



**Für das Hilfswerk unterwegs!** Yvonne Erle ist seit einigen Wochen eine von rund 1.000 Heimhelferinnen des Hilfswerks. Wie sie zu ihrem neuen Arbeitgeber kam lesen Sie auf Seite 6.

## Kommen Sie zur Nr. 1!

Als Arbeitgeber steht das Hilfswerk für Familienfreundlichkeit, Flexibilität, Regionalität und die Chance auf Weiterbildung und Entwicklung. In ganz Niederösterreich wird derzeit nach Verstärkung für die Pflege- und Betreuungsteams gesucht, rund 200 Jobs sind offen. In dieser Ausgabe finden Sie daher mehrere Artikel, in denen es um die ganz persönlichen Geschichten der Hilfswerk-Mitarbeiterinnen geht und wie sie zu ihrem Beruf gekommen sind. Ob Tischlerin, Konditorin oder Rinderzuchtexpertin – sie alle sind schlussendlich beim Hilfswerk gelandet. Wenn auch Sie Interesse an der Mitarbeit im Hilfswerk haben finden Sie alle Infos unter [www.jobs-pflege.at](http://www.jobs-pflege.at).



## Pflegereform: Jetzt muss sie kommen!

Schritt für Schritt nähern wir uns langsam der Normalität. Dass uns die Nachwirkungen der Krise in Österreich noch länger beschäftigen werden, liegt auf der Hand. Auch wenn nun viele wirtschaftliche Herausforderungen gelöst werden müssen, ist es nun höchste Zeit, sich mit einem ganz wesentlichen Thema zu beschäftigen: Der Zukunft der Pflege! Gerade das letzte Jahr hat gezeigt, welch wichtiger Anker die Pflege und Betreuung in der Gesellschaft ist. Die längst fällige und ambitioniert begonnene Pflegereform muss daher jetzt an Fahrt aufnehmen!

Als Hilfswerk dürfen wir ja bei den Verhandlungen mitwirken und mitgestalten, und es freut uns, dass die Vorhaben in die richtige Richtung gehen. So viel Pflegeversorgung wie möglich daheim; eine Personaloffensive sowie die Stärkung der pflegenden Angehörigen: diese Aspekte stellen richtungsweisende Eckpfeiler für eine zukunftsfähige Pflege und Betreuung dar. Wir müssen alle Reformschritte konsequent an den Bedürfnissen der pflegebedürftigen Menschen und ihrer Familien ausrichten: Von speziellen Beratungs- und Unterstützungs-Angeboten für pflegende Angehörige bis zum Ausbau der mobilen Dienste. Denn zuhause gepflegt zu werden entspricht nicht nur dem Wunsch der Menschen, es ist auch das weitaus wirtschaftlichste und leistbarste Modell.

Und allem voran steht die Attraktivierung des Berufsfelds: Denn wir brauchen dringend mehr Pflege- und Betreuungspersonal, um den Bedarf der Zukunft decken zu können. Daran müssen wir arbeiten und wir freuen uns, als größter mobiler Träger dazu einen Beitrag leisten zu dürfen!

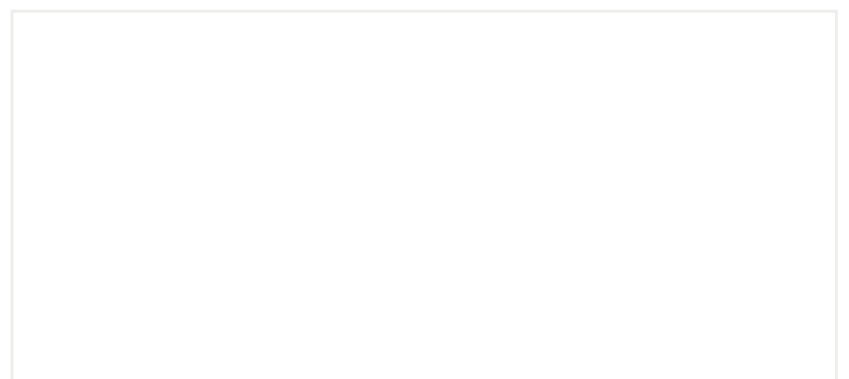
Alles Gute und Gesundheit wünscht Ihnen

**Michaela Hinterholzer**, Präsidentin Hilfswerk Niederösterreich



## Eine schwierige Zeit gemeinsam meistern.

Corona beeinflusst noch immer unseren Alltag – und es belastet Menschen aller Generationen. Wie man als Familie gut durch die schwierige Zeit und (hoffentlich) den „Endspurt“ kommt, lesen Sie auf Seite 2 und 3. Und wenn man sich so fühlt als ginge es gar nicht mehr aufwärts, kann professionelle Hilfe ratsam sein. Zum Beispiel durch die Familienberatung oder die Psychotherapie des Hilfswerks.



# Grenzerfahrung Pandemie. Eine schwierige Zeit gemeinsam meistern.

**Lockdown, Homeoffice, Distance learning, Hausmanagement und Freizeit unter einem Dach, Existenzängste** – das letzte Jahr hat jedem Einzelnen von uns einiges abgefordert. Die Pandemie bringt tatsächlich viele Familien an ihre Grenzen. Krisen machen eben Stress und können Belastungsfaktoren, die wir aus unserem sonstigen Alltag bereits kennen, erheblich verstärken.

Zwar können die längerfristigen Folgen, welche die Pandemie auf die psychische Gesundheit der Bevölkerung hat, noch nicht eingeschätzt werden. Verschiedene Untersuchungen zeigen aber, dass die Krise viele Menschen psychisch erheblich belastet. Besonders weit verbreitet sind Symptome wie Angst, Depression und Erschöpfung. Betroffen sind vor allem sozial isolierte Personen, Menschen, die bereits vor der Krise psychisch weniger stabil waren, jüngere Generationen sowie Personen mittleren Alters.

## Mein Kind leidet...

Zuschauen zu müssen, wie das eigene Kind sich zurückzieht, jegliche Interessen verliert, ständig traurig oder wütend ist, oder sich allgemein verändert, belastet jeden Elternteil enorm. Man würde so gerne helfen – und hat doch selbst mit sich zu kämpfen. Was kann man tun? Karin Skop (siehe Interview), Psychotherapeutin im Hilfswerk Niederösterreich, rät: „Sprechen Sie Ihr Kind darauf an, was Sie beobachten, ganz ohne Vorwürfe. Das Kind merkt so, dass es wahrgenommen wird und über seine Gefühle sprechen darf.“

Wichtig sei auch, Zuversicht zu vermitteln: „Das Kind, egal welchen Alters, muss eine Perspektive haben, dass die Situation wieder besser wird.“

**?** **Wie kann man nun als Familie gemeinsam gut durch die Krise kommen? Diese Tipps können helfen:**

### 1. Struktur schaffen und leben

Gewohnte Abläufe möglichst gut beizubehalten hilft, Stress zu mindern. Konkret heißt das, die Tage so genau wie möglich zu planen, wobei auch schon kleine Routinen Struktur und Halt geben. Bei der Tagesplanung ganz besonders wichtig ist, Bedürfnisse auf verschiedenen Ebenen zu berücksichtigen: Bewegung, Kontakte nach außen - etwa per Telefon, Videotelefonie, E-Mail oder Online-Tools -, Zeit für sich selbst sowie für gemeinsame Paar- und Familienaktivitäten.

#### TIPPS:

- Schaffen Sie für jeden Tag ein kleines Highlight!
- Bewegung ist auch drinnen und in kleinen Räumen möglich: am Stand laufen zum Beispiel. Fenster öffnen nicht vergessen!
- Greifen Sie zu „altmodischen“ Wegen, Kontakte zu pflegen: Schreiben Sie auch mal einen Brief oder Postkarten.

### 2. Raum schaffen und nehmen

Zeitlich und örtlich (mehr) Raum für alle zu schaffen, entschärft die Situation. Konkret heißt das erstens,



fixe Stunden festzulegen, die jede und jeder für sich allein verbringt. Zweitens bedeutet es, allen Familienmitgliedern eine Rückzugsmöglichkeit zu schaffen. Das kann für Kinder z.B. eine kleine Höhle aus Decken sein, in die sie sich zurückziehen können; für Erwachsene die Akzeptanz seitens aller anderen Familienmitglieder, dass Mama nun eine halbe Stunde nicht auf ihrem Lesesessel gestört werden soll.

**TIPP:** Auch ein Spaziergang kann ein Raum für sich allein sein.

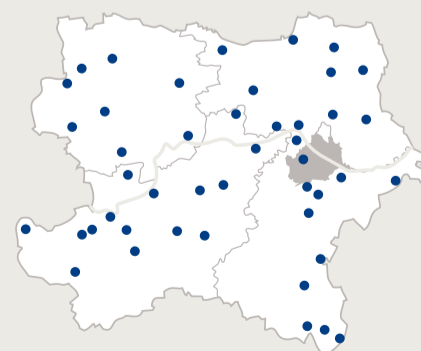
### 3. Konflikten vorbeugen

Vorbeugen ist besser als heilen, das gilt auch bei Konflikten. Konkret heißt das, Ärger anzusprechen,



**Zusammenhalt ist keine Frage der Nähe.**

Auch jetzt sind alle unsere Mitarbeiter rund um die Uhr für Sie im Einsatz. Gemeinsam schaffen wir das. Persönlich oder mit der **Meine-NV-App: meine.nv.at**



Die Niederösterreichische  
Versicherung

www.nv.at

bevor eine Situation langsam aber sicher eskaliert. Eine tägliche Mini-Familien-Sitzung ist ein guter Rahmen, um regelmäßig zu erfahren, wie es jeder und jedem einzelnen geht.

#### TIPPS:

- Die Krise ist eine Herausforderung für alle. Seien Sie nachsichtiger mit sich selbst und den anderen.
- Nutzen Sie die „Mehr-Zeit“, die Sie zu Hause verbringen, für ein paar Minuten mehr Zuhören am Tag.

#### 4. Gut auf sich schauen

Bei allem Management des gemeinsamen Zusammenlebens darf aber eines nicht vergessen gehen: das eigene Ich. Denn: Wem es gut geht und wer sich kraftvoll fühlt, kann umso besser darauf achten, dass es auch anderen gut geht. Dafür gibt eine Fülle von Strategien – von Bewegung über bewusste Körperpflege bis zu Entspannungsübungen. Auch Freundschaften und Bekanntschaften zu stärken ist jetzt besonders wichtig.



## „Es wird wieder besser werden“

Mensch zu Mensch im Interview mit Dr. Karin Skop, Psychotherapeutin im Hilfswerk Niederösterreich

#### Frau Dr. Skop, wie reagieren Ihrer Erfahrung nach Kinder auf die momentane Krise?

Skop: Kinder können mit sehr Vielem gut umgehen, wenn sie sich behütet und geliebt fühlen. Vor allem für kleine Kinder, die dieses langfristige Denken noch nicht haben, zählt in erster Linie, dass ihre wichtigsten Bezugspersonen bei ihnen sind. Je älter sie sind, desto mehr scheinen die Kinder unter der Situation, zu leiden. Ein Jahr ist eine Ewigkeit für ein Kind. Immer wieder Distance Learning, eingeschränkte Kontakte, die negativen Nachrichten, die auf uns einprasseln – das zehrt an den Kindern.

#### TIPPS:

- Gehen Sie alles ein bisschen langsamer an.
- Holen Sie sich immer wieder ins Bewusstsein: Die Situation wird vorübergehen.
- Probieren Sie neue Mittel und Wege aus, trotz der aktuellen Situation miteinander zu kommunizieren. Nehmen Sie zum Beispiel Ihre Freundin oder Ihren Freund am Telefon mit auf Ihren Spaziergang.
- Planen Sie Dinge, die Sie nach der Corona-Pandemie tun wollen und auf die Sie sich freuen.
- Ansonsten: Legen Sie den Fokus auf das Heute. Es geht nur um das Heute. Heute ist ein Tag, um ein guter Tag zu werden.

„Manchmal können kleinere, konkrete Hilfestellungen aus dem direkten Umfeld schon große Entlastung bringen“, rät Karin Skop dazu, sich Unterstützung zu holen. „Und wenn die Krise bleibt, wenn man sich so fühlt als ginge es gar nicht mehr aufwärts, dann ist es ratsam, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.“ Das Hilfswerk hat dazu mit der Familien-, Partner- und Jugendberatung sowie der Psychotherapie entsprechende Angebote in ganz Niederösterreich.

Informationen auf [www.noehilfswerk.at](http://www.noehilfswerk.at)

#### Vor allem für Jugendliche scheint es eine schwierige Zeit zu sein?

Skop: Ja, für sie ist die aktuelle Situation eine riesige Herausforderung. Eigentlich sollten sie sich vom Elternhaus loslösen, sich abgrenzen und mit Gleichaltrigen das Erwachsenwerden entdecken. Sie sind aber massiv eingeschränkt; und die Erkenntnis, dass prägende Ereignisse wie eine Maturareise oder die große Feier zum 18. Geburtstag nicht mehr nachzuholen sind, ist bitter.

#### Was kann man tun, um seine Kinder zu unterstützen?

Skop: Ganz wichtig ist es, einmal bewusst hinzuschauen: Hat sich mein Kind verändert? Ist es ruhiger als sonst oder aggressiver? Hat es Stimmungsschwankungen? Das alles kann bei Kindern und Jugendlichen natürlich immer wieder vorkommen. Wenn der Zustand jedoch länger andauert, sollte man das Kind darauf ansprechen. Ohne Vorwürfe: Am besten man beschreibt, was man wahrnimmt („Ich habe beobachtet, dass du weniger redest und nicht mehr so gerne raus gehst“) und sagt, dass man sich Sorgen macht. Das Kind merkt, dass es von seinen

## In belastenden Situation für Sie da!

**Psychotherapie ist heute nichts mehr, das man verstecken muss.** Im Gegenteil: Es zeugt von Mut und Selbstreflexion, sich Probleme einzugestehen und sie mit professioneller Hilfe lösen zu wollen.

Bei psychischen Leidenszuständen und in Krisen sind die Psychotherapeut/innen des Hilfswerks eine vertrauliche und kompetente Anlaufstelle. Sie kommen aus unterschiedlichen Fachrichtungen - vom Bereich der systemischen Familientherapie bis zur Gesprächstherapie – und können ganz individuell auf einzelne Problemlagen eingehen.

Für Versicherte der BVAEB und der SVS wird der Kostenbeitrag von der Versicherung übernommen.

#### Erkundigen Sie sich in einem vertraulichen

**Gespräch!** Näheres unter 05 9249 oder [www.noehilfswerk.at](http://www.noehilfswerk.at).

Eltern gesehen wird, dass es den Eltern wichtig ist, wie es ihm geht. Es kann natürlich sein, dass Jugendliche in der Pubertät abblocken und sich verschließen. Ihnen könnte man zum Beispiel – ganz altmodisch – einen Brief schreiben.

#### Was kann man ihnen noch Hilfsreiches vermitteln?

Skop: Wichtig ist auch, Zuversicht zu vermitteln und zu sagen „Es wird wieder besser werden!“ Eltern hatten in ihrer eigenen Kindheit und Jugend sicher auch mal kleinere oder größere Krisen, die sie durchlebt und überstanden haben. Darüber kann man erzählen und zeigen, dass alles vorbei geht und auch schwierige Zeiten eine Chance sein können. Wichtig ist, auch mal vom Thema ‚Corona‘ weg zu kommen. Man kann sich vornehmen, weniger Nachrichten zu konsumieren. Oder sich ganz bewusst einen schönen Tag machen, zum Beispiel mit einem Ausflug. Darüber hinaus müssen Erwachsene schauen, dass sie ihre eigenen Ängste für sich klären und nicht auf das Kind übertragen. Kinder und Jugendliche lernen am Beispiel der Eltern, wie man mit Krisen umgeht.

**SIE SIND NICHT ALLEIN. WIR SIND FÜR SIE DA.**

**NÖ KRISENTELEFON 0800 20 20 16**

**täglich | 24 h erreichbar | kostenlos | anonym**



**HILFSWERK**

# Ernährung im Alter

**Egal, ob Jung oder Alt: Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist in jeder Lebensphase wichtig.** Regelmäßige Mahlzeiten verleihen dem Tag Struktur und versorgen den Körper mit wichtigen Nährstoffen und Vitaminen. Im Alter kommt es jedoch häufig zu körperlichen Veränderungen oder Krankheiten, die die Nahrungsaufnahme erschweren. Nicht selten schwindet dadurch auch die Freude am Essen. Auch die Empfindung von Hunger und Durst wird nicht mehr richtig wahrgenommen. Je nach Beeinträchtigung gibt es daher spezielle Unterstützungsmöglichkeiten beim Essen und Trinken. So bleibt auch die Selbstständigkeit der betroffenen Personen weitgehend erhalten und die tägliche Ernährung ist trotz Schwierigkeiten weiterhin ein Genuss.

- Der Schnabelbecher erleichtert durch die Kombination aus Plastikbecher und schnabelartigem Mundstück das Trinken. Das Getränk fließt dabei direkt in den Mundraum und ist speziell für bettlägerige Personen gut geeignet.
- Ist die Feinmotorik eingeschränkt, unterstützen Tassen mit spezieller Griffstärke beim Trinken. Durch die ergonomische Form der Griffe ist ein sicherer Halt garantiert.
- Wenn Bewegungen der Hand schwerfallen, erleichtert Spezial-Besteck die Nahrungsaufnahme. Durch extra dicke oder rutschfeste Griffe kann das Besteck besser in der Hand behalten werden.
- Auch Teller mit Hilfsfunktionen erleichtern die tägliche Mahlzeit. So gibt es Teller mit rutschfester Unterseite für einen besseren Halt am Tisch. Teller mit Thermofunktion halten Speisen länger warm und eignen sich sehr gut für langsame Genießer.

Darüber hinaus ist auch ein aufrechtes Sitzen während der Nahrungszufuhr wichtig. Je nach Beeinträchtigung benötigen Pflegebedürftige ausreichend Zeit bei ihren Mahlzeiten.



## Hilfswerk-TIPP



### Individuelle Beratung und Informationen, abgestimmt auf Ihre Situation.

Kontaktieren Sie für weitere Informationen direkt den Hilfswerk-Standort in Ihrer Nähe oder informieren Sie sich unter der Nummer 05 9249.



HILFSWERK

KEINE  
LIEFER-  
KOSTEN

## Menüservice

### SCHMANKERL VOM GRILL

- Grillteller mit Schopfsteak, Käsekrainer und Chicken Wings, dazu Wedges und Kräuterbutter **8,15 €**
- Bifteki (faschirtes Laibchen vom Rind) mit griechischem Reis und mediterranem Gemüse **6,30 €**
- Rumpsteak in Pfeffersauce mit feiner Gemüsemischung und Rosmarinerdäpfeln **14,50 €**

Die Anlieferung der Speisen erfolgt tiefgekühlt.



Herzlich willkommen

**BESTELLUNG UNTER 02742/90 4 90**

Mo bis Do 7.30 – 17.00 Uhr | Fr 7.30 – 15.00 Uhr  
[menueservice@noe.hilfswerk.at](mailto:menueservice@noe.hilfswerk.at)

**JETZT NEUEN  
GRATISKATALOG ANFORDERN!**

## „Kann man echt empfehlen“

**Bluzengröstl ist nicht so sein Fall, „aber für einen guten Kaiserschmarrn bin ich immer zu haben.“** Helmut Gleiss ist begeisterter Kunde des Hilfswerk Menüservice. Regelmäßig sucht er sich aus dem reichhaltigen Sortiment seine Favoriten aus und bekommt sie direkt ins Haus geliefert. „Das Essen ist wirklich gut, ich kann es nur empfehlen!“, zeigt er sich sehr zufrieden. Die Auswahl kann sich aber auch wirklich sehen lassen: A la carte kann aus über 100 Speisen gewählt werden, oder man bestellt die praktischen und sorgfältig zusammengestellten Wochenmenüs. 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 – ohne Zustellgebühr – direkt ins Haus geliefert, wo sie auch tiefgekühlt gelagert werden. Je nach Gusto kann man sein Wunschgericht dann minuten-schnell in der Mikrowelle oder im Ofen aufwärmen und genießen.

**Bestellen Sie gleich den neuen Katalog und blättern Sie ihn durch!**  
**Bestelltelefon 02742/90 4 90, [menueservice@noe.hilfswerk.at](mailto:menueservice@noe.hilfswerk.at)**

# „Habe mir meinen Kindheitstraum erfüllt“

Konditorin, Flugzeugmechaniker, Einzelhandelskauffrau, Köchin oder Buchhalter: Das sind nur einige der Berufe, die Hilfswerk-Mitarbeiter/innen VOR ihrem Umstieg in die Pflege und Betreuung gelernt und ausgeübt haben. Denn auch für Quereinsteiger/innen und „Spätberufene“ bietet dieses Berufsfeld viele Möglichkeiten – und vor allem exzellente Zukunftsaussichten. Schließlich werden Pflege- und Betreuungskräfte ganz dringend gebraucht, Tendenz steigend.

**Über „Umwege“ ist auch Michaela Macho in die Pflege gekommen:** Die Pflegemanagerin des Hilfswerk-Standortes Gmünd hat sich nach einer Ausbildung zur Tischlerin und anschließenden 11 Jahren im Einzelhandel einen Kindheitstraum erfüllt: „Es hat mir immer Spaß gemacht, mit Menschen zu arbeiten. Ein bisschen unzufrieden war ich jedoch trotzdem mit meinem Beruf, denn eigentlich habe ich mir schon als Kind gewünscht, später mal Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin zu werden.“ Mit Anfang 30 hat sie den Schritt dann tatsächlich gewagt. „Ich hab mich getraut, trotz zwei kleiner Kinder, nochmal die Schulbank zu drücken – und hab es keine Sekunde bereut“, erzählt Macho.

Zu ihrer Ausbildung gehörten auch Praktika in verschiedenen Bereichen der Pflege. Um die mobile Pflege kennen zu lernen, wählte sie ein Praktikum beim Hilfswerk, wo sie sich von Anfang an „angekommen“ fühlte. Vieles durfte sie hier ausprobieren, bereits erworbenes Wissen festigen und ihren Kompetenzbereich erweitern. Bereits damals merkte sie, dass ihr die Hauskrankenpflege im zukünftigen Berufsalltag Spaß machen würde. Und hier sei sie dann auch „hängen geblieben“: „Es ist einfach eine unglaublich abwechslungsreiche Arbeit. Die Bandbreite an Aufgaben ist riesengroß. Kein Tag ist gleich und ich kann hier zeigen, was ich gelernt habe und meine fachlichen Kompetenzen professionell einsetzen.“

## Vielfältig und spannend

Heute kann sie auch zeigen, welche Führungsqualitäten in ihr stecken. Denn innerhalb kurzer Zeit stieg sie von der Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin zur Pflegemanagerin beim Hilfswerk auf. Seither hat sie die fachliche und wirtschaftliche Verantwortung für ihren Standort, in dem aktuell rund 200 Kunden/innen betreut werden. Ihre Aufgaben als Führungskraft sind breitgefächert. So ist sie in ihrer Leitungsposition für über 50 Mitarbeiter/innen sowie beispielsweise für die Erstellung des Dienstplans, die Sicherung der Pflegequalität innerhalb ihrer Teams und die Vertretung des Hilfswerks in der Region zuständig. „Was ich an meiner Position besonders spannend finde ist, dass ich meine Mitarbeiter/innen dabei unterstützen kann, sich weiter zu entwickeln“, ist Macho begeistert, „Gerade im Hilfswerk haben wir ganz tolle Möglichkeiten der Fort- und Weiterbildung, aus denen man das Passende für sich auswählen kann.“

Die Entscheidung, sich ihren Traum zu erfüllen, war für Michaela Macho das Beste, was sie tun konnte: „Hier in der Hauskrankenpflege zu arbeiten ist einfach wunderschön. Man bekommt so viel Dankbarkeit von den Kundinnen und Kunden zurück – und in meiner Position natürlich auch von den Mitarbeiter/innen. Außerdem ist es ein tolles Gefühl, wenn man zur Steigerung der Kunden- und Mitarbeiterzufriedenheit beitragen kann. In das private Umfeld Pflegebedürftiger einzugreifen, stellt eine besonders verantwortungsvolle, aber auch spannende Aufgabe dar. Wenn uns unsere Kunden/innen ihr Vertrauen schenken, ist es die schönste Anerkennung für mich“, schwärmt Michaela.

## Den Schritt gewagt

„Generell kann ich nur jedem Mut zusprechen, der über einen Berufswechsel in die Pflege nachdenkt. Der Pflege- und Bereuungsbereich ist nicht nur zukunftsorientiert, sondern bietet auch eine tolle Chance für persönliche Weiterentwicklung. Man kann seine sozialen und fachlichen Kompetenzen ganz nahe am Menschen ausleben. Und gerade Quereinsteigern, denen ein abwechslungsreicher Arbeitsalltag wichtig ist, kann ich die Hauskrankenpflege nur empfehlen. Ich bin wirklich froh, dass ich damals diesen Schritt gewagt habe!“



## Ein Geschenk – für Papa und sich selbst

So schön es ist, dass endlich der Sommer naht – für ältere Menschen kann das Wetter belastend sein. Hitzewellen und anschließende Temperatureinbrüche haben oft Kreislaufprobleme, Schwächegefühl oder Stürze zur Folge. Gerade jetzt kann das Notruftelefon des Hilfswerks der richtige Begleiter sein! Sollte etwas passieren, genügt ein Knopfdruck auf den mobilen Sender. Die geschulten Notruftelefon-Mitarbeiter/innen können rasch und gezielt Hilfe organisieren – egal ob am Wochenende, an Feiertagen oder mitten in der Nacht.

Im Rahmen der aktuellen Vatertagsaktion kann man jetzt im Juni 30 Euro Anschlussgebühr sparen! So kann man Sicherheit schenken – und sich selbst das gute Gefühl, seine Angehörigen gut versorgt zu wissen!

[www.notruftelefon.at](http://www.notruftelefon.at)

JETZT  
30 Euro  
sparen\*





**Notruftelefon-Vatertagsaktion**

- Sicher rund um die Uhr
- Persönliches Beratungsgespräch
- **Gratis Aufstellung und Installation bei Ihnen daheim\*\***

\* Keine Anschlussgebühr im Aktionszeitraum Juni 2021. Aktion gültig für Neukundinnen und -kunden auf alle stationären Notruftelefongeräte mit 3 Monaten Bindefrist. \*\* Unter Einhaltung der Covid-19-Sicherheitsmaßnahmen

Information und Bestellung unter 0800 800 408  
[www.notruftelefon.at](http://www.notruftelefon.at)




# Willkommen im Team, liebe Yvonne!

„Ich bin viel auf Facebook unterwegs, und da ist mir ein Stelleninserat des Hilfswerks aufgefallen“, erzählt Yvonne Erle. „Die Bewerbung ging wahnsinnig schnell und einfach. Ja, und hier bin ich nun!“ Und das ist gut so! Seit kurzem arbeitet die Heimhelferin am Hilfswerk-Standort in Heidenreichstein – und sie ist damit die erste Kollegin, die über die derzeit laufende Personalkampagne zu ihrem neuen Job beim Hilfswerk gekommen ist.

In den Pflegebereich kam Yvonne Erle vor vielen Jahren eigentlich durch Zufall. Ihr gelernter Beruf „Facharbeiterin für Rinderzucht“ versprach nicht viel Zukunft. Nach einem Schnupperpraktikum in einem Pflegeheim wusste sie: Das ist genau meines! Sie machte vor 12 Jahren die Ausbildung zur Heimhelferin, arbeitete im Heim sowie in der mobilen Betreuung. Im Februar stieß sie nun auf die Online-Kampagne, mit der das Hilfswerk derzeit in ganz Niederösterreich Verstärkung sucht. Dass es dabei sehr einfache Bewerbungsmöglichkeiten gibt, hat ihr gleich gefallen: „Mit wenigen Klicks habe ich meinen Lebenslauf hochgeladen und das Hilfswerk hat mich dann kontaktiert“, erzählt sie. „So einfach habe ich das noch nie erlebt und das nimmt gleich einmal die erste Angst beim Bewerben.“

Hier im Heidenreichsteiner Pflege- und Betreuungsteam ist sie mit offenen Armen aufgenommen worden. Eine Patin ist ihr zur Seite gestellt, die sie jederzeit bei Fragen und Unsicherheiten anrufen kann. „Ich fühl' mich wirklich wohl und freu' mich so, dass ich meinen Job wieder ausüben kann – denn der ist für mich wirklich eine Berufung“, so Yvonne Erle. Und dass sie nun wieder in die Hauskrankenpflege zurückgekehrt ist, gefällt ihr besonders: „Das Beste am Hilfswerk ist, dass ich unsere Kunden zuhause betreuen kann – und sie in ihrer eigenen Umgebung alt werden dürfen.“

**Haben auch Sie Interesse, in der Pflege und Betreuung zu arbeiten? Das Hilfswerk freut sich auf Ihre Bewerbung! Alle Infos unter [www.jobs-pflege.at](http://www.jobs-pflege.at).**



## Links zum Thema

→ [www.kontinenzgesellschaft.at](http://www.kontinenzgesellschaft.at)

Die Medizinische Kontinenzgesellschaft Österreich (MKÖ) fördert Maßnahmen zur Prävention, Diagnostik und Behandlung von Inkontinenz und bietet Information und Beratung für Betroffene und deren Angehörige.

→ [www.kontinenz-stoma.at](http://www.kontinenz-stoma.at)

Der Verein Kontinenz- und Stomaberatung Österreich (KSB) richtet sich an Betroffene, deren Angehörige sowie Interessierte.

→ [www.boep.or.at](http://www.boep.or.at)

Auf der Website des Berufsverbandes Österreichischer PsychologInnen finden Sie schnell und einfach psychologische Hilfe.

→ [www.physioaustria.at](http://www.physioaustria.at)

Physiotherapie hilft vorbeugend und kann auch bei bestehenden Inkontinenzproblemen zu einer Verbesserung beitragen.

# Kontinenz ist keine Selbstverständlichkeit

**In Österreich sind knapp 1 Million Menschen von Inkontinenz betroffen, Frauen öfter als Männer.**

Bei Frauen zählt Inkontinenz sogar zu den häufigsten chronischen Gesundheitsproblemen. Auch, wenn es vielen Menschen anfangs schwerfällt, sich den Schwächen des eigenen Körpers zu stellen: Die meisten fühlen sich erleichtert, wenn sie offen darüber sprechen können. Denn es gibt viele Möglichkeiten zur Vorbeugung, Behandlung und Unterstützung von Inkontinenz, die den Alltag und die Lebensqualität enorm verbessern. Was Sie selbst zur Besserung beitragen, wie Sie Angehörige gut unterstützen können und welche Hilfsmittel es dafür gibt, zeigt das Hilfswerk in der neuen Broschüre „Schwache Blase, träger Darm?“ auf.

**Der kostenlose Ratgeber gibt praktische Tipps** und begleitet auf kompetente Weise durch den Alltag. Über die Hilfswerk Servicehotline können Sie die Broschüre ganz einfach telefonisch bestellen: 0800 800 820 (gebührenfrei aus ganz Österreich). Oder Sie bestellen auf der Website [www.hilfswerk.at](http://www.hilfswerk.at) bzw. laden sich hier das pdf herunter.

GROSSE HILFE,  
GANZ NAH.



## DAS BESTE FÜR DIE GESUNDHEIT. DER RICHTIGE JOB.

Unterstütze Menschen dort,  
wo sie am liebsten sind – bei sich zu Hause.

- Keine Nachtdienste
- Flexible Arbeitszeiten

Jetzt bewerben: [jobs-pflege.at](http://jobs-pflege.at)



# Von der Backstube in die mobile Pflege

## Karin Vogl war 20 Jahre lang Konditorin.

Sie mochte ihren Beruf, war gerne in der Backstube und hat sich gut mit ihren Kollegen verstanden. „Aber mir hat der Kontakt zu den Menschen gefehlt. Eine Freundin hat mir dann über ihre Arbeit als Heimhelferin erzählt“, erklärt die 38-Jährige. Deswegen hat sie vor zwei Jahren auch einen beruflichen Neustart im Pflegebereich gewagt. Nach ein paar Schnuppertagen beim Hilfswerk stand der Entschluss fest. Karin Vogl hat ihren Job gekündigt, um sich voll auf die 3-monatige Ausbildung als Heimhelferin zu konzentrieren. Sie war sofort Feuer und Flamme für den mobilen Bereich. „Am Anfang der Ausbildung habe ich es mir noch offen gelassen, ob mobile oder stationäre Pflege. Nach den 200 Stunden Praktika in beiden Bereichen, ist für mich ganz schnell die Entscheidung FÜR die mobile Pflege und FÜR das Hilfswerk gefallen“, erinnert sich Karin Vogl zurück. Die Vorteile liegen auf der Hand.

## Flexibel und regional.

Das Hilfswerk ist die Nummer 1 in der mobilen Pflege in Niederösterreich. Die flexiblen Arbeitszeiten und die Nähe zum Wohnort sind ein weiterer Pluspunkt. „Der Hilfswerk Standort in Herzogenburg ist nur wenige Kilometer von meinem Wohnort entfernt. Die Kunden, die ich betreue, wohnen alle in der Nähe meines Wohnortes, die meisten kannte ich schon vorher. Da findet man dann ganz schnell einen guten Bezug zu den Menschen und man findet schnell ein Thema, über das man reden kann“, erzählt die Umsteigerin. Karin Vogl genießt nun die abwechslungsreiche Arbeit als Heimhelferin. Sie fährt mit dem Hilfswerk-Auto von Kunde zu Kunde und betreut ältere Menschen in ihrem eigenen Zuhause: Sie hilft bei alltäglichen Aktivitäten, wie beim Duschen oder beim Essen zubereiten. Sie unterstützt bei der Haushaltsführung. Sie geht einkaufen oder erledigt Apothekengänge. Den Schritt in die Pflege hat Karin Vogl nicht bereut.



Die positive Resonanz der Kunden gibt ihr Recht. „Es taugt mir voll. Sie freuen sich, wenn ich komme. Es ist großartig, wenn man ein ‚Danke‘ von einem Kunden hört. Das ist ein richtig schönes Gefühl. Unsere Arbeit ist eine wichtige Arbeit und das merkt man auch.“ Gerade in herausfordernden Zeiten wie diesen ist der persönliche Kontakt zu älteren Menschen besonders wichtig. „Oft bin ich nicht nur die Heimhelferin vom Hilfswerk, sondern schon eine gern gesehene Bekannte“, erzählt Vogl. Jetzt geht die 38-Jährige noch einen

Schritt weiter. Sie macht derzeit berufsbegleitend die Ausbildung zur Pflegeassistentin „Die Arbeit in der Pflege taugt mir, deswegen wollte ich noch mehr Verantwortung“, begründet die Heimhelferin die weitere Pflegeausbildung, die vom Hilfswerk finanziert wird. Nächstes Jahr im Jänner hat sie ihre Abschlussprüfung. „Dann kann ich fachlich noch kompetenter für meine Kunden da sein“, freut sich Karin Vogl schon auf ihre neuen Aufgaben. Die gelernte Konditorin hat mit ihrem beruflichen Umstieg ihre Berufung gefunden.

## Die Ausbildung zur Heimhilfe

Circa 4 Monate dauert die Ausbildung zum/r Heimhelfer/in, jeweils 200 Theorie- und 200 Praxisstunden sind dabei zu leisten. Der Lehrgang kann beim Ausbildungspartner des Hilfswerks, der ISL Akademie Niederösterreich, absolviert werden. In der Ausbildung werden alle relevanten Inhalte zur Grundpflege und Beobachtung, Mobilisation, Pharmakologie, etc. vermittelt, die Sie zur Ausübung des Berufs als Heimhilfe berechtigen. Im Rahmen des AMS-Projektes AQUA (=Arbeitsplatznahe Qualifizierung) kann eine Förderung der Bildungs- sowie der Lebenshaltungskosten beantragt werden.

Nähere Informationen unter [www.hilfswerk.at/niederoesterreich/ausbildung](http://www.hilfswerk.at/niederoesterreich/ausbildung)

## Hilfswerk gewinnt Österreich Challenge...

...zumindest was die Anzahl der Teilnehmer/innen betrifft! Denn bei Österreichs größter Lauf- und Walkmeisterschaft konnte Anfang Mai auf beliebiger Strecke und für den guten Zweck gesportelt werden. Fast 50 bewegungsfreudige Hilfswerker/innen bezwangen in diesem Zeitraum ihre 5, 10 oder 21,1 Kilometer lange Strecke. Und damit ist das Hilfswerk Niederösterreich bundesweit das Unternehmen mit den meisten Teilnehmer/innen! Über die im Startgeld inkludierte Spende von € 5,- unterstützen sie außerdem ausgewählte karitative Projekte in Österreich – insgesamt kam eine stolze Spendensumme von € 3.714,- zusammen!



# Kindern gehört mein Herz

Bei Hilfswerk-Tagesmutter Martina Holzschuh finden Kinder ein zweites Zuhause. In familiärer Atmosphäre sind Spiel und Spaß auch in dieser herausfordernden Zeit vorprogrammiert.

## Eines Tages stand für Martina Holzschuh fest: 23 Jahre Buchhaltung sind genug.

„Über die Jahre verändert man sich sowohl äußerlich als auch innerlich. Irgendwann ist es dann an der Zeit, auf sein Herz zu hören, um zu realisieren wofür es schlägt“, erzählt Holzschuh. Sie hörte auf ihr Herz, wechselte nach reiflicher Überlegung die Branche und startete ihre Ausbildung zur Tagesmutter beim Hilfswerk Niederösterreich. Unabhängigkeit, Flexibilität oder eine selbstständige Zeiteinteilung waren für die Mutter zweier Kinder bei der Wahl des Berufes wichtig, um Familie und Beruf bestmöglich zu vereinbaren. Bereut hat sie ihre Entscheidung bis heute nicht. „Die verschiedenen Ausbildungsinhalte wie Entwicklungspsychologie, Pädagogik, Kindersicherheit und Kommunikation ergeben ein rundum stimmiges Gesamtpaket, um Kinder bestmöglich in die Welt zu begleiten“, berichtet Holzschuh, die seit 2019 als Tagesmutter Kinder betreut. Auch der Umstand, nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildung weiterhin einen Ansprechpartner an der Seite zu haben, um sich zu pädagogischen, administrativen Themen auszutauschen, überzeugten sie – und sorgten für ein sicheres Gefühl bei ihrem Start in die Selbstständigkeit.

## Zusammenhalt und Flexibilität in der Krise

Kinder in ihrer Lebenswelt abzuholen aber doch ihren individuellen pädagogischen Ansatz mitzugeben, darauf legt die engagierte Tagesmutter großen Wert. Spielmaterial zum Nachahmen der „Erwachsenenwelt“ liegt griffbereit, der Betreuungsraum ist offen und hell und bietet den Kindern im Alter von 1 bis 3 Jahren ausreichend Platz für Bewegung, Spiel und Spaß. Doch nicht nur für die Kinder, auch für die Eltern ist die Tagesmutter ein wichtiger Anker im Familienalltag – insbesondere in den vergangenen Monaten, als der Alltag zahlreicher Eltern Kopf stand: „Viele Eltern sind gerade in der



aktuellen Zeit auf eine verlässliche Kinderbetreuung durch Tageseltern angewiesen, da sie im Home-Office sind und die gleichzeitige Kinderbetreuung daheim nur bedingt möglich ist“, erzählt sie. Hier hat sie in Zeiten von kurzfristigen Kindergarten- und Schulschließungen als selbstständige Tagesmutter die Flexibilität, Betreuungszeiten je nach individuellem Bedürfnis mit den Eltern zu vereinbaren – ein Punkt, der sowohl den Eltern als auch ihr Spielraum in der Alltagsplanung gibt. „Die Corona-Krise hat uns definitiv stärker zusammengeschweißt, sowohl privat als auch beruflich. Der Austausch mit den Eltern ist während der Pandemie spürbar intensiver geworden“, so Holzschuh, die in dieser außergewöhnlichen Zeit besonderes Augenmerk darauf legt, den Kindern Stabilität zu vermitteln und Struktur und Halt zu geben: „Insbesondere der Kontakt zu anderen Kindern ist für die soziale Entwicklung wichtig. Durch die kleine Gruppengröße in der Tageseltern-Kinderbetreuung ist dies auch in Pandemie-Zeiten gut möglich.“

## Wohlfühloase für die Kleinsten

Teile ihres Hauses hat die Tagesmutter zu einem Kinder-Paradies umfunktioniert und die Raumgestaltung orientiert sich dabei an den Bedürfnissen der Kinder. Alles ist in Kinderhöhe, damit ihre Schützlinge selbst entscheiden können, womit sie spielen möchten – ganz nach dem Prinzip der Montessori-Pädagogik „Hilf mir, es selbst zu tun!“. Die Tageskinder können dabei viel Neues ausprobieren sowie ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten üben und festigen. Gemeinsames Basteln oder Malen gehören dabei ebenso zum Alltag wie das Erforschen der Natur. Fast bei jedem Wetter ist die Tagesmutter mit den Tageskindern im Garten unterwegs – die tägliche „Erkundungstour“ gehört fix zum lieb gewonnenen Alltag der Kinder. „Mir ist es besonders wichtig, die Kinder ganzheitlich zu fördern und sie dabei auch einfach Kind sein zu lassen. Zu sehen, wie das die Kinder in ihrer weiteren Entwicklung unterstützt und begleitet, ist wohl einer der schönsten Benefits in meinem Beruf“, so die Tagesmutter.

ICH SEH, ICH SEH,  
WAS DU NICHT SIEHST



Tagesmutter oder  
Tagesvater werden

Quereinsteiger/in  
herzlich willkommen

Neue  
Ausbildung  
Herbst 2021

Voraussetzungen für Ihren  
neuen Job zuhause: Geduld,  
Lachen, Einfühlungsvermögen

[infotageseltern.noe.hilfswerk.at](http://infotageseltern.noe.hilfswerk.at)

## Ausbildung Tagesmutter/Tagesvater

**Umfang:** 180 Unterrichtseinheiten, davon 116 Theorie (inkl. Vor- und Nachbereitung, Praxishospitation) und 64 Einheiten Praxis

**Aufbau:** Das Hilfswerk Niederösterreich bietet eine zweistufige Ausbildung: In der Grundausbildung wird mit Themen wie Entwicklungspsychologie, Pädagogik, Kommunikation oder Erste Hilfe das Fundament für die spätere berufliche Tätigkeit gelegt. Im Aufbaumodul erwerben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer alle weiteren Grundlagen rund um die Tagesmutter/-vater-Tätigkeit und fundierte fachspezifische Kenntnisse in Bezug auf die Berufsausübung. Aufbauend auf einer absolvierten Grundausbildung können auch

weitere Berufsqualifikationen erworben werden, wie die Ausbildung zur Betreuungsperson in niederösterreichischen Tagesbetreuungseinrichtungen oder der Kinderbetreuerin/dem Kinderbetreuer in niederösterreichischen Landeskindergärten oder Horteinrichtungen.

**Nächste Ausbildungsstarts:** 10. September 2021 in St. Pölten und 5. Oktober 2021 in Mödling

**Informationen & Anmeldung:** Hilfswerk Niederösterreich  
zentrum.support@noe.hilfswerk.at, T 05 9249-34113



„Zocken“, Youtube, Dauerchatten:

# Die Mediennutzung unserer Kinder während Corona

Seit über einem Jahr steht die Welt Kopf. Unser aller Leben hat sich verändert: Kontaktbeschränkungen, Hygienemaßnahmen, geschlossene Geschäfte, Lokale und Schulen, Homeoffice, belegte Intensivbetten – um nur ein paar Schlagworte zu nennen, die uns in den letzten Monaten begleiten.

**Medial rücken auch die psychischen Begleiterscheinungen, die die Pandemie mit sich bringt, in den Fokus.** Vermehrt werden Beiträge mit Überschriften wie „Die psychische Belastung steigt“ oder „Die Krise hinterlässt Spuren“ veröffentlicht. Dabei wird auch auf die erhöhte psychische Belastung bei Kindern und Jugendlichen hingewiesen. Home Schooling und Distance Learning, keine bis wenige Sozialkontakte, kaum ein reguläres Freizeitangebot – auch für Kinder und Jugendliche hat sich seit März 2020 Vieles verändert.

Diese Veränderungen spiegeln sich im Konsum digitaler Medien wider. In einer Längsschnittstudie, die in Deutschland läuft, wurden Kinder und Jugendliche im Alter zwischen 12 und 17 Jahren und deren Eltern zu Gaming und sozialen Medien befragt. Durch mehrere Befragungszeitpunkte konnten in der Studie auch spannende Vergleiche zum Medienkonsum vor der Pandemie und während der Pandemie angestellt werden.

## Es wird mehr "gezockt".

Die tägliche Nutzung digitaler Spiele stieg im ersten Lockdown 2020 bei Kindern und Jugendlichen um 36 Prozent an. Unter der Woche stieg die Nutzungsdauer bei digitalen Spielen um 75 Prozent an, am Wochenende um rund 31 Prozent. Bezüglich sozialer Medien war vor allem der Anstieg der Nutzungsdauer mit plus 66 Prozent unter der Woche und einem Plus von rund 31 Prozent am Wochenende bedeutsam.

Die Frage der Motive der häufigeren und längeren Nutzung wurde von Kindern und Jugendlichen vorrangig mit Bekämpfung von Langeweile sowie der Aufrechterhaltung sozialer Kontakte beantwortet. Ein Drittel der Kinder und Jugendlichen nannte als Hintergründe und Ursachen auch das Vergessen von Sorgen, Stressabbau und Flucht aus der Realität. Verständlich und nachvollziehbar, die Motive.

**Die Frage aller Fragen.** Aber wie können Eltern und Erziehende mit dem Konsum digitaler Medien umgehen? Welches Ausmaß ist vertretbar und wann sollten die Alarmglocken schrillen? Wie bei vielem anderen gilt: Hinschauen und im Gespräch bleiben stehen an erster Stelle.

Eines ist klar, Home Schooling und Distance Learning, vor allem für ältere Schülerinnen und Schüler, treiben Nutzungshäufigkeiten und -dauer von und mit Bildschirmgeräten in die Höhe. Sinnvoll ist hier die Unterscheidung zwischen Bildschirmzeit für die Lern- und Schulzeit auf der einen Seite sowie die Freizeit auf der anderen Seite.

Auch bei der inhaltlichen Nutzung kann und soll unterschieden werden: Was macht (m)ein Kind, (m)ein Teenager am Bildschirmgerät? Benützen die Kinder, Jugendlichen digitale Medien, um beispielsweise eine Bastelanleitung zu recherchieren? Diese Zeit darf qualitativ anders bewertet werden als reine Spiel- und Freizeit am Gerät.

Im Fokus der Diskussionen rund um die Mediennutzung soll stehen: Der Umgang mit digitalen Medien braucht Begleitung, Unterstützung und Regeln, auf deren Umsetzung und Einhaltung geachtet wird. Dabei kann es mitunter ein Balanceakt sein, das Recht auf Privatsphäre des Kindes, des Teenagers zu respektieren, aber als Erwach-



## Hilfswerk-TIPP



sener dennoch informiert zu sein, welche Inhalte, Spiele etc. genutzt werden. Nicht vergessen werden dürfen bildschirmfreie Zeiten und ausreichend Bewegung, hier ist das Anbieten von Alternativen zur Bildschirmzeit wichtig.

## Und welche Warnsignale für einen ungesunden Umgang mit digitalen Medien gibt es? Wann ist professionelle Unterstützung erforderlich?

Ein Hinweis auf ein „Zuviel“ ist, wenn der Großteil des Tages und mitunter auch der Nacht vor dem PC, dem Smartphone, der Spielkonsole verbracht wird. Dabei werden andere Aktivitäten wie schulische und familiäre Verpflichtungen oder andere Freizeitinteressen vernachlässigt. Das Interesse an realen Begegnungen, auch an gemeinsamer Familienzeit sinkt, das Bedürfnis nach (noch) mehr Zeit vor den Geräten steigt. Betroffene können mitunter launisch, nervös, reizbar und aggressiv wirken. Eine Einsicht in ungesundes Nutzungsverhalten ist dabei meist nicht vorhanden: Betroffene bemerken den gesteigerten Konsum nicht oder empfinden ihn nicht als störend. Wenn sie von angehörigen Personen angesprochen werden, kommt es häufig zu Streit. Sind viele der genannten Kriterien erfüllt, ist die Inanspruchnahme professioneller Hilfe günstig.

## Wie Cicero schon vor langer, langer Zeit sagte: „In den meisten Dingen ist der Mittelweg am besten.“

Mag. Dr. Veronika Steinhauser, Klinische und Gesundheitspsychologin, Qualitätsbeauftragte für Kinderbetreuung im Hilfswerk



## Tipps auf einen Blick

- Hinterfragen Sie: Wird die Bildschirmzeit für schulische Zwecke genutzt (z.B. Recherchen) oder als Spiel- und Freizeit?
- Regeln aufstellen ist wichtig: Sowohl was die Bildschirmzeit als auch die erlaubten Inhalte betrifft
- Auf bildschirmfreie Zeiten und ausreichend Bewegung als Ausgleich achten
- Achtung: Wenn andere Interessen vernachlässigt werden und der Bildschirmkonsum stetig steigt, könnte ein Suchtverhalten vorliegen. Ziehen Sie in Erwägung, sich professionelle Hilfe zu holen.

## Links zum Thema

[www.klicksafe.de/mediennutzung-und-corona](http://www.klicksafe.de/mediennutzung-und-corona)  
[www.saferinternet.at](http://www.saferinternet.at)

# Schulsozialarbeit in Zeiten der Pandemie – wie geht das?

Wir Schulsozialarbeiter/innen sind als externe Expertinnen im System Schule tätig. Wir bieten niederschwellige Beratung vor Ort an – freiwillig, kostenlos und vertraulich.

**Aber wie arbeiten wir eigentlich und wie hat sich das in einem von Corona gebeutelten Schulsystem verändert?** Die wichtigste Voraussetzung für wirkungsvolle Soziale Arbeit mit Kindern und Jugendlichen ist wohl immer eine stabile Vertrauens-Beziehung. In der Schulsozialarbeit entstehen diese Beziehungen durch das kontinuierliche, regelmäßige Präsent-Sein der Sozialarbeiter/innen in der Schule. Die Schüler/innen haben die Möglichkeit, uns zu „beschnuppern“, uns als Person wahrzunehmen und so Vertrauen aufzubauen. Das passiert nicht nur in klassischen Beratungssituationen, sondern vor allem auch in niederschweligen, informellen Begegnungen auf Augenhöhe, abseits von Beratungsraum oder Klassenzimmer. Hier wird klar, dass Schulsozialarbeit vom ständigen Dialog mit allen Beteiligten lebt...

## ...und dann kam der Lockdown!

Im März 2020 brach der Großteil der über die Jahre aufgebauten Strukturen plötzlich weg. Die Schulen nutzten unterschiedliche Medien zur Kommunikation mit den Schüler/innen zu Hause; daher galt es zunächst herauszufinden, wie es für die Schulsozialarbeit überhaupt möglich ist, die Kinder und Jugendlichen weiterhin zu kontaktieren.

Bestehende Beratungsbeziehungen konnten nur mit viel Aufwand seitens der Sozialarbeiter/innen, die über Nacht und ohne Vorbereitung plötzlich ausschließlich online und telefonisch arbeiteten, am Leben gehalten werden. Hingegen war es aufgrund der fehlenden persönlichen Begegnungen kaum möglich, mit neuen Schüler/innen Kontakt aufzubauen. Dies ist besonders relevant an den Berufsschulen, wo die Schüler/innen im Lehrgangsbetrieb alle 10 Wochen wechseln.

Im Frühling 2021 konnten sich die Schulen inzwischen auf die Anforderungen der offenbar wiederkehrenden Schließungen technisch vorbereiten. Es gibt Programme für den Online-Unterricht, es gibt vereinheitlichte Lösungen zur Kommunikation. Auch die Schulsozialarbeit profitiert davon. **Dennoch lässt es sich nicht „weg-diskutieren“:** eine Beratung mit Kindern und Jugendlichen zu schwierigen, persönlichen Themen,

ist ungleich tiefergehender und wirkungsvoller, wenn sie im persönlichen Gespräch, ohne Technik dazwischen, stattfinden kann. Die Hemmschwelle, die Schulsozialarbeiterin zu kontaktieren, ist viel geringer, wenn diese persönlich anwesend ist.

## Wie geht es den „Kids“ in dieser Situation?

Die Kinder und Jugendlichen haben sich, so gut wie möglich, an die veränderte Form von Schule gewöhnt und zeigen zum Teil erstaunliche Flexibilität. Es ist allerdings augenscheinlich, dass in der öffentlichen, medialen Diskussion oft und gerne von Schüler/innen die Rede ist, die zu Hause- digital gut geschult und technisch gut ausgestattet- vor ihrem Laptop im eigenen Zimmer erfolgreich lernen.

Die Schulsozialarbeit hat jedoch auch mit Jenen Kontakt, die neben den schulischen Aufgaben jüngere Geschwisterkinder betreuen, da die Eltern nicht zu Hause sein können. Wir kennen die Jugendlichen, die auch die jüngeren Geschwister beim Lernen unterstützen und deren Online-Unterricht ermöglichen. Viele Schüler/innen haben auch nach wie vor keinen Laptop zur Verfügung. Von der Fähigkeit, sich über einen langen Zeitraum täglich aufs Neue selbst strukturieren und motivieren zu müssen, war bisher noch gar nicht die Rede. Viele Kinder und Jugendliche haben dabei aus unterschiedlichen Gründen keine oder zu wenig Unterstützung im familiären Umfeld.

Wir werden in den Beratungen zunehmend mit Versagensgefühlen („Ich schaff‘ das nicht mehr mit dem Homeschooling“) und massiven Zukunftsängsten bei älteren Jugendlichen („Wieviel wird meine Ausbildung später noch wert sein?“) konfrontiert.

Aufgrund der „Verdichtung“ im Familiensystem („Bei mir sind alle dauernd daheim, das pack ich nimmer, dauernd gibt es Streit.“) haben sich auch unserer Erfahrung nach schwierige familiäre Situationen verschärft. Es scheint, als würden Zwangs- und Angststörungen zunehmen, wie auch der problematische Suchtmittelkonsum bei Jugendlichen ansteigen.

## Wie geht es weiter?

Sowohl bei Schüler/innen als auch Lehrer/innen macht sich eine gewisse Müdigkeit und Frustration breit. Viele sind bereits am Limit und wünschen sich „einfach nur normale Schule“. Schulsozialarbeit kann hier ent-

WIR SIND FÜR DICH DA BEI ...

TROUBLES ZUHAUSE

STRESS IM ALLTAG

MOBBING

## =myway, die Schulsozialarbeit des Hilfswerks

Die =myway Schulsozialarbeit ist für Kinder und Jugendliche zwischen 10 und 18 Jahren da. Und zwar direkt in der Schule. Die Schulsozialarbeiter/innen beraten und unterstützen bei schulischen, persönlichen und sozialen Problemen im Rahmen von wöchentlichen Anwesenheitszeiten.

### =myway ist zu finden in:

NMS Bruck/Leitha	NMS Himberg
PTS Himberg	NMS Gramatneusiedl
NMS Gars/Kamp	NMS Eggenburg
NMS Kautzen	LBS Langenlois
LBS Eggenburg	LBS Geras/Hollabrunn
LBS Schrems	



lasten und unterstützen, jedoch in einem zeitlich sehr geringen Rahmen. Das finanzierte Stundenausmaß ist über die Jahre immer weniger geworden. Das führt dazu, dass Schulsozialarbeit nur einen kleinen Teil des vorhandenen Bedarfs abdecken kann, sich sozusagen nur mit der berühmten „Spitze des Eisberges“ beschäftigen kann.

Nichts desto trotz: Wir bleiben dran und wir sind für „unsere“ Schulen, Schüler/innen, Lehrer/innen und Direktor/innen ein wichtiger Partner im System Schule geworden und unterstützen die Kinder und Jugendlichen weiterhin in all ihren Problemen, Sorgen und Anliegen!

*Gudrun Schmid und Gabi Wimmer-Zillich  
für das Team der Schulsozialarbeit myway*

**SPEZIELL FÜR FRAUEN UND MÄDCHEN**

**NÖ FRAUENTELEFON 0800 800 810**

**Mo bis Do 9 – 12 Uhr | kostenlos und anonym**



**HILFSWERK**

# Hilfe beim Lernen

**Ein sehr forderndes Schuljahr neigt sich dem Ende zu. Zeit für eine wohl verdiente Pause - für Kinder und Eltern.** Es ist wichtig, dass Kinder sich diese gönnen dürfen, um sich dann ausgeruht, mit neuen Energien, im August wieder auf die Schule vorbereiten zu können. Denn in den letzten Ferienwochen sollte man sich dann wieder etwas „aufwärmen“. Die Lerntrainer/innen des Hilfswerk Niederösterreich unterstützen hier in den Ferien durch ein gezieltes, auf die jeweiligen Bedürfnisse des Kindes abgestimmtes Lerntraining. „Wir erarbeiten mit den Kindern konkrete Lernstrategien und unterstützen sie beim Lernen von Anfang an. Die Lernmotivation wird dadurch gesteigert und die schulischen Aufgaben können leichter gemeistert werden“, erklärt Birgit Friedl, Leiterin des Lerntraining-Angebots im Hilfswerk Niederösterreich.

**Mit dem Hilfswerk kann natürlich auch während des Schuljahrs gelernt werden.** Für jedes Kind werden - je nach Bedürfnis und aktueller Situation - maßgeschneiderte Übungseinheiten zusammengestellt. Wichtig dabei ist, so viele Sinne wie möglich anzusprechen - es werden z.B. Lernplakate erstellt, Lernspiele gebastelt, Rätsel gemacht oder Bewegungseinheiten eingebaut. Denn was „spielerisch“ erarbeitet wird, merken sich die Kinder am schnellsten und am besten. Das Training kann in den Räumlichkeiten des Hilfswerks, zu Hause oder seit heuer auch online stattfinden – ganz nach Vereinbarung!

**Nähere Infos unter [www.noehilfswerk.at](http://www.noehilfswerk.at)** – Menüpunkt Familie & Beratung.



# Danke Hilfswerk!

**Sehr geehrter Herr Brunner,  
liebes Team Hilfswerk Wienerwald,**

auf diesem Wege möchte ich mich im Namen meiner Mutter und meiner Familie bedanken. Bedanken für die vielen Stunden der Menschlichkeit, bedanken für die Geduld in manch schwieriger Situation und bedanken für das Verständnis für das manchmal situationsmerkwürdige Verhalten meiner Mutter. Wissend um die Unbezahlbarkeit von Menschlichkeit und Fürsorge, ziehe ich meinen Hut vor Ihrer aller Arbeit, ohne die unsere Gesellschaft nicht funktionieren könnte. Ich wünsche Ihnen allen Gesundheit und die gleiche Fürsorge und Menschenliebe von anderen Mitmenschen, so Sie diese auch einmal benötigen. Herzlichst, R.K.

## Ein selbst gebasteltes Dankeschön

Was für eine Geste! Da sie sich bei den Hilfswerker/innen für den unermüdlichen Einsatz bedanken wollte, hat eine Kundin mit ihren beiden Freundinnen wunderschöne Karten gebastelt. Jede Karte wurde in liebevoller Handarbeit aus verschiedenen Materialien hergestellt und ist jedes für sich ein Unikat. Die Kolleginnen und Kollegen von Hilfe und Pflege daheim Gänserndorf hatten große Freude! Danke, Frau Fürbacher!

*Mit 40 selbst gebastelten  
Dankeskarten wurden  
die Hilfswerk-Mitarbeiter/  
innen aus Gänserndorf  
erfreut.*



**Liebes Hilfswerk-Team St. Pölten,**

Wir möchten allen, die in irgendeiner Form für die besondere Pflege unseres lieben Gatten und Vaters zuständig waren, ein herzliches Dankeschön sagen!

Für uns Angehörige war die professionelle und freundliche Hilfe in der Pflege eine großartige Unterstützung. Jede(r) einzelne Pfleger und Pflegerin hat sich stets um das Wohl des Schwerkranken bemüht und ihn bis zum Schluss freundlich, respektvoll, unkompliziert, einfach wunderbar betreut. Deshalb hat sich Herr S. jeden Tag auf die „Hilfswerk-Damen und -Herren“ immer sehr gefreut. Vielen herzlichen Dank für die wertvolle Arbeit, die Ihr alle geleistet habt.  
Anna S. und Familie

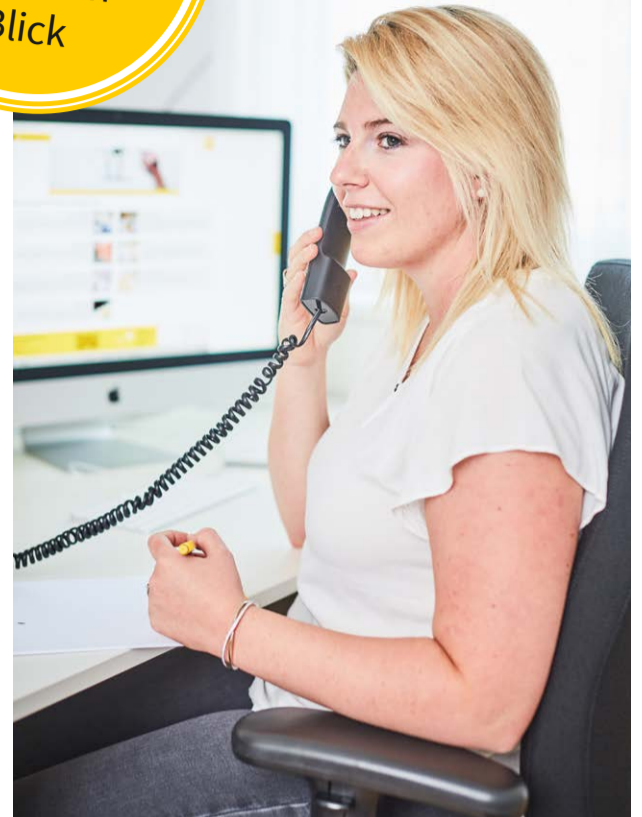
**Sehr geehrte Frau Goll! Liebes Team Zistersdorf!**

Ich möchte mich auf diesem Weg bei allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Teams Zistersdorf, speziell bei Frau Waltraud Mazura, bei Frau Anita Kornfeld und bei Frau Kloiber, sehr herzlich für die Pflege meines 97 jährigen Vaters bedanken. Leider ist mein Vater im Dezember für immer von uns gegangen. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Teams Zistersdorf waren mir über lange Zeit eine unverzichtbare Unterstützung, ohne die ich diese vielen Herausforderungen nicht hätte bewältigen können. Obwohl ich weiß, dass alle Fachkräfte bei ihrer Tätigkeit sehr gefordert sind, fand ich immer ein offenes Ohr. Ein "geht nicht" habe ich in all den Jahren niemals gehört. Weit über das berufliche Arbeitsfeld hinaus hat das Team meinem Vater und mir in jeglicher Situation geholfen, ohne die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter hätte ich oft nicht weiter gewusst. Ich bin sehr dankbar dafür, dass mein Vater in seinen letzten Lebensjahren von so liebevollen, hilfsbereiten, verantwortungsbewussten und humorvollen Menschen begleitet wurde. Ich wünsche diesem wunderbaren Team Zistersdorf alles erdenklich Gute und weiterhin viel Kraft für ihre herausfordernde Aufgabe.  
Mit herzlichen Grüßen, M.B.

# So erreichen Sie uns!

Unter **05 9249** erreichen Sie die Hilfswerk-Zentrale - wir beantworten Ihre Fragen und verbinden Sie gerne an die zuständige Stelle weiter. Oder Sie wählen direkt durch: All unsere Standorte sind hier für Sie mit ihren Telefonnummern aufgelistet.

Alle Telefonnummern auf einen Blick



## Standorte Hilfe und Pflege daheim

Amstetten	05 9249-50210
Aschbach	05 9249-50410
Aspang	05 9249-56110
Atzenbrugg	05 9249-57410
Baden	05 9249-50710
Böheimkirchen	05 9249-56510
Bruck/Leitha	05 9249-51210
Gänserndorf	05 9249-51510
Gloggnitz	05 9249-56210
Gmünd	05 9249-52010
Groß Gerungs	05 9249-59210
Heidenreichstein	05 9249-58010
Herzogenburg	05 9249-56610
Hollabrunn	05 9249-52610
Horn	05 9249-53110
Klosterneuburg	05 9249-58610
Korneuburg	05 9249-53510
Kottingbrunn-Bad Vöslau	05 9249-51110
Krems	05 9249-53810
Land um Laa	05 9249-55210
Langenlois	05 9249-54010
Laxenburg	05 9249-55510
Lilienfeld	05 9249-54310
Marchfeld	05 9249-51610
Melk	05 9249-54510
Mistelbach-Brünnerstraße	05 9249-55110

Mödling	05 9249-55610
Neulengbach	05 9249-56810
Neunkirchen	05 9249-56010
Ötscherland-Waidhofen/Ybbs	05 9249-56910
Ottenschlag	05 9249-59510
Perchtoldsdorf	05 9249-55710
Pielachtal	05 9249-56710
Piestingtal	05 9249-58310
Pottendorf-Seibersdorf	05 9249-59410
Poysdorf	05 9249-55310
Retzerland-Pulkautal	05 9249-52910
Schmidatal	05 9249-52810
Schwechat	05 9249-59110
St. Pölten	05 9249-56410
St. Valentin	05 9249-50310
Stockerau	05 9249-53610
Südliches Waldviertel	05 9249-54710
Thayatal	05 9249-57910
Thermenregion-Mitte	05 9249-50810
Triestingtal	05 9249-50910
Tulln	05 9249-57310
Wagram	05 9249-57510
Weitra	05 9249-52410
Wienerwald	05 9249-55810
Wiental	05 9249-58710
Wr. Neustadt	05 9249-58210
Zistersdorf	05 9249-51810
Zwettl	05 9249-59010

## Die Familien- und Beratungszentren

Amstetten	05 9249-70210
Baden	05 9249-70710
Gänserndorf	05 9249-71510
Korneuburg	05 9249-73510
Krems	05 9249-73810
Melk	05 9249-74510
Mödling	05 9249-75610
Schwechat	05 9249-79110
St. Pölten	05 9249-76410
Tulln	05 9249-77310
Waldviertel	05 9249-79010
Wr. Neustadt	05 9249-78210

## TV-Tipp: Hilfswerk regelmäßig auf freizeit TV

Richtige Ernährung im Alter, chronische Schmerzen, Augentraining, Sturzvorbeugung, Demenz und vieles mehr: Über diese Themen informieren die beiden Hilfswerk-Expertinnen Elfriede Berl und Carmen Weber nun das ganze Jahr über im Web-TV-Sender freizeit TV. Alle zwei Wochen erscheint ein neuer Beitrag; die Tipps sind in Folge dann weiterhin in der Mediathek unter „Produkte & Alltagshilfen“ abrufbar. In informativer und kompakter Form werden wertvolle Ratschläge für das Leben im Alter gegeben. Zu sehen unter **www.frei-zeit.tv – dem Internet-TV der Generation 50+**.



**Hilfswerk Niederösterreich**, Landesgeschäftsstelle

Ferstlergasse 4, 3100 St. Pölten

T 05 9249-0 | office@noe.hilfswerk.at

f noe.hilfswerk | i hilfswerkniederosterreich

**Datenschutzhinweis:** datenschutz.noehilfswerk.at

**IMPRESSUM** Medieninhaber und Herausgeber: Hilfswerk Niederösterreich Betriebs GmbH, Landesgeschäftsstelle **Redaktionsadresse:** Zeitschrift Mensch zu Mensch, Hilfswerk NÖ, Landesgeschäftsstelle, Ferstlergasse 4, 3100 St. Pölten | T 05 9249-30140, E-Mail: presse@noe.hilfswerk.at **Grafik:** LemonDog **Redaktion:** Petra Satzinger, Andrea Leppich, Elisabeth Schreiner, Elisabeth Bosch **Bildnachweis, Fotos:** Hilfswerk Niederösterreich, Franz Gleiss, Patrick Weichmann, DMM, Schwarz-Koenig, FamVeld/shutterstock.com, Freepik **Gesamtauflage:** 30.000 Stück, niederösterreichweite Distribution, davon über 90% durch persönlich adressierte Sendungen **Produktion:** Print Alliance HAV Produktions GmbH, 2540 Bad Vöslau

DIE ZAHL ZUM STAUNEN

**28.362**  
**Notrufe...**

nahm die  
Hilfswerk-Notrufzentrale  
im Jahr 2020 entgegen.