

HILFSWERK MAGAZIN

RUND UMS LEBEN AUS DEM HILFSWERK STEIERMARK



Ausgabe 02/23

EIN TAG in der Kinderkrippe • **STREETWORK** im Gespräch • Beratung von **ANGEHÖRIGEN**



Liebe Leserin, Lieber Leser,

Gleich nachdem mich meine beste Freundin gefragt hat, ob ich auf ihrer Hochzeit eine Ansprache halten wolle, ist Folgendes passiert: ich habe mich so sehr mit meiner Freundin über ihre bevorstehende Hochzeit gefreut, dass ich meine Aufgabe gleich wieder vergessen habe. Und jetzt sitze ich hier um Mitternacht und schreibe an der versprochenen Ansprache – die Hochzeit ist morgen – **ich bin viel zu spät dran und frage mich: wie konnte das nur wieder passieren?**

Ehrlicherweise passiert es mir gar nicht, vielmehr habe ich mich selbst in diese Situation hineinmanövriert. Bei diesem Manöver gibt es eine treue und langjährige Begleiterin, die mich immer wieder in diese Situationen hinein begleitet. Gleichzeitig ist es wiederum auch ihre Kraft, mit deren Hilfe ich aus der Situation daraufhin auch wieder herausfinde: **Die Zuversicht.**

Die Zuversicht ist die rationale Schwester der fatalistischen Hoffnung – sie wägt ab, lernt aus der vergangenen Erfahrung und hilft dabei, mit guten Argumenten positiv in die Zukunft zu blicken. Die Zuversicht lässt uns dabei nicht nur teilnahmslos zusehen und darauf hoffen, dass alles gut wird. Sie **ermächtigt uns, indem sie uns auf die Fähigkeiten und die gute Absicht aller Beteiligten vertrauen lässt.**

In diesem Sinne vertraue ich auf die treffendste und kürzeste Erklärung von Zuversicht von Ernst Ferstl (*1955), österreichischer Lehrer, Dichter und Aphoristiker, auf das uns die Zuversicht immer eine treue Begleiterin bleiben möge:

"Zuversicht ist Einsicht auf Aussicht."

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihre

Tanja Stadler



MAG. TANJA STADLER
FACHBEREICHSLEITUNG FINANZEN,
PROKURISTIN

Zuversicht

Diese Ausgabe unseres Magazins dreht sich um das wichtige Thema der "Zuversicht".

Zuversicht

Die Sache mit dem Urvertrauen ab Seite 8.



20

Ein Tag mit Simone

in der Kinderkrippe

Gisela Hüttinger im Portrait auf Seite 29

Seite 30 **Kolumne**
Mirjam über Familien im Wandel



IMPRESSUM

Medieninhaber und Herausgeber: Hilfswerk Steiermark GmbH **Redaktionsadresse:** Hilfswerk Steiermark GmbH, Marketing Landesgeschäftsstelle, Paula-Wallisch-Straße 9, 8055 Graz, Tel. 0316/81 31 81, E-Mail: office@hilfswerk-steiermark.at **Bildnachweis, Fotos & Vektoren:** Freepik (Seite 1/Senivpetro, 7/YuriArcursPeopleimages, 10/erfolg2021-aigenerated, 23/freepik, 25/rawpixel.com) Canva (Seite 2), Bergmann (Seite 19, Seite 20) **Gesamtauf-lage:** 4.000 Stück **Quellen:** Seite 3/Ferstl, Unter der Oberfläche. Gedanken mit Tiefgang, Edition Va Bene 1996, Seite 9/Unbekannt, Seite 10/Wikipedia Goethe, J. W., Gedichte. Ausgabe letzter Hand, 1827. Epigrammatisch. Aus >Der Narr epiligiert **Vertrieb:** 90 % persönlich adressierte Sendungen **Offenlegung:** www.hilfswerk.at/ steiermark/impressum/ **Layout/Produktion:** Hilfswerk Steiermark GmbH, Landesgeschäftsstelle, Paula-Wallisch-Straße 9, 8055 Graz **Druck:** Druckhaus Scharmer, Europastraße 42, 8330 Feldbach **Widerruf:** Ich bin mit der regelmäßigen Zusendung des Hilfswerk Magazins einverstanden. Diese Einwilligung kann ich jederzeit per E-Mail an office@hilfswerk-steiermark.at oder mittels Brief an das Hilfswerk Steiermark, Paula-Wallisch-Straße 9, 8055 Graz, widerrufen.



- 6 **Neuigkeiten**
aus dem Hilfswerk
- 8 **Leitartikel**
Zuversicht
- 12 **Runder Tisch**
mit den Streetwork:innen
- 17 **Projekt Patenfamilien**
Ein Unterstützungsangebot für Kinder psychisch belasteter Eltern
- 18 **Angehörigenberatung**
Wenn guter Rat und Pflege notwendig wird
- 22 **Zuversicht**
Wie man Kindern Zuversicht näherbringen kann
- 24 **Netzwerk Demenz**
Das kürzlich ins Leben gerufene Netzwerk verfolgt ehrgeizige Ziele
- 26 **Reportage**
Ein Tag in der Kinderkrippe mit Simone
- 28 **Service**
Angebote aus dem Hilfswerk
- 29 **Was beschäftigt dich?**
Mit Einsatzleitung Gisela
- 30 **Kolumne**
Mirjam über Familien im Wandel
- 31 **Schlussworte**
KI vs. Mensch



Runder Tisch

12

Wir sprechen mit den Teamleitungen der Jugendarbeit Nicole, Christian und Roland über die "Jugend von heute" und darüber, was sie beschäftigt und was man von ihnen lernen kann.



Angehörigenberatung

Wenn eine geliebte Person einer Pflege bedarf, ist guter Rat teuer. Oder auch nicht. Wir geben einen Überblick über die Angehörigenberatung.



Zuversicht

22

Wir geben Tipps, wie man Kindern Zuversicht näherbringen kann.

Neuigkeiten

Neue Betriebstagesmütter in Madstein

Am 15. September 2023 war es endlich soweit – die Eröffnungsfeier der Betriebstageseltern der 4a Technologie GmbH fand statt. Das Event war ein voller Erfolg, bei dem zahlreiche Gäste zusammenkamen.

Am Foto: Springerin Sabrina Lingfeld, Fachbereichsleitung Elisabeth Wiedner, Betriebstagesmutter Katharina Mitterbäck, Bereichsleitung Mirjam Oberhofer & Springerin Elvira Maria Steinegger (v. l. n. r.)



Elektronische Pflegedokumentation

Die Einführung der elektronischen Pflegedokumentation ist ein wichtiger Meilenstein. Nach intensiver Schulung wurden bereits sechs Stützpunkte umgestellt. Die elektronische Pflegedokumentation ist ein großer Digitalisierungsschritt, der zukünftig den Arbeitsalltag in den Mobilien Diensten erleichtern und die Dokumentation vereinfachen wird.

KIJUZ: Neue Räumlichkeiten

Das Kinder- und Jugendpsychiatrische Zentrum der Psychosozialen Dienste hat in diesem Sommer neue Räumlichkeiten in der Lugitschstraße 5 in Feldbach bezogen.

Das Team um Fachärztin Christine Kopp und Teamleitung Andrea Fröhlich behandelt und berät Kinder und Jugendliche, sowie deren Angehörige, bei psychosozialen Fragestellungen und Erkrankungen in den modernen und einladend gestalteten Räumlichkeiten.



Ausbildung Tageseltern und Kinderbetreuer:innen Neuer Lehrgang startet



Unser nächster Ausbildungslehrgang zu Tageseltern und Kinderbetreuer:innen startet im Frühjahr 2024. Dieser findet wieder berufsbegleitend (vorwiegend Freitags und Samstags) statt.

Kurszeiten: 09.02.2024 bis 30.08.2024
Freitags, 14:00 Uhr bis 19:00 Uhr oder 20:00 Uhr
Samstags, 09:00 bis 19:00 Uhr oder 20:00 Uhr
Kursort: Kaindorf bei Hartberg

Weitere Infos & Kontaktmöglichkeiten finden Sie auf unserer Website.



Trennung Stützpunkt Voitsberg Land

Unser Stützpunkt der Mobilien Dienste in Voitsberg Land wurde aufgeteilt, um eine effizientere und optimierte Arbeitsstruktur zu schaffen. Ab sofort gibt es zwei getrennte Stützpunkte, einen in Hitzendorf und einen in Ligist. Letzterer erfreut sich zudem neuer Räumlichkeiten, die den Bedürfnissen unserer Mitarbeiter:innen besser gerecht werden. Diese Neuorganisation bringt zahlreiche Vorteile mit sich, die sowohl unser Team als auch unsere Dienstleistungen positiv beeinflussen.



Zahlreiche Tourstopps Hilfswerk on Tour

Im Rahmen von "Hilfswerk on Tour" legte unser Tourbus zahlreiche Stopps in der Steiermark ein. Angefangen von der Eröffnung der Kinderbetreuungseinrichtung in Empersdorf, über das Familienfest von MeinBezirk.at im Grazer Stadtpark, der Wallfahrt des Seniorenbunds in Admont, bis hin zum Volksfest in Heiligenkreuz am Waasen.

Immer dabei: Kostenlose Goodies, interessantes Infomaterial und jede Menge tolle Gespräche.



Etwas Gutes erwarten.

Zu·ver·sicht /Zúversicht/

Substantiv, feminin [die]
festes Vertrauen (auf etwas zu erwartendes Gutes)
"große Zuversicht erfüllte ihn"

Ein alter Mann saß vor den Toren einer Stadt. Alle Menschen, die in die Stadt gingen, kamen an ihm vorbei. Da blieb ein Fremder stehen und wandte sich höflich an den Mann: „Du kannst mir sicher sagen, wie die Menschen in dieser Stadt sind?“ Der Alte sah ihn lächelnd an: „Wie waren sie dort, wo du herkommst?“ „Freundlich, hilfsbereit und großzügig. Sehr angenehme Menschen“, antwortete der Fremde. „Genau so sind sie auch in dieser Stadt!“ sagte daraufhin der Alte. Das freute den Fremden und mit einem Lächeln passierte er das Stadttor. Wenig später trat ein anderer Fremder zu dem Mann und fragte ihn schroff: „Sag mir, Alter, wie sind die Menschen in dieser Stadt?“ Der Alte fragte auch ihn: „Wie waren sie dort, wo du zuletzt warst?“ „Furchtbar! Unfreundlich und arrogant.“ Der alte Mann seufzte und antwortete: „Ich fürchte, so sind sie auch in dieser Stadt.“

Etwas Gutes erwarten. Von Anhängern gefeiert, von Skeptikern gerne als spiritueller Humbug abgetan, doch mittlerweile auch wissenschaftlich nachgewiesen: Wer etwas Gutes erwartet geht mit einer anderen Einstellung durch das Leben und ist zufriedener.

Tatsächlich hat sich herausgestellt, dass eine positive Erwartungshaltung eine transformative Kraft in unserem Leben haben kann. Die Idee, dass unsere Gedanken und Erwartungen unser Leben beeinflussen können, ist nicht neu. Viele Weisheitslehren und philosophische Traditionen haben dies seit Jahrhunderten gelehrt.

DIE SACHE MIT DEM URVERTRAUEN

Eine der bemerkenswertesten Auswirkungen einer positiven Erwartungshaltung ist die Reduzierung von Stress. Stress hat in unserer hektischen Welt einen erheblichen Einfluss auf die Gesundheit. Er kann zu zahlreichen körperli-

chen und psychischen Problemen führen. Doch Menschen, die Zuversicht hegen und positive Erwartungen haben, zeigen in der Regel ein geringeres Stresslevel. Es ist wichtig zu betonen, dass Zuversicht und Urvertrauen nicht einfach nur naives Positivdenken sind. Es handelt sich um eine innere Einstellung, die auf einem tiefen Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und in die Welt um uns herum basiert. Es geht darum, das Leben mit der inneren Überzeugung anzugehen, dass selbst in schwierigen Zeiten etwas Gutes geschehen kann.

DIE SCHWESTER DER ZUVERSICHT

Die Hoffnung, ein wichtiger und oft übersehener Aspekt der Zuversicht, ist eine innere Ausrichtung, die uns befähigt, positiv in die Zukunft zu blicken. Sie ist gepaart mit der festen Überzeugung, dass etwas Wünschenswertes eintreten wird, auch wenn wir keine Gewissheit darüber haben. Die Hoffnung ist ein leistungsfähiges Werkzeug, das uns durch schwierige Zeiten führen kann und uns die Kraft gibt, uns mutig den Herausforderungen des Lebens zu stellen. Hoffnung ermutigt uns, aktiv an Lösungen zu arbeiten und nach Wegen zu suchen, um Schwierigkeiten zu überwinden.

WORAUS ZUVERSICHT BESTEHT

Wie schafft man es zuversichtlich zu sein, selbst in Zeiten von Unsicherheit und Stress? Reflexion und positive Selbstgespräche sind ein erster Schritt in Richtung Zuversicht. Zuversicht erfordert auch die Fähigkeit, Dinge loszulassen, die außerhalb der eigenen Kontrolle liegen. Indem man lernt, sich mit den Gegebenheiten des Lebens zu arrangieren und sich auf das zu konzentriert, was man selbst beeinflussen kann. Akzeptanz hilft dabei, unnötigen Stress und Sorgen abzubauen, Dankbarkeit unterstützt,

Akzeptanz hilft dabei, unnötigen Stress und Sorgen abzubauen.

in dem man den Fokus auf Dinge legt, über die man sich freut. Das Erkennen und Schätzen der positiven Aspekte des eigenen Lebens kann dazu beitragen, eine optimistische Einstellung zu entwickeln. Zuversicht zu entwickeln und zu bewahren, ist eine lohnende Reise, die das Leben auf vielfältige Weise bereichern kann. Es ist ein Prozess der Selbstentdeckung und des Wachstums, der dazu beiträgt, Herausforderungen mit einer positiven Einstellung anzugehen.

DIE ZUVERSICHT IN DAS LEBEN EINLADEN

Viele neue oder moderne Angebote unterstützen ebenso dabei, die Zuversicht ins eigene Leben einzuladen und diese zu stärken. Hier kommen Angebote wie Resilienz-Trainings, Achtsamkeitsworkshops, Waldbaden, Atemtechniken und Mental Coaching ins Spiel. Eines haben sie gemeinsam: Sie bieten Werkzeuge und Techniken an, um Ruhe, Ausgeglichenheit, Reflexion und Zuversicht zu fördern. Denn Zuversicht ist mehr als nur eine positive Einstellung; sie ist eine Fähigkeit, die durch Übung und Bewusstsein gestärkt werden kann. Menschen,

die Zuversicht und Resilienz kultivieren, neigen dazu, eher positive Gedanken und Wahrnehmungen zu haben. Sie erwarten Gutes, und diese positive Erwartungshaltung beeinflusst ihre Wahrnehmung der Welt um sie herum. Dies führt zu einem regelrechten – nennen wir es "Himmelskreis" - der Positivität, der ihr Leben in vielfältiger Weise bereichert. Sie sind besser in der Lage, mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen, Beziehungen zu stärken und ein erfülltes, stressarmes Leben zu führen.

Zuversicht ist die Einstellung etwas Gutes zu erwarten.

Zusammengefasst hat dies Johann Wolfgang von Goethe im 18. Jahrhundert in dem folgenden Gedicht:

*„Hebt mich das Glück,
so bin ich froh
und sing in dulci júbilo;
senkt sich das Rad und quetscht mich nieder,
so denk ich:
Nun, es hebt sich wieder!“*

5 Schritte zur

STÄRKUNG DER INNEREN ZUVERSICHT

SCHRITT 1: REFLEXION

Im ersten Schritt ist es wichtig, sich Zeit für eine Innenschau zu nehmen, um über die eigenen Gedanken, Gefühle und Überzeugungen nachzudenken. Das ermöglicht die Identifikation negativer Denkmuster, die die Zuversicht beeinträchtigen können. Durch Reflexion ist man in der Lage zu erkennen, woher diese Muster stammen, erst danach können diese hinterfragt und verändert werden.

SCHRITT 2: POSITIVE AFFIRMATIONEN

Um die innere Zuversicht zu stärken, sollte man eine ruhige und entspannte Umgebung wählen. Dort werden positive Affirmationen laut ausgesprochen, die in der Gegenwart formuliert sind und darauf abzielen, das Selbstvertrauen zu erhöhen. Beispiele für solche Affirmationen können sein:

- "Vertrauen und Zuversicht sind in mir."
- "Ich verfüge über Stärke und Mut."
- "Ich gehe selbstbewusst auf Herausforderungen zu."
- "Die Dinge werden gut verlaufen."
- "Das Leben arbeitet stets in meinem Sinne."

Es ist ratsam, diese Affirmationen regelmäßig zu wiederholen, vorzugsweise täglich, um deren Verankerung im Unterbewusstsein zu fördern.

SCHRITT 3: VISUALISIERUNG

Man sollte sich an einen ruhigen Ort begeben, die Augen schließen und sich selbst in einer zukünftigen Situation visualisieren, in der die innere Zuversicht benötigt wird. Dabei ist es entscheidend, das eigene ruhige und selbstsi-

chere Handeln zu imaginieren, das Überwinden von Hindernissen und den Erfolg. Besonderes Augenmerk sollte auf positive Ergebnisse und die dazugehörigen Gefühle gelegt werden.

SCHRITT 4: AKTIVE BEWÄLTIGUNG VON HERAUSFORDERUNGEN

Man kann sich selbst herausfordern, indem man bewusst Situationen sucht, in denen Zuversicht aktiv angewendet werden kann. Das kann etwa passieren, in dem man bewusst anders und positiv an eine Situation herangeht. Man sollte mit kleinen Schritten beginnen und sich schrittweise steigern. Mit jeder bewältigten Herausforderung wird das Selbstvertrauen weiter gestärkt.

SCHRITT 5: UMGEBUNG UND UNTERSTÜTZUNG

Die Umgebung sollte so gestaltet werden, dass positive Menschen in der Nähe sind, die ermutigen und unterstützen. Negative Einflüsse und kritische Stimmen sollten vermieden werden. Manchmal kann es hilfreich sein, sich einer Gruppe oder einem Kurs anzuschließen, die darauf abzielen, das Selbstbewusstsein zu stärken.

Es ist wichtig, zu bedenken, dass es normal ist, gelegentlich Zweifel zu haben. Die Stärkung der inneren Zuversicht ist ein kontinuierlicher Prozess, der Zeit und Übung erfordert. Geduld mit sich selbst und die Anerkennung von Fortschritten, wie klein sie auch sein mögen, sind dabei von großer Bedeutung. Im Verlauf der Zeit wird eine Verbesserung der inneren Zuversicht dann ganz bestimmt bemerkbar sein.

Runder Tisch mit der Jugend- arbeit

Was beschäftigt jene Generation, die in Zeiten von Krisen (heran-)wächst, bereit ist, Dinge anzugehen und auch einiges an Vorbildwirkung für ältere Generationen mitbringt?

Niederschwellig, unbürokratisch und mobil. Streetwork ist ein Angebot der Psychosozialen Dienste, das genau das bietet, was Jugendliche heutzutage benötigen. Sie sind erste Ansprechpersonen bei einer Vielzahl von Problemen, leisten wichtige Präventionsarbeit und sind da, wo es oftmals niemand sonst ist. Wir sprechen mit Nicole, Christian und Roland, die jeweils ein Streetwork-Team leiten.

WIE WÜRDET IHR JEMANDEM STREETWORK ERKLÄREN, DER/DIE NOCH NIE ETWAS DAVON GEHÖRT HAT?

Nicole: Streetwork ist eine mobile, aufsuchende Jugendarbeit der Psychosozialen Dienste, für Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 12 und 26 Jahren. Wir bieten Beratung, Unterstützung und Begleitung und begeben uns in die Lebenswelt der jungen Menschen.

Christian: Wir sind eine Anlaufstelle mit festen Öffnungszeiten, die Jugendliche aufsuchen können. Ansonsten sind wir an den Schulen, bei der Feldarbeit oder unseren Präventionsworkshops anzutreffen. Diese Workshops behandeln unter anderem Themen wie Konflikte, Mobbing, Sucht oder Sexualpädagogik.

Roland: Wir bieten ein offenes Ohr, unterstützen Jugendliche in ihren Zielvorstellungen und bieten ein hohes Maß an Flexibilität. Uns kann man zeitnah, ohne lange Wartezeit, treffen - im Park, im Kaffeehaus, in der Disco. Wir sind da, wo Jugendliche uns brauchen.

WARUM BRAUCHT ES STREETWORK?

Roland: Jugendliche sind nicht unbedingt eine Zielgruppe, der so viel Aufmerksamkeit gewidmet wird, dabei ist die Jugend eine so wichtige Zeit. Es ist die Zeit des Ausprobierens, vieles aus der Kindheit kommt auf. Einige Risiken, aber auch Gefahren. Viele haben eine Hemmschwelle, über Themen zu sprechen, da sich nicht jede:r zu Hause so gut mit der Familie versteht oder mit ihnen reden kann. Daher ist es wichtig, dass es außerhalb der Familie professionelle Einrichtungen gibt. Ein großer Vorteil ist die Niederschwelligkeit des Angebots.

WAS MEINT IHR DAMIT?

Christian: Die Zugangshürden müssen so gering wie möglich sein, ganz ohne bürokratischen Aufwand. Als Jugendliche:r bin ich in einer Problemsituation. Da brauche ich keine



CHRISTIAN SIEHT IN DER GENERATION Z IRRSINNIC VIEL POTENZIAL

komplizierte Terminvereinbarung, keine Kommunikations-, oder Zugangshürden. Unsere Unterstützung erfolgt zeitnah, was in vielen anderen Bereichen nicht immer möglich ist.

EIN GROSSER TEIL EURES JOBS IST DIE FELDARBEIT. WIE KANN MAN SICH DAS VORSTELLEN?

Roland: Außerhalb unserer Anlaufstelle sind wir unterwegs, also auf öffentlichen Plätzen, bei Veranstaltungen, in Discos. Jugendliche kennen uns zum Teil schon durch Schulpräsentationen oder Social Media und können uns einfach ansprechen. Die Gründe für Gespräche sind äußerst unterschiedlich und reichen von „Ich bräuchte ein Kondom“ bis hin zu Jugendlichen, die Gerichtsbriefe dabei haben oder sich in Trennungssituationen befinden. In Notsituationen intervenieren wir ebenfalls.

Nicole: Es kann auch vorkommen, dass uns jemand von der Gemeinde kontaktiert, damit wir uns sogenannte Hot Spots anschauen. Das sind Orte, an denen es oft laut ist oder an denen viel Müll zurückgelassen wird. Wir sind für Tipps von Anrainern oder der Gemeinde sehr dankbar. Auch die Zusammenarbeit mit Eltern ist sehr gut, und unser Angebot wird vermehrt von ihnen in Anspruch genommen. Wir sind auch das Sprachrohr gegenüber Gemeindevertreter:innen, um uns für Anliegen der Jugendlichen einzusetzen und Partei zu ergreifen. Streetwork kann man als Drehscheibe sehen.

IHR ARBEITET VIELSEITIG UND UNTERSTÜTZT WO IHR KÖNNT. WO LIEGEN EURE GRENZEN?

Nicole: Wenn Jugendliche mit Anliegen zu

uns kommen und wir psychische Probleme, depressive Verstimmungen oder Ähnliches bemerken, dann haben wir auch Kontakte zu therapeutischen Einrichtungen und begleiten auch dabei, höherschwellige Angebote in Anspruch zu nehmen, natürlich immer nur unter Absprache. Wenn wir merken, dass eine Diagnose im Raum steht oder Traumata vorhanden sind, dann verweisen wir weiter. Entlastungsgespräche alleine reichen in solchen Fällen nicht mehr aus.

WIE GROSS IST THEMA „SÜCHTE“ AKTUELL BEI JUGENDLICHEN?

Roland: Süchte sind immer ein Thema. Jugendliche probieren aus, experimentieren. Es gibt aber auch viele, die das gar nicht interessiert. Bei Süchten gibt es zum einen Gefahren und Risiken durch unmittelbare Bedrohung, wie eine Überdosierung oder Autofahren unter Einfluss, aber auch langfristig die Entwicklung einer Abhängigkeit. Das „Feierabend-Trinken“, der regelmäßige Joint mit Freund:innen - aus Regelmäßigkeit, wird Gewohnheit und draus entsteht Abhängigkeit.

Nicole: Speziell auch in Kombination mit belastenden familiären Umständen oder schwierigen Jobsuchen werden Alkohol oder illegale Substanzen als Konfliktlöser gesehen. Das kann zu einer Suchtspirale führen.

Christian: Über die Zeit hinweg habe ich die Erfahrungen gemacht, dass Jugendliche Substanzen als eine Art Selbstmedikation nutzen, um aufgrund von Erfahrungen mit Freunden und Bekannten zu dem Schluss zu kommen, dass "Wenn ich dies oder jenes konsumiere, fühle ich mich über einen bestimmten Zeitraum besser und meine Probleme werden kleiner." Dies steht im Gegensatz zum gelegentlichen Probierkonsum, der oft wellenartig wie ein Trend verläuft.

Roland: Aktuell merke ich auch einen Trend in Richtung von Substanzen, die berauschen, aber noch immer auf irgendeine Art und Weise legal sind. Nikotinpäckchen dienen oft als Einstieg und sind ein großes Thema. In unseren Schulworkshops informieren wir Jugendliche und Eltern darüber, was sie tun können, wenn dieses Thema aufkommt. Prävention ist enorm wichtig.

GIBT ES SUCHTTHEMEN, DIE NEU AUFGEKOMMEN SIND? BEISPIELSWEISE DAS INTERNET, VIDEOSPIELE ODER DIGITALE MEDIEN?

Christian: Was ich in Hinsicht auf digitale Medien stark wahrnehme, ist eine Veränderung in Ruhephasen. Früher wurde in Gruppen getratscht, heute sitzt jeder vor dem Smartphone und scrollt. Mein Eindruck ist, dass Kids wirk-

lich Stress bekommen und sich an rein virtuelle Trophäen klammern. Das spielt in unsere Arbeit mit hinein. Extrem merkt man es meiner Meinung nach in Bezug auf die Aufmerksamkeitsspanne. Man muss darauf achten, gewisse Themen oder Punkte nicht zu ausführlich und zu lange zu kommunizieren und schnell auf den Punkt kommen. Das ist für mich die gravierendste Änderung.

Roland: Eine Studie aus Deutschland (Blick 2017) etwa hat gezeigt, dass zu exzessive Nutzung von Smartphones bei Kindern auch zu Entwicklungsverzögerungen wie Hyperaktivität, Sprachentwicklungsstörungen und Konzentrationsproblemen führen kann. Social Media ist kein Ersatz für Aufmerksamkeit und Erziehung – Kinder und Jugendliche brauchen Begleitung, sprich Zeit, Zuwendung und Grenzen. Streetworker:innen versuchen Jugendlichen Zeit, Raum und physische Präsenz entgegenzubringen, damit sie hier auch viel nachlernen können. Wir möchten vermitteln, wie sie digitale Werkzeuge in einem gesunden Maß sinnvoll nutzen und ihr Leben organisieren können.

Nicole: In Suchtworkshops verwenden wir auch Statistiken über die Nutzung von Smartphones. Dabei rechnen wir gemeinsam nach: Ein Tag hat 24 Stunden, so und so viel Zeit verbringst du am Handy, so und so viel in der Schule. Mit einem einfachen Rechenbeispiel möchten wir den Konsum greifbar machen. Dabei muss man erwähnen, dass auch immer ganz viel nebenbei passiert. Mitten im Gespräch poppen Benachrichtigungen auf. Das begünstigt die Abhängigkeit.

IHR NUTZT SOCIAL MEDIA ABER AUCH, UM JUGENDLICHE ZU ERREICHEN. WIE NUTZT IHR DIESE MEDIEN FÜR EUCH?

Roland: Die Botschaften, die wir vermitteln, sind sinnvoll. Aus psychotherapeutischer Sicht geht es darum, als Individuum Dinge wahrzunehmen, Dinge zu bewegen, Dinge zu verändern. Gemeinsames Gestalten bietet die Möglichkeit zu reflektieren und zu zeigen. Daher sind soziale Medien toll, um zu zeigen, was man gemacht hat, wie etwas entsteht. Man kann sich beteiligen, kann es nutzen. Es gäbe auch genügend Möglichkeiten am Handy, um die Entwicklung zu fördern, wenn man es mit Maß und Ziel einsetzt. Als Streetworker:innen sind wir nicht auf Verbote aus, unser Ansatz ist sehr akzeptierend. Wir arbeiten mit Jugendlichen in ihrer Lebenswelt, fragen auch nach, wie sie Dinge sehen. Wir nutzen Dinge, die Jugendliche nutzen – das ist in unserer Arbeit wichtig.

Nicole: Digitale Medien sind wichtig für die Informationsweitergabe und auch für unsere



JUGENDLICHE WIEDER IN DIE GESELLSCHAFT ZU HOLEN, WENN SIE DROHEN HERAUSZUFALLEN, GELINGT STREETWORK LAUT ROLAND SEHR GUT.



NICOLE IST DAVON ÜBERZEUGT, DASS SICH MIT GUTER ARBEIT IN DER PRÄVENTION, LANGFRISTIG GESEHEN ENORM VIEL ABFEDERN LÄSST.

Öffentlichkeitsarbeit. Auch Bürgermeister:innen oder Geldgeber:innen können so die Arbeit wahrnehmen. Es ist wichtig, dass Jugendliche wissen „Ah, heute ist Nicole bis 24 Uhr unterwegs, da ist die Telefonnummer.“ Und zugleich sehen Bürgermeister:innen: „Streetwork ist heute wieder in meiner Region unterwegs.“

Christian: Wir möchten vorzeigen, wie man Social Media als Werkzeug nutzen kann. Ein System kann ich nur ändern, wenn ich Teil des Systems bin. Auch wenn das, was wir machen, eher ein Tropfen auf dem heißen Stein ist.

Roland: Mit Streetwork erreichen wir immer wieder benachteiligte Jugendgruppen, die andere Angebote nicht nutzen oder ablehnen. Wir erreichen junge Menschen, die wirklich Probleme haben, bei denen es ohne Unterstützung und Hilfe schlechter wird. Da sind wir manchmal die Ersten, die vertrauensvollen Kontakt zu Jugendlichen bekommen und mit ihnen den Weg ebnen, dass sie Hilfe annehmen.

Nicole: Es ist einfach wichtig, eine Anlaufstelle zu haben. Mit guter Arbeit in der Prävention, lässt sich langfristig gesehen viel abfedern. Gerade diese Niederschwelligkeit ist eine immense Erleichterung für Jugendliche.

Roland: Wir merken, dass Streetwork als Anlaufstelle wirklich genutzt wird und es uns so gelingen kann, Jugendliche wieder in die Gesellschaft zu holen, wenn sie drohen rauszufallen. Das hat man in der Pandemie stark gemerkt.

Christian: Wenn ich die Arbeit vor 15 Jahren

mit heute vergleiche, brauchen Jugendliche Beziehungen mehr als früher. Damals war es wichtig Aktionen zu setzen, damit Jugendliche Dinge tun können. Heute gibt es so viele Möglichkeiten, oft kostenlos oder kostengünstig. Hier sind wir abgedeckt. Das, was fehlt und wichtig geworden ist, ist Beziehung. Kontakt, Vertrauenswürdigkeit, das fehlt teilweise in den Familiensystemen. Nicht weil sie nicht können sondern weil es eine gesamtgesellschaftliche Entwicklung gibt, dass Familien oft aufgrund von Überforderungen nicht nachkommen können. Wenn Eltern überfordert sind, fehlt dann auch oft die Kraft, um da zu sein, die Ressourcen sind, obwohl nicht gewollt, nicht vorhanden.

Nicole: Hier gibt es einen gewaltigen Wandel in den letzten Jahren. Viele Jugendliche kommen zu uns wenn es um psychische Gesundheit geht: Selbstverletzendes Verhalten, Suiziddanken, depressive Verstimmungen, aber auch Ängste. Das ist deutlich gestiegen.

WAS STIMMT EUCH ZUVERSICHTLICH, WENN IHR AN DIE JUGEND VON HEUTE DENKT?

Roland: Ich erlebe viele Jugendliche heutzutage als sehr offen, interessiert, bemüht und hilfsbereit. Sie sind kritisch und hinterfragen. Es wird auch viel diverser und weniger patriarchal gedacht, und egal ob Mann oder Frau, es kommt auf die Person an. Die Jugend ist sehr engagiert und verlässlich und sie machen gerne etwas für andere und nicht nur für sich selbst.

Nicole: Viele Jugendliche haben die Ressourcen, um mit Krisen umzugehen. Wenn man da gut hinschaut, was sie brauchen und da ist, wenn es mal nicht so läuft, glaube ich, dass die Jugend von heute sehr gut ihren Weg geht. Unser Auftrag ist es mit Jugendlichen gemeinsam positiv in Zukunft zu schauen, Perspektiven zu entwickeln, Zielvorstellungen zu unterstützen. Wir sollten nicht auf Defizite schauen, nach vorne schauen. Hier braucht es eine Vorbildwirkung von uns.

WAS KANN MAN VON DER GENERATION Z LERNEN?

Nicole: Offenheit, kein starrer Blick in eine Richtung. Egal ob beruflich oder auf Geschlechter, Beziehungen oder Religion bezogen. Das ist sehr positiv.

Roland: Macht und Machtmissbrauch wird stark hinterfragt und beschäftigt die Jugendlichen. Was ist fair? Was ist unfair? Die Generation Z

besitzt eine kritische Denkweise und viel Engagement.

Christian: Wir haben wieder eine Generation, die weiß, wie es ist, in einer Krise groß zu werden. Die letzte Generation, die eine Krise wie Corona erlebt hat, hatte keine Ahnung, wie es ist, in einer Krise zu sein. Wahrscheinlich ist es eine Generation wie alle anderen zuvor auch, die mit irrsinnig viel Potenzial daherkommt, und ganz viel Verantwortung liegt nun bei uns, ihnen nicht die Schranken herunterzulassen und zu sagen „So nicht.“ Auch bei vorherigen Generationen war es so, dass junge Leute aufstehen und sagen: „Nein, wir wollen das nicht und wir machen das jetzt so“. Hier liegt es an uns nicht alles zu verurteilen. Als Erwachsene dürfen wir kritisch sein, wir müssen jedoch von unserem hohen Ross herunterkommen und auch etwas von den Jungen annehmen, wenn wir wollen, dass sie etwas von uns annehmen.



Patenfamilien.

EIN UNTERSTÜTZUNGSANGEBOT FÜR KINDER PSYCHISCH BELASTETER ELTERN

Die Anzahl der psychischen Erkrankungen nimmt stetig zu. Auch vor Eltern machen diese nicht halt. Schätzungen zufolge leiden etwa drei bis fünf Prozent der Erwachsenen mit Kindern daran.

Aus diesem Grund wird in der gesamten Steiermark mit den Patenfamilien ein Unterstützungsangebot ausgerollt, welches gesundes Aufwachsen von Kindern fördert. Die Eltern profitieren dabei durch die Entlastung und die professionelle Begleitung. Die Umsetzung in den einzelnen steirischen Regionen erfolgt über die fünf Träger der Psychosozialen Dienste Steiermark, die sich – gemeinsam mit dem landesweiten Koordinator Styria vitalis – zur „ARGE Patenfamilien“ zusammengeschlossen haben. In den Regionen Südoststeiermark und Fürstenfeld bieten die Psychosozialen Dienste des Hilfswerk Steiermark dieses Unterstützungsangebot an.

Der Ablauf des Patenschaftsprojektes:

Patenfamilien begleiten Kinder im Alter von 0 bis 12 Jahren, deren Eltern oder Elternteile an

psychischen Erkrankungen leiden. Die jeweiligen Trägerorganisationen sind die regionalen Ansprechpersonen für dieses Angebot.

Von der Erstinfo bis zur langfristigen Partnerschaft:

- Information & erstes Interesse
- Möglichkeiten und Erwartungen abstimmen
- Schulung der Patenfamilien
- Erstes Kennenlernen
- Laufende individuelle Treffen & Begleitung

Nähere Informationen finden Sie unter anderem auf der Website www.patenfamilien.at oder bei den unten angeführten Ansprechpersonen.

Gerne geben diese auch Auskunft, sollten Sie selbst dieses Unterstützungsangebot in Anspruch nehmen wollen.



Hier geht es zu näheren Informationen auf unserer Website.

Südoststeiermark und Fürstenfeld:

Hilfswerk Steiermark, Alex Peters, MSc,
E-Mail: alex.peters@hilfswerk-steiermark.at
Tel.: 0664 / 80785 4298 oder
Hilfswerk Steiermark, Mag. Verena Kaiser-Pelzmann
E-Mail: verena.kaiser@hilfswerk-steiermark.at
Tel.: 0664 / 80785 4297

Graz & Graz Umgebung sowie Steiermark-Koordination:

Styria vitalis, Mag. Alima Matko,
E-Mail: alima.matko@styriavitalis.at
Tel.: 0660 / 937 27 79

Bruck-Mürzzuschlag, Leoben:

Rettet das Kind, Jacqueline Staber
E-Mail: patenfamilien@rdk-stmk.at
0664 / 88 910 427

ANGEHÖRIGEN- BERATUNG

Wenn ein geliebter Mensch Unterstützung benötigt, ist dies für alle Beteiligten eine schwierige Situation. Unabhängig davon, ob ein Pflegebedarf plötzlich oder schleichend auftritt. Die Angehörigenberatung der Mobilen Dienste dient als ideale Anlaufstelle, sollte professionelle Unterstützung notwendig werden.

Speziell in der Anfangsphase übernehmen Angehörige häufig die Pflege von geliebten Mitmenschen. Wochenpläne innerhalb der Familie werden erstellt, Großeinkäufe auf Vorrat getätigt und notwendige Wege erledigt. Je nach Ausmaß des Pflegebedarfs können gewisse Aufgaben wie die Körperpflege oder Medikamenteneinteilung von Freunden oder Familie abgenommen werden. Pflegenden und versorgende Angehörige spielen eine entscheidende Rolle im Gesundheitswesen, da sie oft die primäre Unterstützung für ihre geliebten Menschen sind.

Um einer pflegebedürftigen Person unter die Arme greifen zu können, sind aber große Aufwände nötig. Pflegebedarf Zeit und Kraft, physisch wie psychisch. Speziell über einen längeren Zeitraum hinweg wird dies für pflegende Angehörige zur großen Belastung, weshalb sie sich spätestens dann häufig dazu entscheiden, Hilfe zu suchen. Möchte man pflegebedürftige Familienangehörige so lange wie möglich zu Hause gut be-

treut wissen, sind die Mobilen Dienste eine erste Anlaufstelle.

Angehörigenberatung als erster Schritt

In erster Linie dient eine Angehörigenberatung dazu, wichtige Fragen zur Hauskrankenpflege zu beantworten. Neben dem Willen und der Kraft, einen geliebten Mitmenschen zu pflegen, sind ausreichendes Wissen und Fähigkeiten essenziell, um die bestmögliche Versorgung in den eigenen vier Wänden sicherzustellen. Pflege ist psychisch und emotional eine sehr anspruchsvolle Aufgabe und Angehörige stehen oft unter Druck. Darum ist es für sie von besonderer Bedeutung, sich zu schützen und für ihre eigene Gesundheit zu sorgen. Achtsamkeit und die Fähigkeit zur Abgrenzung sind entscheidend. Auch hier kann eine Beratung wichtige Informationen liefern.

Wie läuft eine Angehörigenberatung ab?

Bei einem gemeinsamen Erstgespräch mit unserem Fachpersonal wird die Situation gemeinsam analysiert. Dazu wird abgeklärt, welcher Pflegebedarf gegeben ist. Das

können bereits grundlegende Dinge wie die tägliche Körperpflege, Essen und Trinken oder der Gang zur Toilette sein. Auch wird besprochen, welche Ausrüstung vor Ort notwendig ist, um eine Person bestmöglich versorgen zu können. Das können Hilfsmittel zur Fortbewegung wie Rollatoren oder Rollstühle sein oder auch ein entsprechendes Pflegebett. Auch die Häufigkeit der Betreuung wird in der Beratung besprochen. Ist es notwendig, zweimal täglich für die entsprechende Körperpflege besucht zu werden oder reicht es einmal pro Woche, die Medikamente einzuteilen und den Blutdruck zu messen? Auch der finanzielle Aspekt ist in der Beratung enorm wichtig und anfallende Kosten werden ebenso erklärt wie Unterstützungsangebote und Fördermöglichkeiten.

Ist der Pflegebedarf erhoben, gibt es für Angehörige aber noch einen wichtigen Punkt, der nicht immer ganz einfach ist. Wie sprechen sie bei Betroffenen am besten an, dass zukünftig externe Unterstützung unter die Arme greift?



5 Tipps, wie die Ansprache gelingt

Für Angehörige ist es oft nicht einfach, Menschen darauf anzusprechen, dass ein Pflegebedarf gegeben ist. Schamgefühl und der Wunsch nach Selbständigkeit spielt bei den zu pflegenden eine große Rolle. Umso wichtiger ist es, behutsam vorzugehen. Wir geben 5 einfache Tipps, wie diese Ansprache einfacher gelingen kann:

Kommunikation

Sprechen Sie in einer ruhigen Atmosphäre mit ihren Angehörigen über ihre Sorgen und Wünsche. Heben Sie hervor, dass deren Gesundheit und Sicherheit im Vordergrund stehen.

Information

Stellen Sie Informationen über verschiedene Hilfsangebote zur Verfügung, inklusive deren Vorteile und Nutzen.

Unterstützung

Bieten Sie an, gemeinsam nach einer geeigneten Lösung und Entlastungsmöglichkeiten zu suchen.

Schulung

Schulungen bieten ein besseres Verständnis der Pflegebedürfnisse und können sich positiv auf die Kommunikation zwischen Angehörigen und Pflegeempfänger:innen auswirken. Durch Schulung und Beratung lernen sie, sicherere Pflegepraktiken anzuwenden und ihr Selbstvertrauen in der Pflege zu stärken.

Wissen

Durch das erworbene Wissen und erlernte Fähigkeiten können stressige Situationen besser bewältigt und die eigene Belastung verringert werden. Das wirkt sich positiv auf den Stresslevel aus und bedeutet eine Steigerung der Lebensqualität.



Möglichkeiten in der Hauskrankenpflege

Die Hauskrankenpflege bietet eine breite Palette an Möglichkeiten zur Unterstützung und Pflege von Menschen in verschiedenen Lebenssituationen. Hier sind einige der wichtigsten Angebote im Überblick:

Heimhilfe: Heimhilfen sind für Menschen da, die Unterstützung bei alltäglichen Aktivitäten benötigen. Sie helfen beim An- und Auskleiden, bei der Körperpflege und übernehmen kleine Haushaltstätigkeiten sowie wichtige Erledigungen und Wege. Ihre Anwesenheit kann das Leben zu Hause erheblich erleichtern.

Alltagsbegleitung: Eine Alltagsbegleitung ist eine Form der Betreuung, die pflegende Angehörige entlastet und gleichzeitig die Möglichkeit bietet, Menschen zu Hause noch gezielter und zeitintensiver zu begleiten. Alltagsbegleiter:innen leisten Gesellschaft, kochen mit den zu Pflegenden, lesen ihnen vor und verbringen mit ihnen mehrere Stunden im gewohnten Zuhause. Außerdem fördern sie ältere Menschen gezielt durch körperliche und kognitive Aktivierung.

Hauskrankenpflege: Die Hauskrankenpflege wird von diplomierten Gesundheits- und Krankenpfleger:innen sowie Pflegeassistent:innen durchgeführt. Sie bieten medizinische und pflegerische Leistungen wie Medikamentengabe, Verbandswechsel, Injektionen, Mobilisation und koordinieren die Wundversorgung in Zusammenarbeit mit Ärzt:innen. Darüber hinaus stehen sie beratend zur Seite, insbesondere nach Krankenhausaufenthalten.

24-Stunden-Betreuung: In der 24-Stunden-Betreuung ist eine Personenbetreuer:in rund um die Uhr anwesend, um bei der Haushalts- und Lebensführung zu helfen. Dies ist besonders wichtig für Menschen mit Demenz, da sie konstante Begleitung benötigen. Bei Bedarf kann auch eine mobile Pflegeperson hinzugezogen werden.

Kurzzeitbetreuung: Die Kurzzeitbetreuung bietet Angehörigen die Möglichkeit, die Betreuung und Pflege ihrer Liebsten für bis zu vier Wochen stationär in die Hände von qualifiziertem Personal zu legen. Dies ermöglicht Pflegenden dringend benötigte Auszeiten zur Erholung.

Palliativpflege: Palliativpflege ist eine spezialisierte Form der Pflege, die sich auf die Betreuung von Menschen mit schweren, fortschreitenden Krankheiten und lebensbegrenzenden Erkrankungen konzentriert. Sie zielt darauf ab, die Lebensqualität der Patienten zu verbessern, Schmerzen zu lindern und deren Symptome zu kontrollieren. Sie beinhaltet häufig psychosoziale Unterstützung für Patient:innen und deren Familien, um sie während einer schwierigen Zeit zu begleiten und zu unterstützen.

Angebote für pflegende Angehörige: In vielen Regionen gibt es zur Unterstützung von pflegenden Angehörigen Angebote wie Tageszentren oder stundenweise Tagesbetreuung zu Hause. Diese ermöglichen es Pflegenden, Zeit für sich selbst zu haben und gleichzeitig sicherzustellen, dass Pflegeempfänger:innen gut versorgt sind.

Kindern Zuversicht näherbringen

Die Entwicklung von Zuversicht ist ein wichtiger Baustein in der Entwicklung von Kindern. Ein Kind, das von Anfang an positive Erfahrungen macht und das Vertrauen in sich selbst und seine Fähigkeiten aufbauen kann, wird nicht nur selbstbewusster, sondern entwickelt auch eine stabilere psychische Gesundheit.

In diesem Zusammenhang ist es hilfreich, jene Faktoren zu verstehen, die die Zuversicht von Kindern beeinflussen, sowie Möglichkeiten zu identifizieren, wie Eltern und Bezugspersonen dazu beitragen können, diese wichtige Eigenschaft bei Kindern zu fördern.

Die Faktoren für kindliche Zuversicht

Lob und Anerkennung:

Indem wir die Anstrengungen und Erfolge der Kinder loben, geben wir ihnen Anerkennung. Anerkennung stärkt ihr Selbstwertgefühl und ermutigt sie, weiterhin ihr Bestes zu geben. Fehler als Lernchance: Fehler sind ganz normal und bieten eine Gelegenheit zum Lernen. Niemand ist perfekt und es ist in Ordnung Fehler zu machen und daran zu wachsen.

Zur Neugierde ermutigen:

Kinder sollten ermutigt werden, neugierig zu sein und Fragen zu stellen. Dies fördert ihr Interesse an der Welt und ihre Bereitschaft, neue Dinge zu lernen.

Setzen realistischer Ziele:

Realistische Ziele und das Planen der Schritte um diese zu erreichen, können das Selbstvertrauen stärken. Je öfter der Erfolg sich einstellt, umso zuversichtlicher werden Kinder, dass sie es

auch beim nächsten Mal wieder schaffen.

Selbstständigkeit fördern:

Kinder sollten viele Möglichkeiten haben, Dinge selbst zu tun und Verantwortung zu übernehmen. Dies stärkt ihr Selbstvertrauen und ihre Unabhängigkeit.

Geduld zeigen: Wenn Kinder neue Fähigkeiten erlernen ist es wichtig, dass ihre Bezugspersonen Geduld haben. Es ist in Ordnung, sich Zeit zu lassen und nicht gleich alles perfekt zu können.

Unterstützung bieten:

Kinder sollten wissen, dass ihre Bezugspersonen immer für sie da sind, um sie zu unterstützen, egal bei welchen Herausforderungen sie auf ihrem Weg stehen.

Gemeinsame Aktivitäten:

Gemeinsame Aktivitäten wie Sport, Kunst oder Musik können Kindern die Möglichkeit bieten, neue Fähigkeiten zu entwickeln und vorhandene weiter zu stärken und sich selbst zu übertreffen.

Kommunikation:

Kinder sollen ermutigt werden, über ihre Gefühle zu sprechen. Aufmerksames Zuhören und das Anbieten von Unterstützung, wenn sie sich unsicher oder ängstlich fühlen, unterstützt Kinder dabei vertrauensvolle Kommunikator:innen zu werden.



Positives Denken fördern:

Werden Kinder darin gefördert, positiv zu denken und sich auf das Gute in Situationen zu konzentrieren, hilft es ihnen, selbst in schwierigen Zeiten Zuversicht zu bewahren.

Zuversicht als Lebenskompetenz:

Kindern zu erklären, dass Zuversicht eine wichtige Kompetenz ist, die ihnen in vielen Bereichen des Lebens zugutekommen wird, unterstützt sie von der Schule bis hin zu sozialen Beziehungen.

Vorleben:

Wie in vielen Aspekten der Begleitung von Kindern lernen diese von dem sie umgebenden Rollenbild. Wenn sie von Eltern und Bezugspersonen Zuversicht im Alltag vorgelebt bekommen, können sie diese besser begreifen, aus erster Reihe erleben und damit auch selbst umsetzen.

Die Entwicklung von Zuversicht bei Kindern zu fördern und zu etablieren ist ein fortlaufender Prozess, der Geduld und Unterstützung seitens der Eltern und Bezugspersonen erfordert.

Es gibt viele Faktoren für die Entwicklung von Zuversicht bei Kindern, werden diese angewendet, können sie dazu beitragen, dass Kinder ein starkes Selbstvertrauen entwickeln und bereit sind, Herausforderungen zu meistern und ihre Träume zu verfolgen.

Die Investition in die Zuversicht von Kindern ist nicht nur von persönlicher Bedeutung für sie, sondern auch für unsere Gesellschaft als Ganzes. Denn selbstbewusste und zuversichtliche Kinder werden zu selbstbewussten und zuversichtlichen Erwachsenen, die die Welt positiv beeinflussen können.

Pssst! Achtung. Geheimitipp!

Auf unserer Website gibt es viele hilfreiche Tipps und Tricks, kreative Bastelideen oder kostenlose Infobroschüren. Jetzt vorbeischaun!



NETZWERK DEMENZ

Das kürzlich ins Leben gerufene Netzwerk „Demenz Steiermark“ verfolgt entschlossen das Ziel, die Lebensqualität von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen in der Region zu steigern.

Die zukünftigen Prognosen sind alarmierend: Bis 2030 wird erwartet, dass in der Steiermark über 24.000 Menschen von demenziellen Beeinträchtigungen betroffen sein werden, und bis 2050 könnte diese Zahl auf über 35.000 ansteigen. Angesichts dieser Herausforderungen ist die Schaffung eines umfassenden Netzwerks, das familiäre, mobile und stationäre Aspekte integriert, von großer Bedeutung.

Die Erkrankung selbst belastet nicht nur die Betroffenen, sondern auch ihre Angehörigen. Aus diesem Grund wurde das Netzwerk "Demenz Steiermark" ins Leben gerufen, um gemeinsam diesen Herausforderungen zu begegnen. Das Hauptziel besteht darin, die Lebensqualität der Betroffenen und deren Mitmenschen durch spezielle Versorgungsangebote und die Weiterentwicklung demenzgerechter Strukturen zu verbessern.

Dies wird durch Vernetzung, den Austausch von Wissen und Beratung auf Augenhöhe erreicht. Das übergeordnete Ziel ist die Schaffung einer einheitlichen und vergleichbaren Versorgungskette für Demenz, die alle relevanten Faktoren für die Lebensqualität der Betroffenen berücksichtigt. Informationen und Angebote werden transparent gemacht und in der Steiermark regional koordiniert.

Um dieses Ziel zu erreichen, werden Angebote gemeinsam mit Betroffenen, Angehörigen und Organisationen analysiert und in Form eines Leitfadens präsentiert: "Wann brauche ich was und wo bekomme ich es?" Hierbei steht die kontinuierliche Verbesserung der Qualität im Vordergrund, wobei die Bedürfnisse der Betroffenen als Ausgangspunkt dienen. Das Netzwerk fördert eine Kultur des Lernens und der Verbesserung, bei der nicht die Defizite, sondern die Möglichkeiten zur Optimierung der Versorgung im Mittelpunkt stehen.

Ein weiteres Ziel ist es, demenzspezifische Angebote bekannter und erlebbarer zu machen. Der Dialog zwischen Betroffenen, Angehörigen und Fachleuten wird gefördert, um Versorgungsprobleme zu lösen und zur Entwicklung neuer Angebote, Formate und Strukturen beizutragen. Gleichzeitig setzt sich das Netzwerk dafür ein, die Selbstbestimmung und Gesundheitskompetenz zu stärken und die Enttabuisierung und Entstigmatisierung von Demenz in der Gesellschaft voranzutreiben.

Demenz Steiermark erhält aktive Unterstützung vom Hilfswerk Steiermark, durch Ulrike Wechtitsch, Fachbereichsleitung Hilfe & Pflege daheim, im Beirat.



Nützliche Links und weitere Informationen:

Netzwerk Demenz Steiermark:
<http://www.demenz-steiermark.at>

Gesundheitsfonds Steiermark:
<https://www.gesundheitsfonds-steiermark.at/netzwerk-demenz/>

Fachschwerpunkt Demenz, Alzheimer und Vergesslichkeit im Alter:
<https://www.hilfswerk.at/steiermark/pflege-und-betreuung/fachschwerpunkt-demenz/>

Kostenlose Broschürenbestellung:
<https://www.hilfswerk.at/oesterreich/publikationen/ratgeber-und-broschueren/>

Ein Tag mit Simone Langmann

In Empersdorf befindet sich unsere Kinderbetreuungseinrichtung mit Kindergarten und Kinderkrippe. Für unser Magazin durften wir Elementarpädagogin Simone Langmann einen Tag lang bei ihrer Arbeit in der Kinderkrippe begleiten. Sie arbeitet bereits seit vielen Jahren in diesem Bereich und ist seit 2022 beim Hilfswerk.



07:00

Die ersten Kinder kommen in die Krippe und werden von Elementarpädagogin Simone herzlich begrüßt. Mit ihrer langjährigen Erfahrung hat sie ein feines Gespür für die Bedürfnisse der Kinder sowie deren Eltern und Bezugspersonen entwickelt. Simone schafft eine Atmosphäre des Vertrauens und der Sicherheit, in der sich alle gleichermaßen wohlfühlen.

Die Eltern verabschieden sich, wissen ihre Kinder in den kompetenten Händen von Simone und verlassen die Krippe mit einem guten Gefühl. Nach dem Ankommen starten die Kinder in das Freispiel. Sie nutzt diese Zeit, um gezielt auf individuelle Interessen und Bedürfnisse einzugehen und unterstützt die Kinder in ihrem Spiel.



08:00

Es ist Zeit für die offene Jause. Simone setzt sich mit den Kindern an den Tisch und nutzt diese Gelegenheit, um ihre Sprachentwicklung zu fördern. Sie stellt Fragen, ermutigt die Kinder, Geschichten zu erzählen und sorgt dafür, dass der Austausch in einer entspannten und anregenden Atmosphäre stattfindet.



09:00

Simone hat sorgfältig verschiedene Aktivitäten vorbereitet und stellt sicher, dass die Kinder sich in den Angeboten entfalten können. Ein besonderes Highlight ist, als die Kinder gemeinsam große Kartons bemalt haben, wodurch sie nicht nur ihre feinmotorischen Fähigkeiten entwickelten, sondern auch ihrer Kreativität freien Lauf ließen.

10:00



Bei sonnigem Wetter und warmen Temperaturen gibt es für die meisten Kinder nichts Schöneres, als den Tag im Freien zu verbringen. Simone genießt die Zeit mit den Kindern in der Natur und verbringt mit ihnen so oft wie möglich tolle Stunden am Spielplatz oder der schönen Terrasse in Empersdorf.

11:00



Die Kinder kommen wieder zusammen zum Mittagskreis. Simone singt mit den Kindern, erzählt Geschichten und hört aufmerksam zu, wenn sie über ihre Erlebnisse sprechen.

12:00



Das Mittagessen wird serviert. Simone setzt sich gemeinsam mit den Kindern an den Tisch und achtet darauf, dass sich alle wohlfühlen und ausreichend essen.



Nach dem Essen beginnt die Schlaf- und Ruhezeit. Simone begleitet die Kinder einfühlsam in den Schlaf und sorgt dafür, dass sie sich geborgen fühlen. Anschließend geht es für die Kinder wieder in das Freispiel.



Die Abholzeit beginnt. Simone begrüßt die Eltern herzlich, berichtet ausführlich über den Tag und tauscht wichtige Informationen aus. Sie gibt den Eltern wertvolle Einblicke in die Entwicklung und das Verhalten ihrer Kinder und zeigt, wie sie diese zu Hause weiter unterstützen können.

14:30



Nachdem alle Kinder abgeholt wurden, reflektiert Simone den Tag. Gemeinsam mit Bianca, Leitung der Kinderbetreuung in Empersdorf, plant sie bereits neue pädagogische Aktivitäten und Ansätze, um die individuelle Entwicklung jedes Kindes bestmöglich zu unterstützen.

Simone im Kurzportrait

Ich bin...

Kinderkrippenpädagogin aus Leidenschaft.

Glücklich macht mich...

wenn die Kinder mit ihren strahlenden Augen zur Tür hereinlaufen und sich bei uns wohlfühlen.

Von den Kindern lerne ich...

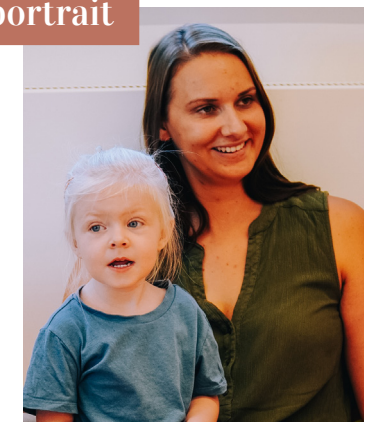
die Dinge aus anderen Perspektiven zu betrachten und Kleinigkeiten zu schätzen.

Zuversicht bedeutet für mich...

dass vieles aus einem bestimmten Grund passiert und alles etwas Positives mit sich bringt.

Ich könnte nicht ohne...

meine Liebsten und die Natur.



SIMONE ARBEITET SEIT HERBST 2022 ALS PÄDAGOGIN IN EMPERSDORF.

Schwerpunkt Haut

Sie ist 1,5 bis 2 Quadratmeter groß und bis zu 10 Kilogramm schwer: Die Haut ist nicht nur unser größtes, sondern auch unser sichtbarstes Organ. Mit ihr treten wir in unmittelbaren Kontakt zu unserer Umwelt und sie hat großen Anteil daran, wie wohl wir uns fühlen. Sie grenzt unseren Körper nach außen hin ab und übernimmt als unsere Schutzhülle vielfältige Funktionen für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.

Mit zunehmendem Alter verändert sich die Haut: Die Hautzellen erneuern sich langsamer, die Barrierefunktion nimmt hormon- und altersbedingt ab. Die Haut wird dünner, trockener, faltiger und neigt mitunter zu problematischen oder lästigen Symptomen wie Juckreiz, Ekzemen oder Rötungen. Wunden heilen nicht mehr so schnell, Infektionen können die Folge sein.

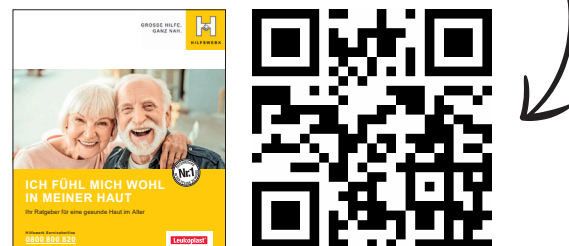
Die gute Nachricht: Auch wenn sich innere Faktoren wie die natürliche Zellalterung kaum beeinflussen lassen, können wir unsere Haut gezielt unterstützen und Hautproblemen vorbeugen.

Denn Pflegegewohnheiten, Ernährung und Lebensstil tragen ganz wesentlich zu Aussehen und Gesundheit der Haut bei.

In unserer Broschüre zeigen wir Ihnen, womit Sie Ihrer Haut Gutes tun und wie Sie bestehende Probleme in den Griff bekommen können.

Auch persönlich informieren wir Sie gerne. Unsere Pflegekräfte wissen, wie sich die Haut im Alter verändern kann und welche Herausforderungen damit verbunden sind. Sprechen Sie uns an, wir sind gerne für Sie da!

Hier geht es zum Fachschwerpunkt **"Ich fühle mich wohl in meiner Haut"** und der **kostenlosen Bestellung** unserer Broschüre:



Fachartikel aus dem Hilfswerk

Das Know-how von mehr als 1.100 Mitarbeiter:innen aus unseren verschiedenen Fachbereichen ist riesig - und es wächst immer weiter. Wir haben die interessantesten Fachartikel zu unterschiedlichsten Themen auf unserer Website zusammengefasst.

ZUDENARTIKELN



Ein beispielhafter Themen-Auszug:

- Kindern Nachhaltigkeit beibringen
- Ethik in der Pflege
- Einsamkeit im Alter
- Werkzeuge zur Belastungssteuerung
- Was tun gegen den Winterblues?
- Tipps für den Umgang mit Digitalen Medien bei Kindern

Hilfswerk-Hotline für pflegende Angehörige

0800 640 660

Gebührenfrei aus Österreich
MO - DO 9 - 16 UHR
FR 8 - 12 UHR

Fachkräfte bieten Unterstützung für alle, die sich durch die Pflege ihrer Angehörigen belastet fühlen:

- Informationen zur Entlastung durch Pflege und Betreuungsdienste
- Unterstützung bei Einsamkeit, Überforderung und emotionaler Not
- Beratung bei finanziellen Schwierigkeiten
- Antworten auf Fragen rund um die Pflege und Betreuung

Was beschäftigt dich,

Gisela Hüttinger?

Was sind das für Menschen, die im Hilfswerk arbeiten? Wir stellen ihnen persönliche Fragen, um es herauszufinden. Diesmal mit Gisela, Einsatzleitung aus St. Lorenzen.

Was stimmt dich zuversichtlich?

Zuversichtlich stimmt mich, dass wir ein sehr stabiles und gutes Team haben. Wir haben einen hohen Zusammenhalt. Dadurch kann ich im Hinblick auf die Mitarbeiter:innen sehr optimistisch in die Zukunft blicken.

Wie gehst du mit Krisen um?

Privat bin ich sehr strukturiert und organisiert. Krisen erschüttern mich nicht so sehr. Ich wiege immer ab wie sehr etwas mich belastet oder betrifft. Meist schlafe ich eine Nacht darüber und dann geht es an die Krisenbewältigung.

Beruflich nehme ich wenn möglich Abstand von einer herannahenden Krise, mache ein „Halt!“ vor mir und denke mir Dinge in Ruhe durch. Mich kennt man als Einsatzleitung auch so und das funktioniert gut. Krisen wie in den letzten Jahren kann man nicht wegschieben, die sind da. Ich konnte aus dieser Zeit speziell auch als junge Führungskraft viel mitnehmen. Eine Mannschaft in dieser Zeit zu begleiten war sehr spannend.

Was bedeutet Stärke für dich?

Geht nicht, gibt's nicht! Jeden Tag zu

meistern und nicht aufzugeben, egal was kommt, das ist Stärke für mich.

Wobei wirst du manchmal schwach?

Schwach werde ich beim Einkaufen oder Mode. Da überlege ich oft nicht so lange, da bin ich eher Bauchmensch.

Was ist dir in deinem Team wichtig?

Mein Team hat immer oberste Priorität. Als Einsatzleitung muss man wissen, was die einzelnen Generationen beschäftigt, da wir vom Alter her bunt durchgemischt sind. Es ist enorm wichtig, jede:n individuell besser zu verstehen. Das mache ich auch bei Neueinstellungen. Da versuche ich ein „echtes“ Gespräch zu führen, um die Person kennenzulernen, um auch zu erfahren, wie eine Person arbeiten möchte und ob er:sie ins Team passt.

GISELA HÜTTINGER IST SEIT 2018 BEIM HILFSWERK ALS EINSATZLEITUNG IN ST. LORENZEN TÄTIG.

Entweder/Oder

| | |
|--|--|
| Kopf <input checked="" type="checkbox"/> | Bauch |
| Morgenmensch | Morgenmuffel <input checked="" type="checkbox"/> |
| bunt <input checked="" type="checkbox"/> | schwarz-weiß |
| Hunde <input checked="" type="checkbox"/> | Katzen |
| Komödie | Thriller <input checked="" type="checkbox"/> |
| Sommer <input checked="" type="checkbox"/> | Winter |
| Chaos | Ordnung <input checked="" type="checkbox"/> |
| Schnitzel | Burger <input checked="" type="checkbox"/> |

Mirjam, was sagst du... welche Bedeutung hat Familie heutzutage?



MIRJAM OBERHOFER
BEREICHSL EITUNG BETRIEBSTAGES-
ELTERN, TAGESELTERN GRAZ

Ich verbinde "Familie" mit Sicherheit, Vertrauen, Geborgenheit und Wärme. Wenn man selbst eine Familie gründet, geht man meistens vom Besten aus, und man steckt seine ganze Energie in dieses Projekt. Und natürlich kann es auch mal daneben gehen, viele von uns haben bereits Trennungen oder auch Scheidungen hinter sich.

Die Bedeutung von Familie hat sich im Laufe der Zeit verändert und ist heute vielfältiger als je zuvor. Traditionell wurde Familie als eine Gruppe von Menschen definiert, die durch Blutsverwandtschaft oder Ehe miteinander verbunden sind. Der Zusammenhalt innerhalb der Familie basierte auf gemeinsamen Traditionen und Verantwortlichkeiten. In der modernen Gesellschaft gibt es verschiedene Familienkonstellationen, die den traditionellen Vorstellungen von Familie widersprechen. Zum Beispiel gibt es Patchwork-Familien, in denen Eltern Kinder aus früheren Beziehungen haben, es gibt gleichgeschlechtliche Beziehungen und viele alleinerziehende Elternteile. Für mich persönlich bedeutet Familie mehr als „Mutter-Vater-Kind“, denn gemeinsame Werte, Interessen und Ziele fördern den Zusammenhalt. Die moderne Familie kann auch von einer flexibleren Rollenverteilung geprägt sein, bei der beide Elternteile berufstätig sind und sich die Verantwortung für die Kindererziehung teilen. Die Konstellation einer solchen Familie kann jedoch auch herausfordernd werden, denn unsere aktuelle Gesellschaft ist geprägt von Mobilität, Globalisierung und Individualismus, was dazu führen kann, dass Familienmitglieder räumlich voneinander getrennt sind und weniger Zeit miteinander verbringen können. Hier kann die Digitalisierung auch ein Vorteil sein und dazu beitragen den Kontakt miteinander aufrechtzuerhalten und den Zusammenhalt zu stärken.

Für mich persönlich ist Familie „Zuhause“, egal wo meine Liebsten gerade sind. Wenn ich meine Kinder bei mir habe, dann fühle ich mich „ganz“

und das ist nicht an einen Ort gebunden, sondern an die Menschen, die zu mir gehören. Im Zusammenhang mit Familie spricht man auch von Wurzeln. Ich finde das hat seine Berechtigung. Mein Mann, meine Kinder, meine Eltern und mein Bruder mit seiner Familie. Das sind meine Wurzeln, das ist mein Zuhause, da, wo ich mich fallen lassen kann.

Besteht eine gesunde Bindung zu den Eltern, so bleiben diese immer die Wurzeln für ihre Kinder. Doch auch Personen die durch ihr Verhalten, ihr Auftreten, ihr Dasein, ihre Sorge, beim Aufwachsen begleiten und dadurch zu Bezugspersonen werden, können solche Wurzeln bilden. Und auch gehört für mich zum Begriff Familie, diese Verwurzelung, zu wissen, wer für mich da ist.

Mein Sohn ist mittlerweile 21 Jahre alt, dass ich es geschafft habe ihm Wurzeln zu geben, hat mir eine wunderbare Geste an meinem Geburtstag gezeigt. Er hat zu uns gesagt:

„Mama, Papa, wir lassen uns die Koordinaten vom Haus gemeinsam tätowieren. Als Symbol, wo meine Wurzeln sind, wo ich zuhause bin und wo ich immer willkommen bin.“ Ich war am Anfang eine junge und alleinerziehende Mama und habe sicher nicht alles richtig gemacht, doch ich habe immer mein Bestes gegeben. Und diese Idee meines Sohnes zeigt mir, dass ich etwas hinterlasse. Ich versuche einen Raum zu erschaffen, in dem meine Kinder (7

Jahre und 21 Jahre) sich frei bewegen können, Fehler machen dürfen, lernen dürfen, scheitern dürfen, und wissen, dass sie gut begleitet sind. Mir ist wichtig, dass sie spüren, wenn ich falle, dann ist jemand da, der mich auffängt. Ob das die Mama ist, der Papa oder der Onkel.

Und solange ich atme, solange mein Leben existiert, ist meine Mama meine Mama, ist mein Papa mein Papa, ist mein kleiner Bruder mein kleiner Bruder, auch wenn er drei Köpfe größer ist. Solange bin ich Tochter, Schwester, Schwägerin, Frau und – Mama.

Und genau das bedeutet Familie für mich.

Schlussworte zum Thema Zuversicht

Künstliche Intelligenz vs. Mensch

KI-basierte Technologie ist in aller Munde. Aus diesem Grund möchten wir ihr eine Plattform bieten und am Ende dieser Ausgabe sowohl der KI als auch dem Menschen Gelegenheit geben, zum Leitthema unseres Magazins Stellung zu nehmen.

Künstliche Intelligenz: ChatGPT

In einer Welt, die mit Herausforderungen und Unsicherheiten konfrontiert ist, möchte ich heute das Thema Zuversicht in den Mittelpunkt stellen. Zuversicht ist mehr als nur ein Gefühl - sie ist eine innere Überzeugung, dass wir die Kraft und Fähigkeit haben, mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen und positive Veränderungen herbeizuführen. Zuversicht erlaubt es uns, selbst in schwierigen Zeiten einen optimistischen Blick auf die Zukunft zu werfen. Sie ist ein Anker, der uns Halt gibt und uns ermutigt, an uns selbst zu glauben. Zuversicht lässt uns nach vorne schauen, auch wenn der Weg steinig ist und Hindernisse unseren Weg zu blockieren scheinen. Sie eröffnet uns die Möglichkeit, aus Fehlern zu lernen, Rückschläge zu überwinden und gestärkt aus schwierigen Situationen hervorzugehen. Zuversicht ist jedoch keine blinde Hoffnung, sondern eine aktive Einstellung. Sie erfordert Mut, Entschlossenheit und den Willen, Verantwortung für unser eigenes Leben zu übernehmen. Sie bedeutet, sich nicht von Ängsten und Zweifeln lähmen zu lassen, sondern nach Lösungen zu suchen und Möglichkeiten zu erkennen. Zuversicht ist ein Kompass, der uns dabei hilft, unseren eigenen Weg zu finden und unsere Ziele zu verfolgen.

Zuversicht ist auch ansteckend. Wenn wir Zuversicht ausstrahlen, können wir andere Menschen inspirieren und motivieren. Wir können dazu beitragen, eine positive Atmosphäre zu schaffen und Gemeinschaften zu stärken. In schwierigen Zeiten können wir uns gegenseitig unterstützen und gemeinsam an einer besseren Zukunft arbeiten.

VS.

Mensch: Alexandra Pack, Leitung Marketing & Unternehmenskommunikation

Wir alle haben Tage, an denen es uns schwerfällt, zuversichtlich zu sein. An denen Dinge sich nicht so entwickeln, wie wir es gerne hätten, an denen das Leben passiert. Vielleicht haben Sie das Glück, eine Mutter zu haben, wie ich eine habe. Seitdem ich klein war, hat sie mich in einer Sache bestärkt, die mir genau an solchen Tagen geholfen hat. Sie nennt es Urvertrauen, für mich ist es auch ein bisschen der Glaube ans Universum, an das große Ganze. Es ist die Überzeugung, vom Leben getragen zu sein, im Vertrauen darauf, dass das Leben für mich arbeitet, nicht gegen mich.

Urvertrauen bedeutet jedoch nicht, dass wir uns in das Boot des Lebens setzen können, um uns von den Wellen schläfrig schaukeln zu lassen, bis die Fahrt vorüber ist. Der Glaube an einen positiven Ausgang hängt für mich immer mit der Übernahme von Verantwortung zusammen. Von nichts kommt auch nichts. Darum braucht es auch den Willen und den Mut aus Fehlern zu lernen, sich vom Scheitern nicht demotivieren zu lassen. Die Gewissheit zu haben, wenn eine Tür sich schließt, dass da noch weitere sind, die sich für mich öffnen werden. Das Leben stellt uns an den richtigen Platz, wenn wir handeln, wenn wir Dinge erneut in Angriff nehmen, wenn wir lebensbejahend sind und tief in unserem Herzen dankbar sind für die Erfahrungen, die wir machen und die uns formen.

Denn, wir alle haben diese Tage, an denen nicht alles reibungslos klappt. Manchmal hilft es, sich einfach mit einer Tasse Tee zurückzulehnen, ein paar Mal tief durchzuatmen, sich vorzunehmen es am nächsten Tag noch einmal zu versuchen, und darauf zu vertrauen, dass das Leben es gut mit einem meint.

"Auch wenn uns Zuversicht
und Lebensfreude
manchmal so klein wie
Zwerge vorkommen:

Sie sind schlafende Riesen,
die wir wecken können."

Jochen Mariss

HILFSWERK

GROSSE HILFE, GANZ NAH.