

02 | 2022

HAND IN HAND

Mein Hilfswerk Magazin



HILFSWERK

TABUTHEMEN ANSPRECHEN

Kommunikation mit Betroffenen

Seite 12

GUTE GESPRÄCHE FÜHREN

So funktioniert es

Seite 14

ARABELLA KIESBAUER

im Gespräch mit Hand in Hand

Seite 22

Ohren auf!

WER KINDERN ZUHÖRT, SIEHT MEHR

Seite 4



INKONTINENZPRODUKTE AUF ERSTATTUNG

Sind Sie inkontinent und benötigen im Alltag einen zuverlässigen Schutz? Bei Ihrer Krankenkasse sind in der Regel zahlreiche Inkontinenzprodukte auf Verordnung erhältlich. Dazu zählen meist auch die hochwertigen Produkte von TENA*. Die Versorgung erfolgt größtenteils über Ihren Bandagisten vor Ort. Dort finden Sie eine umfassende Produktpalette erstattungsfähiger Inkontinenzprodukte, die speziell auf die Bedürfnisse von Frauen und Männern zugeschnitten sind.



Meistens haben Sie beim Bandagisten die Wahl, mit welcher Marke Sie versorgt werden. Mit TENA entscheiden Sie sich für hochwertige Qualitätsprodukte, die dabei



helfen, die Auswirkungen der Inkontinenz zu minimieren und Ihre Lebensqualität zu verbessern.

- 1. Arztbesuch:** Wenn Sie Inkontinenz-Produkte benötigen, suchen Sie zunächst Ihren Arzt auf. Nur er kann die Ursache des Urinverlusts abklären und eine geeignete Behandlung vorschlagen.
- 2. Beratung bei Bandagisten:** Gehen Sie mit dem Verordnungsschein zu Ihrem Bandagisten. Dort erhalten Sie eine kompetente, fachkundige und diskrete Beratung zu den für Sie individuell passenden, verordnungsfähigen Produkten.
- 3. Verschiedene Produkte testen:** Meist gibt Ihnen Ihr Bandagist verschiedene Produkte zum Ausprobieren mit. Entscheiden Sie anschließend gemeinsam mit Ihrem Bandagisten, welches Produkt am besten zu Ihrer Situation passt.
- 4. Produktbezug bei Bandagisten:** Haben Sie das ideale Produkt gefunden, können Sie es künftig bei Ihrem Bandagisten auf Verordnung beziehen. In der Regel müssen Sie nur den gesetzlichen Selbstbehalt von meist 10 Prozent pro Packung bezahlen.

**Gehen Sie gleich zu Ihrem Bandagisten und beziehen Sie TENA Produkte auf Verordnung*.
Weitere Informationen auf www.meine-wahl.at.**

* Erstattung von TENA Produkten durch ÖGK (außer Vorarlberg), BVAEB und SVS (nur gewerblicher Teil). Selbstbehalt von meist 10 Prozent pro Packung. Es gelten maximale Abgabemengen sowie abweichende Regelungen für Bewohner in Alten-, Pflege- und Wohnheimen. Eine Übersicht zu den erstattungsfähigen TENA Produkten sowie weiterführende Informationen zu den Abgabestellen finden Sie auf www.meine-wahl.at. Stand Februar 2022.



Editorial

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

was uns Menschen ausmacht, ist die Sprache und die damit verbundene Möglichkeit, miteinander in Dialog zu treten. Doch nicht immer gelingt uns das. Es gibt Themen, bei denen wir uns schwer tun, sie anzusprechen, weil wir uns entweder selbst schämen oder unser Gegenüber nicht vor den Kopf stoßen wollen. Oder denken Sie an die schwierige Kommunikation mit Pubertierenden. In unserer aktuellen Ausgabe beschäftigen wir uns genau mit solchen Themen. Wie spreche ich Tabuthemen an? Wie schaffe ich es, mit Jugendlichen in der Pubertät einfühlsam zu kommunizieren? Wie führt man gute Gespräche?

So schwierig es oft sein mag, sich in einer Diskussion auf die Meinung des anderen einzustellen und diese zu akzeptieren, noch schwieriger ist es, gar keinen Gesprächspartner zu haben. Viele Menschen leiden darunter und vereinsamen. Deshalb bietet das Hilfswerk regelmäßig Veranstaltungen an, die dem entgegenwirken sollen. Vom gemeinsamen Tanzen bis hin zu geselligen Nachmittagen. Bei uns ist immer für genügend Gesprächsstoff gesorgt!

Wenn Sie das Bedürfnis haben, neue Menschen kennenzulernen oder als pflegender Angehöriger ein Gespräch führen möchten, melden Sie sich beim Hilfswerk-Team, wir haben für jede Lebenssituation den richtigen Ansprechpartner!

Alles Gute,

Elisabeth Scheucher-Pichler
Präsidentin des Hilfswerk Kärnten



4 IM FOKUS

Wer Kindern zuhört, sieht mehr

12 ÄLTERWERDEN & GESUNDHEIT

So sprechen Sie Tabuthemen an

14 KINDHEIT & JUGEND

Walderlebniswoche für Kinder

21 LEBEN & GESELLSCHAFT

Hilfswerk on Tour

30 MEIN HILFSWERK

Große Hilfe, ganz nah

„Beim Zuhören bekommen
die Ohren Augen.“

Chinesisches Sprichwort

Di|a|log, der

Substantiv, maskulin. Von zwei oder mehreren Personen abwechselnd geführte Rede und Gegenrede; Zwiegespräch.

Mehr als plaudern. Für das heranwachsende Kind ist der Dialog mit erwachsenen Bezugspersonen weit mehr als ein Geplauder: Es lernt, sich auszudrücken und entwickelt die Fähigkeit, Probleme zu lösen. Das Zwiegespräch schafft Nähe und stärkt die Beziehung – das gibt dem Kind Halt und eine sichere Basis für die weitere Entwicklung.

ZUHÖREN, NICHT BLOSS HINHÖREN

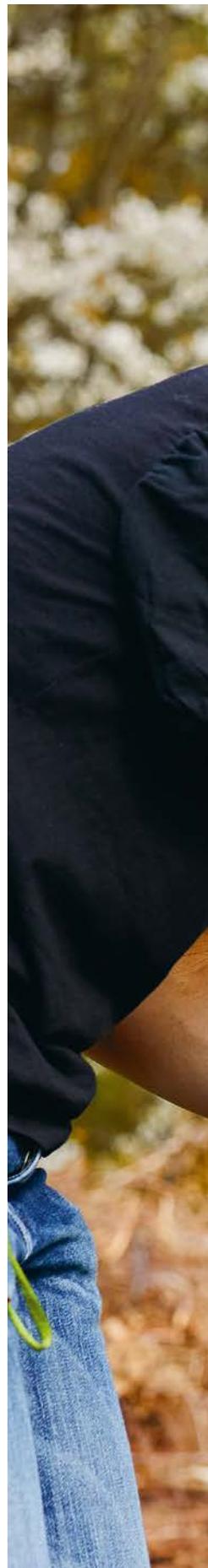
Grundlage einer wertschätzenden Kommunikation – egal, ob mit Kindern, Jugendlichen oder Erwachsenen – ist das Aktive Zuhören. Aktives Zuhören heißt, die eigene Meinung zurückzuhalten, uns in unser Gegenüber hineinzusetzen und nicht gleich auf alles eine Antwort zu haben. Mit anderen Worten: Es geht einfach nur darum, zuzuhören und ohne Bewertung nachzuzufragen. Das unterstützt unser Gegenüber dabei, seine Gefühle und Gedanken zu ordnen und Problemlösungsstrategien zu entwickeln, die seinen Bedürfnissen und seinem Entwicklungsstand entsprechen. In der Interaktion mit Kindern und Jugendlichen ist das Aktive Zuhören ein wichtiges Element: Sie erfahren, dass das, was sie zu sagen haben, für andere Menschen bedeutsam ist, und erleben sich als selbstwirksam. Sie erkennen, dass wir

ihren Fähigkeiten vertrauen, ihrem Alter gemäß mit einem Problem umzugehen. Das stärkt ihr Selbstwertgefühl.

Wie oft hören wir zwar hin, aber nicht genau zu? Erledigen nebenbei schnell noch etwas Anderes, lassen uns ablenken? Dabei haben wir alle, gerade in Problemsituationen, vor allem den Wunsch, dass jemand unsere Lage wahrnimmt und mit uns mitfühlt. Das gilt im besonderen Maß für Kinder: Sie haben noch wenig Lebenserfahrung und können schwierige Momente noch nicht so gut einordnen.

AKTIVES ZUHÖREN: SO GEHT'S

1. Konzentrieren Sie sich ausschließlich auf das, was Ihr Kind Ihnen erzählt, und unterbrechen Sie es nicht. Halten Sie Erzählpausen aus.





AKTIVES ZUHÖREN: DER „ERFINDER“

Das Aktive Zuhören wurde vom US-amerikanischen Psychotherapeuten Carl Rogers entwickelt. Ziel der Methode ist, einander im Gespräch wertschätzend zu begegnen, Missverständnisse zu vermindern, die Empathiefähigkeit zu stärken und die Problemlösefähigkeit zu fördern.

WENN DER DIALOG NICHT MEHR KLAPPT, IST DAS HILFSWERK FÜR SIE DA:

Mit seiner Hilfswerk Hotline für Eltern und Erziehende – gebührenfrei aus ganz Österreich.

0800 640 680

Mo bis Do: 9.00–16.00 Uhr

Fr: 08.00–12.00 Uhr

Rufen Sie uns an!

Am besten gleich jetzt.

Die Hotline wird gefördert aus Mitteln des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz.

 Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz



Im Gespräch mit Kindern Augenhöhe einnehmen – im übertragenen wie im wörtlichen Sinn.

- **2.** Wenden Sie sich Ihrem Kind zu. Halten Sie Augenkontakt, zeigen Sie ihm mittels Kopfnicken oder einfachen Worten wie „aha“ oder „hm“, dass Sie ihm aufmerksam zuhören.
- 3.** Fragen Sie nach, ohne zu werten – so erfahren Sie mehr: „Wie hast du das gemacht?“, „Wie hast du darauf reagiert?“ oder „Was denkst du darüber?“
- 4.** Geben Sie das Gehörte in Ihren eigenen Worten wieder (paraphrasieren) und fassen Sie es zusammen. Indem Sie etwa sagen: „Wenn ich dich richtig verstehe, meinst du ...“ So zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie es verstanden haben oder geben ihm Gelegenheit, falsch Verstandenes zu korrigieren.

- 5.** Versuchen Sie, zwischen den Zeilen zu lesen und die Gefühle Ihres Kindes in Worte zu fassen (verbalisieren): „Mir scheint, dass dich das sehr traurig macht.“ Das hilft ihm, seine Gefühle zu erkennen, zu benennen und einzuordnen.

GESPRÄCHE ALTERSGERECHT FÜHREN

Erwachsenen fällt es manchmal schwer, sich in die kindliche Perspektive hineinzusetzen und wahrzunehmen, was in Kindern vor sich geht. Allzu gern lassen wir uns im Dialog mit ihnen dazu verleiten, ihre Gedanken und Gefühle interpretierend zu ergänzen oder uns belehrend zu äußern – lange bevor die Kinder Gelegenheit hatten, uns ihre Gedanken zu vermitteln. In Gesprächen mit Kindern und Jugendlichen ist das Aktive Zuhören deshalb besonders wichtig. Damit



Bilderbücher können Kinder unterstützen, sich auszudrücken.

das Aktive Zuhören bei Kindern gelingt, müssen wir es altersgerecht gestalten:

KINDER

Kinder verstehen vieles schon lange, bevor sie Worte dafür kennen. Sie nutzen deshalb viel mehr als Erwachsene auch nonverbale Kanäle, um sich auszudrücken. Besonders jüngere Kinder brauchen deswegen mehr Zeit, um sich mitzuteilen. Haben Sie Geduld und unterbrechen Sie Ihr Kind nicht. Ermutigen Sie es mit Worten und Gesten, weiterzuerzählen. Bieten Sie ihm Worte an, wo diese noch fehlen. Achten Sie besonders auf seine Körpersprache und lassen Sie es Gegenstände oder Papier und Stifte zu Hilfe nehmen.

Bis zum Alter von etwa 8 Jahren ist Kindern nicht immer bewusst, dass Erwachsene nicht

„Das größte Kommunikationsproblem ist, dass wir nicht zuhören, um zu verstehen. Wir hören zu, um zu antworten.“

Kinderschutz Schweiz

wissen, was in ihnen vorgeht. Dementsprechend teilen sie seltener von sich aus mit, womit sie sich gerade auseinandersetzen. Um das zu erfahren, müssen wir aktiv werden: Ermuntern Sie Ihr Kind, Ihnen mitzuteilen, was es beschäftigt oder was es empfindet. Fragen Sie nach, wenn Sie nicht auf Anhieb alles verstehen, und nutzen Sie bestärkende Worte, um die Erzählung in Gang zu halten.

Je älter Kinder werden, desto mehr erwarten sie, als gleichwertige Gesprächspartner anerkannt zu werden. Nehmen Sie deshalb die Augenhöhe Ihres Kindes ein – im übertragenen wie im wörtlichen Sinn. Vertrauen Sie darauf, dass Ihr Kind weiß, was es denkt und fühlt, und Wege findet, das zu benennen.

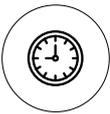
TEENAGER

Die Intensität der Auseinandersetzungen zwischen Eltern und Kinder nimmt zu, wenn die Kinder ins Teenageralter kommen. Eltern empfinden ihre Kinder in diesem Alter vielfach als verschlossen und abweisend oder aber als aufmüpfig und respektlos. Trotzdem ist es wichtig, immer wieder offen, respektvoll und unvoreingenommen auf sie zuzugehen. Nur so können echte Dialoge im Sinne vertrauter Zwiegespräche entstehen. Die Grundsätze des Aktiven Zuhörens gelten auch hier – oder gerade hier: Es geht nicht darum, das Gegenüber von der eigenen Meinung zu überzeugen oder Ratschläge zu erteilen. Es geht manchmal einfach nur darum, aufmerksam und wertschätzend zuzuhören und etwas über das Gegenüber zu erfahren. ■

Im Dialog mit Kindern und Jugendlichen

Tipps von Pädagogin, Familientherapeutin und Hilfswerk-Erziehungsexpertin Doris Kendik.

SO GELINGT IHNEN AKTIVES ZUHÖREN BEI KINDERN



Nehmen Sie sich Zeit. Schlagen Sie Ihrem Kind lieber einen späteren Zeitpunkt für das Gespräch vor, wenn sie jetzt gerade keine Zeit haben. Halten Sie diesen aber dann auch ein.



Seien Sie präsent. Schenken Sie Ihrem Kind Ihre ganze Aufmerksamkeit und teilen Sie diese weder mit anderen Personen noch mit Handy & Co.



Lassen Sie sich ein. Auf die Welt Ihres Kindes, in der es sich besser auskennt als Sie. Nehmen Sie es als Gesprächspartner auf Augenhöhe wahr, mit eigenen Erklärungen und Deutungen von dem, was ist.



Hören (und sehen) Sie mit allen Sinnen zu. So erfassen Sie auch nonverbale Zeichen wie Gesichtsausdrücke oder Gesten und können die Gefühle Ihres Kindes besser nachempfinden.



Urteilen Sie nicht. Lassen Sie Ihr Kind spüren, dass seine Überlegungen, Probleme und Gefühle in Ordnung sind.



SO BLEIBEN SIE MIT TEENAGERN IM DIALOG

Reden Sie nicht nur dann mit Ihrem Kind, wenn es um Regeln geht. Sprechen Sie auch über Belangloses und Alltägliches, lachen Sie gemeinsam.



Nutzen Sie Alltagssituationen. Beim Einkaufen, Autofahren, gemeinsamen Aktivitäten können sich gute Gesprächsgelegenheiten ergeben. Lassen Sie diese nicht ungenützt vorbeiziehen.



Bleiben Sie respektvoll. In Konfliktsituationen ist es manchmal schwierig, eine respektvolle Haltung zu bewahren. Tun Sie es trotzdem. Gelingt es Ihnen gerade nicht, nehmen Sie sich aus dem Gespräch heraus und atmen Sie durch. Setzen Sie das Gespräch erst fort, wenn sich beide Seiten wieder beruhigt haben. So können Sie Ihrem Kind ein Vorbild für konstruktive und wertschätzende Konfliktlösung sein.



Hören Sie nicht auf, zuzuhören. Bieten Sie Ihrem Kind immer wieder Gesprächsgelegenheiten an, auch wenn das Kind von sich aus gerade wenig kommuniziert. Gehen Sie auf Ihr Kind ein und hören Sie aktiv zu.



Doris Kendik
Pädagogin, Familientherapeutin und
Hilfswerk-Erziehungsexpertin

TIPP

Unter diesem Link finden Sie einen hilfreichen Kurzfilm zum Thema „Mit Teenagern sprechen“
<https://bit.ly/mit-teenagern-sprechen>

#füreinandersorgen



Wir sind in ganz Österreich für Sie da. Immer und überall.

Online auf wienersaetdtische.at, telefonisch und natürlich auch persönlich.

Ihre Sorgen möchten wir haben.

WIENER 
STÄDTISCHE
VIENNA INSURANCE GROUP

Nachbar in Not • Die Presse - Österreicher des Jahres - Kategorie Humanitäres Engagement • Lotterien Tag im Kunsthistorischen Museum mit Extradührungen in Gebärdensprache • Lotterien Tag im Naturhistorischen Museum mit sprachsensiblen Führungen für Kinder aus einem benachteiligten Umfeld • Licht ins Dunkel • Tiergarten Schönbrunn • Österreichische Bergrettung • Hospiz Österreich • Lotterien Tag im Belvedere mit einer Führung für Sehbehinderte und Demenzkranke • Lotterien Tag im Joanneum Graz mit dem inklusivem Projekt „Museum für alle“ • Lotterien Tag in der Josefstadt • Lotterien Tag im Kunsthaus Wien mit Führungen in Gebärdensprache • Lotterien Tag beim Wiener Kabarettfestival mit Vergabe von VIP Tickets an die Caritas Frauenhäuser • Wien Work - integrative Betriebe • Ein Funken Wärme - Heizkostenunterstützung für Menschen in schwieriger Situation • Exoskelett Bewegungshilfe für gehbehinderte Menschen • Lotterien Tag im MuseumsQuartier • Weltrotkreuztag • IMBA - Forschung Spielsucht • Lotterien Tag im Technischen Museum mit Führungen in Gebärdensprache • Lotterien Tag im Wiener Lustspielhaus mit Ticketvergabe ans Neunerhaus • Neunerhaus - Wohnhaus für Obdachlose • Special Olympics Österreich • Verein Down-Syndrom Österreich • e.motion Lichtblickhof - Unterstützung von Familien bei traumatischen Erlebnissen • Nationalpark Hohe Tauern - Projekt barrierefreie Nationalpark-Themenwege im Kalser Klödnitztal • Debra - Patientenorganisation für an Epidermolysis bullosa Erkrankte („Schmetterlingskinder“) • Red Noses Clowndoctors • Auftakt - betreut Menschen mit Behinderungen beim Wohnen und in der Freizeit • Homeless Worldcup der Caritas Steiermark - die soziale Straßenfußball-Weltmeisterschaft • Sturm Graz - Special Blackies • Literaturpreis Ohrenschmaus- fördert das Schreiben von lernbehinderten AutorInnen mit Schreibtalent • Simultania Kunstpreis des Hilfswerks Steiermark • Coca Cola Inclusion Run zugunsten Special Olympics • Club NÖ - Turnier zur Unterstützung von Menschen in schwierigen Lebenssituationen • Marianne Hengl / Verein RollOn Austria für Menschen mit Behinderung • Caritas Haus Immanuel meets Märchensommer Niederösterreich • Verein Rainbows-Betreuung von Kinder und Jugendlichen in schwierigen Lebenssituationen • Verein Rainbows Niederösterreich - Benefizveranstaltung • Verein Pilgrim - betreut Menschen mit Behinderung in deren Freizeit • ArbeiterSamariterBund Alkoven- Krankentransport, Rettungsdienst, Hilfeleistungen • Benefizkonzert zugunsten der Kinderburg Rappottenstein • Salzburger Gehörlosenvereine • Vienna Charity Run/Austria Charity Run zugunsten Sterntalerhof • Ghost Run zugunsten PH Austria - Initiative Lungenhochdruck • Wiener Tafel • Sozialmärkte SOMA+ Caritas • Lebenshilfe Inklusionspreis+ Förderpreis • Lotterien Tag in Parndorf • Tafel-Ball Inklusionsveranstaltung • Charity „Laufen hilft“ zugunsten St. Anna Kinderspital und Neunerhaus • LOK Verein Leben ohne Krankenhaus • Wiener Zoolauf zugunsten PH Austria - Initiative Lungenhochdruck • Lotterien Tag im Museum Kärnten • NÖ Berg- und Naturwacht • Österreichische Kinderhilfe • Österreichische Seniorenhilfe • Österreichische Sporthilfe • Sporthilfe/Sportler mit Herz • Sporthilfe/Millionenshow • Österreichisches Olympisches Comité • Österreichisches Paralympisches Committee • Österreichisches Paralympisches Committee-Talent Days 2022 • Caritas Haus Immanuel • Diakonie Österreich/Gartenhof de la Tour • Theater Delphin-Verein zur Förderung von integrativer Kunst, Kreativität und Kommunikation • Forschungsverein Lungenhochdruck • Soziale Projekte Steiermark • Caritas Socialis Hospiz Rennweg • Österreichischer Seniorenbund • Hilfswerk Österreich • Österreichische Volkshilfe • Pensionistenverband Österreich • s Häferl der Diakonie Wien • SOMA Märkte Österreich • Caritas - Le + O Lager und Sammlung • Nachbar in Not • Die Presse - Österreicher des Jahres - Kategorie Humanitäres Engagement • Lotterien Tag im Kunsthistorischen Museum mit Extradührungen in Gebärdensprache • Lotterien Tag im Naturhistorischen Museum mit sprachsensiblen Führungen für Kinder aus einem benachteiligten Umfeld • Licht ins Dunkel • Tiergarten Schönbrunn • Österreichische Bergrettung • Hospiz Österreich • Lotterien Tag im Belvedere mit einer Führung für Obdachlose und Sehbehinderte • Lotterien Tag im Joanneum Graz mit dem inklusivem Projekt „Museum für alle“ • Lotterien Tag in der Josefstadt • Lotterien Tag im Kunsthaus Wien mit Führungen in Gebärdensprache • Lotterien Tag beim Wiener Kabarettfestival mit Vergabe von VIP Tickets an die Caritas Frauenhäuser • Wien Work - integrative Betriebe • Ein Funken Wärme - Heizkostenunterstützung für Menschen in schwieriger Situation • Exoskelett Bewegungshilfe für gehbehinderte Menschen • Lotterien Tag im MuseumsQuartier • Weltrotkreuztag • IMBA - Forschung Spielsucht • Lotterien Tag im Technischen Museum mit Führungen in Gebärdensprache • Lotterien Tag im Wiener Lustspielhaus mit Ticketvergabe ans Neunerhaus • Neunerhaus - Wohnhaus für Obdachlose • Special Olympics Österreich • Verein Down-Syndrom Österreich • e.motion Lichtblickhof - Unterstützung von Familien bei traumatischen Erlebnissen • Nationalpark Hohe Tauern - Projekt barrierefreie Nationalpark-Themenwege im Kalser Klödnitztal • Debra - Patientenorganisation für an Epidermolysis bullosa Erkrankte („Schmetterlingskinder“) • Red Noses Clowndoctors • Auftakt - betreut Menschen mit Behinderungen beim Wohnen und in der Freizeit • Homeless Worldcup der Caritas Steiermark - die soziale Straßenfußball-Weltmeisterschaft • Sturm Graz - Special Blackies • Literaturpreis Ohrenschmaus- fördert das Schreiben von lernbehinderten AutorInnen mit Schreibtalent • Simultania Kunstpreis des Hilfswerks Steiermark • Coca Cola Inclusion Run zugunsten Special Olympics • Club NÖ - Turnier zur Unterstützung von Menschen in schwierigen Lebenssituationen • Marianne Hengl / Verein RollOn Austria für Menschen mit Behinderung • Caritas Haus Immanuel meets Märchensommer Niederösterreich • Verein Rainbows-Betreuung von Kinder und Jugendlichen in schwierigen Lebenssituationen • Verein Rainbows Niederösterreich - Benefizveranstaltung • Verein Pilgrim - betreut Menschen mit Behinderung in deren Freizeit • ArbeiterSamariterBund Alkoven- Krankentransport, Rettungsdienst, Hilfeleistungen • Benefizkonzert zugunsten der Kinderburg Rappottenstein • Salzburger Gehörlosenvereine • Vienna Charity Run/Austria Charity Run zugunsten Sterntalerhof • Ghost Run zugunsten PH Austria - Initiative Lungenhochdruck • Wiener Tafel • Sozialmärkte SOMA+ Caritas • Lebenshilfe Inklusionspreis+ Förderpreis • Lotterien Tag in Parndorf • Tafel-Ball Inklusionsveranstaltung • Charity „Laufen hilft“ zugunsten St. Anna Kinderspital und Neunerhaus • LOK Verein Leben ohne Krankenhaus • Wiener Zoolauf zugunsten PH Austria - Initiative Lungenhochdruck • Lotterien Tag im Museum Kärnten • NÖ Berg- und Naturwacht • Österreichische Kinderhilfe • Österreichische Seniorenhilfe • Österreichische Sporthilfe • Sporthilfe/Sportler mit Herz • Sporthilfe/Millionenshow • Österreichisches Olympisches Comité • Österreichisches Paralympisches Committee • Österreichisches Paralympisches Committee-Talent Days 2022 • Caritas Haus Immanuel • Diakonie Österreich/Gartenhof de la Tour • Theater Delphin-Verein zur Förderung von integrativer Kunst, Kreativität und Kommunikation • Forschungsverein Lungenhochdruck • Soziale Projekte Steiermark • Caritas Socialis Hospiz Rennweg • Österreichischer Seniorenbund • Österreichisches Hilfswerk • Österreichische Volkshilfe • Pensionistenverband Österreich • s Häferl der Diakonie Wien • SOMA Märkte Österreich • Caritas - Le + O Lager und Sammlung • Nachbar in Not • Die Presse - Österreicher des Jahres - Kategorie Humanitäres Engagement • Lotterien Tag im Kunsthistorischen Museum mit Extradührungen in Gebärdensprache •

DEM GLÜCK EINE CHANCE GEBEN

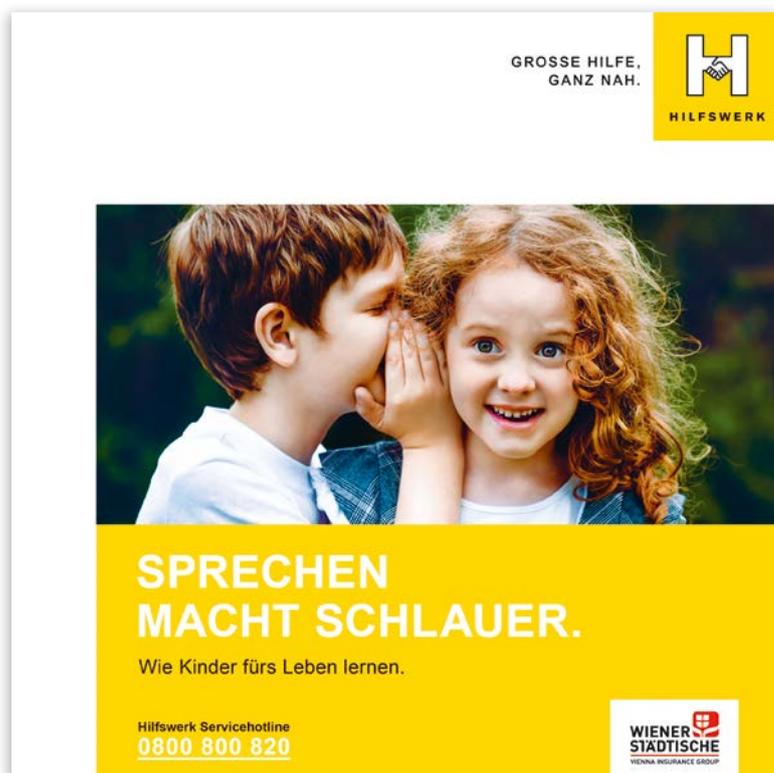


„Glücksspiel mit Verantwortung“ ist Leitgedanke für alle unsere wirtschaftlichen Aktivitäten. Die gesellschaftliche Verantwortung der Österreichischen Lotterien geht daher weit über den Spielerschutz hinaus. Das Engagement im humanitären und sozialen Bereich ist im Unternehmen von Beginn an fest verankert. So unterstützen wir in Österreich auch zahlreiche Institutionen im sozialen und gemeinnützigen Bereich. Von Hilfswerk Österreich bis Volkshilfe, von Frauenhäusern bis Rotes Kreuz. Keine andere Unternehmensgruppe in Österreich verfügt über ein derartig vielfältiges und breites Unterstützungsprogramm. Damit alle etwas vom Glück haben.

Hilfswerk Ratgeber zum Thema

Sprechen macht schlauer. Kinder lernen Sprache intuitiv, durch Nachahmung und spielerisches Experimentieren. Als Eltern oder nahe Bezugspersonen sind Sie ihr wichtigstes Sprachvorbild und haben einen großen Einfluss auf ihre sprachliche Entwicklung.

Im Hilfswerk Ratgeber „Sprechen macht schlauer. Wie Kinder fürs Leben lernen.“ erfahren Sie, welche Stationen Kinder im Laufe ihrer Sprachentwicklung durchlaufen und wie Sie Ihr Kind dabei begleiten und unterstützen.



Lesen Sie auch den Ratgeber „Spielen macht schlauer. Wie Kinder fürs Leben lernen.“ sowie den Hilfswerk Kinderbetreuungs-Kompass, die alltagsnahe Orientierungshilfe rund um Kinder, Eltern und Betreuung.

<https://www.hilfswerk.at/spielen-macht-schlauer>

<https://www.hilfswerk.at/oesterreich/kinderbetreuungs-kompass>

**SCHMÖKERN SIE LIEBER ONLINE?
HIER FINDEN SIE DEN RATGEBER
AUF UNSERER WEBSEITE:**

<https://www.hilfswerk.at/sprechen-macht-schlauer>



**JETZT KOSTENLOS
BESTELLEN!**

Unter 0800 800 820 oder
office@hilfswerk.at



Ein offenes Gespräch
hilft allen Beteiligten.

So sprechen Sie Tabuthemen an



Hermine Pobatschnig, MSc
Pflegedirektorin

Hilfswerk Kärnten
8.-Mai-Straße 47,
9020 Klagenfurt am Wörthersee

T 05 0544-5010

M 0676/89 90 10 10

E hermine.pobatschnig@
hilfswerk.co.at

Depression, Demenz, Inkontinenz. Wenn Angehörige erkranken und man langsam Veränderungen wahrnimmt, ist es oft schwierig, sich diese Veränderungen einzugestehen, und noch schwieriger ist es, den Angehörigen darauf anzusprechen.

Oftmals handelt es sich auch um Tabuthemen wie Inkontinenz, Demenz, Depression. In all diesen Fällen sind Angehörige oft ratlos und fragen sich: Wie spreche ich es an? Wie kann ich helfen?

Wenn Sie besorgt sind, dann sollten sie es offen ansprechen. Die Botschaft sollte sein: Ich mache mir Sorgen um dich. Schildern Sie die Veränderungen, die Sie beobachtet haben. Nennen Sie dabei möglichst konkrete Beispiele, damit der Betroffene erkennt, dass wirklich etwas im Argen liegt. Nehmen Sie sich Zeit, achten Sie auf die Körpersprache, wie Gestik, Mimik, die gesamte Haltung.

Nehmen Sie die Gedanken und Gefühle wahr, um den Betroffenen zu verstehen. Es ist oft sehr schwierig, gut und klar zu kommunizieren, aber Ehrlichkeit ist immer entwaffnend. Führen Sie das Gespräch so, dass Sie dem Gegenüber zeigen, dass Sie verstehen, zeigen Sie auch, was Sie empfinden, und sprechen Sie es direkt aus. Auch wenn der Angehörige sich anfangs zurückzieht und das Gespräch zu meiden versucht, bleiben sie entschlossen und versuchen Sie es erneut.

Zeigen Sie deutlich, dass es nichts gibt, wofür man sich schämen muss, zeigen Sie Lösungsmöglichkeiten auf, durch die der/die Betroffene Hoffnung schöpfen kann. ■

Jugendliche wollen gehört werden

So funktioniert es mit den Regeln. In der Pubertät können Jugendliche für die Eltern sehr anstrengend, fordernd und aggressiv wirken und auch sein. Für die Eltern ist es aber wichtig, ruhig zu bleiben und sich nicht provoziert zu fühlen bzw. provozieren zu lassen. Hier ist eine ruhige und verständnisvolle Haltung entscheidend.

Hören Sie Ihrem Kind richtig zu und zeigen Sie Verständnis. Sie waren auch einmal jung und kennen diese Situation. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie es verstehen. Hier beginnt die gute Kommunikation, wenn Sie Ihrem Kind offen begegnen. Dasein und Nachfragen, um zu verstehen, wie sich der oder die Jugendliche fühlt, ist in dieser Phase wesentlich. Jeder von uns hat einmal einen schlechten Tag, fühlt eine gedrückte Stimmung und hat wenig Lust zu kommunizieren. In diesem Moment braucht das Kind vielleicht keine langen Diskussionen, sondern nur einen Zuhörer oder eine Zuhörerin. Hier hilft die Frage „Was brauchst du jetzt von mir?“

Wenn sich das Kind beruhigt hat, können Sie wieder mit dem Jugendlichen in Ruhe über die Situation sprechen und es fragen, was seine schlechten Gefühle ausgelöst hat. Kinder und Jugendliche haben viel zu erzählen, wenn sie das Gefühl bekommen, dass sich jemand bemüht und interessiert. Fragen Sie das Kind, ob Sie ihm helfen können. Als Eltern ist es ratsam, dem Kind das Gefühl zu geben, dass es jederzeit zu uns kommen kann,

egal was passiert ist. Nicht verurteilen, sondern verstehen und gemeinsam nach einer Lösung suchen, lautet hier die Devise. Gemeinsam Regeln aussuchen, aber diese dann auch konsequent durchziehen.

Jugendliche wollen gehört werden, daher hat man als Elternteil immer bessere „Chancen“ beim Aufstellen und Einhalten von Regeln, wenn die Jugendlichen in den Aushandlungsprozess miteinbezogen werden. ■



Mag.ª Sejla Avdic
Teamleiterin – Schulische
Tagesbetreuung

Hilfswerk Kärnten
Waidmannsdorfer Straße 191
9073 Klagenfurt am Wörthersee

T 05 0544-4090

M 0676/89 90 1401

E sejla.avdic@hilfswerk.co.at

Sprechen Sie mit
Jugendlichen in Ruhe
über deren Gefühle.

DER HILFSWERK-LEBENSTIPP

Die Kunst, gute Gespräche zu führen

Kommunikation ist ein wichtiger Bestandteil des Austausches zwischen zwei Menschen. Aber nicht jedes Gespräch ist ein echter Dialog. Kommunikation ist zuallererst eine Frage der inneren Einstellung: Ein Dialog gelingt nur, wenn ich bereit bin, mich anderen zu

öffnen, aber auch umgekehrt offen zu sein für andere. Die Sichtweise des anderen besser verstehen kann man nur durch aufmerksames Zuhören: Man sollte den Gesprächsbeitrag des anderen als Bereicherung sehen – obwohl oder gerade, wenn dieser mit der eigenen Sicht der Dinge nicht übereinstimmt.

KLEINER LEITFADEN

- Das Gegenüber wertschätzen.
- Sache und Beziehung voneinander trennen.
- Sich selbst mitteilen.
- Stopp zu unklarer Sprache.
- Kein wichtiges Gespräch ohne Vorbereitung.
- Keine Kommunikation zwischen Tür und Angel.



HILFSWERK

WALDERLEBNISWOCHE

bei den Treimischer Teichen



Die Vereinbarkeit von Beruf und Familie ist erklärtes Ziel im Hilfswerk Kärnten. Gerade in den Sommerferien, wo die Schulen überwiegend geschlossen sind, stehen viele Eltern vor einer großen Herausforderung.

Daher bietet das Hilfswerk Kärnten auch heuer in den Sommerferien wieder die Walderlebniswoche an!

Hilfswerk Kärnten

Waidmannsdorfer Straße 191 | 9073 Klagenfurt am Wörthersee | T: 05 0544 5015

E: kbb@hilfswerk.co.at | www.hilfswerk-ktn.at

WANN?

29. August bis
2. September 2022

- Betreuungszeit von 7:30–16:00 Uhr
 - Mittagessen vor Ort
 - Jause (selber mitnehmen)
 - Erfahrene Pädagogen*innen vom Hilfswerk übernehmen die Betreuung der Kinder

Kosten pro Kind:

€ 250,-

€ 100,-

(Mitarbeiter*innen
HWK + LSB)

Community Nursing

HILFSWERK STARTET IN ERSTEN GEMEINDEN. Neues Angebot. Seit Beginn des Jahres können ausgewählte Gemeinden, die sich beim Bund für eine Community Nurse beworben haben, diese einsetzen. Das Hilfswerk Kärnten bietet hier Unterstützung an und stellt bereits in einigen Gemeinden die diplomierten Gesundheits- und Krankenpflegepersonen. Das Angebot richtet sich vorwiegend an ältere, zu Hause lebende Menschen mit Beratungs-, Pflege- und/oder Unterstützungsbedarf sowie deren Angehörige. Dabei stehen Menschen ab dem 75. Lebensjahr im Mittelpunkt. Ziel ist es, die Gesundheitskompetenz der Menschen zu verbessern und durch Stärkung der Selbsthilfe einen Verbleib im eigenen Zuhause zu ermöglichen. Community Nurses beraten, unterstützen, schulen und vermitteln, wobei der Fokus klar auf der Gesundheitsförderung und Prävention liegt. Sie statten auf Wunsch Hausbesuche ab, sonst stehen sie in den Gesundheitspraxen bzw. telefonisch zur Verfügung. Community Nurses sind eine Ergänzung zu den bestehenden Diensten.

VORTEIL FÜR GEMEINDEN

Mit der Auslagerung an kompetente Sozialdienstleister, wie dem Hilfswerk Kärnten, ist für die Gemeinde sichergestellt, dass jederzeit eine Community Nurse für die Bevölkerung da ist. Hilfswerk-Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler: „Es freut mich sehr, dass bereits einige Gemeinden auf unser Know-how und die damit verbundene Qualität setzen. Durch unsere tägliche Arbeit im Bereich der mobilen Dienste wissen wir natürlich genau, was Menschen benötigen und wie wir ihnen helfen können.“ ■

Startschuss fürs Community Nursing in Albeck, Deutsch-Griffen, Glödnitz, Gurk, Straßburg, Weitensfeld und Finkenstein. Dieser Tage hießen Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler (5.v.l.), die Geschäftsführer Horst Krainz (links) und Hannes Lora (rechts) sowie Pflegedienstleiterin Hermine Pobatschnig (1.v.r.) die Community Nurses herzlich willkommen.



Neue „Fachschule für Erwachsene“

LANDWIRTSCHAFTLICHE FACHSCHULEN.

Um die Unterstützung und Betreuung von Menschen auch in Zukunft in ganz Kärnten gewährleisten zu können, wird es ab Herbst eine „Fachschule für Erwachsene“ mit dem Ausbildungsschwerpunkt „Heimhilfe“ geben.

Dies wurde anlässlich der Direktor/innenkonferenz der Landwirtschaftlichen Fachschulen gemeinsam mit Landesrat Martin Gruber (4.v.l.) und dem Hilfswerk Kärnten beschlossen. Damit wolle man aktiv etwas gegen den Mangel an Betreuungsdiensten tun, erklärte Landesrat Gruber. Hilfswerk-Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler (4.v.r.) bedankte sich für die langjährig gute Zusammenarbeit mit den Landwirtschaftlichen Fachschulen: „Gemeinsam haben wir schon vor Jahren damit begonnen, Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit zu geben, sich zu Heimehelferinnen und Heimehelfern ausbilden zu lassen. Dies jetzt auch Erwachsenen zu ermöglichen, ist ein nächster wichtiger Schritt. Die durch das Hilfswerk gut ausgebildeten Heimehelferinnen und Heimehelfern unterstützen Menschen im Alltag, damit diese möglichst lange im eigenen Zuhause verbleiben können.“ ■

Treue wird im Hilfswerk Kärnten belohnt



Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler, Finanzreferentin Brigitta Prochazka, die Geschäftsführer Horst Krainz und Hannes Lora, Pflegedienstleiterin Hermine Pobatschnig und Christof Trattler, Leiter der Abteilung Personal.Recht. gratulierten den Mitarbeiter/innen sehr herzlich und bedankten sich für die langjährige und engagierte Mitarbeit im Hilfswerk Kärnten.

Nach coronabedingter Pause konnte Ende des vergangenen Jahres endlich wieder unsere traditionelle Mitarbeiter/innen-Ehrung stattfinden.

„Dienstjubiläum“ – das klingt so ein bisschen aus der Zeit gefallen. Und in der Tat entsprechen solch lange

Zeitspannen an ein und derselben Arbeitsstelle für einen Großteil der Berufstätigen heute kaum mehr der Realität. Umso wichtiger ist es gerade heutzutage, die Treue von Mitarbeiter/innen zu schätzen und – wie im Hilfswerk Kärnten üblich – auch zu ehren und bei diesem besonderen Anlass auch Wertschätzung und Dank auszudrücken! ■



Roswitha Klansek
25 JAHRE



Angelika Weinberger
20 JAHRE



Hildegard Hribernik
20 JAHRE



Elke Rauter
15 JAHRE



Doris Palasser
15 JAHRE



Iris Lorber
15 JAHRE



Milica Manic
15 JAHRE



Irmgard Pansy
15 JAHRE



Elisabeth Sickl
15 JAHRE



Marita Rinnerthaler
15 JAHRE



Sabine Motnik
15 JAHRE



Cornelia Berger
10 JAHRE



Sabrina Möller
10 JAHRE



Edith Corradini
10 JAHRE



Sedina Osmanovic
10 JAHRE



Annemarie Gärtner
10 JAHRE



Bianca Hafner
10 JAHRE



Manuela Hohenberger
10 JAHRE



Huberta Kogler
10 JAHRE



Yvonne Stinig
10 JAHRE



Selina Sabitzer
10 JAHRE



Sylvia Käfel
10 JAHRE



Ruth Tschuschnig
10 JAHRE

**WIR GRATULIEREN
GANZ HERZLICH!**



BRIGITTE BOCK, Jahrgang 1951, arbeitete vier Jahrzehnte in einer Ordination, sie war Lehrbeauftragte beim Roten Kreuz („Hilfe für den Helfer“), ausgebildete Hospizbegleiterin und Hauskrankenhilfe, Diätberaterin für den Diabetiker Typ II, ehrenamtliche ausgebildete Bibliothekarin, außerschulische Jugendleiterin der Abt. 5 des Landes Kärnten, integrative Erwachsenenbildnerin und befasst sich derzeit intensiv mit Senioren. In diesem Zusammenhang absolvierte sie die Ausbildung zur „Seniorentainerin für Menschen in Senioren- und Pflegeheimen“, „Mitten im Leben- Gedächtnistrainingsprogramm“ und „fit und aktiv im Alter“ und führt laufend für alle interessierten Bürger Kurse und Übungsveranstaltungen durch.

SUNDERWAME WUCHSTABENVERBIRBELUNG

In diesem Text haben jeweils zwei Buchstaben eines Wortes ihren Platz getauscht. Finden Sie heraus, wie die Wörter richtig heißen. Am Tonmag gab es in der Zagesteitung einen Winheis auf einen hagensaftigen Sadebee, welcher unabhängig von der Zahreszeit zum Schwimmen geöffnet sei. Bereits am Mienstagdorgen machte ich mich mit meinem Rappklad auf den Weg dorthin. Nach weniger als einer Stiertelvunde tauchte der See sanglam und heistergaft im Norgnenmebel hinter einem Hoppeldaus auf. Obwohl die Vetterworsershage Sinterwonne mit steizwelligen Temperaturen versprochen hatte, merkte ich die Kebruarfälte an meinen Ohren. Am See angekommen, setzte ich schnell die Kadebappe auf und stürzte mich in das Wegässer. Beim Schwimmen merkte ich, dass außer mir keine weiteren Gadebäste zu sehen waren. Dafür kam der Madebeister und begrüßte mich an diesem romantischen Plammelsatz der Rasserwatten. Trotz Kundshälte hatte ich einen Speidenhaß im kalten Weesasser. **Lösung auf S. 20**



HILFSWERK

Miteinander leben. Voneinander lernen.

Im Hilfswerk Kärnten GenerationenTreff gibt es ein abwechslungsreiches Frühlingsprogramm



Aktiv in jedem Alter im GenerationenTreff mit

- Yoga
- BaBoom!® – offenes Tanzen für jedes Alter
- Hoola Hoop / Hoop Dance
- Kumm setz ma uns zsamm und ratsch ma a bissl
- Mode ist kein Diktat - exklusiver Nähkurs
- Singen macht fit

Rufen Sie uns an und informieren Sie sich:

Maggie Jeschofnik | M 0676 8990 1139

Hilfswerk Kärnten GenerationenTreff

Pischeldorfer Straße 53 | 9020 Klagenfurt am Wörthersee
www.hilfswerk-ktn.at

Das gesamte
Programm finden
Sie auf unserer
Homepage unter
www.hilfswerk-ktn.at

Reisetipp für Familien: Baden an der Adria



Wer die Sommerferien am Meer verbringen möchte, sollte möglichst rasch buchen, denn die Adria wird stark nachgefragt.

Istrien und Italien bieten speziell für Familien tolle Ferienanlagen mit Hotels, Bungalows und Mobilheimen für einen entspannten Urlaub für Groß und Klein!

Die Hilfswerk Reisewelt bietet Ihnen beispielsweise die Ferienanlage „Park Gallanti“ in Lido di Pomposa zu familienfreundlichen Preisen. ■



Peter Malle
Leiter HWK Reisewelt

8.-Mai-Straße 47,
9020 Klagenfurt am Wörthersee

T 05 0544-1300

M 0676 / 89 90 1300

E office@hwk-reisewelt.at

www.hwk-reisewelt.at



Verona

Nabucco

1x NF Hotel****, inkl. nummerierte Karte,
inkl. 1x Mittagessen

23.07. – 24.07. 2022

€ 440,-

Salzburger Festspiele

Jedermann

Bus und Karte

– Restkarten

27.07. 2022

ab € 215,-

Il Trittico

Oper Giacomo Puccini, Franz Welser-Möst, Asmik Grigorian

Bus und Karte

09.08. 2022

€ 415,-

Wiener Philharmoniker

Barenboim und Elina Garanča

Bus und Karte

20.08. 2022

ab € 265,-

**KULTUR
REISEN**

**BETREUTES
REISEN**

HILFSWERK

GROSSE HILFE, GANZ NAH.

Gmünd inkl. Ausstellung

Bus, Eintritt u. Führung Stadtturmalerie
inkl. Mittagessen

13.07. 2022

€ 90,-

Weissensee

Bus, Schifffahrt, inkl. Mittagessen

24.08. 2022

€ 85,-



KONTAKTIEREN SIE UNS

Mobil: 0676 8990-1300 | E Mail: office@hwk-reisewelt.at | www.hwk-reisewelt.at

DER KÜCHENCHEF EMPFIEHLT:

Risotto vom grünen Spargel



Küchenleiter Michael Triebel
Küche / Waiern
Diakonie de la Tour

320 g Risottoreis
500 g grüner Spargel
1 kleine Zwiebel
4 EL Butter
¼ l Weißwein
60 g Parmesan
Salz, weißer Pfeffer

Spargel in Salzwasser bissfest kochen, die Spargelspitzen abschneiden und beiseite legen, den Rest klein schneiden. Das Kochwasser, sprich den Spargelfond, für das Risotto aufbewahren! Die fein geschnittene Zwiebel in der Hälfte der Butter glasig anschwitzen, Reis zugeben und nach ein bis zwei Minuten mit Weißwein ablöschen. Wenn der Wein verkocht ist, mit dem Spargelfond aufgießen, würzen, dabei das Risotto immer schön cremig halten. Sobald das Risotto al dente ist, die klein geschnittenen Spargel zugeben, mit der restlichen Butter und dem Parmesan verfeinern und mit den beiseite gelegten Spargelspitzen garnieren.

DAS HILFSWERK MENÜSERVICE

Das Menüservice des Hilfswerk Kärnten bietet das ganze Jahr über gesunde, regionale Küche in Partnerschaft mit der Diakonie an. Ideal auch für Unternehmen, die ihren Mitarbeiter/innen eine gesunde Mittagspause ermöglichen möchten. Sie möchten unsere schmackhaften Menüs versuchen?

Sigrid Bister

Leiterin Menüservice

T 050 544-5532

M 0676-8990 1020

E sigrid.bister@hilfswerk.co.at

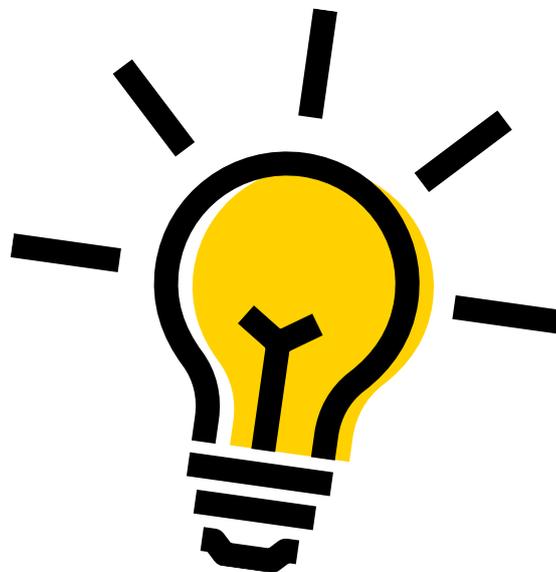
DENKSPORT

LÖSUNG GEDÄCHTNISTRAINING

„SUNDERWAME WUCHSTABENVERBIRBELUNG“ (Seite 18)

Wundersame Buchstabenverwirbelung

Am Montag gab es in der Tageszeitung einen Hinweis auf einen sagenhaften Badesee, welcher unabhängig von der Jahreszeit zum Schwimmen geöffnet sei. Bereits am Dienstagmorgen machte ich mich mit meinem Klapprad auf den Weg dorthin. Nach weniger als einer Viertelstunde tauchte der See langsam und geisterhaft im Morgennebel hinter einem Doppelhaus auf. Obwohl die Wettervorhersage Wintersonne mit zweistelligen Temperaturen versprochen hatte, merkte ich die Februarkälte an meinen Ohren. Am See angekommen, setzte ich schnell die Badekappe auf und stürzte mich in das Gewässer. Beim Schwimmen merkte ich, dass außer mir keine weiteren Badegäste zu sehen waren. Dafür kam der Bademeister und begrüßte mich an diesem romantischen Sammelplatz der Wasserratten. Trotz Hundskälte hatte ich einen Heidenspaß im kalten Seewasser.



HILFSWERK ON TOUR

Pflegende Angehörige. Unter dem Motto „Für die Liebsten sorgen. Auf sich selber nicht vergessen.“ startete heuer HILFSWERK ON TOUR in die 20. Saison und machte auch in Klagenfurt halt. In diesem Jahr gilt der Schwerpunkt den pflegenden Angehörigen, für die es viel Information rund um dieses Thema gab.

Hilfswerk-Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler verwies in diesem Zusammenhang auf die aktuelle Pflegereform: „Es ist höchst an der Zeit, dass auch die pflegenden Angehörigen mehr Unterstützung bekommen. Deshalb begrüße ich die vorgesehenen Maß-

nahmen, wie die Ausdehnung des Anspruchs auf Pflegekarenz, den Angehörigenbonus und die Erhöhung des Demenzzuschlages beim Pflegegeld. Ebenso ist es ein wichtiger und längst notwendiger Schritt, die Pflege und Betreuung zu Hause durch mobile Dienste zu stärken.“ ■

Im Bild (v.l.):
HW-Geschäftsführer Horst Krainz,
HW-Vorständin Susanne Hager,
Landtagsabgeordneter Klubobmann
Markus Malle, HW-Präsidentin
Elisabeth Scheucher-Pichler,
Bürgermeister Christian Scheider,
VP-Landesgeschäftsführerin Julia
Löschnig, Vizebürgermeister Philipp
Liesnig, Stadtrat Franz Petritz und
HW-Geschäftsführer Hannes Lora.



HILFSWERK

Willkommen im Hilfswerk Kärnten



Anlässlich der Eröffnung unserer neuen HWK Landeszentrale laden wir recht herzlich zum **Tag der offenen Tür**.

Programm:

- Präsentation des vielfältigen Angebot des Hilfswerk Kärnten
- Vernissage:
 - Manfred Bockelmann
 - Klaus Brandner
 - Anita Kirchbaumer
 - Werner Wultsch

WANN?
1. Juli 2022
von 13:00 Uhr
bis 16:00 Uhr

Hilfswerk Kärnten

Waidmannsdorfer Straße 191 | 9073 Klagenfurt am Wörthersee
T: 05 0544 00 | E: office@hilfswerk.co.at | www.hilfswerk-ktn.at

„Ich war sehr beeindruckt vom Hilfswerk“

14. August 2021. Arabella Kiesbauer spielt in der RTL-Quizshow „5 gegen Jauch“ gegen Günter Jauch – und gewinnt. Ihren Gewinn spendet sie dem Hilfswerk. Wir haben mit Frau Kiesbauer gesprochen und sie nach ihren Beweggründen gefragt.

Arabella Kiesbauer
TV-Moderatorin

Arabella Kiesbauer, bekannte und beliebte TV-Moderatorin, ist verheiratet und Mutter von zwei Kindern im Teenageralter. Seit 2011 wirkt sie als Integrationsbotschafterin, 2013 wurde sie für ihr langjähriges Engagement in Sachen Integration vom Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur mit dem Goldenen Verdienstzeichen der Republik Österreich als Kulturvermittlerin ausgezeichnet.

Frau Kiesbauer, wir haben uns sehr gefreut, als wir von Ihrer Gewinnspende erfahren haben. Wie kommt es, dass Sie dabei gerade an das Hilfswerk gedacht haben?

Ich habe die Arbeit des Hilfswerks kennengelernt, als ich mich im Zuge der Benefizveranstaltung „Österreich hilft Österreich“ mit dem Thema beschäftigt habe. Ich war sehr beeindruckt von der mannigfaltigen Unterstützung für Kinder und Familien, aber auch Senioren und Seniorinnen. Danke, dass ihr beim Hilfswerk macht, was ihr macht!

Mit Ihrer Spende realisieren wir das Projekt „Mediability“ mit Kindern und Jugendlichen mit und ohne Behinderung. Die Inklusion von Menschen mit Behinderung in unsere Gesellschaft ist ein wichti-

ges Thema. Sie sind seit mehr als 10 Jahren Integrationsbotschafterin und setzen sich für ein gleichberechtigtes Zusammenleben in Österreich ein. Was könnten wir von Ihnen lernen?

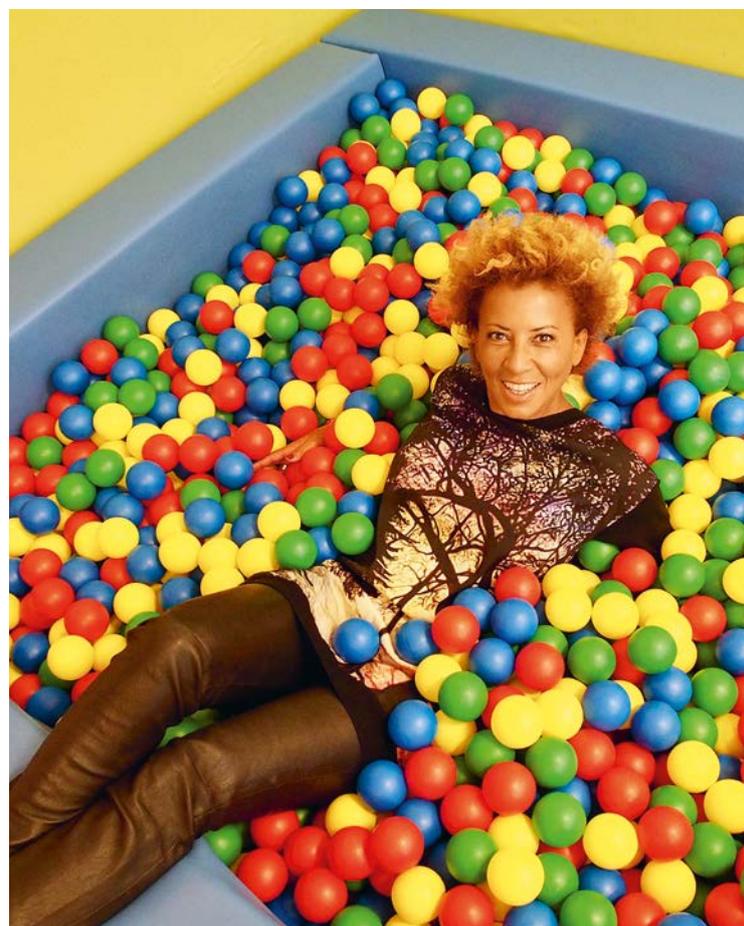
Letztendlich geht es immer um ein friedliches und harmonisches Miteinander. Dazu leiste ich hier und dort einen kleinen Beitrag. Seit ich Kinder habe, möchte ich unsere Gesellschaft aktiv mitgestalten.

In der Titelgeschichte dieses Magazins geht es um wertschätzende Kommunikation zwischen Eltern und Kindern. Wir zeigen, wie wichtig es ist, dass Eltern von Teenagern mit diesen im Gespräch bleiben, auch wenn das manchmal schwierig ist. Sie sind selber Mutter von zwei Kindern im Teenageralter.





Elisabeth Anselm (Hilfswerk Österreich), Arabella Kiesbauer und Sabinge Geringer (Wiener Hilfswerk) (v.l.n.r.) bei der symbolischen Übergabe der Gewinnspende.



Arabella Kiesbauer schwimmt anlässlich der Spendenübergabe im Bällchenbad.

Welche Tipps haben Sie für unsere Leserinnen und Leser?

Da muss man durch (lacht). Zur Pubertät gehört, dass sich Kinder an den Eltern reiben und sich auch langsam von ihnen lösen. Das ist für beide Seiten eine Gratwanderung. Offene Kommunikation, Vertrauen und die Gewissheit, dass Mama und Papa immer für einen da sind – egal, was passiert, halte ich wirklich für das Wichtigste in dieser fordernden Zeit. Im Zustand größter Unstimmigkeiten denke ich daran, dass meine Eltern dasselbe mit mir durchgemacht haben und meine Kinder irgendwann mit ihrem Nachwuchs genauso aneinandergeraten werden. Das ist der ewige Kreislauf des Lebens.

Wir danken Ihnen ganz herzlich für das Gespräch! ■



ÜBER „MEDIABILITY“

DAS PROJEKT IN KÜRZE

Während der Corona-Pandemie sind viele Freizeitangebote und Kontaktmöglichkeiten für Kinder und Jugendliche weggefallen. In der Folge waren und sind sie nach wie vor von Einsamkeit bedroht. Das trifft in besonderem Maß auf Kinder und Jugendliche mit Behinderung zu. In „Mediability“ erarbeiten Kinder und Jugendliche mit und ohne Behinderung sowohl vor der Kamera als Darstellende als auch hinter der Kamera als Kameramänner und -frauen inklusive Videos zum Thema Freizeitgestaltung. Weitere Informationen: [wiener.hilfswerk.at/mediability](https://www.wiener.hilfswerk.at/mediability)

Bio CBD
ist besser als
Schäfchen
zählen.



-10%*
Rabattcode:
GUTSCHLAF

BioBloom
VERTRAU DEINER NATUR
Schlaf gut mit Bio CBD.

Bio CBD-, Hanf- und Schlafprodukte erhältlich auf biobloom.at und telefonisch unter +43 664 88 74 77 10. *Gültig bis 31.07.2022. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

Endlich guter Schlaf

STRESSFREI UND ENTSPANNT MIT HANF, CBD & CO

Stress ist eine normale körperliche Reaktion. Wenn aber Erholungsphasen fehlen oder der Schlaf darunter leidet, kann das langfristig zu Erkrankungen führen. Es gibt viele natürliche Wirkstoffe mit beruhigender Wirkung, die von immer mehr Menschen zur Stressreduktion genutzt und immer beliebter werden.

Natürlich runterkommen. In den vergangenen Jahren sind in diesem Zusammenhang Hanf- und CBD-Produkte in den Fokus gerückt. Die Hanfpflanze, sie zählt zu den ältesten Kulturpflanzen der Welt, bietet mit ihren vielen Inhaltsstoffen umfassende Möglichkeiten. Besonders das nicht psychoaktive Cannabinoid CBD (Cannabidiol) hat sich als Anti-Stress-Wirkstoff und natürliche Schlafhilfe etabliert. Es dockt an das körpereigene Endocannabinoid-System an, das unter anderem für unser Stressempfinden verantwortlich ist.



Zucker- und Fettstoffwechsel im Griff

OMNi-BioTic® METAtox:
Speziell für übergewichtige Erwachsene
(z. B. Diabetes Typ 2) entwickelt.



Institut
AllergoSan

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH
Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diät)

 www.omni-biotic.com

Geballte Hilfswerk-Führungspower

Zweiter Führungskräftelehrgang erfolgreich gestartet. Seit 2021 bietet das Hilfswerk einen eigenen Lehrgang für seine Führungskräfte an. Mit Erfolg: Die Teilnehmenden zeigen sich begeistert. Im März 2022 ist der zweite Lehrgang gestartet, mit erweitertem Konzept.

ANKOMMEN UND EINANDER KENNENLERNEN

23 Augenpaare sehen sich gespannt um, ein weiteres schaut coronabedingt aus der Ferne zu. Es ist der 23. März 2022, der erste Tag des zweiten Hilfswerk Führungskräftelehrgangs. Auf dem Programm stehen Kommunikation, Zusammenarbeit und Interaktion, spätere Module widmen sich dem Führen und Leiten, rechtlichen Fragen sowie dem Organisations-, Qualitäts- und Beschwerdemanagement. Aber heute geht es erst einmal darum, anzukommen und einander kennenzulernen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus vier Hilfswerk Landesverbänden stellen sich vor und erläutern, warum sie hier sind: Um Erfahrungen mit Fachwissen zu untermauern, den eigenen Führungsstil zu reflektieren, Führungsinstrumente kennenzulernen oder sich in ihrer Führungsrolle weiterzuentwickeln, sind nur einige der genannten Gründe.

ERWEITERTES LEHRGANGSKONZEPT

Der Lehrgang hat zum Ziel, Führungskräfte des mittleren Managements zu befähigen, ihren Funktionsbereich eigenverantwortlich zu führen. Per 2022 hat das Hilfswerk das Lehrgangskonzept erweitert. Neu ermöglicht es Teilnehmerinnen und Teilnehmern aus dem gehobenen Dienst für Gesundheits- und Krankenpflege, die Weiterbildung für Basales und Mittleres Pflegemanagement nach § 64 des Gesundheits- und Krankenpflegegesetzes

Die Teilnehmer/innen des Führungskräftelehrgangs 2022/23 am ersten Kurstag



(GuKG) zu absolvieren. Dazu bietet das Hilfswerk ab Herbst 2022 einen weiterführenden Lehrgang speziell für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus der Pflege an.

Die Erweiterung des Lehrgangskonzepts und die positiven Erfahrungen des ersten Lehrgangs haben zu einer großen Nachfrage geführt. Das Hilfswerk freut sich über einen ausgebuchten Lehrgang und wünscht allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern viel Freude! ■

Neu: Preisel-Caps D-Mannose Verstärkter Schutz gegen Blasenentzündungen



Viele, vor allem Frauen, kennen die Symptome einer Blasenentzündung nur zu gut – häufiger Harndrang und damit verbundene Schmerzen, bzw. Brennen beim Wasserlassen. Meist lassen sich die Beschwerden gut behandeln und verschwinden wieder, leider bleibt es für manche Betroffene jedoch nicht dabei, denn die Harnwegsinfektion kehrt immer wieder. Hilfe bietet das bewährte Preiselbeer-/Cranberry-Sortiment von Caesaro Med, welches nun durch ein innovatives Produkt mit dem Aktivstoff D-Mannose erweitert wurde. D-Mannose ist eine natürliche Zuckerart, welche in geringen Mengen in Früchten und gewissen Beerensorten enthalten ist. Sie kommt auch natürlich in den Harnwegen vor, um den Körper vor schädlichen Bakterien zu schützen. Die typischen Auslöser einer

Harnwegsinfektion, die Coli-Bakterien, werden somit gemeinsam mit den Proanthocyanen des Cranberry-Extraktes bei der Anhaftung an die Blasenwand gehindert. Die Bakterien können sich damit nicht festsetzen und werden mit dem Urin aus dem Harntrakt gespült. Das Zusammenwirken beider Aktivstoffe kann sowohl im Akutfall, als auch in Fällen wo der Cranberry-Extrakt allein keine ausreichende Schutzwirkung in der langfristigen Anwendung erreichte, seinen Nutzen zeigen.

Ausführliche Informationen über die Anwendung sowie Gratisproben erhalten Sie bei Caesaro Med, Raidenstrasse 46, 4060 Leonding, Tel.: 0732 677164. info@caesaro-med.at www.caesaro-med.at



Bezahlte Anzeige

BESUCHEN SIE UNSER BÜRO IDEEN ZENTRUM



Bisamberg-Korneuburg



HARTMANN
+

MoliCare®
Sicherheit. Jeden Tag.



Gratismuster & Beratung bei Ihrem Bandagisten oder unter molicare.at

„Ich fühle mich gut“



www.molicare.at

Wenn die Tour beginnt, wird's eng bei Urdls

Die guten Seelen der Hilfswerk on Tour. Haben Sie uns schon mal auf der Hilfswerk on Tour besucht? Und sich dabei gefragt, wer die vielen Info-Sackerl eintütet, den Bus so sorgsam pflegt und sich darum kümmert, dass Fidis Federn immer sauber sind? Wir haben die Antworten darauf.

WO DIE HILFSWERK ON TOUR ZU HAUSE IST

Versteckt in einer Ecke der Werkstatt entdecken wir ihn: Fidi in Lebensgröße, eingepackt im „Schlafsack“, in dem er den Winter verbringt. Wir sind zu Besuch bei Toni und Claudia Urdl, den guten Seelen der Hilfswerk on Tour. Seit fast 20 Jahren planen die beiden jeden einzelnen Tourstopp im Detail, sorgen dafür, dass Bus, Infomaterial und Beratungsfachkräfte zur richtigen Zeit am richtigen Ort sind. Dazu gehört weit mehr als zahlreiche logistische Herausforderungen. Oder hätten Sie gedacht, dass die beliebte Popcorn-Maschine nach dem letzten Stopp in ihre Einzelteile zerlegt und sorgfältig gereinigt wird?

RATGEBER STATT KAFFEE

Auch, dass Toni Urdl einmal im Jahr seine Kaffee-Ecke vorübergehend aufgibt und Paletten mit Ratgebern, Broschüren und Give-aways Platz macht, gehört zur Tourvorbereitung. „Wenn die Tour beginnt, wird's eng bei uns“, schmunzelt Urdl. Wie sehr die beiden mit der Tour verbunden sind, wird auch beim Blick ins Innere des Tourbusses spürbar: Mit großem Geschick und viel Liebe zum Detail hat Claudia Urdl den Bus so ausgestattet, dass von den Luftballons bis

zum Blutdruckmessgerät alles seinen festen Platz hat, sicher von A nach B transportiert wird und beim nächsten Stopp sofort wieder griffbereit ist. Sie sehen: Bei Urdls ist unsere Hilfswerk on Tour in guten Händen.

Die Hilfswerk on Tour ist Teil der Hilfswerk Jahresinitiative und wird unterstützt von unseren starken Partnern Erste Bank und Sparkasse, Wiener Städtische, bloom Hörakustik, Lotterien, Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz, Publicare, Institut AllergoSan, BBraun und Tena. ■

Tausende Ratgeber und Broschüren warten darauf, in die Info-Sackerl gepackt zu werden.



Claudia Urdl zeigt Hand in Hand den Tourbus.

Fidi bei Urdls im Winterquartier





Rätsel für Jung und Alt

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

Ja, ich möchte ein emporiaTABLET - 10.1" LTE im Wert von 299,90 Euro gewinnen.

Die Tablets werden freundlicherweise von emporia.at zur Verfügung gestellt.

Vorname:

Name:

Straße/Hausnr.:

PLZ/Ort:

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

Unsere Rätselseite von Mag. Martin Oberbauer, Psychologe und Gedächtnistrainer. Finden Sie die Lösung und gewinnen Sie eines von 3 Büchern „Meine Sprechstunde“ von Christian Matthai.

1 LAND AM STROME

Finden Sie so viele Wörter wie möglich, die mit Donau- beginnen.

.....
.....
.....

2 LÄNDER AM STROME

Ordnen Sie die folgenden Staaten, durch die die Donau fließt, in der richtigen Reihenfolge von der Quelle bis zur Mündung. Schreiben Sie die passende Zahl davor:

- Rumänien, Deutschland,
- Republik Moldau, Ungarn,
- Bulgarien, Kroatien,
- Ukraine, Slowakei,
- Österreich, Serbien

3 AN DER SCHÖNEN BLAUEN DONAU

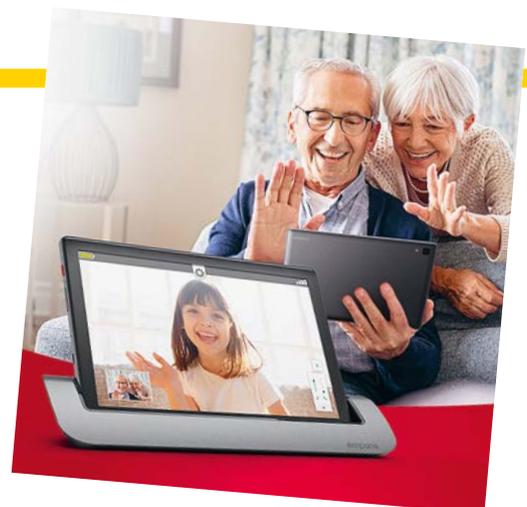
Am Freitag, dem 15. Februar 1867, fand die Uraufführung des Donauwalzers im Dianabad in Wien statt. Johann Strauß Sohn war nicht anwesend, weil er einen Auftritt am kaiserlichen Hof hatte. Der Komponist dirigierte dann erstmals eine Orchesterfassung des Werks am 10. März 1867 im Volksgarten. Welcher Wochentag war das?

AUFLÖSUNG AUS DEM LETZTEN HEFT

1. **Land der Berge** a.+D. = Großglockner, b.+E. = Schneeberg, c.+A. = Dachstein, d.+F. = Zugspitze, e.+B. = Hochkönig, f.+C. = Stuhleck
2. **Rauf und runter** Die gesamte Wanderung dauerte 240 Minuten. Carla rastete nach sechs Zehntel der Route, also nach $24 \times 6 = 144$ Minuten. Die Pause dauerte 20 Minuten und nach weiteren 76 Minuten erreichte sie das Schiesthaus. In der Gegenrichtung erreichte sie nach 76 Minuten den Rastplatz und die Thermoskanne, d.h. $7:30 + 76$ Minuten = 8:46 Uhr.
3. **Bergwerk** a. Stollen, b. Mine, c. Zeche, d. Gang.

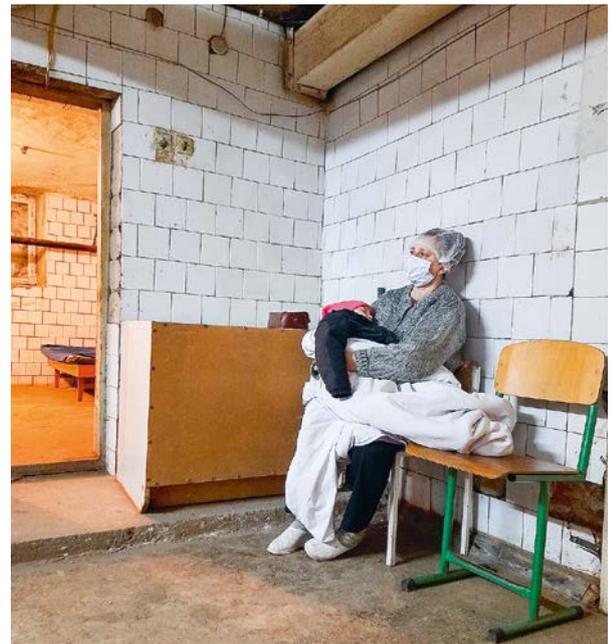
ENTDECKEN SIE DIE DIGITALE WELT

Nachrichten online lesen, in der WhatsApp-Familiengruppe mitmachen, Videos schauen: Das alles geht jetzt ganz einfach, dank dem Tablet von emporia! Das Tablet wurde speziell für Menschen im Alter 65+ entwickelt. Es punktet mit klarer Menüstruktur, übersichtlicher Anzeige, großen Bedienfeldern und einem ausgezeichneten Preis-Leistungs-Verhältnis. Mehr dazu erfahren Sie unter www.emporia.at





Im Schutzkeller erfolgt die Beatmung der frühgeborenen Babys von Hand



Mutter mit Kind im Keller des Kinderspitals Ivano-Frankivsk

Kinder in der Ukraine

Große Hilfe, ganz nah. Das Hilfswerk hilft den Menschen, die sich nicht selbst helfen können. Mariia Kuk ist Kinderärztin im Ivano-Frankivsk-Kinderspital und berichtet von ihrem Alltag im Krieg:

„Jeden Tag ertönt mehrmals ein Fliegeralarm. Dann bringt das gesamte Krankenhauspersonal die kleinen Patientinnen und Patienten in den Keller, der derzeit als Schutzraum dient. Wir verbringen dort mehrere Stunden. Es ist jede Nacht dasselbe. Die Kinder erschrecken beim Fliegeralarm. Sie haben Angst, manche sind hysterisch.“

EVAKUIERUNGEN ALS ALLTAG

Am schwierigsten sei die Situation auf der Intensivstation, berichtet Mariia weiter. Die Kinder dort benötigen

ständig Sauerstoff. Aber auch die Evakuierung der Kinder auf der Neurologie ist schwierig, weil viele Kinder nicht bewegungsfähig sind. Auf der Onkologie sind die jungen Patientinnen und Patienten 24 Stunden am Tag auf Chemotherapie angewiesen. Sie muss während des Aufenthalts im Keller ausgesetzt werden.

„Wenn der Fliegeralarm während Notoperationen losgeht, können wir nicht aufhören. Wir Ärztinnen und Ärzte operieren weiter. Das Leben der Kinder hängt davon ab.“

HILFE FÜR DAS KINDERKRANKENHAUS IVANO FRANKIVSK

Dem Kinderspital Ivano-Frankivsk fehlt es vor allem an mobilen medizinischen Geräten und lebensnotwendigen Medikamenten. Innerhalb der Ukraine ist deren Beschaffung nicht mehr möglich. Wir vom Hilfswerk International unterstützen das Kinderkrankenhaus, indem wir genau diese Güter besorgen und transportieren.

„Ohne die Hilfe vom Hilfswerk hätten viele Kinder nicht überlebt. Danke an alle, die das ermöglicht haben.“ ■

GROSSE HILFE, GANZ NAH.

LANDESZENTRALE

Waidmannsdorfer Straße 191
9073 Klagenfurt
T 050 544 00
office@hilfswerk.co.at



IHRE ANSPRECHPARTNERINNEN IM HILFSWERK KÄRNTEN



Feldkirchen

DGKP Heinz Leitner MBA
Bezirksleiter Feldkirchen
Milesistraße 2, 9560 Feldkirchen
T 05 0544-5202 / 0676 89 90 71 01
heinz.leitner@hilfswerk.co.at



Spittal an der Drau

Josef Pleikner
Bezirksleiter Spittal an der Drau
Lutherstraße 7, 9800 Spittal an der Drau
T 05 0544-5802 / 0676 89 90 31 01
josef.pleikner@hilfswerk.co.at



Hermagor

PA Daniel Gärtner
Bezirksleiter Hermagor
Gösseringlände 7, 9620 Hermagor
T 05 0544 5601 / 0676 89 90 81 01
daniel.gaertner@hilfswerk.co.at



Villach / Villach Land

PA Andrea Klemenz
Bezirksleiterin Villach, Villach Land
Peraustraße 1, 9500 Villach
T 05 0544-5530 / 0676 89 90 21 01
andrea.klemenz@hilfswerk.co.at



Klagenfurt am Wörthersee/ Klagenfurt Land

DGKP Gerda Fodermayer
Bezirksleiterin Klagenfurt, Klagenfurt Land
Waidmannsdorfer Straße 191,
9073 Klagenfurt am Wörthersee
T 050 544 5950 / 0676 89 90 11 50
gerda.fodermayer@hilfswerk.co.at



Völkermarkt

DGKP Carmen Brezlan MSc
Bezirksleiterin Völkermarkt
Umfahrungsstraße 18, 9100 Völkermarkt
T 050 544-5101 / 0676 89 90 52 01
carmen.brezlan@hilfswerk.co.at



St. Veit/Glan

DGKP Hannelore Bodner
Bezirksleiterin St. Veit/Glan
Grabenstraße 10, 9300 St. Veit an der Glan
T 05 0544-03 / 0676 89 90 41 01
hannelore.bodner@hilfswerk.co.at



Wolfsberg

DGKP Andrea Draxl
Bezirksleiterin Wolfsberg
Klagenfurter Straße 47, 9400 Wolfsberg
T 05 0544-5401 / 0676 89 90 61 01
andrea.draxl@hilfswerk.co.at



BEZAHLEN MIT BARGELD GARANTIERT EINEN ABSOLUT ANONYMEN EINKAUF.

Personenbezogene Daten von Unternehmen sind mittlerweile eine extrem wertvolle Ressource. Wer bei seinem Einkauf verhindern möchte, dass seine Daten erfasst, aufgezeichnet und für verschiedene Zwecke verwendet werden, sollte stets bar bezahlen.

**BARES IST
WAHRES** 

Eine Initiative der Münze Österreich AG
und österreichischer Handelsunternehmen.

Vermehrt Schönes!

Wir unterstützen auch das
Hilfswerk Österreich.