteil des Alltags – für Kinder und ihre Familien.

Lernen die Kinder nicht MINT ohnehin in der Schule? Warum reicht das nicht aus?

Die Schule legt wichtige Grundlagen in MINT, doch oft stehen hier Lesen, Schreiben und Rechnen im Vordergrund. Freizeitangebote ermöglichen es Kindern außerdem, ohne Druck und mit Freude zu forschen, zu entdecken und selbst Lösungen zu entwickeln. Durch kreatives Experimentieren erfahren sie Selbstwirksamkeit und stärken



Gemeinsames Entdecken kann Mädchen wie Buben begeistern.

ihr Selbstvertrauen. So wird MINT zu etwas Spannendem und Alltäglichem, das Kinder dazu ermutigt, offen und wissbegierig auf die Welt zuzugehen – ganz ohne die oft negativen Assoziationen, die wir mit Schulfächern verbinden.

Welche Möglichkeiten haben Eltern, wenn sie sich selbst mit MINT nicht auskennen?

Eltern und Erziehende müssen keine MINT-Fachleute sein, um Kinder zu fördern. Ein offener Dialog und gemeinsames Entdecken sollten im Mittelpunkt stehen. Es geht darum,

neugierig zu sein, Fragen zu stellen und Lösungen gemeinsam zu suchen. Bücher, Online-Ideen und einfache Experimente bieten hier viele Möglichkeiten, um MINT alltagsnah zu erleben. Zusätzlich bieten die regionalen Nachmittagsangebote des Hilfswerks spannende, spielerische Zugänge, die Kinder kreativ begeistern und Eltern entlasten.

Sollen Mädchen besonders gefördert werden, damit sie sich für MINT interessieren?

Mädchen haben genauso viel Interesse und Talent für MINT wie

Jungen, stoßen aber häufiger auf Vorurteile und Stereotype. Eltern können da helfen, indem sie ihre Töchter besonders ermutigen, Neues auszuprobieren, Fragen zu stellen und in MINT-Bereichen aktiv zu werden. Positive Erfahrungen und Vorbilder zeigen Mädchen zudem, dass MINT spannende Möglichkeiten bietet – auch für sie!

Herzlichen Dank für das Gespräch! ■



Oft finden einsame Menschen selbst keinen Ausweg aus der Isolation.

Einsamkeit muss nicht sein

Soziale Kontakte, Bewegung und Hilfsbereitschaft

sind gut gegen Einsamkeit. Besonders alte Menschen kämpfen mit sozialer Isolation.

Alleinsein und Einsamkeit, das ist nicht das Gleiche. Wer freiwillig allein ist, hat damit nicht unbedingt ein Problem. Fühlt sich eine Person hingegen über einen längeren Zeitraum einsam, kann dies seelische wie körperliche Folgen haben.

Hinzu kommt, dass einsame Menschen aus Scham oder Angst vor Ablehnung oft nicht mehr selbstständig aus der sozialen Isolation herausfinden. Armut, Arbeitslosigkeit, gesundheitliche Probleme, aber auch ein Umzug oder die Pensionierung, all das kann Einsamkeit auslösen.

Trotz vielfältiger digitaler Vernetzungsmöglichkeiten nimmt die Einsamkeit – nicht nur in Österreich, sondern weltweit – zu. Sie betrifft Jung wie Alt und entwickelt sich, weitgehend abseits der öffentlichen Wahrnehmung, zu einem Massenphänomen mit schwerwiegenden Folgen.

GESUNDHEITSRISIKO

Denn Menschen ohne starke soziale Kontakte sind einem höheren Risiko von Schlaganfällen, Angststörungen, Demenz und Depressionen ausgesetzt. Die Auswirkungen sind laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) vergleichbar mit Risiko-

HILFSWERK-
SERVICEHOTLINE

Der Hilfswerk-Stützpunkt
in Ihrer Nähe hilft Ihnen
gerne bei der Suche nach
regionalen Angeboten.

0800 800 820



Gemeinsame Aktivitäten – wie etwa ein Kartenspiel mit Freunden – sorgen für Geselligkeit.

faktoren wie Rauchen, Adipositas und körperlicher Inaktivität. Umso wichtiger, dass hier gezielt entgegengewirkt wird. Dafür muss der oder die Betroffene selbst, aber auch die Gesellschaft als Ganzes, das Problem allerdings bewusst angehen. Möglichkeiten gäbe es genug, wissen Expertinnen und Experten. Manches mag zunächst banal erscheinen, doch der Weg aus der Isolation heraus besteht aus vielen, oft kleinen Schritten.

SELBSTERKENNTNIS

Soziale Kontakte neu zu knüpfen, ist eine echte Herausforderung, weiß Sabine Maunz, klinische Psychologin beim Hilfswerk. Sie rät Betroffenen als ersten Schritt, die eigenen Gefühle ernst zu nehmen und nicht kleinzureden: „Wenn ich mich bewusst damit auseinandersetze, erkenne ich leichter, was ich aktiv dagegen unternehmen kann.“

Eine Möglichkeit wäre es, sich anschließend über gemeinsame Aktivitäten zu informieren und diese zu nutzen, so Maunz. Von Sport über Kreativität bis zu organisierten Treffen gibt es hier oft eine größere Auswahl, als viele denken. Dies könnte große Erleichterung und auch die Erkenntnis bringen: Ich bin nicht allein.

NACHBARSCHAFTSHILFE

Einsamkeit trifft besonders jene, die mit dem Verlust eines geliebten Menschen oder einer Trennung zurechtkommen müssen. Hiervon sind ältere Menschen in größerem Ausmaß betroffen. Wenn Kinder, Enkelkinder und andere Angehörige dann auch noch weit weg wohnen, fehlt der familiäre Rückhalt. Freunde, Nachbarn und institutionelle Angebote könnten diese Leere jedoch füllen.

TIPPS

GEGEN EINSAMKEIT

FÜR EINSAME MENSCHEN:

- Eigene Gefühle ernst nehmen

- Aktiv werden, kleine Schritte setzen, z. B. neue Kontakte im Alltag knüpfen

- Planen Sie Veranstaltungsbesuche, Telefonate, Treffen

- Suchen Sie Angebote z. B. für organisierte Treffen, Hobbykurse, Sport





Ein Kaffeepausch gegen die Einsamkeit – manchmal braucht es nicht viel.

Denn Zusammenhalt in nächster Nähe sorgt für Zusammengehörigkeit und Geborgenheit, sogar über die Generationen hinweg.

Die Hilfswerk-Fachkräfte in der Pflege und Betreuung zu Hause kümmern sich um viele Menschen, die kaum in der Lage sind, den Weg aus der Isolation selbst zu beschreiben. Der Pflegealltag lässt zudem wenig Zeit für tiefere Gespräche oder ein längeres Verweilen. Deshalb sieht auch das Hilfswerk in einer guten Nachbarschaft eine wichtige Unterstützungschance.

ZEIT SCHENKEN, GESPRÄCH SUCHEN

„Sie kennen einsame, alte und bettlägerige Menschen in Ihrer Nähe? Bitte trauen Sie sich, auf sie zuzugehen! Bieten Sie ihnen Unterstützung oder ein Gespräch an. Besuchen Sie sie und schenken Sie ihnen ein bisschen Zeit und Zuwendung!“, bringt es Psychologin Sabine Maunz auf den Punkt.

Wer Freude an zwischenmenschlichen Kontakten hat und über ausreichend Zeit verfügt, kann sich zudem in der Freiwilligenarbeit engagieren. Das Hilfswerk bietet hierzu an seinen regionalen Standorten die unterschiedlichsten Möglichkeiten.

Ein solches Engagement hilft übrigens nicht nur den von Einsamkeit Betroffenen. Es wirkt sich auch auf die Helferinnen und Helfer selbst positiv aus. So haben zahlreiche Studien bewiesen: Menschen, die sich sozial engagieren, sind körperlich und seelisch gesünder. Und die Gefahr, selbst eines Tages einsam zu werden, ist auch geringer. ■

»» Besonders Menschen, die in der Nähe wohnen, wären ein guter weiterer Schritt zu regelmäßigen sozialen Kontakten. Nachbarinnen und Nachbarn werden zwar oft nicht als potenzielle Freunde wahrgenommen. Aber manchmal kann es schon helfen, wenn jemand kurz zu Besuch kommt, mit dem man sich über die Sorgen und Freuden des Alltags austauschen kann, weiß Hilfswerk-Expertin Maunz.

Ein gutes Netzwerk aus nachbarschaftlichen Beziehungen empfiehlt sich insbesondere für hochaltrige Menschen, die nicht mehr so beweglich sind. Denn gebrechliche Personen sind von Einsamkeit besonders betroffen und können meist nicht mehr selbstständig Kontakte zur Außenwelt aufbauen. Gute Nachbarschaft wäre für sie besonders wichtig.

TIPPS

FÜR MENSCHEN, DIE HELFEN WOLLEN

- Ist jemand in Ihrer Nachbarschaft einsam?

- Bieten Sie Zeit und Unterstützung an

- Engagieren Sie sich in der Freiwilligenarbeit



Rätsel für Jung und Alt

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

Ja, ich möchte ein Exemplar „Das Green-Protein-Kochbuch“ gewinnen.

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

Vorname:

Name:

Straße/Hausnr.:

PLZ/Ort:

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

Unsere Rätselseite von Gedächtnistrainer Mag. Martin Oberbauer. Finden Sie die Lösung und gewinnen Sie ein Exemplar von „Das Green-Protein-Kochbuch“ von Ulrike Zika.

1 VERBORGENE ERDE

Im folgenden Text hat sich 13 mal die Buchstabenfolge ERDE verborgen. Eine davon ist schon ersichtlich. Finden Sie alle zwölf weiteren?

Wer denkt, die Pferdeherde werde beherzt verdeutlichen, wie gerne sie immer denen nachläuft, deren Futter den erdenklich besten Geschmack erwarten lässt, der denkt aber denkbar weit entfernt von der Pferdeherde unbeschwerter Neugierde.

2 ERDBODEN

Regenwürmer gehören zu den wichtigsten Tieren im Boden. Je höher ihre Anzahl, umso besser ist der Gesundheitszustand des Bodens. Wenn die in zwei Quadratmetern Boden lebenden Regenwürmer zusammen ein Gewicht von einem halben Kilogramm erreichen, wie viel Tonnen Regenwürmer sind dann in einem Hektar des gleichen Bodens zu erwarten?

GEDÄCHTNISTRAINING

In den 10 Nachbarschaftszentren des Wiener Hilfswerks wird kostenlos heiteres Gedächtnistraining in geselliger Runde angeboten.

Termine und Informationen unter www.nachbarschaftszentren.at

AUFLÖSUNG AUS DEM LETZTEN HEFT

1. 100. Geburtstag von Marlon Brando Marlon Brando – Der Pate; George Clooney – Ocean's Eleven; Jack Lemmon – Manche mögen's heiß; Mel Gibson – Braveheart; Robert Redford – Der Clou; Kevin Costner – Der mit dem Wolf tanzt; Clint Eastwood – Für eine Handvoll Dollar; Tom Hanks – Forrest Gump.

2. 200. Geburtstag von Anton Bruckner 55 + 52 + 23 + 48 + 12 = 190 min = 3 Std. und 10 min

BUCHTIPP: Das Green-Protein-Kochbuch

Pflanzliches Eiweiß für starke Muskulatur und einen schnellen Stoffwechsel im Alltag und beim Sport.

Proteinmangel? Zu wenig Eiweiß ist schlecht für den Körper. Aber es braucht keine tierischen Lebensmittel, um optimal

mit Protein versorgt zu werden. In über 50 Rezepten zeigt Ulrike Zika die besten Quellen für pflanzliches Protein und wie wir Lebensmittel optimal kombinieren können, um unseren Bedarf natürlich zu decken.

Ulrike Zika, MSc
Das Green-Protein-Kochbuch.
ISBN 978-3-7088-0856-7
Kneipp Verlag 2024



Hoffnung in der Katastrophe

Das Hilfswerk International ist von der Ukraine bis Syrien im Einsatz. Nothilfekoordinator Heinz Wegerer weiß, im Katastrophenfall brauchen Menschen schnell grundlegende Dinge wie Wasser, Nahrung und Unterkünfte.



Heinz Wegerer beim Hilfseinsatz in der Ukraine

Die Erde bebt. In wenigen Sekunden verwandeln sich Häuser in Schutt, Straßen werden unpassierbar, und das Leben der Menschen verändert sich für immer. Es sind Momente wie diese, in denen Heinz Wegerer, Nothilfekoordinator bei Hilfswerk International, handeln muss – schnell, bedacht und mit unerschütterlichem Engagement. „Man hat keine Zeit zu zögern“, sagt Heinz. „In der humanitären Hilfe geht es darum, das Unmögliche möglich zu machen.“

DIE ERSTEN STUNDEN: LEBEN RETTEN UNTER EXTREMEN BEDINGUNGEN

Wenn eine Katastrophe eintritt, bleibt keine Zeit für langes Überlegen. Beim Hilfswerk International wird eine Task Force aktiviert, Bedarfsanalysen werden durchgeführt, und das Netzwerk von Partnerorganisationen in der Region wird mobilisiert. Heinz hat immer einen gepackten Notfallkoffer bereit – mit Kartenmaterial, Kommunikationsgeräten und dem Nötigsten, um schnell in die Krisenregion aufzubrechen.

„Vor Ort zählt jede Minute. Ich muss wissen, was die Menschen wirklich brauchen“, erklärt er. Oft sind es grundlegende Dinge wie sauberes Wasser, Nahrung und Unterkünfte, aber auch medizinische Versorgung und psychosoziale Unterstützung.

ZWISCHEN CHAOS UND KOORDINATION

Die Arbeit in Katastrophengebieten ist ein ständiger Balanceakt zwischen Flexibilität und Struktur. „Eine der größten Herausforderungen ist es, mit sich ständig ändernden Bedingungen umzugehen“, sagt Heinz. „Man plant einen Einsatz, und wenige Stunden später ist alles anders. Straßen sind unpassierbar, Kommunikationswege brechen zusammen. Da braucht man ein kühles Köpfchen.“

Ein weiterer Stolperstein ist die internationale Aufmerksamkeit. „Solange die Medien berichten, kommen oft viele Spenden. Doch sobald die Kameras verschwinden, wird es schwierig, die notwendigen Mittel aufzubringen, um die Hilfe langfristig fortzusetzen.“



Unterkünfte und medizinische Versorgung sind im Katastrophenfall besonders gefragt.



Ein kühler Kopf hilft bei der Planung, ein Kinderlachen ist die Belohnung.

DER MENSCH IM MITTELPUNKT

Trotz all der Herausforderungen bleibt eines immer im Fokus: die Menschen. „Ich erinnere mich an eine Mutter in Syrien nach dem verheerenden Erdbeben vor zwei Jahren, die uns in ihrem zerstörten Haus empfing“, erzählt Heinz. „Sie hatte nichts mehr – außer ihrem Mut. Sie bedankte sich bei uns und sagte, wir seien ein Hoffnungsschimmer in ihrer Dunkelheit. Solche Momente zeigen mir, warum wir tun, was wir tun.“ Auch innerhalb des Teams ist Zusammenhalt essenziell. „In einer Krise ist man füreinander da. Es gibt schwierige Momente, aber wir schauen aufeinander. Wenn es einem Kollegen schlecht geht, wird er aufgefangen. Das gibt uns die Stärke, weiterzumachen.“

HILFSWERK INTERNATIONAL: SCHNELL, EFFEKTIV, MENSCHLICH

Die Arbeit von Hilfswerk International wird durch klare Indikatoren gemessen: Wie viele Menschen konnten erreicht werden? Wie schnell wurde Hilfe geleistet? Aber auch die Geschichten der Betroffenen sind ein Maßstab für den Erfolg. „Wenn ein Kind wieder sauberes Wasser trinken kann oder eine Familie ein Dach über dem Kopf hat, wissen wir, dass wir einen Unterschied gemacht haben“, sagt Heinz. Doch Hilfe kostet Geld. Der Katastrophenfonds des Hilfswerk International ermöglicht es, in akuten Situationen schnell zu handeln. „Ihre Spende wirkt – sofort und nachhaltig“, betont Heinz. „Jeder Beitrag hilft, Leben zu retten.“ ■



GROSSE HILFE, GANZ NAH.

WIENER HILFSWERK

Schottenfeldgasse 29, 1070 Wien

Tel.: +43 1 512 36 61, info@wiener.hilfswerk.at

Geschäftsführung: Dir.ⁱⁿ Sabine Geringer, MSc, MBA

Stv.: MMag. Simon Blatzer

Das Wiener Hilfswerk ist eine gemeinnützige soziale Organisation, die im Bereich der mobilen Pflege- und Sozialdienste, Kinderbetreuung und Wohnungslosenhilfe tätig ist sowie Einrichtungen für Senior*innen und Menschen mit Behinderungen, Nachbarschaftszentren und Sozialmärkte betreibt. Menschen erhalten hier jene Unterstützung, die sie in ihrer jeweiligen Lebenssituation benötigen.

www.wiener.hilfswerk.at

KINDERBETREUUNG

- **Tagesmütter/-väter, Kindergruppe FIDI, Betriebliche Kinderbetreuung**
Tel.: +43 1 512 36 61-6099
kinderbetreuung@wiener.hilfswerk.at
- **Betriebskindergarten PUCKIS HOME**
Landstraßer Gürtel 3, 1030 Wien

HILFE UND PFLEGE DAHEIM

- **Hauskrankenpflege, Kinder-Hauskrankenpflege, Heimhilfe, Besuchsdienst**
Tel.: +43 1 512 36 61-2000
hpd@wiener.hilfswerk.at
- **Mobiles Palliativteam**
Tel.: +43 1 512 36 61-2311
mpt@wiener.hilfswerk.at
- **Tageszentren für Senior*innen**
TZS Leopoldstadt, Tel.: +43 1 512 36 61-2400
tzs-02@wiener.hilfswerk.at
TZS Währing, Tel.: +43 1 512 36 61-2500
tzs-18@wiener.hilfswerk.at
- **Senioren-Wohngemeinschaften mit mobiler Betreuung**
Tel.: +43 1 512 36 61-2360 oder -2215
swg@wiener.hilfswerk.at
- **Notruftelefon**
Tel.: +43 1 512 36 61-1511
notruftelefon@wiener.hilfswerk.at

ANGEBOTE FÜR MENSCHEN MIT UND OHNE BEHINDERUNG

- **Spielothek – Treffpunkt für Kinder (0–12 Jahre) mit und ohne Behinderung und deren Familien**
Tel.: +43 1 512 36 61-2600
spielothek@wiener.hilfswerk.at
- **Aktionsraum – Treffpunkt für Jugendliche mit und ohne Behinderung (12–18 Jahre)**
Tel.: +43 1 512 36 61-2650
aktionsraum@wiener.hilfswerk.at
- **Club 21 – Treffpunkt für Erwachsene mit und ohne Behinderung (ab 18 Jahren)**
Tel.: +43 1 512 36 61-2700
club21@wiener.hilfswerk.at
- **VAKÖ – Verband aller Körperbehinderten Österreichs; Club Sonnenstrahl**
Tel.: +43 1 512 36 61-2711
monika.haider@wiener.hilfswerk.at

WOHNUNGSLOSENHILFE

- **Mobil betreutes Wohnen**
Tel.: +43 1 512 36 61-4000
mobewo@wiener.hilfswerk.at
- **Soziale Wohnungsverwaltung**
Tel.: +43 1 512 36 61-4050
wohnungsverwaltung@wiener.hilfswerk.at
- **Betreute Wohnhäuser Haus Bürgerspitalgasse (für Frauen)**
Tel.: +43 1 512 36 61-4500
bueergerspitalgasse@wiener.hilfswerk.at
- **Haus Hausergasse (für Frauen und Männer)**
Tel.: +43 1 512 36 61-4600
hausergasse@wiener.hilfswerk.at
- **Haus Tivoligasse (für Frauen)**
Tel.: +43 1 512 36 61-4800
tivoligasse@wiener.hilfswerk.at

SEMINAR- UND TAGUNGSZENTRUM SKYDOME

Schottenfeldgasse 29, 1070 Wien
Tel.: +43 512 36 61-1410
office@skydome.at

HILFE FÜR BENACHTEILIGTE

- **Sozialökonomischer Betrieb (SÖB) SOMA – Sozialmarkt Neubau**
Tel.: +43 1 512 36 61-5300
soma@wiener.hilfswerk.at
- **Haus- und Heimservice**
Tel.: +43 1 512 36 61-5205 oder -5206
heimservice@wiener.hilfswerk.at
- **SOMA – Sozialmarkt Penzing**
Tel.: +43 1 512 36 61-5400
soma@wiener.hilfswerk.at
- **NEW CHANCE – Secondhand mit Sinn**
Barichgasse 8, 1030 Wien
Tel.: +43 1 512 36 61-5500
new.chance@wiener.hilfswerk.at

NACHBARSCHAFTSZENTREN

Adressen, Öffnungszeiten, Angebote und Programme der zehn Nachbarschaftszentren im 2., 3., 6., 7., 8., 12., 15., 16., 17. und 22. Bezirk finden Sie auf www.nachbarschaftszentren.at
Tel.: +43 1 512 36 61-3003
nachbarschaftszentren@wiener.hilfswerk.at

KONTAKTEPOOL WIEN

Tel.: +43 699 11 64 69 52
kontaktepool@wiener.hilfswerk.at



Gefördert vom Fonds Soziales Wien,
aus Mitteln der Stadt Wien



Anerkannte Einrichtung nach den Förder-
richtlinien des Fonds Soziales Wien,
gefördert aus Mitteln der Stadt Wien.



Sorg für Geborgenheit.



Das Schönste im Leben? Jemanden zu haben,
der in jeder Lebenslage für einen da ist.

#einesorgeweniger

Ihre Sorgen möchten wir haben.

WIENER 
STÄDTISCHE
VIENNA INSURANCE GROUP

Vermehrt Schönes!

Erste Bank und Sparkasse unterstützen
das Hilfswerk Österreich.