

# HILFSWERK MAGAZIN

RUND UMS LEBEN AUS DEM HILFSWERK STEIERMARK



Ausgabe 01/22

**WIR FEIERN** 30 Jahre Hilfswerk • **SELBSTSTÄNDIG** in jedem Alter • **VIelfalt** in der Simultania



## Liebe Leserin, Lieber Leser,

**Selbstständigkeit** ist ein zentraler Begriff in der Kultur des Hilfswerks. Wir wollen nicht nur unsere Kund:innen dabei unterstützen, ihre Selbstständigkeit zu entwickeln und zu bewahren. Wir wollen auch unseren Mitarbeiter:innen die Möglichkeit geben, ihre Arbeit in möglichst großer Eigenverantwortung tun zu können. **Wir sind davon überzeugt, dass Selbstständigkeit und Verantwortlichkeit in Zukunft mehr Gewicht gewinnen müssen.**

Hätten nicht so viele engagierte Menschen vor 30 Jahren in verschiedenen Regionen die Idee der direkten Unterstützung von Menschen aufgegriffen und diese über Jahre verfolgt, würde das Hilfswerk heute mit über 1.100 Mitarbeiter:innen und über 8.000 betreuten Menschen nicht zu den größten Sozialorganisationen des Landes zählen. Diese Werte und die Besinnung darauf, dass der Sinn einer Tätigkeit nur durch das **Zutrauen der kompetenten Erfüllung einer übertragenen Aufgabe** entstehen kann, werden für die Arbeitswelten und für unsere Gesellschaften immer wichtiger werden. In einer Welt der Normierung und der Evaluation wird sich der Mensch nicht wiederfinden. Die Identifikation mit sich und seinem Tun liegt in der direkten Interaktion mit Menschen, liegt in der Vielfalt der individuellen Lösungen für diese Menschen.

**Es wird Mut brauchen, diese Freiräume zu schaffen.** Aber ich bin überzeugt davon, dass es diesen Weg gibt - und dass wir ihn gehen müssen.



**GERALD MUSSNIG**  
GESCHÄFTSFÜHRER DES  
HILFSWERK STEIERMARK

## 30 Jahre Hilfswerk

Wir feiern heuer einen runden Geburtstag und haben in dieser Ausgabe deshalb noch mehr Stimmen rund um das Hilfswerk zu Wort kommen lassen. Zusätzlich dreht sich dieses Magazin um ein Leitthema, welches uns seit dem Start begleitet: Die Selbstständigkeit.

## Wie schön ist die Vielfalt?

Ein Besuch in der Simultania ab Seite 24



### 34

**Ute Kollmann** im Portrait auf Seite 37

## Auf eigenen Füßen stehen



### 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 (Seiten 1/Degroote.stock, 11/user2125086, 22-23/iwat1929, 33/dekazizag), Unsplash (19/Tamas Pap, 20/Hans Isaacson) **Gesamtauflage:** 4.000 Stück **Vertrieb:** 90 % persönlich adressierte Sendungen **Offenlegung:** www.hilfswerk.at/steiermark/impressum/ **Layout/Produktion:** Hilfswerk Steiermark GmbH, Landesgeschäftsstelle, Paula-Wallisch-Straße 9, 8055 Graz **Druck:** Medienfabrik Graz, Dreihackengasse 20, 8020 Graz **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**  
Auf eigenen Füßen stehen
- 12 **Was wirklich zählt**  
Das weiß eine 102-Jährige
- 16 **Teil eines Ganzen**  
Glückwünsche von Gemeindevertreter:innen
- 18 **Selbstbestimmte Jugend**  
Interview mit Streetworker Roland Knausz
- 22 **30 Jahre Hilfswerk**  
Unsere Meilensteine
- 24 **Wie schön ist die Vielfalt**  
Zu Besuch in der Simultania
- 28 **Vorurteile ade**  
Andrea Descovich über (Ent-)Stigmatisierung
- 32 **Selbstständigkeit fördern**  
Tipps von einer Nachmittagsbetreuerin
- 34 **Reportage**  
Ein Tag mit Tagesmutter Birgit Strahlhofer
- 36 **Service**  
Angebote aus dem Hilfswerk
- 37 **Mitarbeiterin im Portrait**  
Dipl. Sozialbetreuerin Ute
- 38 **Anekdoten**  
Mitarbeiter:innen über 30 Jahre Hilfswerk Steiermark
- 40 **Interview**  
Martina Genser-Medlitsch spricht über KEEP BALANCE
- 42 **Kolumne**  
DGKP Ulli Wechtitsch über das Streiten



### Selbstständig

## 12

Frau Hake ist 102, ihre Tochter 80, DGKP Conny 38. Wie wichtig ist ihnen ein selbstständiges Leben und was bedeutet das für die drei?



### Selbstbewusst

Roland Knausz begleitet Jugendliche bei ihrem Schritt ins Erwachsenenleben. Was dabei zählt, haben wir mit ihm besprochen.



### Selbstvertrauen

## 32

Dass aus den eigenen Kindern selbstbewusste Erwachsene werden - wer wünscht sich das nicht? Ein Artikel der Nachmittagsbetreuung.

# Neuigkeiten

## Wir haben eine neue Betriebsrat-Vorsitzende!



Daniela Taferl

**„Meine neue Aufgabe beginne ich mit der Zuversicht, dass unsere Hilfswerk-Familie weiterhin ein Ort der Menschlichkeit, der Sicherheit und der Wärme bleibt.“**

Mit einem lachenden und einem weinenden Auge haben wir Gabriele Winkler Anfang des Jahres in die Pension verabschiedet. Ihren Platz als Vorsitzende im Betriebsrat nimmt Daniela Taferl ein – seit 2014 bei uns im Hilfswerk tätig und voller Vorfreude auf ihre neue Aufgabe. Wir freuen uns auch!



Gabriele Winkler

## Die Hilfswerk-Ideenwerkstatt

Expertise ist gefragt! Anfang des Jahres fand die erste Ideenwerkstatt für alle Einrichtungen aus dem Kinderbetreuungsbereich statt. Die Mitarbeiter:innen haben somit die Möglichkeit, ihren eigenen Fachbereich mitzugestalten - und ihre Vorschläge zum täglichen Ablauf, zu Organisation und Bildungspartnerschaften oder aktuellen Regelungen einzubringen.



Hier entstehen die Wohnungen

## Generationenwohnen

Ein Ort, an dem Jung und Alt zusammenleben und von der gegenseitigen Gesellschaft profitieren – das war das Motiv für die Entstehung des Mehrgenerationenwohnen-Projekts in Kainbach. In optimaler Lage entstehen barrierefreie Wohnungen, welche die Bedürfnisse unterschiedlichster Lebensumstände berücksichtigen – von Singles über Familien bis hin zu Senior:innen. Das Projekt wird vom Hilfswerk Steiermark initiiert. Das hat Vorteile: Die Versorgung mit Pflegedienstleistungen der Mobilen Dienste Kainbach wird ebenso ermöglicht wie die Verfügbarkeit von „Startwohnungen“ für Mitarbeiter:innen des Hilfswerks.

# 30 Jahre Hilfswerk Steiermark

**Dieser Geburtstag ist nur durch die vielen Menschen möglich, die an unserer Seite sind. An alle Unterstützer:innen, Kund:innen und ganz besonders an unsere Mitarbeiter:innen:  
Danke - Ihr seid der Grund zu feiern!**



Wie war das damals, als alles begann? Was hat sich geändert, was ist gleich geblieben? Welche Mitarbeiter:innen sind schon seit Anbeginn dabei? Anlässlich unseres 30-jährigen Jubiläums entstehen bis Ende des Jahres zahlreiche Schwerpunkt Inhalte auf unserer Webseite.

### Podcast

Gerald Mussnig spricht als Hilfswerk-Geschäftsführer schon in der ersten Podcast-Staffel über die Anfänge des Hilfswerks in der Steiermark. In einer anderen Folge erklärt DGKP Isabella, mit welchen Hürden die Hauskrankenpflege zu Beginn konfrontiert war und wie diese erfolgreich bezwungen wurden. Weitere Folgen sind im Entstehen und können online angehört werden.

### Interviews

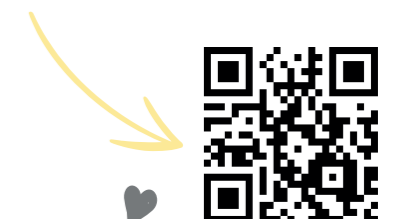
Teams, Netzwerkpartner:innen, Hilfswerk-Urgesteine und viele weitere stehen im Laufe des Jubiläumjahres Rede und Antwort und erzählen so manche Anekdote aus dem Hilfswerk Steiermark.

### Fachberichte

Was passiert in der Arbeit in den Psychosozialen Diensten, wodurch kann digitale Demenz bei Kindern und Jugendlichen entstehen, was ist eine Community Nurse und wie funktioniert Zeitmanagement? 30 Jahre Hilfswerk bedeutet 30 Jahre Wissensaufbau, Service und Unterstützung. Das alles gibt es online nachzulesen.

### Zum Online-Schwerpunkt

Einfach Hilfswerk-Steiermark-Website aufrufen: [www.hilfswerk.at/steiermark](http://www.hilfswerk.at/steiermark) oder QR-Code einscannen. Hier finden sich auch alle Artikel und Interviews dieses Magazins in voller Länge.



# Auf eigenen Füßen stehen

## Selbst·stän·dig·keit /Sélbständigkeit/

Substantiv, feminin [die]  
"seine Selbstbeständigkeit wahren, erringen"

**B**ereits als Kinder besitzen wir einen natürlichen Drang, selbstständig zu werden. Selbständigkeit ist jedoch nichts, was uns von Eltern oder Erziehungsberechtigten anerzogen werden kann. Dementsprechend kann die Entwicklung der Selbstständigkeit nur zugelassen und unterstützt werden. Von Expert:innen-Seite gibt es zahlreiche Tipps, wie dieses Entwickeln bestärkt werden kann. Doch gelten diese Punkte tatsächlich nur für Kinder? Sehen wir uns ein paar dieser Empfehlungen unter dem Aspekt an, dass Selbstständigkeit zwar errungen werden muss, aber dennoch auch etwas ist, das es bis ins hohe Alter zu bewahren gilt.

### 1. FREIRÄUME SCHAFFEN UND ZEIT FÜR NEUE ENTDECKUNGEN

Menschen brauchen Freiräume und Zeit, um Entdeckungen zu machen, um ihre Umgebung zu erkunden und um etwas Neues zu lernen. Unser Umfeld wird sich dabei immer Sorgen machen, dass etwas passiert. Wenn wir das erste Mal an einem Baum hochklettern, wenn wir als Erwachsene einen Berg besteigen oder als ältere Menschen eine neue Sportart lernen möchten. Menschen, denen wir wichtig sind, machen sich Sorgen. In diesem Zusammenhang hören wir Sätze wie: „Dafür bist du zu klein.“, „Hast du die richtige Ausrüstung dafür und den Wetterbericht angesehen?“ bis hin zu „Bist du dafür nicht zu alt?“. **Was wir versuchen können ist, unsere eigenen Ängste ein bisschen zurückzuschrauben.** Wir können der Person, die wir lieben, Vertrauen schenken und das eigene

Zutrauen unseres Gegenübers damit bestärken. Damit helfen wir den Menschen um uns herum aktiv dabei, ihre Fähigkeiten zu entdecken, egal wie klein oder groß sie sind.

### 2. EIGENINITIATIVE ZULASSEN

Unser ganzes Leben lang haben wir Ideen oder bringen neue Vorschläge in unsere Umgebung ein. Und das ist großartig. Ideen sollten besprochen werden und Diskussionsräume eröffnen, inwiefern unsere geistigen Bauwerke umsetzbar sind. Vielleicht möchte ein Kind das alte Smartphone auseinanderschrauben, um zu verstehen was sich darin verbirgt. Im Job möchte der:die neue Kolleg:in alte Strukturen aufbrechen. Werden sie sich von Sätzen wie: „Das nehmen wir jetzt nicht auseinander, das wird entsorgt.“ oder „Das ist seit 20 Jahren so, das wurde immer so gemacht.“ aus der Ruhe bringen lassen oder noch schlimmer, lernen sie, dass ihre Ideen keinen Platz haben? Was werden wir zum Nachbarn sagen, wenn er seinen 100. Geburtstag auf Safari im Dschungel feiern möchte? Stempeln wir es als Utopie ab oder helfen wir ihm dabei, seine Familie um Unterstützung zur Verwirklichung seiner Vorstellungen zu bitten?

### 3. ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN

Selbstständigkeit bedeutet, Entscheidungen zu treffen, mit allen einhergehenden Konsequenzen. Entscheidungen treffen zu können muss nicht nur geübt sein, es muss uns auch erlaubt sein, von klein an. Die Frage „Wen möchte ich zu meiner Geburtstagsfeier einladen?“ wird uns

# Jede Entscheidung legt den Grundstein für den weiteren Verlauf unserer Geschichte.

vielleicht ein Leben lang beschäftigen, auch wenn die Gäste am Tisch sich immer wieder verändern. Wenn wir Tag für Tag lernen, kleine Entscheidungen, die uns betreffen, zu fällen, wird uns dieser Vorgang Schritt für Schritt leichter fallen. Wir können damit unsere Selbstkompetenz stärken und unser Wachstum fördern. Denn jede Entscheidung legt den Grundstein für den weiteren Verlauf unserer Geschichte.

## 4. SCHEITERN UND KONFLIKTE ZULASSEN

Wir alle haben mit ziemlicher Sicherheit schon Entscheidungen in unserem Leben getroffen, die wir rückblickend als falsch oder im besten Fall als lehrreich einstufen würden. Doch gerade Fehlschläge bieten uns einen wichtigen Baustein auf unserem Weg zur Selbstständigkeit. Es ist in Ordnung, wenn Projekte nicht sofort gelingen, wenn wir Fehler machen oder etwas Unpassendes sagen. Wichtig ist, wie wir damit umgehen und ob wir von unserem Umfeld die Möglichkeiten erhalten, damit umgehen zu dürfen. Denn andere Menschen können uns bestimmte Dinge nicht abnehmen, egal wie sehr sie uns lieben. Gespräche und Situationen reflektieren, Emotionen ausdrücken oder sich entschuldigen: Indem wir selbst Lösungen finden haben wir nicht nur Erfolgserlebnisse, auf die wir zurückblicken können, sondern stärken auch unsere Empathie.

## 5. MUT MACHEN UND RÜCKHALT GEBEN

Es gibt in unserem Leben Augenblicke, in denen wir Trost und Zuspruch benötigen, jemanden der uns fest umarmt. Berührungen, wie ein Schulterklopfen oder ein sanftes Händedrücken, vermitteln uns Rückhalt von außen und helfen uns, gestärkt weiterzumachen. Jemand der an uns glaubt, hilft uns über trostlose Momente hinweg und gibt uns die notwendige Rückendeckung um zu Selbstständigkeit zu gelangen. „Ich glaube an dich.“, „Du kannst alles schaffen, was du dir vorgenommen hast.“, „Du bist genau richtig, so wie du bist.“ sind nur einige jener Sätze, die wir sowohl als Kinder als auch als Erwachsene gerne hören. Denn bei aller Selbstständigkeit ist es dennoch schön zu wissen, dass jemand da ist, der uns unterstützt.

Selbstständigkeit ist ein natürlicher Drang. Und einmal errungen, möchten wir sie so lange es geht beibehalten. Um dies für uns selbst und unser Umfeld zu ermöglichen, können wir versuchen achtsamer mit uns und anderen umzugehen. Überlegen wir, wann und ob Sätze wie „Das kannst du noch nicht.“ oder „Das kannst du nicht mehr.“ wirklich angebracht sind. Selbstständigkeit kann uns niemand beibringen und gleichzeitig tragen gerade jene, die uns am nächsten sind, den größten Teil dazu bei.

Leitartikel: Alexandra Pack



# WAS WIRKLICH ZÄHLT

102 Jahre. Wer so ein hohes Alter erreicht, freundliche Menschen um sich hat und ohne Schmerzen im eigenen Zuhause leben darf, kann sich wirklich glücklich schätzen. Wie Frau Hake aus Turnau.

Im Gespräch mit ihr, ihrer Tochter Hedda Mernig und DGKP Cornelia Eder finden wir die Geheimnisse des Lebens heraus: Wie man so alt wird, was das Wichtigste im Leben ist und warum es besser ist, manche Dinge auszublenden.



FRAU HAKE, 102  
IN DER STUBE IHRES  
HAUSES IN TURNAU

Schon beim ersten Schritt in das kleine Haus mitten in Turnau, fühlt man sich wohl. Ein herzlicher Empfang von Frau Mernig trägt dazu wesentlich bei. In der Stube ist es wohligh warm, durch die große Fensterfront sieht man die umliegende Bergwelt, im Vogelhäuschen davor knabbert ein Specht an ein paar Körnchen. Ein wunderbar idyllisches Bild, ein wunderschönes Zuhause. Und Frau Hake ist froh, dass sie hier lebt, gemeinsam mit ihrer Tochter, ihrem Schwiegersohn und einem Mops namens Emma.

**Seit einigen Jahren ist das kleine Dorf im Aflenzer Becken ihr Zuhause.**

Davor war es Wien, erst als ihr

Partner in Pension ging, wurde das Ferienhaus in Turnau zur Hauptheimat. Die beiden haben viel gesehen, hatten ein gutes Leben, Ansehen in der Gesellschaft – etwas, was zur damaligen Zeit nicht selbstverständlich war, wie uns Frau Hake berichtet. Und auch für das Leben, das sie heute führt, ist sie dankbar.

**„Dass wir hier so leben können, ist nur durch das Hilfswerk möglich.“**

sagt Frau Mernig, die Tochter der 102-Jährigen. Durch die täglichen Besuche der Mobilen Dienste ist sie als pflegende Angehörige freier. Die körperliche Pflege wird von den Mitarbeiter:innen des Stützpunktes in Aflenz übernommen, ansonsten ist Frau Hake

weitgehend selbstständig: Umziehen, Toilettenbesuche und auch Zubettgehen geht alleine – jedoch nicht so früh, wie man es von älteren Menschen gewohnt ist. Bis halb 11 Uhr ist sie meistens munter, wenn der erste Hilfswerk-Besuch um 8 Uhr kommt, steht sie auf. So nimmt sie für sich noch richtig viel vom Tag mit.

**Frau Mernig kümmert sich liebevoll um ihre Mutter.**

Eines war ihr immer klar: Solange es möglich ist, bleibt ihre Mutter zu Hause. Die Bedenken der Tochter waren groß, dass sie irgendwann selbst nicht mehr fähig ist, Pflege zu leisten. Denn im Gegensatz zu Frau Hake zwickt's bei der 80-Jährigen schon ab und zu, manchmal beneidet sie ihre

Mutter um die Schmerzfreiheit. Doch Sorgen sind derzeit unangebracht. Denn auch während sie selbst krankheitsbedingt nicht zuhause war, fand sich eine Lösung durch die flexible Betreuung der Mobilen Dienste - die während dieser Zeit um einen abendlichen Besuch erweitert wurde. Zwischendurch wurde durch einen Sturz der Mutter auch mehr Pflege benötigt, ihr Zustand hat sich aber mittlerweile wieder gebessert. Ja, auch im hohen Alter ist Besserung möglich. Frau Hake ist motiviert, selbstständig zu bleiben.

**Ob es ein Geheimnis gibt, wie man so gesund altert?**

Vielleicht ist es der wichtige Begleiter, welcher schon ein Leben lang da war: Der Hund.

„Da musst du raus, ob du willst oder nicht“, sagt Frau Hake. Das Spazierengehen hält fit, zusätzlich hilft ein starker Wille und Freude am Leben.

**„Sie hat die Gabe, Unangenehmes zu verdrängen.“**

**Wofür bewundert Frau Mernig ihre Mutter?**

„Sie hat es nicht gern, wenn ich das sage, aber ich bin ein uneheliches Kind. Das war damals in der Kriegszeit nicht leicht, aber sie hat es gemeistert. Damals gab es keine Hilfen, sie musste arbeiten, das war sicher eine harte Zeit.

Aber sie hat die Gabe, alles Unangenehme zu verdrängen. So weit, dass sie sich gar nicht erinnern kann.“ „Aso? Das weiß ich gar nicht!“, wirft Frau Hake ein. Im Gespräch mit ihr merkt man, sie fokussiert sich gerne auf das Positive, das Schöne im Alltag. Und das gibt es ihrer Meinung nach zur Genüge: „Ich war eigentlich immer zufrieden.“

**Mit 102 Jahren noch wohlauf zu sein, ist selten.**

Das weiß Conny Eder, DGKP am Stützpunkt in Aflenz und eine der Hilfswerk-Mitarbeiter:innen, die Frau Hake häufig betreut. Ihrer Erfahrung nach sind pflegebedürftige Personen heutzutage selbstständiger als früher. Die meisten möchten so lange wie möglich



**EIN DREAMTEAM:** CONNY EDER MIT DER 102-JÄHRIGEN UND IHRER TOCHTER

## Was ist für euch das Wichtigste im Leben?

3 FRAUEN, 3 ALTERSSTUFEN,  
3 BESCHEIDENE ANTWORTEN.



**"Wir profitieren viel voneinander im Team."**

DGKP CONNY EDER

zu Hause bleiben und die Aussicht darauf spornt sie an sich um sich selbst zu kümmern. Auf dem Land hat man den zusätzlichen Vorteil, dass das soziale Netzwerk dichter ist. Mal schaut ein Nachbar vorbei, mal bringen Bekannte den Einkauf. Dieses „Zusammenhelfen“ macht es für viele erst möglich, eigenständig zu leben.

**Eines spürt man immer, wenn man Hilfe leistet: Dankbarkeit.**

Conny hat das oft schon wahrgenommen. Nicht zuletzt deshalb erfüllt sie die Arbeit in der Hauskrankenpflege, im Vergleich zu ihren früheren Tätigkeiten bei Ärzten oder im stationären Dienst, am meisten. Die Zeit, die man für die Betreuung von Kund:innen in

den eigenen vier Wänden hat, zählt auch dazu. Conny weiß das zu schätzen.

**Apropos Selbstständigkeit:**

Die Mitarbeiter:innen der Mobilien Dienste fördern diese nicht nur bei den Kund:innen, sie leben sie auch selbst in der Ausübung ihrer Tätigkeit. In der Hauskrankenpflege ist man alleine bei den Kund:innen vor Ort, daher ist es umso wichtiger, sich auf die eigenen Kompetenzen zu verlassen und diese zu stärken. „Das lernt man. Und wir profitieren viel voneinander im Team, wir sprechen uns ab und tauschen Erfahrungen aus.“

**Was zählt denn wirklich im Leben, gerade im Alter?**

Bei einem sind sich Conny, Frau Mernig und Frau Hake

einig: Ein Leben in Selbstständigkeit ist viel wert. Was ist für die drei aber wirklich das Wichtigste?

„Dass alles so läuft, wie es jetzt läuft. Wenn es so bleibt bin ich zufrieden.“, sagt Frau Mernig.

„Die Gesundheit von mir und meiner Familie. Zeit für mich zu haben. Ein sicherer Arbeitsplatz. Und, dass meine Kinder das auch in ihrer Zukunft haben.“, meint Hilfswerk-DGKP Conny.

**Und was sagt Frau Hake, diejenige mit der meisten Lebenserfahrung dazu?**

„Dass alles so bleibt wie es ist.“ Punkt. Möglicherweise ist genau diese bescheidene Zufriedenheit der Schlüssel zu einem langen Leben.



# Teil einer Gemeinschaft

Wir haben Geburtstagsglückwünsche gesammelt: Vertreter aus steirischen Gemeinden über den Stellenwert des Hilfswerks in ihrer Heimat.

**Engelbert Huber**, Bürgermeister in Mooskirchen



"Für unsere Gemeinde ist das Hilfswerk ein Segen, weil wir kranken und betagten Bewohnern so rasch und kompetent Hilfe bieten können. Für die Zukunft wünsche ich den Verantwortlichen gutes Gespür bei der Beurteilung der Sorgen der Kund:innen, die Freude, immer bestens ausgebildetes Personal zu haben und viel Kraft, um gemeinsam mit den Gemeinden allen Herausforderungen zu begegnen."

**Volker Vehovec**, Bürgermeister in Empersdorf



"Das Hilfswerk Steiermark ist ein verlässlicher Partner, der uns ein Rundum-Sorglospaket in der Kinderbetreuung garantiert. Für die Zukunft wünsche ich viel Erfolg - bleibt so menschlich und herzlich, wie wir euch kennen und schätzen!"



**Johann Schmid**, Bürgermeister in St. Johann im Saggautal

"Das Hilfswerk Steiermark ist für unsere Gemeinde und die Region eine sehr wichtige Betreuungseinrichtung, da die zu pflegenden Personen in ihrem gewohnten Umfeld und bei ihrer Familie bleiben können. Für die Zukunft wünsche ich weiterhin so ein kompetentes und liebevolles Team sowie viel Erfolg!"



**Siegfried Neuhold**, Bürgermeister in Pirching am Traubenberg

"Das Hilfswerk ist eine wichtige Einrichtung, um Menschen mit gesundheitlichen Problemen zu Hause zu unterstützen. Schön finde ich, dass den Klient:innen der Tagesstruktur vertrauensvolle Aufgaben übertragen werden, wie die Pflege der Grünanlage rund um die Einrichtung in Pirching. Ich wünsche, dass den Psychosozialen Diensten, wie bisher, fachlich qualifiziertes Personal für ihren wichtigen Auftrag zur Verfügung steht."

**Andreas Spari**, Bürgermeister in Hitzendorf



"Das Hilfswerk Steiermark ist für unsere Gemeinde eine unverzichtbare und wertvolle Einrichtung geworden. Sie ermöglicht die beste Pflege in gewohnter Umgebung. Für die Zukunft wünsche ich weiterhin viel Energie, um die Anforderungen im Pflegebereich so souverän und professionell wie bisher zu bewerkstelligen. Und dass weiterhin der Mensch im Mittelpunkt steht."



**Oberst Johannes Fally**, Gründungsmitglied der Simultania

"Die Simultania ist ein Ort, an dem Kund:innen sich zuhause fühlen und die Chance bekommen, eigene Talente zu entwickeln. Hier findet man herzerwärmende Zuwendung von den Kund:innen und ich wünsche mir, dass diese zukünftig auch der Einrichtung selbst entgegengebracht wird. Schon zu Beginn der Gründung merkte man Unterstützung von allen Seiten: Man kann von den Leuten etwas verlangen, wenn man ihnen dafür etwas zurück gibt, das nicht Geld ist."



**Josef Ober**, Bürgermeister in Feldbach

"Das Hilfswerk ist unverzichtbarer Dienstleister für Jung und Alt, besonders in schwierigen Lebenssituationen. Dank und Anerkennung geht an Frau Andrea Descovich und ihr gesamtes Team der Psychosozialen Dienste!"



**Franz Jost**, Bürgermeister in Fürstenfeld

"Das Hilfswerk Steiermark ist für unsere Stadt und die Region eine ganz bedeutende soziale Einrichtung. Von der Hauskrankenpflege über die Kinderbetreuung bis zu den psychosozialen Diensten sichert die Einrichtung mit ihren umfangreichen Leistungen Lebensqualität. Unverzichtbar für uns alle, wünsche ich dem Hilfswerk das Allerbeste für die weitere Zukunft."



**Gerhard Rohrer**, Bürgermeister in St. Veit in der Südsteiermark

"Seit 2018 haben wir für unsere neue Kinderkrippe auch den organisatorischen und pädagogischen Bereich in die erfahrenen Hände des Hilfswerk Steiermark gelegt - zur vollsten Zufriedenheit der Gemeinde, der Eltern und vor allem der Kinder. Für mich ist das Hilfswerk ein unverzichtbarer Begleiter in der Kinderbetreuung. Ich wünsche allen Mitarbeiter:innen auch in Zukunft viel Freude bei der wertvollen und wichtigen Aufgabe für unsere Gesellschaft!"



**Matthias Hitl**, Bürgermeister in Kainbach

"Das Hilfswerk ist uns eine großartige Unterstützung im Sozialbereich - ich wünsche weiterhin so tolle und kompetente Mitarbeiter:innen!"



**Franz Platzer**, Bürgermeister in Heiligenkreuz am Waasen

"Das Hilfswerk Steiermark ist ein verlässlicher Partner, wenn es darum geht, die Sozialen Dienste im ISGS-Sprengel Leibnitz-Nord, die Nachmittagsbetreuung am Pflichtschulzentrum und die Ferienbetreuung in der Marktgemeinde zu stellen."



**Regina Schrittwieser**, Bürgermeisterin in Krieglach

"Zum 30-jährigen Jubiläum meine herzlichsten Glückwünsche, verbunden mit einem großen DANKE an alle, die sich in diesen 30 Jahren für unsere Mitmenschen eingesetzt haben. Für die Zukunft wünsche ich alles Gute, viel Kraft und eine solide gesetzliche Grundlage für die Pflege und alle, die in der Pflege ihren wertvollen Dienst verrichten."

# Selbst- bestimmung zwischen zwei Welten

Was spielt sich ab im Kopf von Jugendlichen, die sich auf ihrem Weg vom Kind zum jungen Erwachsenen befinden?

Ein Gespräch mit  
Roland Knausz,  
Teamleiter der  
Streetwork Süd-  
oststeiermark.

Selbstbestimmung begleitet uns ein Leben lang. Als Kind erlernen wir sie, im Alter wollen wir sie so lange wie möglich bewahren. Was passiert in der Jugend?

Sehr, sehr viel. Einerseits die Pubertät als starke hormonelle Entwicklung. Gleichzeitig verändern sich die Denkprozesse, es kommen neue Interessen hinzu. Entscheidungen stehen an, wie das Herausfinden des Schul- oder Berufsweges. Es werden wichtige Erfahrungen gemacht, was Liebe betrifft. Jugendliche am Land machen in dieser Zeit einen Mopedführerschein, der sie selbstbestimmter werden lässt. Zu Hause wird viel mit den Eltern ausgehandelt – vom Ausgehen über Verhaltensregeln bis zur Mitarbeit im Haushalt. Und gerade der Freundeskreis ist enorm wichtig – die Möglichkeit, mit Gleichaltrigen in Kontakt zu treten, der Austausch, die Behauptung Anderen gegenüber.

Wie wichtig ist es, dass Jugendliche eigene Erfahrungen und Fehler machen?

Sehr – vor allem ist es wichtig, dass sie viel ausprobieren dürfen, das ist leider nicht selbstverständlich. Manchen Eltern fällt es schwer, die Kontrolle abzugeben, dadurch engen sie ihre Kinder ein. Andere unterstützen zu wenig oder sind überfordert. Ein angemessener Umgang und ein „gutes Gespür“ sind der Schlüssel, damit sich Kinder zu eigenständigen Persönlichkeiten entwickeln können. Das heißt keinesfalls, dass



man als Elternteil perfekt sein muss. Ganz im Gegenteil: Kritikfähigkeit, Neugierde und Interesse der Eltern sind viel wichtiger.

Wie fördert Streetwork die Selbstbestimmung von Jugendlichen?

Wir bieten unterschiedliche Workshops in Schulen an, zu Themen wie Sucht, Mobbing oder Empowerment, um die Jugendlichen zu informieren. Viel passiert auch in Einzelberatungen, in denen wir über Rechte und Pflichten aufklären, zum Experimentieren anregen und gemeinsam über Erfahrungen reflektieren. Gerade in dieser Reflexion ist der Austausch mit Erwachsenen, die helfen, das Erlebte einzuordnen, wichtig.

Dürfen die Jugendlichen dabei auch schon selbst mitbestimmen?

Ja, der Grad der Selbstbestimmung bei unseren Jugendprojekten ist hoch. Ein wichtiges Element ist dennoch, dass wir regulierend wirken, das heißt, wir lassen die Jugendlichen nicht

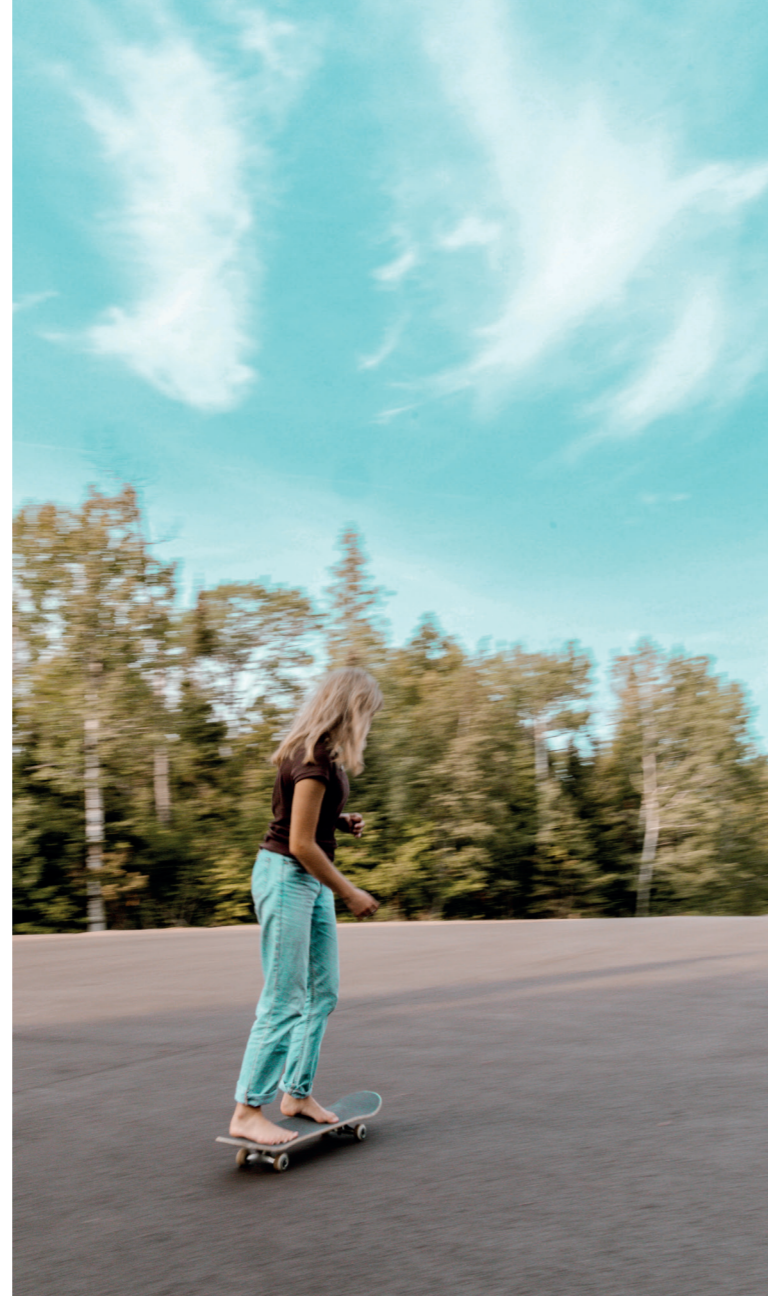
**"Wenn Jugendliche rebellieren, kann der Grund dafür sein, dass sie nicht die Freiheit erhalten, die für diese Lebensphase so wichtig ist."**

alleine, sondern bieten bedarfsorientiert Unterstützung an, wo sie gebraucht wird. So ist das auch in der Arbeit mit Einzelnen: Manche brauchen mehr Unterstützung, um selbstbestimmt zu leben, andere weniger. Da muss man auf das Individuum schauen.

**Wie kann man Selbstbestimmung aus entwicklungspsychologischer Sicht betrachten?**

Schon als Kleinkind entwickeln sich Abhängigkeiten – man braucht eine andere Person zur Unterstützung. Die Mutter zeigt dem Kind die Brust und das Kind wendet den Saugreflex an. Durch die Wiederholung dieses Schemas erlernt das Kind nicht nur sich zu ernähren, sondern auch auf sich aufmerksam zu machen, wenn es hungrig ist. Dabei ist es wichtig, dass es ein verlässliches Gegenüber gibt, das richtig reagiert und die Selbstbestimmung des Kindes fördert. Ist das nicht der Fall, bekommt das Kind immer wieder das Falsche, dann wird es Probleme haben, Selbstbestimmung zu erlernen. Das ist bei Jugendlichen genauso: Wenn sie rebellieren, kann der Grund dafür sein, dass sie zu Hause eingeeengt werden und nicht die Freiheit erhalten, die für ihre Lebensphase so wichtig ist.

**Das heißt, ob man als Erwachsene:r selbstbestimmt ist, zeichnet sich schon in der Erziehung ab.**



Ja, aber man kann natürlich immer daran arbeiten. Selbstbestimmung muss man als Mensch schrittweise erlernen und je nach Altersphase wird Unterstützung gebraucht. Eltern, Lehrer:innen und das ganze soziale Umfeld tragen dazu bei. Das Hilfswerk bietet gute Angebote, um in der Jugendarbeit oder in professionellen Therapien daran zu arbeiten. Beispielsweise nach der Theorie des Psychoanalytikers Winnicott, der in diesem Zusammenhang vom falschen Selbst spricht. Darunter versteht man die Anpassung des Kindes an fehlerhafte Erziehung: Das Kind passt sich selbstverständlich an die Erwartungen und Forderungen der Umwelt an. Sind diese zu extrem, entsteht eine verschobene Persönlichkeit – ein sogenanntes „falsches Selbst“. Daraus kann sich in der Folge sogar eine psychische Störung entwickeln.

**Kann man überhaupt erziehen, ohne in eine gewisse Richtung zu lenken?**

Nein, denn unser Elternhaus und unser Kulturkreis prägen uns. In der Erziehung gilt es, die

**"Es ist unser Credo, Jugendliche zur Selbstbestimmung zu befähigen."**



ROLAND KNAUSZ IST DIPLOMSOZIALBETREUER, PSYCHOTHERAPEUT UND TEAMLEITER DER STREETWORK SÜDOSTSTEIERMARK.

Selbstbestimmung zu fördern und meiner Meinung nach sollte dies durch „wohlwollendes Assistieren“ passieren. Das heißt, als Erzieher:er sollte man Möglichkeiten anbieten, aber das Kind selbst Erfahrungen sammeln lassen – um diese danach gemeinsam zu reflektieren. Was das Kind dadurch lernt, ist Differenzierung.

**Was versteht man unter Differenzierung in diesem Zusammenhang?**

Ein einfaches Beispiel für Differenzierung ist die rot-grüne Ampel: Kinder erlernen die Fähigkeit, diese Farben und ihre Bedeutung zu unterscheiden erst. Diese Differenzierungsfähigkeit, also das Erkennen und Benennen von Unterschieden, muss geübt werden. Erst wenn man sie beherrscht, kann selbstständig gehandelt werden. Jugendliche probieren sie im Kleinen und im Großen immer wieder aus: Sie suchen nach der passenden Ausbildung, sie entwickeln eine Haltung zu Nikotin und Alkohol, sie erkunden ihre Sexualität und vieles mehr.

**Kann Selbstbestimmung auch überfordern oder negative Auswirkungen haben?**

Ja, in unserem Job als Streetworker:innen sehen wir viele, die sich mit Selbstbestimmung schwertun. Das sind Jugendliche mit perfektionistischen Zwängen, die Angst haben, etwas falsch zu machen, solche mit stark schädigendem Suchtmittelkonsum oder Personen, die ihre Gefühle nicht regulieren können und unter Depressionen leiden. Unser Job ist es, vor allem diese Jugendlichen aufzusuchen, Lösungen für ihre Probleme zu finden und somit ihre Entwicklung zu fördern.

**Zum Schluss noch einmal zusammengefasst: Was ist das Ziel von Streetwork?**

Es ist unser Credo, Jugendliche zur Selbstbestimmung zu befähigen. Da geht es um die allgemeinen Entwicklungsaufgaben wie Schule, Freundschaften, Sexualität oder Ähnliches. Wir sehen dabei natürlich, wenn etwas im Weg steht – wie der Umgang zu Hause, Depressionen oder sonstige Probleme – und gehen darauf ein. Auf den Punkt gebracht, geht es uns aber schlicht darum, die Jugendlichen bei ihrem Schritt in die nächste Ebene zu unterstützen: dem Erwachsenenleben.

Das Hilfswerk Steiermark ist in den besten Jahren.

Warum? Na, weil wir auf ein erfolgreiches Leben zurückblicken und in eine spannende Zukunft vorausschauen können. Dies waren die Highlights auf unserem 30-jährigen Weg.

# 30 Jahre Hilfswerk



**1992**  
Unsere Geburtsstunde: Die ersten Sozialstationen für Mobile Dienste und psychosoziale Beratungsstellen wurden gebaut.

**1993 - 1996**  
Aufbau von 22 Sozialstationen für die Hauskrankenpflege



**1997**  
Die ersten Tagesmütter starten im Hilfswerk! Somit bieten wir jetzt schon Pflege, Psychosoziale Dienste und Kinderbetreuung an.

**1997**  
Anerkennung als Drogenberatungsstelle

**1998**  
Eröffnung der Tagesstätte für psychisch kranke Menschen in Feldbach

**1998**  
Start der Mobilen Kinderkrankenpflege

**2000**  
Das Hilfswerk ist zwar erst 8 Jahre alt, aber die Jugend ist uns schon jetzt ein Anliegen: Streetwork und die ersten beiden Jugendzentren eröffnen.



**2001**  
Eröffnung der ersten beiden Kinderkrippen

**2001**  
Beginn der Nachmittagsbetreuung an Schulen

**2004**  
Start des Palliativteams Fürstenfeld in Kooperation mit der KAGES

**2004**  
Beginn der Mobilen Sozialpsychiatrischen Betreuung



**2004**  
Start von Betreuten Seniorenwohnungen

**2015**  
Rekord! Erstmals sind über 1000 Mitarbeiter:innen beim Hilfswerk beschäftigt.



**2016**  
Beginn der Betreuung von gerontopsychiatrischen Patient:innen

**2013**  
Eröffnung der Seniorentagesstätte in Markt Hartmannsdorf

**2005**  
Simsalabim, die Simultania Judenburg eröffnet! Mehr zur Tagesstätte für Menschen mit Beeinträchtigung findet sich ab Seite 24.

**2006**  
Beginn der Beratung für pflegende Angehörige

**2007**  
Eröffnung des Vollzeitbetreuten Wohnens in der Simultania

**2017**  
Beginn der Kinder- und Jugendpsychiatrischen Versorgung



**2012**  
Verleihung des Gütesiegels für Ausbildungslehrgänge für Tageseltern und Kinderbetreuer:innen

**2012**  
Eröffnung von neuen Seniorenwohnungen in vielen Gemeinden



**2009**  
Einführung der mobilen Datenerfassung mittels Handy für die Mobilen Dienste

**2008**  
Start des Angebots der 24h-Pflege

**2022**  
Noch ein Grund mehr, Teil des Teams zu sein: In den Mobilen Diensten wird die 36-Stunden-Woche eingeführt

**2021**  
Übernahme des Kindergartens in Kitzeck

**2020**  
Die erste Betriebstagesmutter startet

**2020**  
Auszeichnung als familienfreundlichster Arbeitgeber in der Sparte Soziales

**2018**  
Verleihung der Urkunde zur Führung des steirischen Landeswappens

**Wie geht es weiter?**  
Wir können es kaum erwarten, mit unseren Mitarbeiter:innen gemeinsam in die Zukunft zu starten.



# Wie schön ist die Vielfalt!

Von Fehlern, Menschlichkeit und  
Unterschieden, die es nicht geben sollte.

FÜR SABRINA UND IHRE KOLLEG:INNEN IN DER  
SIMULTANIA KOMMT DER SPASS NIE ZU KURZ.



Eines spürt man in der Simultania Liechtenstein sofort, wenn sich die Tür öffnet: Menschlichkeit. Reine Beschäftigungstherapie und blindes Arbeiten nach pädagogischen Richtlinien sind hier fehl am Platz. Die Mitarbeiter:innen haben die Mission der Simultania verinnerlicht, jede:r Einzelne trägt sie auch nach einem Arbeitstag noch mit hinaus.

Dass die Simultania ein Ort der Begegnungen ist, machte sich beim runden Tisch mit 7 Team-Mitgliedern bemerkbar: Oft läutet es an der Tür, Besucher betreten die helle Aula des Wohnhauses, treffen sich für die Besprechung wichtiger Themen oder kommen einfach so auf einen Kaffee vorbei. Viele kennen die Bewohner:innen bereits, es wird gescherzt, getratscht und gelacht. Man merkt: Es sind nicht nur leere Floskeln, wenn die Mitarbeiter:innen sagen, man darf hier sein, wie man ist. Dazu gehört die gegenseitige Akzeptanz, die Offenheit gegenüber Neuem und die Freiheit, selbstbestimmt zu leben. Ein Gespräch über alles, was die Simultania Liechtenstein ausmacht.

## ZUM AUFWÄRMEN EINE FRAGE IN DIE RUNDE: WAS BEDEUTET DIE SIMULTANIA FÜR EUCH?

**Gorana:** Vielfalt.

**Bernd:** Und Freiheit in der Arbeit.

**Gorana:** Genau. Wir können viel selbst bestimmen, es gibt kein starres Konzept.

**Anna:** Ich war zuvor in anderen Tagesstätten, in denen Richtlinien und starre pädagogische Prinzipien wichtig waren. Als ich nach Judenburg zog und die SIM betrat, war es anders. Hier steht das Herz im Mittelpunkt. Die profes-

sionelle Arbeit ist natürlich wichtig, aber man hat sofort gemerkt, dass „Echt-sein“ gefragt ist, du musst hier keine Show abziehen. Hier darfst du Mensch sein.

**Gorana:** Genau, ich bin ich. Die Arbeit ist sicher wichtig, aber man darf sie auch mit Spaß verbinden, man darf man selbst sein. Das schafft eine besondere Energie und die spürt man, wenn man reingeht.

**Tamara:** Hier kommen alle zusammen, wie sie sind, ob Kund:innen oder Mitarbeiter:innen. In anderen Einrichtungen wird oft das Essenzielle, das unsere Arbeit ausmacht, vergessen: Dass wir alle Menschen sind. Jede:r mit individuellen Stärken und Schwächen. Genau das macht unsere Vielfalt aus.

## WELCHE ROLLE SPIELT SELBSTBESTIMMUNG - FÜR EUCH IN EURER ARBEIT UND AUCH FÜR DIE KUND:INNEN?

**Gorana:** Selbstständigkeit ist wichtig und steht bei uns allen im Fokus. Man merkt auch, dass das Selbstbewusstsein der Kund:innen steigt, wenn sie eigene Entscheidungen treffen.

**Tamara:** Wir ermöglichen Selbstbestimmung, wo immer es geht. Wir gehen auf Bedürfnisse ein, nehmen Wünsche ernst und hören zu.



GEGENSEITIGE AKZEPTANZ IST VORAUSSETZUNG IN DER SIMULTANIA. DAS GILT SOWOHL FÜR DAS TEAM ALS AUCH FÜR ALLE KUND:INNEN.



GORANA SCHÄTZT DIE VIELFALT

**Anna:** Viele kennen das ja noch nicht. Wir haben Kund:innen, die nicht sprechen können und dadurch noch nie richtig gehört wurden. Da fangen wir damit an, ihnen einfach nur die Wahl zwischen zwei Joghurts zu geben. Und man merkt, da passiert etwas. Sie lernen „Mein Blick hat eine Wirksamkeit, ich kann selbst bestimmen.“ Da blühen sie auf, da fängt die Charakterbildung an, die für uns so grundlegend ist.

**Sabrina:** Selbstständigkeit bedeutet für mich, dass die Kund:innen ihren Alltag weitgehend eigenständig bewältigen können. Natürlich mit meiner Unterstützung, aber das heißt nicht, dass ich jeden Schritt überwache. Für mich ist es ein guter Arbeitstag, wenn ich mich zurücknehmen kann.

**Bernd:** Genau. Wenn ich weniger eingreifen muss, bedeutet das für mich, dass meine Arbeit passt, weil die Kund:innen selbstständig durch den Tag gehen.

#### HAT SELBSTBESTIMMUNG GRENZEN?

**Sabrina:** Ja. Es gibt Situationen, da kann man nicht einfach zuschauen und muss eingreifen.

**Tamara:** Man muss eben das Mittelmaß finden.

**Gorana:** Selbstbestimmung heißt nicht, alles zuzulassen. Wir begleiten unsere Kund:innen im Leben, erleichtern ihnen Entscheidungen, indem wir informieren und Möglichkeiten bieten, aber es gibt gewisse Rahmenbedingungen, an die wir uns halten müssen.

**Ingrid:** Wir schaffen die Struktur, an denen sich die Kund:innen orientieren können. Und da gibt es Regeln – für alle, auch für das Personal. Ich kann ja auch nicht alles frei entscheiden und muss mich an meine Dienstzeiten, meine Aufgaben, eben an meinen Rahmen halten. In der Gruppe gibt es genauso Regeln, die einzuhalten sind.

**Bernd:** Jede:r muss sich bewusst sein: Mein Tun hat Konsequenzen. Das vermitteln wir.

#### IHR HABT AUCH KUND:INNEN, DIE SICH SCHWER MITTEILEN KÖNNEN. WIE FINDET MAN DAS RICHTIGE MASS ZWISCHEN SELBSTSTÄNDIGKEIT UND UNTERSTÜTZUNG?

**Ingrid:** Einen gewissen Rahmen hat man ja, durch Biographiearbeit, Empfehlungen von zuhause oder von Lehrer:innen. Dieser Austausch ist wichtig, alles andere erreicht man durch Versuch und Wirkung.

#### WIE WICHTIG IST ES, FEHLER ZU ERLAUBEN?

**Ute:** Das musste ich selbst erst lernen. Zu Beginn hätte ich sicher noch öfter eingegriffen, mittlerweile weiß ich, dass es ok ist, wenn das Essen anbrennt oder wenn Kund:innen mal länger für etwas brauchen. Das macht auch mit einem selbst etwas.

**Tamara:** Für uns alle ist es ein Lernprozess. Es ist wichtig, Fehler zuzulassen.



"Je weniger ich eingreifen muss, desto besser ist meine Arbeit."

FÜR BERND STEHT DIE FÖRDERUNG DER SELBSTBESTIMMUNG GANZ OBEN.

**Gorana:** Fehler sind menschlich und wir alle hier sind Menschen. Da gibt es keinen Unterschied zwischen uns Betreuer:innen und den Kund:innen.

#### GORANA HAT ES ANGESPROCHEN, ES GIBT KEINEN UNTERSCHIED UND TROTZDEM HAT JEDE PERSON ANDERE BEDÜRFNISSE. WIE GEHT MAN MIT DIESER VIELFALT UM?

**Gorana:** Man kann so viel Neues mit unseren Kund:innen ausprobieren, Dinge die man ihnen womöglich gar nicht zugemutet hätte. Viele sehen nur die Behinderung, aber dahinter steckt so viel mehr.

**Ingrid:** Die Behinderung steht für viele im Vordergrund, die nicht mit Menschen mit Beeinträchtigungen zu tun haben. Die sehen diese und haben oft Mitleid.

**Gorana:** Das gilt auch für die Eltern. Die halten viel zu oft die schützende Hand über ihre Kinder, dabei ist das nicht notwendig. Das fängt schon beim Essen an, wir hören so oft: „Die Mama hat gesagt, ich mag das nicht.“ Erst letztens war das bei einem Kunden in unserer Gruppe der Fall. Als er es dann doch probiert hat, hat er gesagt: „Jetzt muss ich der Mama sagen, dass ich das zuhause auch mal essen möchte!“

**Bernd:** Genau, vieles wird von vornherein abgewiesen. Wenn ich mit einem Kunden essen gehe und er möchte was Scharfes bestellen, lasse ich ihn das probieren. Ich kann nicht

sagen „Das magst du nicht, das ist dir zu scharf.“ Woher sollte ich wissen, dass es zu scharf für ihn ist, wenn er es nie probiert hat?

**Tamara:** Ich denke es ist ganz wichtig, dass wir ihnen bei uns Möglichkeiten bieten, neue Erfahrungen zu sammeln.

#### WIE SCHWER IST DER PROZESS VOM LOSLÖSEN VON ZUHAUSE BIS ZUR SELBSTSTÄNDIGKEIT IN DER SIM?

**Ute:** In der Tagesstätte hat man den Wechsel zwischen hier und dem Zuhause der Kund:innen viel stärker, im Wohnhaus ist das anders. Wenn Menschen von zu Hause ausziehen und hierher kommen, erleben sie zum ersten Mal, dass sie auf eigenen Beinen stehen können. Das Umfeld macht die Menschen eigenständiger, sie dürfen sich komplett neu erfahren. Im Wohnhaus haben sie erstmals ein Zimmer für sich allein, sie müssen nicht essen, wenn alle essen, sie dürfen anziehen, was sie wollen.

**Tamara:** Natürlich ist der Loslösungsprozess auch vonseiten der Eltern nicht einfach, was total verständlich ist.

**Bernd:** Das Loslassen ist hart, weil sich Eltern Sorgen machen. Aber man muss auch mal Fehler zulassen, dadurch lernen Kinder. Wenn das Loslassen von den Eltern aus nicht kommt, ist es schwierig. Und selbst wenn Eltern dazu bereit sind, fehlen oft die Möglichkeiten. Weil das Angebot sehr begrenzt ist und die betreuten Wohnplätze schnell vergriffen sind.



"Die Menschen hier lernen: Mein Blick hat Wirksamkeit. Und da fängt die Charakterbildung an."

ANNA

### VIEL PASSIERT ALSO SCHON ZUHAUSE. DENKT IHR, DASS DIE GESELLSCHAFT ALLGEMEINTOLERANTER SEIN KÖNNTE?

**Bernd** (lacht): Ja.

**Tamara:** Absolut. Obwohl man glaubt, es müsste mittlerweile anders sein, stößt man so oft auf Blockaden. Wie vorhin gesagt, die Leute sehen oft nur die Behinderung. Aber wo ist der Mensch?

### WAS BRAUCHT ES, DAMIT DIE GESELLSCHAFT TOLERANTER WIRD?

**Ingrid:** Die richtige Erziehung. Von klein auf sollte vermittelt werden, dass Menschen mit Behinderung genau so sind wie du und ich. Die Kinder bei uns (Anm.: Im SIM-Gebäude gibt es auch eine Kinderkrippe) tun sich da sicher leichter, da der Kontakt mit den Menschen in der Simultania immer gegeben ist.

**Ute:** Dieser Kontakt ist für andere leider nicht immer verfügbar. Es ist etwas komplett anderes, wenn man unsere Kund:innen hier in der Simultania erlebt, als sie flüchtig beim Einkaufen zu treffen. Es braucht schon mehr Erfahrung, um zu merken, dass sie nicht anders als alle anderen Menschen sind.

**Anna:** Es fehlt auch viel an Aufklärung und Information. Viele sind unsicher, wie man mit besonderen Bedürfnissen umgehen soll.

**Sabrina:** Weil Menschen mit Behinderung gar nicht wirklich sichtbar sind. Wenn wir inklusiver wären, hätte man auch mehr Schnittpunkte.

**Ute:** Genau. Der perfekte Zustand wäre, wenn es unser Berufsbild nicht brauchen würde. Es ist eigentlich falsch, dass es ein eigenes Wohnhaus, eine eigene Tagesstätte gibt. Das Richtige wäre eine Welt, in der unsere Kund:innen in einem normalen Wohnhaus leben, einer normalen Arbeit nachgehen könnten. Mit professioneller Unterstützung natürlich...

**Gorana:** ...und Bezahlung!

**Ingrid:** Derzeit nimmt ja kaum ein Betrieb freiwillig Menschen mit Behinderung auf. Es ist für sie unmöglich „normal“ zu arbeiten.

**Sabrina:** Da sind wir weit weg von Integration. Auch wenn das oft so schön betont wird - wo bitte sind Menschen mit Behinderung integriert? In unserer Welt wird alles schön aufgeteilt. Erste Klasse, zweite Klasse, VIP und so weiter. Wir werden alle klassifiziert.

**Ute:** In vielen Ländern funktioniert das schon besser. Ich war in Irland und mir ist aufgefallen, dass eine Frau mit Down-Syndrom am Straßenrand steht und auf ein Taxi wartet. Wie cool ist

das? Bei uns würde man sofort fragen, ob man helfen kann, weil man davon ausgeht, dass sie es alleine nicht schafft.

**Gorana:** Weil sie gleich abgestempelt werden würde.

### DAS HEISST, WENN WIR NICHT SO SEHR KLASSIFIZIEREN WÜRDEN, WÜRDEN MAN DIE UNTERSCHIEDE GARNICHT WAHRNEHMEN - UNDESGÄBE MEHR TOLERANZ.

**Gorana:** Unsere Kunden leben es eigentlich vor: Wir haben zum Beispiel einen, der gerne redet und oftmals lauter ist. Eine andere Kundin kann damit nicht so gut umgehen. Aber sie kommen zurecht - entweder geht sie oder er geht aus dem Raum, aber sie tolerieren sich. Es kommt dadurch nicht zu großen Reibereien.

**Bernd:** Es gibt natürlich schon auch Streit, wie bei uns allen. Wir müssen ja auch nicht immer mit jedem auskommen. Und wenn jemand grantig oder genervt ist, darf er es auch sagen. Solange es im Rahmen bleibt ist das ja ok.

### HAT DIE TOLERANZ AUCH MAL GRENZEN?

**Ingrid:** Ja und zwar dann, wenn einer vor dem anderen Angst hat. Oder wenn eigene Schmerzen, physisch oder psychisch, beginnen.

**Tamara:** Dann ist es unsere Aufgabe, sensibel zu reagieren. Und einzuschreiten, wenn es notwendig ist - auch wenn es uns selbst betrifft.

**Ingrid:** Selbstschutz vor Fremdschutz gilt immer. Wenn es mir schlecht geht, kann ich meine Kund:innen auch nicht richtig betreuen. Man hat als Mensch auch nicht unendliche Ressourcen, man kann nicht alles aushalten. Bei uns in der Gruppe haben wir ausgemacht: Wenn jemand überlastet ist, kann man sich aus der Situation rausnehmen und beispielsweise eine Runde spazieren gehen. Wir haben da ein Ventil geschaffen.

**Bernd:** Ich bin auch froh, dass wir nichts produzieren, sonst hätten wir immer Druck und die pädagogische Arbeit müsste hintenangestellt werden. Wir können zu unseren Kund:innen sagen: Ich merke du brauchst eine Auszeit, nehmen wir uns die und verbringen den Tag einfach woanders, vielleicht auch nur zu zweit.

**Gorana:** Wir leben das hier auch, wir schauen aufeinander.

### DAS SPÜRT MAN.

#### Danke an die Gesprächsteilnehmer:innen:

Bernd Galler, Gorana Lucic (Fach-Sozialbetreuer:innen in der Tagesstätte), Ute Kollmann (Diplom-Sozialbetreuerin im Wohnhaus), Ingrid Brunner, Sabrina Ornigg, Tamara Perner (Diplom-Sozialbetreuerinnen in der Tagesstätte) und Anna Schöner (B.Ed.)

DAS IST POSITIVER TEAM-SPIRIT!



DER GRUNDSTEIN FÜR DIE ERRICHTUNG DER SIMULTANIA WURDE DURCH DAS VORSTANDSMITGLIED DI LUITPOLD LIECHTENSTEIN IN FORM EINER GRUNDSTÜCKSCHENKUNG GELEGT.

## Ein Haus der Menschlichkeit

Reinhard Kollmann und Helmuth Ploschnitznigg haben 2004 mit der Errichtung der Tagesstätte den Grundstein für die SIM gelegt. Die Simultania wurde als Ort der Menschlichkeit errichtet - mit vielen helfenden Händen die genau diese Menschlichkeit gezeigt haben.

Heute besitzt der Verein Simultania Liechtenstein eine verbaute Fläche von 4000 m<sup>2</sup> und eine Freifläche von 1000 m<sup>2</sup>. Die Hilfswerk Steiermark GmbH ist vom Land Steiermark anerkannter Träger der Einrichtung und für den gesamten Betrieb in wirtschaftlichen und rechtlichen Belangen verantwortlich.

Mehr zur Simultania:  
[www.simultania.at](http://www.simultania.at)

## Die Fachbereichsleitung der psychosozialen Dienste über Vorurteile gegenüber psychischen Erkrankungen.

# IST DAS SO?

Seit 30 Jahren arbeite ich im psychosozialen Bereich. Seit 30 Jahren beschäftige ich mich gemeinsam mit meinen Kolleg:innen mit den Fragestellungen: Sind psychische Erkrankungen nach wie vor mit einem Stigma, also einem negativen Vorurteil, belegt? Sind psychische Erkrankungen körperlichen Erkrankungen gleichgestellt? Werden Menschen mit psychischen Erkrankungen anders behandelt?

Zu Beginn meiner beruflichen Tätigkeit in diesem Bereich war dies definitiv so. Betroffene Menschen versteckten sich mit ihrer Erkrankung. Sie trauten sich nicht zum Arzt, sie hatten Hemmungen, den Weg in eine Beratungsstelle zu suchen – man könnte ja gesehen werden. Leider wurden damals tatsächlich viele Menschen, die im Wertesystem keinen Platz fanden, stigmatisiert. Zahlreiche Unwahrheiten über psychische Erkrankungen waren im Umlauf. Auch mir selbst begegneten viele mit einem Unverständnis, wenn ich über meinen Beruf sprach.

In den letzten 30 Jahren haben sich nicht nur die Vorurteile gegenüber psychischen Krankheiten verändert, sondern auch die Diagnosen, vor allem seit sich der Begriff „Burn-out“ durchgesetzt hat. Fast jeder von uns kennt Burn-out, fast jeder weiß, was es bedeutet. Der Begriff ist eine Diagnose unserer leistungsorientierten Gesellschaft, er wurde zum Inbegriff von hochmotivierten Menschen – sogenannten „Arbeits-tieren“ – die für ihre Arbeit und ihre Aufgaben brennen und dadurch ausbrennen. **Burn-out wird in unserer Gesellschaft akzeptiert – vielleicht auch gerade, weil es mit einer gewissen**

**Arbeitsleistung in Verbindung gebracht wird.** Für mich stellt sich die Frage, wie es sich mit anderen Diagnosen wie Depression, Schizophrenie, Persönlichkeitsstörungen verhält. Kennen wir auch hier Hintergründe und genaue Definitionen? Wissen wir, warum man von diesen Erkrankungsformen betroffen ist? Ich traue mich zu behaupten, dass wir das nicht beziehungsweise nur zu einem kleinen Teil tun. Viele Erkrankungsformen sind nach wie vor mit Vorurteilen belegt und deren Stigmatisierung manifestiert sich in unterschiedlichsten Ausprägungsformen:

### Formen der Stigmatisierung von Personen mit psychischer Erkrankung

- **Direkte Stigmatisierung:** Werden Betroffene direkt und persönlich verurteilt, wie es beispielsweise bei der Ablehnung am Arbeitsplatz oder von bestimmten Gruppen passiert, spricht man von direkter Stigmatisierung.
- **Strukturelle Stigmatisierung:** Hier liegt eine systematische Ungleichbehandlung vor. Das passiert unter anderem bei Therapieangeboten oder der Übernahme von Kosten einer psychischen Therapie. Körperliche Behandlungen sind häufig im Vorteil - bei einem gebrochenen Bein wird nie infrage gestellt, ob es gegipst wird oder nicht.
- **Selbstdiskriminierung:** Nicht zu vergessen ist die letzte Form der Stigmatisierung. Dabei werden die Vorurteile als Ergebnis unserer Sozialisation und unseres (leistungsorientierten) Wertesystems in Bezug auf eine Erkrankung gegen sich selbst gerichtet.

### Was kann man selbst, beziehungsweise was kann die Gesellschaft tun, um Vorurteile gegenüber psychischen Erkrankungen abzubauen?

Als Mitmenschen sollten wir einmal unser „Werte-Schubladendenken“ infrage stellen. Schubladen sollten immer wieder entrümpelt und geleert werden. Überdenken Sie Ihr eigenes Wertemuster und Ihr Wissen, holen Sie sich Informationen und vor allem, sprechen sie mit Betroffenen. Bei einer körperlichen Erkrankung eines Bekannten fragt man ja auch: Wie geht es Dir? Was hast Du genau? Warum hast Du das? Wie kann ich Dir helfen? Auch bei Personen mit psychischen Erkrankungen sollte man dies tun.

**"Schubladen sollten immer wieder entrümpelt und geleert werden."**

Betroffene sollten sich nicht weiter selbst diskriminieren. Wenn Sie ein psychisches Unwohlsein empfinden, holen Sie sich so rasch wie möglich ärztlichen Rat oder wenden Sie sich an

eine psychosoziale Beratungseinrichtung. Bei starken Zahnschmerzen würden Sie doch auch sofort einen Zahnarzt aufsuchen. Je schneller sich Betroffene mitteilen, desto schneller können gezielte Behandlungen geboten werden. Sprechen Sie über Ihre Erkrankung. Erklären Sie Freunden und Bekannten, was gerade bei Ihnen passiert.

Wir als Psychosoziale Dienste bemühen uns, auch in Zukunft über psychische Erkrankungen zu informieren und Angehörige gut zu beraten, aber vor allem: Betroffene rasch Unterstützung zu bieten.

### Psychische Erkrankungen betreffen alle Altersgruppen. Also lassen Sie uns darüber reden!

*Das Psychosoziale Zentrum in Feldbach bietet rasche und unbürokratische Hilfe bei psychischen und psychosozialen Problemen, Abhängigkeitserkrankungen oder Krisen:*  
[www.hilfswerk.at/steiermark/psychosoziale-dienste](http://www.hilfswerk.at/steiermark/psychosoziale-dienste)

### Die Autorin

Mag. Andrea Descovich ist Fachbereichsleitung der Psychosozialen Dienste und mittlerweile seit 30 Jahren ein Teil des Hilfswerk Steiermark. Ausgehend vom Start im Jahr 1992 half sie, die Psychosozialen Dienste steiermarkweit zu etablieren. Mindestens genau so lange spricht sie sich gegen das Unverständnis und die Vorurteile gegen psychisch erkrankte Personen aus.





# Selbstständigkeit

FÖRDERT

# Selbstvertrauen

Erziehung und deren Ziele sind immer individuell anzusehen. Sie basieren auf den Erfahrungen, Kenntnissen und Fähigkeiten – des Erziehenden und des Erzogenen. Ein Universalrezept für gelungene Erziehung gibt es also nicht. Aber Erfahrungswerte von Menschen, die sich jeden Tag um nichts anderes kümmern: um das Wohl unserer Kinder.

Ein Beitrag aus der Nachmittagsbetreuung.

IM GRUNDE WÜNSCHEN WIR UNS ALLE DASSELBE:  
UNSERE KINDER SOLLEN GLÜCKLICHE UND SELBST-  
BEWUSSTE ERWACHSENE WERDEN.

Freiräume, die Kinder selbst gut schaffen können und die nicht überfordern, tragen zur Förderung von Selbstsicherheit und zur Entwicklung von Selbstbewusstsein bei. Je selbstständiger Kinder werden, desto wichtiger sind gegenseitiges Vertrauen und klare Vereinbarungen.

## WIE SCHAFFT MAN DIESEN BALANCEAKT ZWISCHEN FREIHEIT UND GRENZEN?

Positive Grenzen haben nichts mit Erziehung oder gar Bestrafung zu tun. Sie unterstützen ein differenziertes Denken und erweitern sogar eigene Handlungsmöglichkeiten. Dadurch lernen Kinder die Bedürfnisse anderer wahrzunehmen, sie zu akzeptieren und zu respektieren.

*In der schulischen Betreuung halten wir uns an die Stop-Regel, wenn etwas über die eigenen Grenzen geht („Stop, das mag ich nicht“).*

Zu Grenzen gehören Regeln. Auch diese sind positiv zu sehen, denn sie begünstigen ein harmonisches Miteinander und haben eine Wegweiserfunktion im Alltag. Werden Regeln nicht eingehalten, sollten den Kindern die Konsequenzen bewusst sein – wohl wissend, dass wir in der Rolle der Betreuenden auch mal ein Auge zudrücken dürfen.

## WIE FÖRDERN WIR IN DER NACHMITTAGS-BETREUUNG DIE SELBSTSTÄNDIGKEIT AUF NATÜRLICHE WEISE?

- Wir gewähren Freiraum, indem wir die Kinder entdecken lassen
- Wir begrüßen Eigeninitiative
- Wir lassen die Kinder Entscheidungen treffen und nehmen ihnen nicht alles ab
- Wir übertragen den Kindern Verantwortung
- Wir lassen die Kinder kleine Konflikte selbst lösen
- Wir vermitteln Schutz und Geborgenheit



## UND WIE WERDEN KINDER DADURCH SELBSTSTÄNDIG?

Indem wir sie loben und ermutigen, fördern, aber nicht überfordern, Regeln vorgeben und Probleme selbst lösen lassen. Wir wissen, wann Grenzen gesetzt werden müssen und kommunizieren diese, wenn es notwendig ist. Übermäßiger Druck und zu viel Kontrolle können oft überfordernd wirken. Ein Zitat der Reformpädagogin Maria Montessori kann dabei Wegweiser sein:

*"Hilf mir, es selbst zu tun. Zeige mir, wie es geht. Tu es nicht für mich. Ich kann und will es allein tun. Hab Geduld, meine Wege zu begreifen. Sie sind vielleicht länger, vielleicht brauche ich mehr Zeit, weil ich mehrere Versuche machen will. Mute mir Fehler und Anstrengung zu, denn daraus kann ich lernen."*

Karin Gerstl,  
Freizeit-  
pädagogin



Karin Gerstl ist als Freizeitpädagogin in der Nachmittagsbetreuung in einer Ganztagschule tätig. Sie ermutigt täglich Kinder auf dem Weg zur Selbstständigkeit. Weitere Ziele in der pädagogischen Arbeit sind die Stärkung des Vertrauens in die eigenen Fähigkeiten, die Vermittlung von Wertschätzung und Respekt, die Förderung von Kreativität, Individualität und sozialem Miteinander. Und ganz besonders: Das Schaffen einer Atmosphäre, in der Kinder sich wohl und geborgen fühlen.

# Ein Tag mit Birgit Strahlhofer

Tageseltern fördern und betreuen Kinder in ihrer Entwicklung - in Kleingruppen, zu flexiblen Zeiten und im eigenen Zuhause. Das Hilfswerk beschäftigt Tagesmütter in der ganzen Steiermark und eine davon haben wir begleitet: Birgit Strahlhofer aus Pischelsdorf gibt uns einen Einblick in ihren Alltag.



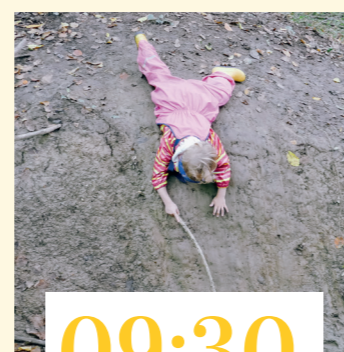
06:00

Gute Laune zum Aufwachen! Erst werden die eigenen Kinder fit für Schule und Kindergarten gemacht, dann geht es an die Vorbereitung der Jause für die Tageskinder. Die ersten kommen um 7:00 Uhr an.



09:00

Dann ist erstmal freie Spielzeit: Lesen, Malen, Lego? Die Kinder entscheiden nach Lust und Laune. Bei der gemeinsamen Jause um 8:30 Uhr wird Energie getankt, bevor der Morgenkreis und das Begrüßungslied um 9:00 Uhr den offiziellen Tagesstart kennzeichnen. Je nach Jahreszeit werden aktuelle Anlässe erarbeitet oder Mitmachgeschichten erzählt.



09:30

Das Lieblingsprogramm von allen beginnt: Es geht nach draußen! Im Garten findet sich, was Spaß macht, von der Gatschküche über die Schaukel bis hin zu verschiedenen Fahrzeugen. Am liebsten verbringen den Vormittag aber alle im angrenzenden Wald. Die tägliche Zeit im Freien tut Körper und Köpfchen enorm gut: Neben viel frischer Luft nehmen die Kinder stets neues Wissen zu Flora und Fauna mit. Und oft auch Bastelmaterialien, denn die Natur bietet unendlich viele Möglichkeiten. Diesmal wird am Heimweg Futter für die Meerschweinchen gesammelt...



11:30



...und gleich verfüttert! Aber nicht nur die Meerschweinchen kosten die Mittagszeit aus: Birgit bereitet jeden Tag ein frisches (und vor allem leckeres!) Mittagessen zu. Der Nachmittag wird, je nach Wetter, draußen im Garten oder drinnen mit Spielen und Basteln verbracht.

16:30

An bestimmten Tagen werden die Kinder schon um 12:30 Uhr abgeholt, manchmal bleiben sie auch am Nachmittag - wie lange, wird mit den Eltern individuell vereinbart. An diesen Tagen darf eine halbe Stunde Mittagsschlaf nicht fehlen. Eine längere Rast schafft bei Birgit aber niemand, dafür gibt es viel zu entdecken!



## Ich bin...

fürsorglich, ehrgeizig und ein gut gelauntes, sonniges Wesen.

## Lachen kann ich über...

kleine Pannen - die mir oft passieren 😊

## Mein Lebensmotto lautet...

egal wie düster es scheint, man kann aus allem Negativen auch etwas Positives ziehen.

## Ich bin stolz darauf...

dass sich wirklich alle Tageskinder schon ab dem ersten Besuch bei uns im Haus wohlfühlen. Und natürlich auf meine Familie!

## Wenn ich an meine Arbeit denke...

denke ich daran, wie schön es zu sehen ist, wenn sich die Kinder in der Natur austoben, entfalten und weiterentwickeln!

## Birgit im Kurzportrait



BIRGIT HAT DIE TAGESMUTTER-AUSBILDUNG DES HILFSWERKS 2019 ABSOLVIERT UND IST UNS SEIT DEM TREU GEBLIEBEN.

# Inkontinenz betrifft mich nicht.

GROSSE HILFE. GANZ NAH. 



**INKONTINENZ BETRIFFT MICH NICHT. ODER DOCH?**

Ihr Ratgeber zur Vorbeugung von Inkontinenz

**ONLINE BESTELLEN!**

## Oder doch?

**"Die gute Nachricht ist: Wir können sehr viel tun, um einer Inkontinenz vorzubeugen."**

Inkontinenz kann in jedem Alter auftreten, bei Männern und Frauen. In Österreich zählt sie gar zu den häufigsten gesundheitlichen Problemen und bei besonders stark Betroffenen ist der Alltag sehr eingeschränkt.

Das hört sich erst mal besorgniserregend an, aber: Einer Inkontinenz kann vorgebeugt werden! Als Schwerpunkt dieses Jahres haben wir einige Anregungen dazu zusammengefasst.

### RATGEBER ZUR VORBEUGUNG VON INKONTINENZ

Informationen rund um Risikofaktoren, erste Inkontinenz-Anzeichen oder Beckenbodentraining finden Sie kompakt zusammengefasst auf unserer Website. So viel sei verraten: Ein gesunder Alltag, ein umsichtiger Umgang mit dem Körper und gezielte Übungen helfen bei der Vorbeugung und können mit unseren Tipps leicht in den Alltag integriert werden.

## Hilfswerk Broschüren



Profitieren Sie vom Know-how aus unseren Fachbereichen.

Die neueste Inkontinenz-Broschüre und viele weitere kostenlose Ratgeber - für ältere Menschen und pflegende Angehörige oder zum Thema Kinderbetreuung und Entwicklung gibt es online zum Download oder kostenlos per Post nach Hause geliefert.

ZU DEN ARTIKELN



## 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.

### Ein beispielhafter Themen-Auszug:

- Was tun, wenn ein:e Angehörige:r plötzlich zu pflegen ist?
- Depression und Suchterkrankungen
- Depressionen im Jugendalter
- Zusammenhang zwischen Bewegung und Psyche
- Gesunde Ernährung für Kinder
- Tipps zum Zeitmanagement

## Was beschäftigt dich, Ute Kollmann?

Was sind das für Menschen, die im Hilfswerk arbeiten? Wir stellen ihnen persönliche Fragen, um es herauszufinden. Diesmal mit Ute, Diplom-Sozialbetreuerin in der Simultania.

### Welche Eigenschaften schätzt du an anderen Menschen?

Ich mag weltoffene Menschen, die über den Tellerrand schauen. Und Menschen, die versuchen, Sichtweisen zu verstehen, auch wenn sie diese selbst nicht vertreten.

### Was begeistert dich?

So ziemlich alles und zwar ganz schnell. Ich bin ein Mensch, der alles probieren will. Für mich wäre es viel schlimmer, Dinge nicht zu versuchen, als daran zu scheitern.

### Wann hast du das letzte Mal über dich selbst gelacht?

Puh, es ist Mittag, also heute sicher schon fünf Mal! Im Ernst, ich lache ständig über mich selbst. Und ich lache mit jedem mit, der das auch tut.

### Wenn du einem Kind einen Rat für sein Leben geben könntest, welcher wäre das?

Hör nie auf Fragen zu stellen. Hör nie auf zu suchen. „I still haven't found what I am looking for“ habe ich mir tätowiert, das war schon immer ein Leitsatz. Für mich hat das nichts mit Nicht-Ankommen zu tun, sondern viel eher damit, aufmerksam durch das Leben zu gehen, das Rundherum wahrzunehmen. Und dabei offen zu sein für alle Richtungen!

### Wie wichtig ist dir Selbstbestimmung?

Ich denke, Selbstbestimmung ist unser höchstes Gut. Für mich steht ein selbstbestimmtes Leben über allem - von der Geburt bis zum Ende, von kleinen bis zu großen Entscheidungen.

### Was war dein schönstes Kompliment?

Schön, dass du da bist. Das ist auch etwas, das ich allen von uns im Team jeden Tag sagen könnte. Ohne Übertreibung - die Menschen, mit denen ich hier zusammen arbeite, sind meine zweite Familie.

UTE KOLLMANN MACHT IM WOHNHAUS DER SIMULTANIA LIECHTENSTEIN IHRE LEBENSEINSTELLUNG ZUM BERUF.

## Entweder/Oder

Sommer	Winter <input checked="" type="checkbox"/>
Freiheit	Sicherheit <input checked="" type="checkbox"/>
Teamplayer <input checked="" type="checkbox"/>	Individualist
Kaiserschmarrn	Brettljause <input checked="" type="checkbox"/>
Zelt <input checked="" type="checkbox"/>	Luxushotel
Fliegen <input checked="" type="checkbox"/>	Unsichtbar sein
Berge	Strand <input checked="" type="checkbox"/>
Gefühlsmensch	Kopfmensch <input checked="" type="checkbox"/>

In den letzten 30 Jahren ist viel passiert. Nicht nur im Hinblick auf unser Wachstum, auch die Arbeitswelt hat sich verändert. Wir haben uns mit Kolleginnen unterhalten, die schon lange Teil des Hilfswerks sind - und mit solchen, die ganz frisch zu uns gestoßen sind - um ihren Start Revue passieren zu lassen und ihre Gedanken für die Zukunft zu erfahren.

# Wie siehst du das?



Die Interviews sind in voller Länge auf unserer Website nachzulesen.

## NACHMITTAGSBETREUUNG: ZOE & ROSMARIE

### Zoe, 22



wusste schon immer, dass sie mit Kindern arbeiten will. Sie ist in der NMS Gleinstätten tätig und hat nicht nur durch den geringen Altersunterschied von 10 Jahren einen guten Draht zu den Kindern. Nebenbei studiert sie Psychologie.

### Was ist euch wichtig in eurem Beruf?

**Zoe:** Ich setze in der Mittelschule viel auf Bewegung. Und auf offene Gespräche! Gerade in dem Alter tauchen viele Fragen auf, auch zu Themen, die Jungs und Mädels in der Pubertät beschäftigen. Bevor sie da googeln, ist mir lieber, sie kommen zu mir. Da bin ich dann ganz offen und ehrlich in meinen Antworten.

**Rosmarie:** Die Gespräche sind wichtig! Die Kinder haben so eine gute Vertrauensbasis und kommen ohne Nachfragen mit allem Möglichen zu uns.

### Haben sich die Probleme der Kinder verändert?

**Rosmarie:** Ja, wir leisten immer mehr Erziehungsarbeit. Ich habe beobachtet, wie Kinder nur ein Wort sagen und Eltern schon rennen. Dadurch verlernen sie, ganze Sätze zu formulieren. Natürlich merkt man schnell, was die eigenen Kinder brauchen, für das weitere Leben sollten sie aber lernen, sich auszudrücken. Das sind Kleinigkeiten, die eine große Auswirkung haben.


### Widmen Eltern der Erziehung heutzutage weniger Zeit?

**Rosmarie:** Ich denke, es kommt nicht auf die Quantität der Zeit an, sondern auf die Qualität. Wenn man den ganzen Tag „zur Verfügung“ steht, aber nebenbei immer etwas anderes macht, bringt es auch nichts. Manchmal kann man Eltern etwas Gutes tun, indem man ihnen dies auch offen sagt.

### Zoe, wie geht es dir damit? Hat es Vorteile oder Nachteile, dass du frisch im Beruf bist?

**Zoe:** Weder noch. Anfangs hatte ich schon Bedenken, auf Eltern zuzugehen, da ich dachte, nicht ganz ernst genommen zu werden. Jedoch bemerken Eltern den guten Draht, den ich zu den Kindern habe und sind froh darüber. Ich versuche sensibel zu sein und Themen eher vorsichtig anzusprechen.

**Rosmarie:** Du darfst ruhig mutig sein! Es hilft nichts, Situationen zu beschönigen. Behalte deine ehrliche Art, das brauchen wir in unserem Beruf.



**Rosmarie, 60** war gelernte Einzelhandelskauffrau und wurde von ihrer Tochter zu einer neuen Ausbildung in der Kinderbetreuung motiviert. Sie ist seit 2015 in der Volksschule Stiwoll tätig und bleibt dort nach eigenen Aussagen bis zu ihrer Pension!

## MOBILE DIENSTE: GERTI & MONIKA

### Was ist euch wichtig in eurem Beruf?

**Gerti:** Das Menschliche. Hinkommen, sich in den Menschen einfühlen, zuhören und nachfragen. Und vermitteln, dass man alle Zeit der Welt hat - auch wenn sie begrenzt ist.

**Monika:** Wenn ich jemanden zuhause betreue, sehe ich mich als Gast, vermittele Respekt, Kompetenz und Sicherheit. Dafür ist es wichtig, selbstbewusst zu sein, seine Arbeit zu schätzen und diese Wertschätzung von anderen zu spüren.

**Gerti:** Unsere Chefin hat für jeden ein offenes Ohr. Da weiß man, wenn man einen Fehler macht: Hinter mir stehen Leute, ich bin nie allein. Dieses Grundvertrauen ist wichtig.

### Was hat sich verändert?

**Monika:** Vieles, die Schnelligkeit, dass ich damals als Heimhilfe ohne Ausbildung startete und diese erst später nachholte. Und die Dokumentation war ganz anders. Alles funktionierte handschriftlich. Als die elektronische Datenerfassung kam, war das eine große Umstellung. Nach der

ersten Einschulung hab ich mit einer Kollegin bis in die Nacht geübt, damit wir uns am nächsten Tag damit arbeiten trauten!

### Hat sich der Umgang mit Angehörigen geändert?

**Monika:** Ja. Man merkt heute noch bei älteren Generationen, dass sie sich verpflichtet fühlen, für Angehörige zu sorgen und sich dabei physisch und psychisch überfordern. Es ist ja so: Kund:innen werden von uns betreut, aber wer kümmert sich um Angehörige? Wir begleiten auch sie und betonen, wie wichtig sie sind.

### Was hat euch geprägt?

**Monika:** Ich habe eine Hospiz-Ausbildung und durfte schon viele Menschen auf ihrer letzten Reise begleiten. Menschen entscheiden, wann und mit wem sie sterben möchten. Ich sehe es als Geschenk, wenn Kund:innen sich bei mir so wohlfühlen, dass sie merken, sie können gehen.


**Gerti:** Dieses Vertrauen, das einem die Menschen entgegenbringen, ist unersetzlich.

### Gerti, 48



führte gemeinsam mit ihrem Mann einen Erdbaubetrieb und später einen Getränkeabholmarkt, bevor sie die Heimhilfe-Ausbildung startete. Für sie war der Kurs der Grundstock, im Arbeitsalltag braucht es dazu auch Hausverstand.

### Monika, 52



ist seit 25 Jahren im Hilfswerk und startete damals als Heimhilfe im 12-köpfigen Team. Mittlerweile sind es 35 Mitarbeiter:innen und Monika ist Pflegeassistentin. Sie lebt ihren Job und engagiert sich auch im Betriebsratsteam.

# KEEP BALANCE

## Das Interview mit Mag. Martina Genser-Medlitsch

**L**iebe Frau Genser-Medlitsch, das Hilfswerk Steiermark bietet seit heuer seinen Mitarbeiter:innen KEEP BALANCE an. Bitte beschreiben Sie kurz was KEEP BALANCE ist? KEEP BALANCE ist ein professionelles Beratungsservice, welches von Unternehmen zur Entlastung ihrer Mitarbeiter:innen in Anspruch genommen werden kann. Bei KEEP BALANCE hat man die Möglichkeit von erfahrenen Expertinnen und Experten aus den Fachbereichen der Psychologie, Psychotherapie, Pädagogik und Pflege in unterschiedlichen Formen beraten oder begleitet zu werden. Wichtig dabei ist: Alle Gespräche mit unseren Berater:innen unterliegen der absoluten Verschwiegenheitspflicht.

### Welche Erfahrungswerte zu KEEP BALANCE haben Sie vonseiten der Unternehmen?

Feedback bekommen wir meistens direkt von den Mitarbeiter:innen der Unternehmen oder den Personal-Verantwortlichen. Dabei lobt der Großteil die kurze Wartezeit, also die Möglichkeit, sehr rasch einen Termin zu bekommen, die professionelle Beratung und das Angebot an sich, da vielen Arbeitnehmer:innen klar ist, dass es keine Selbstverständlichkeit darstellt, wenn ein Unternehmen ein psychosoziales Beratungs- und Unterstützungsangebot kostenlos zur Verfügung stellt.

### Was sind die Hauptgründe, aus denen sich jemand bei KEEP BALANCE meldet?

Sehr gemischt, hauptsächlich erreichen uns Fragen rund um die Herausforderungen am Arbeitsplatz sowie Stress, Probleme in der Partnerschaft und im privaten Umfeld, Fragen und Sorgen in der Betreuung und Erziehung von Kindern, Belastungen durch die Betreuung von Angehörigen und generell Themen bei denen es um die Vereinbarkeit von Familie und Beruf geht. Aber auch allgemeine Sorgen oder Ängste, genauso wie individuelle Neuorientierung und eine prinzipielle Unterstützung in der persönlichen Reflexion werden angesprochen.

### Viele wischen Sorgen oder Stress im Alltag gerne beiseite. Ab welchem Zeitpunkt sollte man sich eine Sorge doch genauer ansehen?

Als Sorge definiere ich, wenn einem ein Gedanke oder ein Thema während des Tages immer wieder durch den Kopf geht, auch während man

mit anderen Dingen beschäftigt ist. Sorgen beginnen oft klein, doch je mehr wir darüber nachdenken und grübeln umso größer können sie werden. Je nach Thema oder Ausgangslage kann so aus einer kleinen Unstimmigkeit, einer Befürchtung oder Ähnlichem ein handfestes Problem werden, das vielleicht unter anderen Umständen keines hätte werden müssen. Wenn man also merkt, dass einem wiederkehrende Sorgen, Fragen oder Grübeleien durch den Kopf kreisen, kann es sehr hilfreich sein, Beratung von außen zu nutzen. Denn: Ein Profi stellt Fragen, die man sich selber auf diese Art und Weise vielleicht nicht stellen würde oder noch nicht gestellt hat.

### Warum kann es schwerfallen, Hilfe von außen anzunehmen?

Viele von uns sind schnell dazu bereit, sich selbst zu bewerten und selten ist das positiv, oft tun wir das in negativer Form. Das kann in die Richtung gehen: „Ich bin wahrscheinlich zu schnell beleidigt oder eine Mimose, weil ich mir dieses oder jenes zu Herzen nehme.“ bzw. „Mir gehts ja eh gut, es ist übertrieben, wenn ich mich nun aufrege oder jemanden zu Rate ziehe. Andere haben es nötiger.“ Auch aus dem Umfeld können Sätze erfolgen wie: „Du hast doch alles, warum bist du dann so schlecht drauf?“ oder „In deinem Leben ist alles super, wieso bist du dann belastet?“ Unsere Gefühle sind jedoch sehr individuell und sollten nicht bagatellisiert oder weggeschoben werden, man soll und darf hier achtsam mit sich selbst umgehen. Menschen denken oft, dass sie „das schon schaffen“ und dass sie „das schon auf die Reihe bekommen“. Häufig hat das auch mit unserer eigenen Erwartung zu tun, alles selbst bewältigen zu müssen, da wir andernfalls als schwach betrachtet werden könnten. Jedoch ist genau das nicht der Fall, denn es ist immer ein Zeichen von Stärke und Kompetenz, sich Unterstützung zu holen, das möchte ich gerne unterstreichen. Solche Angebote zu nutzen, bietet immer Chancen.

### Eine:n Therapeut:in bzw. Psycholog:in aufzusuchen ist in manchen Ländern Teil der Selbstfürsorge oder Psychohygiene. Wie erleben Sie das bei uns in Österreich?

In einigen Ländern gehört das schon direkt zum „Lifestyle“ dazu, ja, in anderen wiederum

Das Interview ist in vollständiger Länge inkl. wertvoller Sofort-Hilfe-Sorgen-Tipps auf unserer Website nachzulesen.



ist es völlige Normalität, dort ist es ein normaler Termin, wie ein Besuch beim Zahnarzt. Ich habe bei KEEP BALANCE gerade in den Anfangszeiten erlebt, wenn ich etwa bei Unternehmen zu Gast war, um das Programm vorzustellen, dass die Reaktionen häufig in die Richtung gingen: „So etwas brauchen wir nicht, die Leute sind ja nicht „verrückt“ bei uns.“ Es gab aber zum Glück schon zu Beginn einige Personal-Abteilungen und Geschäftsführungen, die diesem Thema sehr offen gegenüberstanden.

Das Spannende für mich ist, dass sich das gerade in den letzten 2 bis 3 Jahren sehr gewandelt hat. Und durch den niederschweligen Zugang, den KEEP BALANCE bietet, erleben Mitarbeiter:innen von Unternehmen die Beratungssituation als sehr positiv und oft auch anders als erwartet: als ganz normales Gespräch mit einem anderen Menschen, der mir zuhört und andere Fragen stellt, als mein bekanntes soziales Umfeld. Dadurch eröffnen sich neue Perspektiven.

### Wie kann man Menschen darin bestärken, Beratungsangebote wie KEEP BALANCE aktiv zu nutzen?

Speziell bei KEEP BALANCE ist die 100%ige Anonymität ein großer Vorteil, man muss am Telefon zum Beispiel seinen Namen gar nicht sagen, wenn man das nicht möchte. Stellen Sie sich die Beratung wie eine Kugel vor: Sie haben die

Möglichkeit, diese einfach für sich selbst zu nutzen, zu betreten und – was innerhalb der Kugel passiert bleibt auch dort, niemand außerhalb der Kugel weiß um den Inhalt des darin stattgefundenen Gespräches. Manche Menschen haben auch die Befürchtung, dass sie über Gefühle nicht gut reden können oder sie denken, dass ihre Frage, ihr Anliegen „dumm“ oder „komisch“ sei. Vergleichen Sie es zum Beispiel mit dem online Angebot einer Versicherung. Wenn Sie dort mit einem Formular nicht zurechtkommen, würden Sie nie zögern, sofort nachzufragen. Genau so verhält es sich mit der Beratungsleistung. Es ist ein Zeichen von Selbstbewusstsein sowie seelischer Stärke, wenn Sie erkennen können, dass Sie bei einer Frage, einem Problem oder einer Sorge wortwörtlich „anstehen“.

Viele Menschen haben die Befürchtung, dass sie sich in einer Beratung psychisch entblößen könnten, das Gegenteil ist der Fall: Sie können nichts verlieren, jedoch viel gewinnen. Es kann ein wunderschönes Gefühl sein, sich jemandem anzuvertrauen und dabei seine Fähigkeiten und Kompetenzen zu entdecken oder bestätigt zu bekommen. Aus meiner Perspektive kann ich berichten, dass ich durch meinen Beruf erfahre, wie viele tolle, grandiose und bewundernswerte Menschen es auf dieser Welt gibt. Diese hätte ich nie kennengelernt, wenn ich sie nicht beraten hätte dürfen.

**"Es ist immer ein Zeichen von Stärke, sich Unterstützung zu holen."**

**Im Interview:** Mag. Martina Genser-Medlitsch ist Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin und leitet innerhalb des Hilfswerk Österreich jenen Geschäftsbereich, der KEEP BALANCE anbietet.

**Was ist KEEP BALANCE?** KEEP BALANCE ist ein Employee Assistance Program (EAP), das auf jahrzehntelanger Erfahrung und umfassender Fachkompetenz des Hilfswerks als praktischer Dienstleister basiert.



# Ulli, was sagst du... wenn sich zwei streiten?



ULRIKE WECHTITSCH  
FACHBEREICHSL EITUNG HILFE & PFLEGE  
DAHEIM, PFLEGEMEDIATORIN

**E**in altes Sprichwort besagt: „Wenn zwei sich streiten, freut sich der Dritte!“. So viel Wahrheit in diesem moralischen Appell steckt, so falsch ist er auch. Wenn zwei sich streiten, sollten wir uns alle darüber freuen.

Wir assoziieren mit den Begriffen Konflikt und Streit negative Bilder. Bilder von Gewinnern und Verlierern, Bilder von Verletzung und Kränkung, Bilder von zerstörten Beziehungen und gebrochenen Herzen. Wir übersehen aber das positive Potenzial, das Konflikte beinhalten. Das Gute, das in Konflikten geschaffen wird, die Entwicklung, die passiert und das Verständnis, das wir für einander entwickeln können. Was es dafür braucht ist schnell erklärt: Übung! Auch Streiten will gelernt sein. Die Auseinandersetzung mit uns selbst, unseren Bedürfnissen, Emotionen, Wünschen und Werten ist eine der Grundvoraussetzungen für eine gesunde Streitkultur. Eine andere ist Mut. Nämlich Mut, unseren Mitmenschen offen zu begegnen und nicht davor zurückzuschrecken, unsere Bedürfnisse, Emotionen, Wünsche und Werte mit ihnen zu teilen. So einfach das auch klingen mag, so schwierig ist es in unserer Gesellschaft aber geworden.

Wir haben nämlich verlernt zu streiten. Bereits als Kindern wird uns beigebracht, dass Streit negativ behaftet ist. Nicht so sehr, weil es den Kindern schadet, sondern dem Harmoniebedürfnis der Erwachsenen. Dabei wird übersehen, wie wichtig Streit für die Entwicklung ist. Im Streit lernen wir uns selbst, unsere Grenzen und die Grenzen des Gegenübers kennen. Wünsche, Bedürfnisse und Gefühle werden in Worte gefasst. Probleme werden offen angesprochen und wir erfahren, wie der Streit-Partner eine Sache sieht und wie er zu ihr steht. Im Streit lernen wir als Kinder Konfliktlösungsstrategien, wir lernen unterschiedliche Wege mit den vermeintlichen Unvereinbarkeiten der Interessen umzugehen und Kompromisse zu finden.

Wir haben verlernt zu streiten. Wir begeben uns nur noch selten in die direkte Konfrontation mit unseren

Mitmenschen. Wir tragen Konflikte nicht mehr face-to-face aus, wir kommunizieren am Telefon, per Messenger oder in sozialen Medien. Wir suchen online nach Verbündeten, die der gleichen Meinung sind wie wir, damit wir uns stärker fühlen. Wir beharren auf unserem Standpunkt, ohne die Argumente des Gegenübers auf uns wirken zu lassen. Es fällt uns leicht, denn wir müssen so wenig von uns Preis geben. Versteckt in der Anonymität der Digitalität sind wir stark. Kein noch so kleiner Zweifel lässt sich an der Mimik erkennen, unsere Körpersprache kann nicht verraten, wenn wir unsicher werden.

Wir haben verlernt zu streiten. Menschen, die offen mit uns in Diskussion gehen, erleben wir als Querulanten. Sie kosten uns Zeit und Energie. Zeit, die wir mit vermeintlich sinnvollerem Dingen füllen möchten. Wir übersehen dabei, dass wir zum Stillstand kommen. Wir entwickeln Ideen, die nicht hinterfragt werden. Wir erproben Konzepte und scheitern. Weil wir verlernt haben, dass Wahrnehmung vielfältig ist und jede Wahrheit nur subjektiv.

Wir haben verlernt zu streiten. Die Angst vor den Konsequenzen hindert uns. Angst zu verletzen oder verletzt zu werden. Im Streit als Verlierer hervor zu gehen oder einen faulen Kompromiss eingehen zu müssen. Wir wollen unsere vorgefertigte Meinung nicht überdenken. Harmonie ist das erstrebenswerte Ziel, so wie es uns als Kindern beigebracht wurde. Eine trügerische Harmonie, in der wir Menschen, die anders denken aus unserem Leben ausschließen. Und dabei übersehen wir, dass wir aufhören zu lernen, uns weiterzuentwickeln, neue Sichtweisen zu erfahren und daran zu wachsen.

Wenn sich also zwei streiten, dann freue ich mich als Dritter. Für die beiden. Für die Entwicklung, die passiert. Für das Wachstum, das für beide ermöglicht wird. Für die neuen Sichtweisen, die geschaffen werden. Für die Nähe, die aufgebaut wird. Und für das wunderbare Gefühl das entsteht, wenn zwei sich versöhnen.

## Wenn sich zwei streiten sollten wir uns alle darüber freuen.

# wandelsicher durch das Leben

Das Leben ist ständig im Wandel. Es läuft nicht geradlinig von A nach B, es fordert uns immer wieder heraus. Und das ist gut so, denn jeder Wandel bringt Geschichten mit sich. Und wir wollen sie erzählen - in mittlerweile zwei Staffeln des **Hilfswerk-Podcast "wandelsicher"**.

Wir beantworten die großen Fragen des Lebens.

## Was bedeutet Freiheit? Wie wichtig sind starke Wurzeln? Warum macht Leichtigkeit uns glücklicher?

In jeder Podcast-Folge sprechen wir mit einer anderen Persönlichkeit rund um das Hilfswerk. **Worum es geht?** Um gemeisterte Schicksale. Um außergewöhnliche Herausforderungen. Und um Tipps, die uns allen helfen können, wandelsicher durch das Leben zu gehen.

So klärt uns Birgit über falsche Vorurteile und den Alltag als Tagesmutter auf, die ehemalige Betriebsratsvorsitzende Gabriele offenbart sich als große Pflanzen- und Kräuterexpertin, DGKP

Mathias spricht über Selbstbewusstsein in der Pflege und Katharina steuert eine Folge zum Thema Verbrechen bei.

Die Vielfalt der Themengebiete sorgt dafür, dass alle Zuhörer:innen etwas aus dem Podcast mitnehmen können. Versprochen. Wer jetzt neugierig geworden ist und gerne den Worten von interessanten Menschen zuhört, darf erleichtert sein: **Der Gesprächsstoff geht uns nicht aus.**

Zu hören gibt es den Podcast auf [unserer Website](#) und auf den gängigen Streaming-Plattformen wie Spotify, Deezer, Amazon Music oder Audible.

WANDEL  
SICHER.

„Manchmal zeigt sich der  
Weg erst, wenn man  
anfängt, ihn zu gehen.“

Paulo Coelho

**HILFSWERK**

GROSSE HILFE, GANZ NAH.