

Hand in Hand

Zeitschrift für Gesundheit, Familie und Soziales



HILFSWERK

2 | 2017



Erfülltes Leben

Wie Sie Ihren eigenen Weg finden. > 4

Interview mit Othmar Karas.
„Schmerzversorgung rasch ausbauen.“ > 17

Zukunftskonzept.
Inklusion. > 8

24-Stunden-Betreuung.
Echte Qualität zählt sich aus. > 13

Niederösterreichische Landesausstellung 2017

Pöggstall, 1. April – 12. November

ALLES
WAS
RECHT
IST

www.alleswasrechtist.at

EVN

HYPO NOE

NV

Raiffeisen
Meine Bank



Zwettler

NÖN

ORF NÖ
NIEDERÖSTERREICH

plus
eco

Die Wirtschaftsagentur
des Landes Niederösterreich

WALD
VIERTEL

Wo wir sind, ist oben

KULTUR
NIEDERÖSTERREICH



schallaburg

ausstellung
معرض
sergi

ISLAM

18. März – 5. November 2017

ARR

EVN

HYPO NOE

NÖN

NV



ORF NÖ
NIEDERÖSTERREICH

Raiffeisen
Meine Bank



plus
eco

KULTUR
NIEDERÖSTERREICH





8



21



4



EDITORIAL

Mag. Gerald Mussnig,
Geschäftsführer Hilfswerk Steiermark

Inklusion

Inklusion beherrscht politische und pädagogische Debatten, Lehrbücher, Ausbildungen und die Diskussionen von und mit Interessenvertretern im sozialen Bereich – was steckt eigentlich dahinter? Der Inklusionsgedanke geht davon aus, dass jeder Mensch ein anerkannter und wertgeschätzter Teil der Gesellschaft ist – unabhängig von Herkunft, Behinderung, sexueller Orientierung oder Lebensalter; sie bejaht die Vielfalt einer Gesellschaft und sieht darin eine Ressource.

Den Gedanken der Inklusion in Einrichtungen umzusetzen, bedeutet, verstärkt Dienstleistungen anzubieten, die Teilhabe und Selbstbestimmung ermöglichen und fördern. Damit sind Dienstleistungen gemeint, die individuell auf die Bedürfnisse und Wünsche einer Person zugeschnitten sind. Kund/innen können somit die wesentlichen Entscheidungen, welche ihre Unterstützung angehen, selbst treffen und übernehmen damit auch eine stärkere Eigenverantwortung.

Inklusion bedeutet seitens der Gesellschaft Freiraum geben und schaffen, fordert jedoch auch die Bereitschaft und Fähigkeit zur Eigenverantwortung ein – zumindest theoretisch. Denn diese Eigenverantwortung wird in vielen Diskussionen vergessen; nicht nur die Gesellschaft hat zu geben, sondern der Nehmende hat auch die Verantwortung im Rahmen seiner Möglichkeit zu übernehmen und damit auch seinen Teil zu tragen.

Wenn beide Teile sich dieser Verantwortung der Gesellschaft, in welcher sie leben, gegenüber bewusst sind, kann Inklusion bereichern und viele Ressourcen für alle erschließen. Wird auf einen Pol vergessen, so gerät das System in ein Ungleichgewicht und wird scheitern.

COVERSTORY

- 4 Wie das Leben so spielt.**
Das stete Auf und Ab
gemeinsam meistern.

GESUNDHEIT & LEBEN

- 8 Zukunftskonzept.** Inklusion.
10 Ratgeber „Chronischer Schmerz“. Kostenlos bestellen.
11 Preisrätsel

PFLEGE & BETREUUNG

- 12 Schnelle Hilfe im Bedarfsfall.**
106 Jahre: „Ich vertraue
auf mein Notruftelefon.“
13 24-Stunden-Betreuung.
Echte Qualität zahlt sich aus.

KINDER & JUGEND

- 15 FIDI-Comic**
15 Buchtipps

HILFSWERK

- 17 Othmar Karas.** „Schmerz-
versorgung rasch ausbauen –
Wartezeiten auf Schmerz-
therapien verringern!“
**19 Jahrzehntelanger, blutiger
Konflikt in Kolumbien/
Guaviare.** Flucht und
Vertreibung waren die Folge.
21 Family Tour. Terminkalender
und Stationen von Juni bis
September.
22 Hilfswerk-Adressen.
Anlaufstellen in der Steiermark.

Medieninhaber und Herausgeber: Hilfswerk Steiermark GmbH **Redaktionsadresse:** Zeitschrift Hand in Hand, Hilfswerk Steiermark GmbH, Paula-Wallisch-Straße 9, 8055 Graz, Tel. 0316/81 31 81-0, E-Mail: gerald.mussnig@helfswerk-steiermark.at **Redaktion Steiermark:** Gerald Mussnig **Redaktion Österreich:** Roland Wallner, Martina Goetz, Daniela Gutschi, Gerald Mussnig, Heiko Nötstaller, Helmut Ribarits, Angelika Spraidler, Viktoria Tischler **Bildnachweis, Fotos:** Hilfswerk Österreich (Suzy Stöckl, Klaus Titzer), Hilfswerk Steiermark, Hilfswerk Austria International, Shutterstock (Cover/Stokkete, Seiten 3/5/6/Stokkete; 4/Evgeny Atamanenko; 7/wavebreakmedia, 11/Robert Kneschke, 13/VGstockstudio, 17/lightwavemedia) **Gesamtauflage:** 100.000 Stück **Vertrieb:** 90 % persönlich adressierte Sendungen **Offenlegung:** <http://www.hilfswerk.at/wir-ueber-uns/news-presse/magazin-hand-in-hand/offenlegung> **Anzeigenverkauf (Gesamtauflage):** Hilfswerk-Bundesgeschäftsstelle, Tel. 01/40 57 500 **Anzeigenverkauf (Steiermark):** Gerald Mussnig, Tel. 0664/807 85 88 02 **Layout/Produktion:** Egger & Lerch Corporate Publishing, 1030 Wien **Druck:** Wograndl, 7210 Mattersburg

Wie das Leben so spielt

Das stete Auf und Ab gemeinsam meistern. Der Mensch ist nicht zum Alleinsein geboren, sondern braucht andere, um mit Freud, Leid und Problemen besser umgehen zu können.

„Neue Aufgabe, mehr Gehalt“ klang für Monika erst mal gut, als Peter von seinem nächsten Schritt auf der Karriereleiter erzählte. Wie sich später herausstellen sollte, war das berufliche Vorankommen mit einem Umzug in ein anderes Bundesland verbunden. Ein großer Schritt für das Paar, das seit rund vier Jahren mit mittlerweile zwei Kindern unter einem Dach lebt. Monikas Skepsis wich nur langsam, was wohl daran lag, dass sie bereits eine Beziehung hinter sich hatte, aus welcher der neunjährige Sohn Niklas stammt. Peter war da ganz anders gestrickt. Die Aussicht auf Beförderung spornte ihn mit seinen gerade mal 31 Jahren so sehr an, dass er trotz anfänglicher Bedenken mit seiner

Begeisterung die ganze Familie mitriss. Die kleine Amelie berührte das ganz und gar nicht – die zog es vor, Papas Wäschekasten auszuräumen. Die vielen bunten Socken hatten es ihr besonders angetan.

Neustart in der Fremde

Wenige Wochen später, die Wohnung in der Nähe von Peters neuem Arbeitsplatz war längst bezogen, machte sich bei Monika langsam wieder so etwas wie ein Gefühl von Alltag breit. Zwar standen immer noch an allen Ecken und Enden Transportkisten herum, die Amelie als willkommene Spielgeräte dienten, doch Monikas

Erfüllt leben.
Mensch braucht
Mensch,
dann gelingt's.

Gedanken beschäftigten sich längst nicht mehr mit dem Umzug. Niklas Schulwechsel gelang dank einer fürsorglichen Pädagogin im Hort besser als gedacht: Er fand wider Erwarten rasch

Anschluss, genoss die gemeinsame Freizeitgestaltung mit seinen neuen Klassenkolleginnen und -kollegen, und auch mit dem Trennungsschmerz kam er gut klar. „Eine Sorge weniger!“, dachte die Mutter mit ernster Miene. „Doch wie soll es mit Amelie weitergehen, wenn das nahe Ende der Karenzzeit unter die traute vormittägliche Zweisamkeit von Mutter und 1-jähriger Tochter einen „Schlussstrich“ ziehen würde?“ Monika wollte wieder arbeiten, fühlte sich aber bei dem Gedanken gar nicht wohl, die „Kleine“ in einer übervollen Krabbelgruppe mit einer „wilden“ Schar fremder Kinder unterzubringen.



„Kinder reagieren auf Ausnahmesituationen oder ein sich wesentlich änderndes Umfeld anders als Erwachsene.

Wichtig ist in solchen Situationen, auf das Kind individuell einzugehen, ihm emotionalen Halt zu bieten und es auch beim Finden neuer Bezugspersonen oder bei der Integration in eine Gruppe als ‚sicherer Hafen‘ zu begleiten.“

Martina Genser-Medlitsch, Leiterin des Bereichs Kinder, Jugend, Familie und Psycho-soziale Dienste beim Hilfswerk Österreich



Kinderbetreuung an den Bedürfnissen des Kindes orientieren

Zum Glück bekam Peter am ersten Elternsprechtag in Niklas neuer Schule den Tipp mit der Tagesmutter im Ort, die mit ihrer vier Kinder umfassenden Gruppe das ideale Umfeld für die kleine Amelie bieten könnte. Das Vorgespräch mit Tagesmutter Angelika verlief vielversprechend, ein Platz war auch noch frei, und schon bald nahte der erste Tag, an dem auch die Jüngste der Familie das elterliche Haus verlassen sollte – zumindest für jene Stunden, die Monika künftig ihrer Arbeit widmen wollte. Amelie stockte an der Türschwelle, und es schien in diesem Augenblick so etwas wie große Unsicherheit aufzukommen, doch Tagesmutter Angelika hatte für diesen Moment die Tageskinder bereits vorbereitet: die kleine Rasselbande bot einen gebührenden Empfang und zog Amelie schnurstracks in die bunte Wohnung. Ob der vielen neuen Spielsachen und Eindrücke vergaß Amelie, so schien es zumindest, kurzzeitig ihre Mama und warf nur hin und wieder einen versichernden Blick zu ihr, um dann wieder das neue Umfeld zu erkunden. Von ihrem Heimatort kannte Monika die Hilfswerk-Autos, die einem unterwegs laufend begegneten. Sie hatte diese immer mit der Betreuung älterer und pflegebedürftiger Menschen in Verbindung gebracht. Hier in der Fremde ganz ohne Familie und Freundeskreis begriff sie erst, wie wichtig es sein konnte, wenn professionelle Hilfe auch in weiteren Lebensbereichen rund um Familie, Kinder >>



>>

und Alltagsbewältigung unkompliziert abrufbar war. So können Monika und Peter neben dem Hort auch eines der zahlreichen Kinderbetreuungsangebote vom Hilfswerk nutzen. „Tagesmütter und -väter erleichtern gerade Kleinkindern das Sammeln von neuen Erfahrungen und das Entdecken der Welt außerhalb der eigenen Familie. Sie können im sehr kleinen, familiären Umfeld unkompliziert Vertrauen zu neuen Bezugspersonen finden und tragfähige Beziehungen aufbauen“, erläutert Martina Genser-Medlitsch, fachliche Leiterin des Bereichs Kinder, Jugend, Familie und Psychosoziale Dienste beim Hilfswerk Österreich, die Vorteile diese Form der Kinderbetreuung. „Diese im höchsten Maße individuelle Betreuungsform wirkt sich auf jeder Ebene ideal auf die Entwicklung des Kindes aus. Es gewinnt emotionale Sicherheit, die für jegliches Lernen und die Entfaltung neuer Fähigkeiten die grundlegende Basis sind.“

Ein Problem kommt selten allein

Just in dem Moment, als das Familiengeschehen wieder in ruhigeren Bahnen zu verlaufen schien, sorgte ein weiteres Familienmitglied für neuerliche Unruhe. Peters Großvater erlitt vor einigen Monaten einen Schlaganfall, der den alleinstehenden Senior in seiner Eigenständigkeit so weit einschränkte, dass ein Leben ohne permanente Betreuung nicht mehr möglich war. „Zwischen meinem Opa und mir bestand immer eine ganz besondere Beziehung, deshalb belastete mich sein sich rapide verschlechternder Gesundheitszustand besonders“, spricht Peter offen über seine Sorgen. Besonders sein Rückzug aus dem sozialen Leben des Dorfes und das zunehmende Desinteresse an den schönen Dingen des Lebens weckten bei seinen Kindern und Enkelkindern die schlimmsten Befürchtungen. „Wenn ältere Menschen plötzlich körperliche Einschränkungen hinnehmen müssen,

vielleicht auch noch zusätzlich der Ehepartner stirbt, ohne dass die Trauer gezielt aufgearbeitet wird, folgt sehr oft eine tiefe Sinnkrise, die ohne entsprechende psychologische Begleitung in eine Depression führen kann“, weiß Roland Nagel, fachlicher Leiter Pflege und Betreuung beim Hilfswerk, um die psychischen Ursachen für den Rückzug in die eigenen vier Wände und den völligen Verlust von Kontakten zu Mitmenschen.

Wie das Leben so spielt, führte im Fall von Peters Großvater der Zufall Regie. Bei einem Spaziergang mit seiner 24-Stunden-Betreuerin lief er einer Gruppe von Senioren über den Weg, die gerade von einer Turnstunde im Seniorentreff der Gemeinde kam. Die hatten sichtlich Spaß miteinander und verwickelten schließlich Peters Großvater in ein Gespräch, an dessen Ende eine charmante Einladung zur wöchentlichen Kartenspiel-Runde stand. Das war für Peters Opa der Anfang vom Weg zurück ins Leben. „Oft sind es Kleinigkeiten im Alltag, die gegen Einsamkeit helfen oder von Trauer ablenken. Eine Gruppe von „Gleichgesinnten“ sorgt nicht nur für Spaß und Abwechslung, sondern





führt auch vor Augen, dass man mit seinem Schicksal nicht alleine ist“, verdeutlicht Nagel die enorme Kraft von sozialen Kontakten für das Wohlbefinden und die Lebenslust älterer Menschen.



„Nicht so zu können, wie man gerne will, führt in jedem Lebensalter zu Unzufriedenheit. Gerade beim Älterwerden setzt einem

der eigene Körper oft Grenzen. Das kann auf die Stimmung drücken, muss es aber nicht. Häufig reicht ein kleiner Anstoß von außen für eine positive Wendung. Dafür lohnt es sich, offen zu sein und Hilfe auch anzunehmen.“

Roland Nagel, Leiter des Bereiches Pflege und Betreuung beim Hilfswerk Österreich

Auf sich und seine/n Partner/in nicht vergessen

Monika und Peter lebten durch den Umzug und seine Folgen über einen längeren Zeitraum in einer Art von Ausnahmezustand, der vor allem dadurch geprägt war, in erster Linie die Probleme ihrer Kinder und Angehörigen bestmöglich zu bewältigen.

Für sich und ihre Beziehung blieb, wen wundert's, kaum Zeit. Wenn der Partner wie im Fall von Peter durch den neuen Job mit seinen ganzen Herausforderungen zeitlich und emotional belastet ist, bringt dies oft negative Folgen für das Familienleben und die Beziehung. Gereiztheit, ein falsches Wort, Gekränktheit ergeben dann leicht eine Negativspirale, die sich sehr rasch zu einer veritablen Beziehungskrise auswachsen kann. Wenn Monika etwas aus ihrer ersten, gescheiterten Beziehung mitgenommen hat, dann die Erkenntnis, dass Zuwarten keinerlei Probleme löst, sondern nur noch verschlimmert. Das Instrument der Familienberatung war ihr von Freunden geläufig, weshalb sie darauf drängte, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Auch Peter bemerkte, dass etwas in ihrem Zusammenleben zu entgleiten drohte. Umso mehr sind nun beide auf das erste gemeinsame Treffen mit ihrer Familienberaterin gespannt. Das wird seit langer Zeit wieder ein „Termin“ sein, der nur ihnen beiden als Paar gewidmet ist... <

Psychische Belastungen in Krisensituationen nicht auf die leichte Schulter nehmen

Laut einer Studie der Weltgesundheitsorganisation erkrankt in Europa jede/r Fünfzehnte an einer schweren Depression. Angststörungen und leichtere Depressionsformen eingerechnet, betrifft dieses Krankheitsbild sogar etwas mehr als ein Viertel aller Bürgerinnen und Bürger. Etliche Studien gehen davon aus, dass ein Drittel bis die Hälfte aller Menschen im Lauf des Lebens zumindest einmal an einer psychischen Erkrankung laboriert. Das heißt nicht, dass alle auch eine langwierige Behandlung brauchen, wie umgekehrt ja auch nicht jedes körperliche Leiden gleich einen Spitalsaufenthalt erfordert. Aber in zumindest der Hälfte aller Fälle ist eine kurzfristige Intervention nötig. Längerfristige oder ständige Betreuung würde etwa jeder Dritte brauchen, um schwerwiegendere Folgen hintanzuhalten.

Gratis Broschüre „Seelen.Leben.“

Das Hilfswerk bietet einen praktischen Ratgeber zu den Themen Älterwerden, Psyche und Lebensqualität, den Sie kostenlos per Post oder österreichweit bei den Stationen der Hilfswerk Family Tour beziehen können. Kontaktieren Sie uns unter 0800 800 820 oder senden Sie ein E-Mail an office@hilfswerk.at.



Inklusion

Zukunftskonzept. „Als soziologischer Begriff beschreibt das Konzept der Inklusion eine Gesellschaft, in der jeder Mensch akzeptiert wird und gleichberechtigt und selbstbestimmt an dieser teilhaben kann – unabhängig von Alter, Geschlecht, Herkunft, Religionszugehörigkeit, von eventuellen Behinderungen oder sonstigen individuellen Merkmalen.“

Diese und ähnliche Definitionen vom Begriff Inklusion findet man, wenn man Internet und Literatur durchforstet. Dieses – nennen wir es Zukunftskonzept – wirkt auf den ersten Blick simpel und auf jeden Fall anstrengenswert. Doch sieht man zweimal hin, wird einem klar, wie komplex dieses Thema wirklich ist. Ein Problem, das ich im Inklusionskonzept sehe, ist das Gleichheitsprinzip. Versucht man nun als Pädagoge auf zwei Menschen und deren Bedürfnisse einzugehen, merkt man schnell, dass man dieser Aufgabe nur mit

einer individuellen Herangehensweise gerecht werden kann.

Allgemeine Prinzipien verlieren in der Praxis ihre Gültigkeit!

Ein Beispiel zur Verdeutlichung: Stellen wir die Bedürfnisse eines Menschen mit leichter geistiger Beeinträchtigung und die eines Menschen, der im Rollstuhl sitzt, nur einen Arm bewegen und sich nicht verbal mitteilen kann, gegenüber. Das Ziel ist eine lückenlose vollständige Inklusion und Eingliederung in die Gesellschaft und die Überwindung

der Hürden, die sich einem in diesem Prozess in den Weg stellen.

Ein Mensch mit leichter geistiger Beeinträchtigung wird zwangsläufig unmittelbar auf gesellschaftliche Hürden stoßen. Es kann sein, dass dieser Mensch die Signale anderer Menschen nicht deuten kann und so immer wieder auf Unverständnis und Ablehnung stößt.

Es könnte auch sein, dass dieser Mensch Probleme damit hat, eigene Wünsche zu formulieren und sich zielführend mitzuteilen.

Vielleicht sieht er dann auch noch



Alltagsabenteuer an der Billa-Kassa – Hannes Simoner und zwei unterstützende Billa-Mitarbeiterinnen.



Glückliche Sieger: Alfred Gmeiner (2. v.l.) – ARTelier Loackerhuus – Lebenshilfe Vorarlberg durfte sich über den 1. Platz beim Österreichischen Kunstpreis 2016 freuen. Das Preisgeld über 1.000 Euro wurde von niemand Geringerem als Mag. Bettina Glatz-Kremnsner – Vorstandsdirektorin der Österreichischen Lotterien – übergeben. Der mittels Onlinevoting ermittelte Publikumssieger wurde Emanuel Calise (rechts) – Malatelier Randkunst – Werkstätte Anzengrubergrasse Graz, hinter ihm Initiator Helmuth A. Ploschnitznigg. Dorian Steidl (links außen) führte in gewohnter Manier durch den Abend.

„anders“ aus oder verhält sich „auf-fällig“ oder „komisch“.

Hier wird es das Ziel eines Pädagogen sein, diesen Menschen dabei zu begleiten, ein Gefühl für andere Menschen zu entwickeln und zum Beispiel Körpersignale oder auch Sarkasmus zu erkennen, um ihm die gleichberechtigte Teilhabe an der Gesellschaft zu ermöglichen.

Betrachten wir nun den nonverbalen, bewegungseingeschränkten Menschen im Rollstuhl.

Hier finden wir viele Bedürfnisse eher in der Materie, also auf der körperlichen Ebene.

Dieser Mensch braucht Unterstützung beim Stillen aller körperlichen Bedürfnisse wie zum Beispiel beim Essen, Trinken, bei der Körperpflege oder auch bei der Lagerung.

All diese Aspekte müssen abgedeckt sein, um überhaupt an die Eingliederung in die Gesellschaft denken zu können. Sind nun alle Grundbedürfnisse gestillt, können wir uns den gesellschaftlich-sozialen Hürden zuwenden. Hier kann es sein, dass dieser Mensch sich nicht mitteilen kann. Das Formulieren von Wünschen und das Planen seines eigenen Lebens wird dann zu einem sehr schwer zu erreichenden Ziel.

Wie würden SIE diesem Menschen dabei helfen, selbstbestimmt und gleichberechtigt an unserer Gesellschaft teilhaben zu können?

Hier dürfte jedem von uns schnell klar werden, dass es kein allgemein gültiges Inklusionskonzept geben kann. Es geht darum, die Bedürfnisse jedes einzelnen Menschen – so einzigartig sie sind – zu erkennen und dann individuelle (!) Ideen und Pläne zu entwickeln, um gemeinsam ans Ziel zu kommen. Denn: Allgemeine Konzepte haben in der Inklusion keine Gültigkeit!

Wir schaffen Voraussetzungen

Aus der Sicht von uns Pädagogen gibt es dann noch ein entscheidendes Problem:

- Wir können den Samen säen. Ob dieser auch keimt, liegt nicht in unserer Hand. Es liegt an JEDEM einzelnen Menschen.
- Wir begleiten Menschen in die Gesellschaft. Ob sie dort auch akzeptiert und aufgenommen werden, liegt nicht an uns.
- Sehen Sie nur den Rollstuhl oder auch den Menschen, der darin sitzt?

*Matthias Koller,
Tagesstätte Simultania Liechtenstein*

Kunst als Inklusion

„Kunst ist grenzenlos und muss für jedermann (-frau) machbar sein! Auch für Menschen mit Behinderung!“

Helmuth A. PLO/schnitznigg

Der Kunstpreis Simultania Liechtenstein wurde vor 5 Jahren von Helmuth A. PLO/schnitznigg ins Leben gerufen. Nach jahrelanger Erfahrung und der Erkenntnis, dass Kreativität Selbstbestimmung, Eigenständigkeit und vor allem eine Ich-Botschaft als Grundstein in der Begleitung von Menschen mit Behinderung pädagogischer Schwerpunkt ist, wurde der Simultania Kunstpreis ein jährlicher Höhepunkt für viele österreichische Behinderteneinrichtungen.

Ein wesentlicher Motivationspunkt ist das jährliche Thema der Ausschreibung. So wurden Themen wie: „Glück in Mir“, „Du + Ich = Wir“, „NaturErleben“, „WIR! Mein(e) Freund(in) und ich“ sowie das Thema „ÖsterReich+Mehr“ zum Kunstwerk und einer Dokumentation zum Ich-Sein. Die Resonanz wurde letztendlich durch die künstlerische Qualität, der Partnerschaft mit den Österreichischen Lotterien, der Hilfswerk Steiermark GmbH und zahlreichen Förderern von Jahr zu Jahr größer.

Der Österreichische Simultania Kunstpreis powered by Österreichische Lotterien hat sich grenzüberschreitend etabliert.

Heuer wird der Simultania Kunstpreis in das Großprojekt „Demut“ (Jahr der Demut), zu dem Helmuth A. PLO/schnitznigg regional aufgerufen hat, integriert.

„Leben mit chronischen Schmerzen“ – der neue Ratgeber für Betroffene und Angehörige

Jetzt kostenlos bestellen! Die neue Schmerzbrochüre des Hilfswerks bietet eine Fülle von nützlichen Informationen, Tipps für den Alltag und praktischen Anlaufstellen für Menschen mit chronischen Schmerzen. Finden Sie in ein lebenswertes Leben zurück.

Über 1,8 Millionen Menschen in Österreich leiden unter chronischen Schmerzzuständen, die im Unterschied zu akuten Schmerzen schwer zu behandeln sind. Schmerzpatientinnen und -patienten haben aufgrund althergebrachter Vorstellungen von Härte und Selbstdisziplin sehr oft Hemmungen, über ihr Leiden zu berichten. Andere wiederum fühlen sich von ihrem Umfeld nicht ernst genommen oder nach erfolglosen Behandlungsversuchen gar im Stich gelassen.

Was aber tun, wenn Schmerz zum täglichen Begleiter wird und sich das eigene Leben nur noch um den Schmerz zu drehen beginnt? Wie kann man selber aktiv gegensteuern und wieder ein selbstbestimmtes Leben führen?

Der neue Ratgeber des Hilfswerks gibt lebensnahe Tipps zum richtigen Umgang mit chronischen Schmerzen und sensibilisiert in Bezug auf die eigene Schmerzwahrnehmung. Das in der Broschüre enthaltene Schmerztagebuch ermöglicht eine systematische Erfassung von Schmerzzuständen und erleichtert dadurch Ärztinnen sowie Ärzten, die geeignete Behandlungsform zu finden. Doch nicht nur die Schulmedizin kann bei chronischen Schmerzen Linderung verschaffen, auch die Eigeninitiative der Betroffenen ist entscheidend. Zahlreiche, einfache Tricks helfen, dem Schmerz die Stirn zu bieten und in ein Leben mit Lebensqualität zurückzufinden. <

Ratgeber „Chronischer Schmerz“

Den neuen kostenlosen Schmerzratgeber inklusive Schmerztagebuch können Sie bestellen unter: Tel. 0800 800 820 (gebührenfrei) oder unter office@hilfswerk.at



Chronischer Schmerz
Ein praktischer Ratgeber für mehr Lebensqualität bei dauerhaften Schmerzerkrankungen.
Mit Schmerztagebuch und Schmerzskala zum Herausnehmen!



WOCHE von bis

Bitte kreuzen Sie in nebenstehender Tabelle jeweils am 8 Uhr, 12 Uhr und 18 Uhr die Stärke Ihrer Schmerzen an.

WO SITZT DER SCHMERZ?
Bitte kreuzen Sie die entsprechende Stelle an.

BEI WELCHER TÄTIGKEIT SPÜREN SIE DEN SCHMERZ?
Bitte zeichnen Sie in nebenstehender Tabelle ein, bei welcher Tätigkeit Sie den Schmerz verspüren.

Körperpflege Hausarbeit Ruhe/Erholung Schlaf

Namen: _____

Therapie: _____

Symptome: _____

	MONTAG			DIENSTAG			MITTWOCH			DONNERSTAG			FREITAG			SAMSTAG			SONNTAG		
	8	12	18	8	12	18	8	12	18	8	12	18	8	12	18	8	12	18	8	12	18
KEINE Schmerzen																					
WENIGE Schmerzen																					
MODERATE Schmerzen																					
STARKE Schmerzen																					
SEHR STARKE Schmerzen																					
STÄRKESTE Schmerzen																					

Das Hilfswerk-Schmerztagebuch hilft bei der Beurteilung einer Schmerzerkrankung und erleichtert die Wahl der richtigen Behandlungsform.

Hilfswerk-Preisrätsel: Rätseln und gewinnen!

Finden Sie die Lösung und gewinnen Sie eines von 3 Büchern „Mädchen grillen anders“ von Silke Haun.

Das Wiener Hilfswerk wurde 1947 gegründet. Die Gedächtnistrainings der vier Hand-in-Hand-Ausgaben 2017 sind dem Gründungsjahr gewidmet. (Quelle: www.wien.gv.at/rk/historisch/1947)



1) 14. April 1947: Schüler werden über die Rattenplage informiert

Der Wiener Stadtschulrat verfügte, dass in den Schulen auf die Gefahren, die von Ratten drohten, und auf Maßnahmen zur Eindämmung der Plage hingewiesen werden musste. Wie lautet das richtige Tier?

- a Den Letzten beißen die **Ratten**.
- b Eine **Ratte** macht noch keinen Sommer.
- c Besser ein Spatz in der Hand als eine **Ratte** auf dem Dach.
- d Ist die **Ratte** aus dem Haus, haben die Mäuse Kirtag.
- e Eine **Ratte** hackt der anderen kein Auge aus.
- f In der Not frisst der Teufel **Ratten**.

2) 17. April 1947: Rückbenennung von 42 Straßen, Gassen, Plätzen

Der Gemeinderatsausschuss für Kultur und Volksbildung machte alle in den Wiener Bezirken 1 bis 21 von der nationalsozialistischen Verwaltung vorgenommenen Umbenennungen rückgängig. Fällt Ihnen zu jedem Buchstaben des Alphabets (außer X) der Name irgendeiner Gasse, Straße oder irgendeines Platzes in Wien ein?

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

☐ Ja, ich möchte ein Exemplar „Mädchen grillen anders“ gewinnen.

Die Bücher wurden uns freundlicherweise vom Verlag Löwenzahn zur Verfügung gestellt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Vorname: _____

Name: _____

Straße/Hausnummer: _____

PLZ/Ort: _____

Senden Sie diesen Kupon mit den eingetragenen Lösungen ein und gewinnen Sie! Auflösung im nächsten Heft.

Viel Spaß beim Trainieren Ihrer geistigen Fitness wünscht Ihnen **Martin Oberbauer** vom Wiener Hilfswerk! Weitere Aufgaben finden Sie in seinen Büchern, u. a. „Power-Walking fürs Gehirn“, „Abenteuer Gedächtnis“, „Aktivurlaub fürs Gehirn“ (alle Verlag Herbig).

Auflösung aus dem letzten Heft:

a) GLAS – GRAS – GRAB – GROB – GROG

b) 284793857412487396566218456759289356614857924639825129
6685799742845639761838427524766389324576965238456821457
7653814485635745258467669321546845263954851421266275623

Wir gratulieren den Gewinner/innen der 3 Bücher „Superfoods“.

Regulatpro® Arthro – die natürliche Alternative für die Gelenke



Nahrungsergänzung. Regulatpro® Arthro ist ein hochwertiges, innovatives, flüssiges Nahrungsergänzungsmittel, das die natürliche Gelenk-, Knochen-, Bindegewebs- sowie die Faszienfunktion unterstützt.



Informieren Sie sich unter www.regulat.com

Die einzigartige Inhaltskomposition besteht aus Inhalten, die sich in der Arthrose-Therapie bereits seit Jahren bewährt haben: Glucosamin, Hyaluronsäure, Kollagenhydrolysat, Dimethylsulfon (Methylsulfonylmethan: MSM), Glucuronolacton und enthält zudem Vitamine und Spurenelemente. Alle Zutaten sind gelöst in REGULATESSENZ®.

Die REGULATESSENZ® ist ein Enzymaufschluss mit 50.000 sekundären Pflanzenstoffen, Bestandteilen der Milchsäurebakterien, rechtsdrehender Milchsäure sowie Mineralien, hergestellt aus frischen, sonnengereiften Früchten, Nüssen und Gemüse aus biologischem Anbau über das weltweit einzigartige Patent der Kaskadenfermentation.

Die REGULATESSENZ® macht das Geheimnis von Regulatpro® Arthro aus. Durch die REGULATESSENZ® werden Vitamine und Mineralien sowie Wirkstoffe wie Hyaluronsäure besonders gut vom Körper resorbiert und kommen gezielter in den Gelenken, Knochen, Bindegewebe und den Faszien an. Regulatpro® Arthro stammt aus dem Hause Dr. Niedermaier, einem traditionellen Pharmaunternehmen, das seit 1939 innovative Gesundheitsprodukte nach dem Vorbild der Natur herstellt.

106 Jahre: „Ich vertraue auf mein Notruftelefon“

Schnelle Hilfe im Bedarfsfall. Der Niederösterreicher Julius Frauerwieser ist der älteste Notruftelefon-Kunde des Hilfswerks.

Zwei Weltkriege, die Zwischenkriegszeit voller Entbehrungen und ein langes Berufsleben als Straßenbahner: Julius Frauerwieser hat viel erlebt. Mittlerweile wohnt der Senior bei seiner Tochter im niederösterreichischen Waldviertel – und die vertraut auf das Notruftelefon des Hilfswerks. Mit seinen 106 Jahren ist er der älteste Notruftelefon-Kunde des Hilfswerks. Und immer noch mobil, geistig fit und voller Humor. „Er war immer zufrieden in seinem Leben, egal, wie schwer es war“, erzählt seine Tochter Maria Mederitsch. „Wahrscheinlich ist das das Geheimnis eines langen Lebens“, fügt sie schmunzelnd hinzu. Herr Frauerwieser selbst fühlt sich noch gar nicht so alt, sagt er. „Ich genieße jeden Tag mit meiner Familie.“

Sturz war ein Weckruf

Julius Frauerwieser lebte lange in Wien, vor einigen Jahren hat seine Tochter ihn aber zu sich nach Eschenau/Vitis im Waldviertel geholt, um ihn betreuen zu können. Sie war es auch, die das Notruftelefon für ihren Vater organisiert hat. Nach einem

Sturz des über 100-Jährigen fühlte sie sich nicht mehr wohl damit, ihn allein zu lassen. Das ist jetzt anders. „Dank des Notruftelefons kann ich mir sicher sein, dass im Ernstfall Hilfe organisiert wird. Dadurch kann ich jetzt wieder guten Gewissens außer Haus gehen“, so Maria Mederitsch.

Denn Hilfe ist im Bedarfsfall schnell organisiert: Mit dem mobilen Funksender, den Julius Frauerwieser als Armband trägt, kann er jederzeit Unterstützung anfordern. Wenn er sich nicht wohl fühlt oder wenn er stürzt und nicht mehr aufstehen kann. Ein Druck auf den mobilen Sender genügt, und schon wird die Notrufzentrale des Hilfswerks alarmiert. Dort können die Mitarbeiter/innen rasch und gezielt Hilfe organisieren – egal ob Wochenende, Feiertag oder mitten in der Nacht. Binnen weniger Minuten können die angegebene Vertrauensperson, Arzt oder Rettung zur Stelle sein. Dieses Wissen beruhigt den 106-jährigen Herrn Frauerwieser ebenso wie seine Tochter Maria Mederitsch. <



Notruftelefon-Informationen

Wir beraten und informieren Sie gerne kostenlos unter 0800/800 408 oder www.hilfswerk.at.



österreichische LOTTERIEN | DER PARTNER DER SENIORENHILFE

Echte Qualität zahlt sich aus

24-Stunden-Betreuung. Setzen Sie bei Betreuung nicht auf irgendeinen Anbieter, sondern auf das Hilfswerk, das klar nachvollziehbare Qualitätsstandards garantiert.



„Wir standen vor dem Problem, dass meinen Eltern altersbedingt das Leben in den eigenen vier Wänden zu anstrengend geworden war“, erzählt Doris G. vom zögerlichen Beginn der Suche nach der optimalen Betreuungsform für ihre Mutter bzw. ihren Vater. „Was die ganze Situation zusätzlich erschwerte, waren die 150 Kilometer, die zwischen mir und meinem Elternhaus lagen. Beruflich hatte es mich vor vielen Jahren in die Stadt verschlagen, an eine Rückkehr aufs Land mit meiner schulpflichtigen Tochter und meinem Mann war nicht zu denken. Hilfe von außen schien die einzige praktikable Lösung, um dem Wunsch meiner Eltern auf ein Altwerden zu Hause nachkommen zu können.“

Die zahlreichen Meldungen in den Medien über Probleme und schlechte Erfahrungen mit der 24-Stunden-Betreuung bereiteten der besorgten Tochter Unbehagen, weshalb sie in

einem ersten Schritt den Rat eines Arbeitskollegen befolgte und eine Pflegeberatung in Anspruch nahm. „Die Dame vom Hilfswerk informierte mich über alle angebotenen Betreuungs- und Pflegevarianten, ging auf das jeweilige Leistungsspektrum detailliert ein und gab auch eine klare Empfehlung für konkrete Situation meiner Eltern ab. Dass am Ende fast alle Argumente für das Modell der 24-Stunden-Betreuung sprachen, behagte mir im ersten Moment ganz und gar nicht“, schildert Doris G. die anfänglichen Zweifel.

Sicher. Kompetent. Fair. **24-Stunden-Betreuung**

Sollte wirklich eine fremde Person bei meinen Eltern wohnen und für sie sorgen? Wie sieht's mit der Ausbildung dieser Betreuungskräfte aus? Was, wenn das Zusammenleben unter einem Dach nicht funktioniert? Wer kümmert sich

darum, dass alles rund läuft? – Fragen über Fragen trug Doris G. wochenlang mit sich herum, ehe sie dann doch aktiv wurde und mit dem regionalen Berater der 24-Stunden-Betreuung des Hilfswerks Kontakt aufnahm. „Ich bin ein sehr kritischer Mensch und lasse mir mit meinen Entscheidungen gerne Zeit. Am Ende habe ich mich dann doch für die 24-Stunden-Betreuung vom Hilfswerk entschieden, weil mir nicht nur das klare Bekenntnis zu Qualitätsstandards gefallen hat, sondern auch deren Umsetzung in meinem Freundes- und Bekanntenkreis bestätigt wurde“, so Doris G.

Gute Entscheidung

„Bis vor kurzem habe ich mich mit den Themen Pflege und Betreuung kaum bewusst auseinandergesetzt, und auf einmal sollte ich weitreichende Entscheidungen treffen. Mit jemandem die Herausforderungen und Möglichkeiten offen durchdiskutieren zu können, hat mir persönlich sehr geholfen. Die Eltern fühlen sich wohl und erfreuen sich jeden Tag aufs Neue nicht nur an den Annehmlichkeiten einer wirksamen Alltagsunterstützung, sondern auch am netten Zusammensein mit ‚ihrer‘ Veronika“, zieht Doris G. erleichtert Resümee. <

24-Stunden-Betreuung

Weitere Informationen zur 24-Stunden-Betreuung des Hilfswerks erhalten Sie unter der Telefonnummer 0810 820 024 (Mo–Do 9–16 Uhr, Fr 9–12 Uhr) zum Ortstarif, unter 24stunden@hilfswerk.at oder im Internet auf www.24stunden.hilfswerk.at



DEMENZ - WAS TUN? HILFE FÜR BETROFFENE UND ANGEHÖRIGE



Demenz kann jeden treffen.

Ob Angehöriger oder selbst betroffen:
Wir liefern Ihnen die Antworten auf Ihre Fragen!

www.demenz-portal.at

Demenz_170221_Hilfswerk

Vitalität für Ihren Darm – mit hochaktiven Leitkeimstämmen

OMNi-BiOTiC® 6. Unsere Darmbakterien erbringen jeden Tag Höchstleistungen!

Nahrung wird durch Darmbakterien erst verwertbar gemacht, Krankheitserreger abgewehrt, Vitamine und Hormone produziert, aber vor allem wird unser Organismus durch sie vor schädlichen Stoffen geschützt. Fett- und zuckerreiche Ernährung, Medikamente, Stress und Umweltgifte bringen unsere Darmbakterien an die Grenzen ihrer Belastbarkeit. Wir spüren das dadurch, dass Verdauungsprobleme Einzug halten, vermehrt Erkältungen auftreten oder man mit Allergien zu kämpfen

hat. Wenn Ihre Darmflora reduziert ist, kann sie ihren Aufgaben nicht mehr uneingeschränkt nachkommen: Viele Stoffwechselvorgänge können dann nicht mehr richtig ausgeführt werden, und auch unsere Abwehrkraft wird stark in Mitleidenschaft gezogen. Dann ist die Einnahme der sechs wichtigsten Leitkeimstämme des Darms sinnvoll, so wie sie im Synbiotikum OMNi-BiOTiC® 6 vereint wurden. Diese sechs besonders aktiven und vermehrungsfähigen Bakterienstämme

besiedeln Ihren Darm von oben bis unten durch nur einen Löffel OMNi-BiOTiC® 6 – an jedem Tag und in jedem Alter. Schon nach kurzer Zeit sind wieder ausreichend „Helfer“ in Ihrem Darm angesiedelt. Sorgen Sie umfassend für Ihren Darm – mit nur 1 Portion OMNi-BiOTiC® 6 täglich.

www.omni-biotic.com



Promotion

DENKEN IN NEUEN DIMENSIONEN.



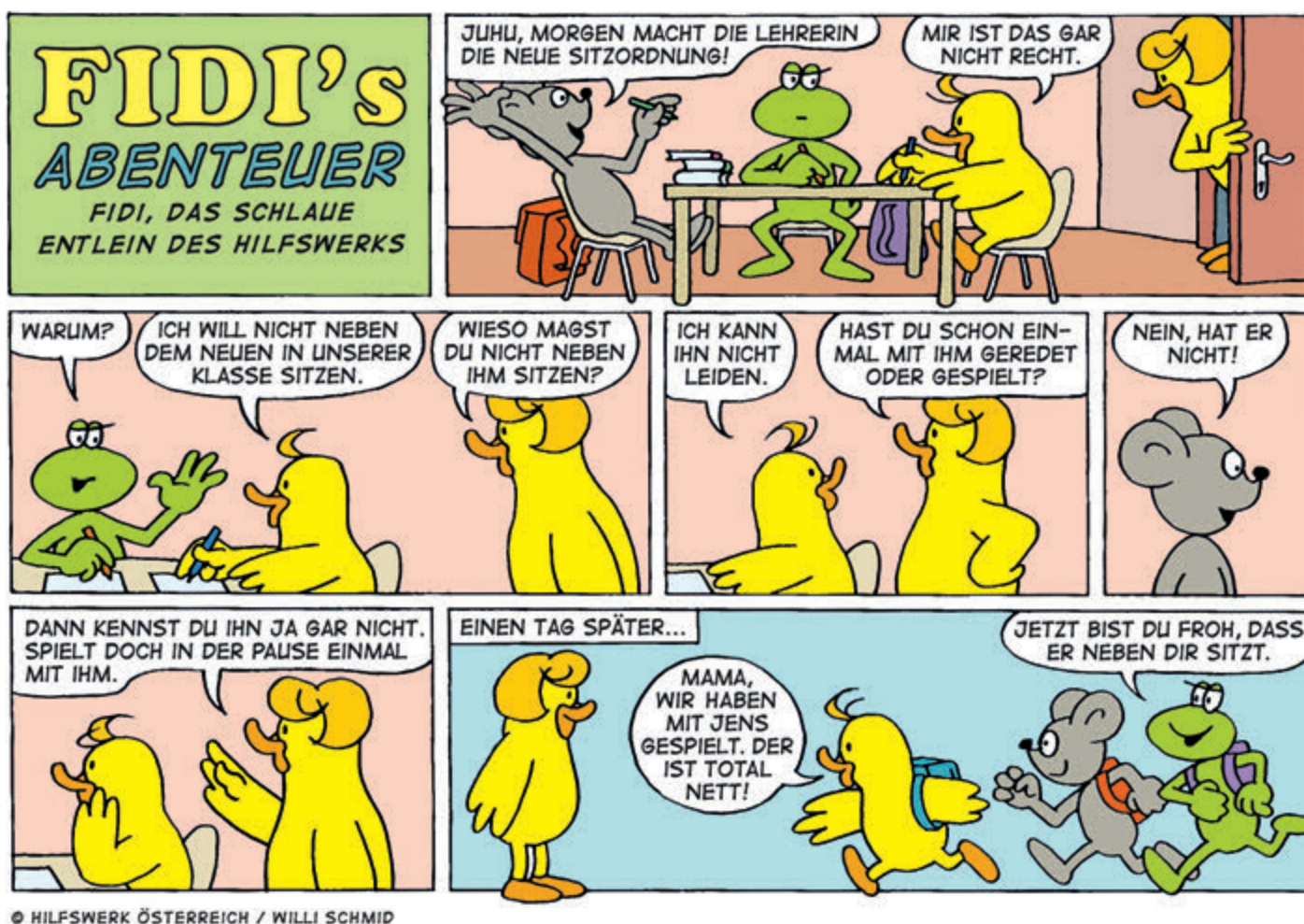
► BÜROIDEEN AUF 3.500m²

BIZ Korneuburg, Klein-Engersdorfer Str. 100, Tel +43-2262-725 05-0.

blaha®

büro.möbel

WWW.BLAHA.CO.AT



Buchtipp: Silke Haun „Mädchen grillen anders“ Fräulein Glücklichs beste Grillrezepte

Ist es nicht wunderschön, ein Mädchen zu sein, egal wie alt frau ist? Spätestens seit den Spice Girls oder den Gilmore Girls wissen wir: Wenn sich starke Frauen selbst als „Mädchen“ bezeichnen, dann ist das ein stolzes Bekenntnis zu ihrer Weiblichkeit. Silke Haun, erfolgreiche Food-bloggerin, Autorin und seit kurzem Besitzerin ihrer eigenen Kochschule, zelebriert die Girlpower in ihrem neuen Grillbuch, das sie ganz frech „Mädchen grillen anders“ nennt. Nicht besser (okay, vielleicht ein kleines bisschen), nicht schlechter (ganz sicher nicht), aber eben gerne anders! Statt mehr oder weniger verkohlter Fleischberge mit Ketchup (ein präventives Sorry an alle Griller, deren Gefühle wir hiermit verletzen) gibt es feine Hühnerspieße, delikate Salate, selbst gemachte Dips und Soßen, kühlende Sommercocktails und eine liebevolle Dekoration obendrein. Kurzum alles, was das Herz der versammelten Grillrunde begehrt und gute Laune garantiert! Nach ihrem Erfolg mit „Fräulein Glücklich backt“ ist ihr neues Buch wieder voll außergewöhnlicher Ideen. Nun für das Grillen mit dem gewissen Etwas. Ihre Tipps und Tricks gibt Silke Haun außerdem ganz persönlich in ihrer Kochschule weiter. www.fraeulein-gluecklich.com

Feine und leichte Rezepte für besonderes Grillvergnügen!

- 65 bezaubernde Rezepte für entspannten Outdoor-Genuss
- jedes Rezept ist etwas Besonderes: Rosmarin verfeinert die Butter, Honig und Chili die Marinade für das Hühnchen
- Ketchup, Brot und Omas Nudelsalat ade: viele neue Ideen für Beilagen, Salate, Drinks und Desserts
- BBQ ist nicht gleich Fleisch: raffinierte vegetarische Vorspeisen und Hauptgerichte vom Rost
- mit umwerfenden Fotos zu jedem Rezept, von der Autorin persönlich fotografiert
- schön angerichtet und serviert: einfach geschmackvoll grillen

Viele weitere Rezeptideen finden Sie auf: www.loewenzahn.at



Mädchen grillen anders

144 Seiten, gebunden
mit über 60 Farbfotografien
von Silke Haun
19,90 Euro
ISBN 978-3-7066-2606-4
Löwenzahn Verlag
(Auch als E-Book erhältlich)

Sommer- urlaub

Sommeraktion 2017



Bad Vöslau

7 Übernachtungen inkl. Halbpension im 4-Sterne-Gesundheitshotel

gültig von 11.06. bis 03.09.2017

Inklusivleistungen:

von € 515,-
bis € 665,-

- ♦ 7 Übernachtungen im Vier-Sterne-Gesundheitshotel (SO-SO)
- ♦ Verpflegung: Halbpension (Frühstücksbuffet, wahlweise Mittag- oder Abendessen als 3-Gänge-Wahlmenü/Buffer)
- ♦ Benutzung des hoteleigenen Wellness- und Saunabereiches mit ganzjährig beheiztem Außenschwimmbecken
- ♦ Bademantel und Badetasche für die Dauer Ihres Aufenthaltes
- ♦ vielseitiges Unterhaltungs-, Aktiv- und Gesundheitsprogramm

begrenztes Zimmerkontingent; Preise pro Person; zzgl. Ortstaxe

Sparen Sie nochmals € 50,- mit unserem Sommerzuckerl

Um € 50,- erhalten Sie von uns einen Gutschein im Wert von € 100,- für Therapien, Beauty, Getränke, Speisen und vieles mehr. Pro Person kann nur ein Sommerzuckerl in Anspruch genommen werden. Das Sommerzuckerl ist im Aktionszeitraum gültig; keine Barablöse möglich.



Umhausen im Ötztal



4-Sterne-Gesundheitshotels

Buchungs-Hotline

Bad Bleiberg - Kärnten	04244 / 90500
Bad Eisenkappel - Kärnten	04238 / 90500
Bad Goisern - Oberösterreich	06135 / 20400
Bad Häring - Tirol	05332 / 90500
Bad Schönau * „Zum Landsknecht“ - Niederösterreich	02646 / 90500-1501
Bad Traunstein - Niederösterreich	02878 / 25050
Bad Vöslau - Niederösterreich	02252 / 90600
Umhausen im Ötztal - Tirol	05255 / 50160

**kein beheiztes Außenschwimmbecken*



Bad Traunstein



Bad Eisenkappel



Bad Schönau
Zum Landsknecht



Bad Goisern



Bad Bleiberg

VIVEA-HOTELS.COM

Schmerzversorgung rasch ausbauen

Wartezeiten auf Schmerztherapien verringern. Othmar Karas, Präsident des Hilfswerks Österreich, fordert adäquate Behandlung chronischer Schmerzen. Damit ersparen wir den Betroffenen unsägliches Leid und der Volkswirtschaft enorme Kosten.

„In Österreich leiden rund 1,8 Millionen Menschen an chronischen Schmerzen. Für 74 Prozent dieser Schmerzpatientinnen und -patienten besteht nach aktuellen Schätzungen der Österreichischen Schmerzgesellschaft kein Therapieangebot“, stellt Hilfswerk-Präsident Othmar fest. „Chronischer Schmerz wird zur Volkskrankheit, und keiner fühlt sich verantwortlich. Wir müssen diesen Menschen helfen, indem wir einerseits eine flächendeckende schmerztherapeutische Versorgung nach internationalen Standards aufbauen und andererseits massiv in die Aufklärung sowie Sensibilisierung breiter Bevölkerungsschichten investieren. Schmerzpatientinnen und -patienten dulden viel zu oft ihre gesundheitliche Beeinträchtigung, reden nicht darüber, und wenn sie reden, dann werden sie vielfach nicht ernstgenommen. Jede Form der Verbesserung trägt unmittelbar zur Steigerung der Lebensqualität der Betroffenen bei“, so Karas.

Schmerztherapeutische Versorgung rasch ausbauen

Besonders häufig, nämlich durchschnittlich achtmal pro Jahr, suchen Schmerzpatientinnen und -patienten heimische Arztpraxen auf. Kein Wunder, denn es dauert im Schnitt etwa 1,7 Jahre, bis eine Diagnose vorliegt, und weitere 1,9 Jahre bis zu einer entsprechenden Therapie. Werden aber Schmerzen, die über einen Zeitraum von drei Monaten andauern, nicht

rasch und vor allem interdisziplinär behandelt, droht eine Chronifizierung, die unter allen Umständen verhindert werden muss. „Wir brauchen daher dringend eine flächendeckende Versorgungsstruktur nach internationalem Vorbild mit hoher Qualität. Dazu wären sowohl spezialisierte, vollzeitbetriebliche Schmerzzambulanzen nach dem Vorbild Klagenfurt, aber auch Einrichtungen im niedergelassenen Bereich mit Zugang für alle Patienten notwendig“, so Karas.

„Die Politik muss umgehend handeln, um diese im wahrsten Sinne des Wortes schmerzhaftes Lücke in unserem



Gesundheitssystem zu schließen. Die Probleme von mehr als einem Fünftel der Bevölkerung wie in der Vergangenheit letztlich zu ignorieren, ist garantiert der falsche Weg. Das Hilfswerk bietet mit seinem praxisnahen, vielfältigen Beratungsangebot ganz konkrete Unterstützung. Und auch auf politischer Ebene werden wir bei diesem Thema nicht lockerlassen. Wer sich persönlich für dieses wichtige Thema stark machen möchte, den ermuntern wir, die Unterschriftenaktion der „Allianz Chronischer Schmerz“ (www.schmerz-allianz.at) zu unterstützen“, so Karas abschließend. <



GARTEN Festival

mitten in Ober-
österreich

Markt
Kremsmünster

Stift
Kremsmünster

Schloss
Kremsegg

DREIKLANG der Gärten

21. April - 15. Oktober

OÖ Landesgartenschau
KREMSMÜNSTER 2017



NATIONALPARK ERLEBNIS- ZENTRUM WEIDENDOM



Rollstuhlfahrer/innen sowie gehbeeinträchtigte Personen können beim Weidendom ein Zuggerät für Rollstühle (einen „Swiss-Trac“) sowie einen dazu passenden Rollstuhl entleihen.

NEU: um das Naturerlebnis im Gesäuse noch besser genießen zu können, gibt es ab sofort den Barrierefreien Wanderführer.



Themenweg Leierweg
Ökologischer Fußabdruck
Themenweg Lettmair Au

Öffnungszeiten:

Mai, Juni und September:
geöffnet jeweils Sa, So, an
Feier- und Fenstertagen

Juli und August:
täglich geöffnet
jeweils von 10:00 – 18:00 Uhr

Von Nationalpark Rangern betreute
Programme sind kostenpflichtig.



Barrierefreies Angebot rund um den Weidendom



Infos: Nationalpark Gesäuse Infobüro | 8911 Admont | Tel: +43 (0)3613 / 211 60 20

www.nationalpark.co.at

Fern der Heimat

Kolumbien/Guaviare. Der jahrzehntelange, blutige Konflikt in Kolumbien forderte zahlreiche Menschenleben. Flucht und Vertreibung waren die Folge. Noch heute leben mehr als zwei Millionen intern vertriebene Personen in Kolumbien. Sie verloren nicht nur ihr Zuhause, sondern auch ihre Lebensgrundlagen. Indigene sind besonders betroffen.

Indigene Gruppen in Guaviare leiden an den Folgen ihrer Vertreibung. Hunger und Unterernährung sind weit verbreitet, da sie ihre Nahrungsbeschaffungsmethoden wie Jagen, Fischen und Früchtesammeln aufgrund der räumlichen Enge nicht mehr durchführen können. Zudem haben intern vertriebene Personen aus ethnischen Minderheiten meist weder Zugang zum staatlichen Bildungssystem noch die Möglichkeit auf politische Teilhabe. Ein Ausweg ohne Unterstützung von außen ist daher kaum möglich. Hilfswerk Austria International setzt sich seit dem Jahr 2000 für indigene Familien und Bauern in Kolumbien/Guaviare ein. Durch Erfahrungsaustausch und Programme zur Nahrungssicherung werden neue Lebensgrundlagen aufgebaut.

Voneinander lernen für eine bessere Zukunft

2016 haben sich die kolumbianische Regierung und die Guerillagruppe Farc auf ein neues Friedensabkommen geeinigt. Nun geht es darum, ein friedliches Zusammenleben aller Bevölkerungsgruppen zu fördern und demokratische Abläufe zu unterstützen.

In Workshops und Schulungen bringen wir Menschen mit unterschiedlichsten Lebensweisen zusammen und sorgen für ein verständnisvolles Miteinander. Der Erfahrungsaustausch der verschiedenen indigenen Gruppen untereinander und mit den Bauern sorgt nicht nur für ertragreichere Anbaumethoden und verbesserte Viehwirtschaft, sondern fördert auch ein friedliches Zusammenleben. <



Bitte helfen Sie mit! Ihre Spende schenkt Zukunft



Spendenkonto Kennwort „Kolumbien“
AT71 6000 0000 9000 1002

Ihr Erbe wirkt in die Zukunft

Auch Nachlässe ermöglichen Hilfe für Familien in Krisensituationen. Gerne informiere und berate ich Sie. Ich freue mich auf Ihren Anruf: Luzia Wibiral, Telefon 01/405 75 00-114



Foto: Schuster/Wien

Hilfswerk Austria International,
Grünbergstraße 15/2/5, 1120 Wien
www.hilfswerk-austria.at

Sommertipps und Reisefreude: Thüringen aktiv entdecken

Thüringen barrierefrei. Das Reiseland Thüringen – im Herzen Deutschlands – bietet zahlreiche Möglichkeiten, den Urlaub aktiv zu gestalten.

Jetzt gleich informieren
und die kostenfreie
Broschüre „Thüringen
barrierefrei.“ bestellen!



Promotion

Eine Brücke, die die Welt bewegt

Überragt vom Dom St. Marien und der Severikirche, wird die 1275-jährige Landeshauptstadt Erfurt durch einen der größten und am besten erhaltenen mittelalterlichen Stadtkerne Deutschlands geprägt. Mit der Alten Synagoge findet sich hier das älteste, bis zum Dach erhaltene jüdische Gotteshaus Mitteleuropas. Einzigartig ist ebenso die längste durchgängig bebaute und bewohnte Brücke Europas – die Krämerbrücke. Das Evangelische Augustinerkloster gilt als wichtigste Lutherstätte Erfurts, Martin Luther lebte hier von 1505 bis 1511. Erfurt ist Mitglied der Arbeitsgemeinschaft „Barrierefreie Reiseziele in Deutschland“ und bietet daher vielfältige Angebote für Menschen mit Behinderung.

Entdeckungstour durch Weimar

Einen Katzensprung entfernt bietet die Klassikerstadt neben den buchbaren Stadtrundgängen für Rollstuhlfahrer und Gäste mit Mobilitätseinschränkungen Stadtführungen in Deutscher Gebärdensprache. Ein spezieller Rundgang eröffnet gehörlosen Besuchern Zugang zu Weimars reicher Geschichte und Kultur. Das „Fahrrad für alle“ bietet blinden und sehbehinderten Gästen ein aktives Stadterlebnis. 6 Personen treten gemeinsam mit dem Stadtführer auf diesem muskelbetriebenen Gefährt in die Pedale.



Blick auf die Krämerbrücke in Erfurt

Foto ©: Thüringer Tourismus GmbH/Marco Fischer

Der Steg der Wünsche

Ein spannender Wechsel aus Altem und Neuem erwartet die Gäste der Leuchtenburg bei Kahla 400 Meter hoch über dem malerischen Saaletal. Die Ausstellung „Porzellanwelten“ führt hier durch die spannende, emotionale Geschichte der Porzellantradition. Auf dieser Reise werden sogar Wünsche wahr: Ein Stück Porzellan zerschellt am 20 Meter langen „Steg der Wünsche“, einem Skywalk, denn Scherben bringen bekanntermaßen Glück! Auf dem Weg zur ersten barrierefreien Höhenburg Deutschlands werden stetig neue Konzepte entwickelt, beispielsweise wurde der Burghof mit leicht befahrbarem Muschelkalk neu gepflastert und es wurden drei barrierefreie Sanitäranlagen installiert. <



Porzellanwelten auf der Leuchtenburg bei Kahla

Foto ©: Stiftung Leuchtenburg/D. Hofmann

Kontakt

Tourist Information Thüringen
Willy-Brandt-Platz 1, D-99084 Erfurt
service@thueringen-tourismus.de
barrierefrei.thueringen-entdecken.de
www.lutherland-thueringen.de

In Kooperation mit:



Ministerium
für Wirtschaft, Wissenschaft
und Digitale Gesellschaft



Hilfswerk auf Tour

Hilfswerk Family Tour. Information, Beratung und Unterhaltung. Neben der Kinderbetreuung und Kindergesundheit bilden auch die Themen Älterwerden und Pflege, der richtige Umgang mit Schmerzen, Finanzen sowie Vorsorge die Schwerpunkte der heurigen Jahresinitiative des Hilfswerks. Weitere Aktivitäten: Kinderspiele, Basteln, Kinderschminken, Gesundheits-Checks für Jung und Alt und vieles mehr. Und: FIDI „lebendig“ und in Lebensgröße!

Die Stationen der Hilfswerk Family Tour von Juni bis September

Fr	23.6.	9.00–16.00 Uhr	5582 St. Michael/Lungau, Festhalle
Sa	24.6.		„Mitten im Leben. Für Jung und Alt“
Sa	24.6.	10.00–19.00 Uhr	3550 Langenlois, Loisium Sommer-Familienfest
Sa	1.7.	7.00–18.00 Uhr	8774 Mautern, Marktfest
Fr	7.7.	9.00–14.00 Uhr	5441 Abtenau, Spar
Fr	14.7.	7.00–12.00 Uhr	4820 Bad Ischl, Sparkassenplatz, Wochenmarkt
So	23.7.	11.00–17.00 Uhr	5572 St. Andrä im Lungau, Familienfest
Fr	28.7.	15.00–22.00 Uhr	5020 Salzburg, Stadtwerk Lehen
Sa	12.8.	13.00–17.00 Uhr	5600 St. Johann im Pongau, Untermarktfest
Di	15.8.	7.30–18.00 Uhr	8113 Stiwoll, Marktfest
Sa	26.8.	10.00–17.00 Uhr	2320 Schwechat, Stadtfest
Fr	8.9.	10.00–14.00 Uhr	3650 Pöggstall, Landesseniorenwandertag
So	10.9.	10.00–17.00 Uhr	5733 Niedernsill, Ortszentrum, Dorffest
Fr	15.9.	13.00–16.30 Uhr	4240 Freistadt, Wochenmarkt
So	17.9.	10.00–17.00 Uhr	1130 Wien, Hügelparkfest (Ecke Fichtnergasse/Kupelwiesergasse) Bei Regen: Ersatztermin 24.9.
Di	19.9.	8.00–12.00 Uhr	4810 Gmunden, Rathausplatz
Sa	23.9.	11.00–17.00 Uhr	5743 Krimml, Ortszentrum, Bauernherbstfest

In der nächsten Ausgabe der „Hand in Hand“ (erscheint am 1. September) lesen Sie, wo die Hilfswerk Family Tour fortgesetzt wird.

Detailprogramm: siehe auch www.hilfswerk.at

Das Hilfswerk setzt bei seiner Jahresinitiative auf starke Partner wie Erste Bank und Sparkassen, s Bausparkasse, Wiener Städtische, s Versicherung sowie Neuroth. Publicare unterstützt das Hilfswerk beim Fachschwerpunkt „Aktiv gegen Schmerz“.



Jetzt gratis bestellen

Das Service-Paket rund um Kinderbetreuung, Ernährung und Bewegung, mit dem neuen Kinderbetreuungskompass und dem Kindergesundheitskalender! Für 52 Wochen des Jahres (ohne fixes Kalendarium) saisonal durch den Jahreskreis. Auf jedem Blatt Informationen und Tipps zu „Ernährung und Bewegung mit Kindern“. Bestellen Sie unter: 0800 800 820 oder office@hilfswerk.at

Hilfswerk-Adressen

- **Landesgeschäftsstelle** 0316/81 31 81-0

• **Notruftelefon** 0316/81 31 81

• **24-Stunden-Betreuung** 0664/807 85 88 32
- **Mobile Dienste – Notruftelefon**

Admont	03613/35 96
Aflenz Becken	03863/20 48
Edelschrott	03145/657
Eibiswald	03466/426 16
Feldbach	03152/396 97
Fürstenfeld	03382/552 68
Graz-Andritz/Gösting	0316/69 84 05
Groß St. Florian	03464/88 37
Hitzendorf	03137/619 34
Kainach	03148/230
Kainbach-Graz	0316/30 39 72
Langenwang	03854/30 07
Leibnitz Nord	03134/25 46
Leibnitz Süd	03455/69 69
Leoben	03842/449 02
Liesingtal	03845/200 91
Markt Hartmannsdorf	03114/31 66
Neumarkt	03584/36 06
Straden	03472/404 61
St. Lorenzen	03515/48 87
St. Stefan	03116/811 66
Unteres Kainachtal	03143/204 22
- **Mobiles Palliativteam**

Fürstenfeld	03382/50 62 46-1
Mürzzuschlag/Bruck	03852/20 80-2400
Leibnitz/Radkersburg	03452/70 12 802
- **Simultania Liechtenstein**

Fachliche Leitung	0664/807 85 27 02
Organisatorische Leitung	0664/807 85 27 01
Büro	03572/427 06-3
Wohnbetreuung	0664/807 85 27 06
Wohnhausleitung	0664/807 85 27 05
- **Psychosoziale Dienste/Jugendarbeit**

Fachbereichsleitung	03152/58 87-0
Ärztliche Leitung	03152/58 87-0
Mobile sozialpsychiatrische Betreuung	
Feldbach	03152/249 36
Mobile sozialpsychiatrische Betreuung	
Fürstenfeld	03382/557 91
Mobile sozialpsychiatrische Betreuung	
Lieboch	0316/81 31 81-4290
Beratungsstelle Feldbach	03152/58 87-0
Beratungsstelle Lieboch	0316/81 31 81-4290
PSD-Tagesstruktur Feldbach	03152/58 87 41 20
PSD-Tagesstruktur Pürching	0316/81 31 81-4180
Streetwork Fürstenfeld	03382/529 11
Streetwork Südoststeiermark	03152/674 64
Streetwork Hartberg	03332/661 93
Jugendzentrum Fürstenfeld	0664/807 85 41 12
Jugendzentrum Hartberg	0664/807 85 40 06
Beratungsstelle Fürstenfeld	03382/518 50
Beratungsstelle	
Bad Radkersburg	03476/38 68
Beratungsstelle	
Graz-Umgebung Süd	03135/474 74
Beratungsstelle Mureck	03472/404 85
Vollzeitbetreutes Wohnen	
Feldbach	03152/58 87 41 94
Gerontopsychiatrischer Dienst	
Feldbach	0664/807 85 49 00 od. 49 01
- **MoKidi – Mobiler Kinderkrankenpflegedienst**

Graz/Südsteiermark	0316/81 31 81-4610
--------------------	--------------------
- **Kinderbetreuung in der Steiermark**

Fachbereichsleitung	0664/807 85 88 05
Tagesmütter in den Bezirken:	
Murau, Murtal, Leoben	0664/807 85 20 01
Hartberg-Fürstenfeld, Südoststeiermark, Weiz, Graz, Graz-Umgebung, Bruck-Mürzzuschlag	0664/807 85 12 49
Leibnitz, Deutschlandsberg, Voitsberg	0664/807 85 12 51
Lernbetreuung	0664/807 85 48 01
Krippe Stainz	0664/807 85 57 04
Krippe Wies	0664/807 85 57 03
Krippe Judenburg	0664/807 85 57 02
Krippe Heimschuh	0664/807 85 56 46
Krippe Markt	
Hartmannsdorf	0664/807 85 56 69
Kinderhaus	
Empersdorf	0664/807 85 57 01
- **Betreute Seniorenwohnungen**

Burgau	0664/807 85 30 02
Fürstenfeld	0664/807 85 30 04
Graz-Waltendorf	0664/807 85 83 01
Hartberg	0664/807 85 30 07
Kirchberg	0664/807 85 30 11
Leitersdorf	0664/807 85 30 14
Mühldorf	0664/807 85 30 12
Ottendorf	0664/807 85 30 10
Weißkirchen	0664/807 85 30 08
- **Tageszentrum für Senioren**

Markt Hartmannsdorf	03114/31 66
---------------------	-------------

Pflegebetten und Zubehör für die Krankenpflege



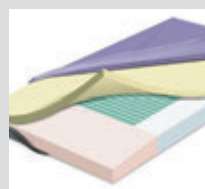
LORENZ GmbH
PFLEGE BETTEN

Miete ab 55,-/Monat
Kauf ab 980,-

Symbolbild

20 Jahre Erfahrung - bei uns liegen Sie richtig

8200 Gleisdorf, Wilfersdorf 164 - Tel.: 03112 22509 - Fax DW 15, Mobil: 0664 3050300 - www.lorenz-pflegebetten.at



900 **Alten- und Pflegeheime** *in ganz Österreich*

Alle Informationen zu Alten- und
Pflegeheimen finden Sie auf:
infoservice.sozialministerium.at



Jetzt beim Broschürenservice des Sozialministeriums unter der Telefonnummer
01 711 00-86 25 25 oder per E-Mail unter **broschuerenservice@sozialministerium.at**
bestellen.



sozialministerium.at



facebook.com/sozialministerium



Ich will Spaß!



Der neue **SWIFT**

Mehr Spaß, mehr Abenteuer! Erlebe das perfekte Zusammenspiel eines ausgeklügelten Fahrwerks mit konsequentem Leichtbau. Erlebe innovative Assistenzsysteme wie DSBS und den ALLGRIP AUTO Allradantrieb, beides optional erhältlich. Der neue SWIFT – schon ab **€ 13.290,-***
Mehr auf www.suzuki.at

Verbrauch „kombiniert“: 4,0–4,9 l/100 km, CO₂-Emission: 90–110 g/km

* Unverbindlich empfohlener Richtpreis inkl. 20% MwSt. und NoVA sowie inkl. der Maximalbeträge für § 6a NoVAG-Ökologisierungsgesetz. Mehr Informationen auf www.suzuki.at oder bei Ihrem Suzuki Händler. Druckfehler, Irrtümer und Änderungen vorbehalten. Symbolfoto.

FIX
Suzuki
Fixpreis

1/3
Finanzierung

V
Suzuki
Versicherung