02 | 2022

HAND IN HAND

Mein Hilfswerk Magazin

HILFSWERK

ARABELLA KIESBAUER
im Gespräch mit Hand in Hand
Seite 10

KINDER IN DER UKRAINE
Hilfswerk Direkthilfe vor Ort
Seite 15

HILFSWERK ON TOUR
Vorbereitung auf den Tourstart
Seite 17

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!

Vom Transaktionsanalytiker Jürg Bolliger stammt das Zitat: „Kommunikation ist eine Frage der Haltung, nicht der Technik.“ Bevor wir uns also mit Kommunikationsmodellen oder -theorien beschäftigen, sollten wir uns zuerst aktiv dafür entscheiden, gut kommunizieren zu wollen. Das mag trivial klingen, gleichzeitig ist es der unumgängliche Grundstein, wenn es um gelingende Kommunikation geht. Und diese ist eine Kernkompetenz, die wir erwerben, ausbauen und üben müssen. Denn gerade produktive Gespräche tragen einen großen Teil zu unserer Entwicklung und unserer Lebensqualität bei. Natürlich gelingt es uns nicht immer, eine Kommunikationssituation optimal zu meistern, und auch das ist in Ordnung. Denn es ist ein schmaler und ein fragiler Grat, auf dem wir die Balance in der Kommunikation halten müssen. Wenn es um Kommunikation geht, also den verbalen und nonverbalen Austausch von Informationen und Inhalten, dann geht es gleichzeitig um: Verständnis, Empathie und darum, das unbewusst Vorhandene zu spüren. Etwa wie es dem anderen gerade geht oder wo man im Gespräch mit seinem Gegenüber ansetzen kann. Es geht immer auch um den Respekt vor der Meinung, den Werten und den Ansichten eines anderen und am wenigsten geht es ums recht haben. Kommunikation ist Freude, es ist schön und bereichernd, sich für andere Perspektiven, Meinungen und Anschauungen nicht nur ernsthaft zu interessieren, sondern sich wirklich damit auseinanderzusetzen. Und das ist zuallererst und unbedingt eine Frage der Haltung.

Viel Freude beim Lesen der Ausgabe,

Alexandra Pack
Leitung Marketing & Unternehmenskommunikation

4
IM FOKUS
Wer Kindern zuhört, sieht mehr

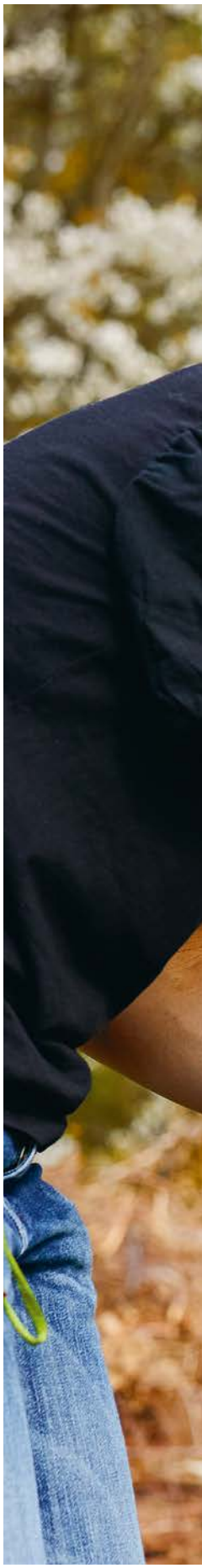
9
KINDHEIT & JUGEND
Gut informiert mit unseren Ratgebern

18
MEIN HILFSWERK
Große Hilfe, ganz nah

IMPRESSUM 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@hilfswerk-steiermark.at **Redaktion Steiermark:** Alexandra Pack **Redaktion Österreich:** Petra Baumberger, Hermann F. Hagleitner, Horst Krainz, Gerald Mussnig, Helmut Ribarits, Angelika Spraider, Thomas Stockhammer, Viktoria Tischler, Yolanda Wirth **Bildnachweis, Fotos:** Seite 1, 4, 5, 6, 7/Hilfswerk Österreich/Johannes Puch, 8/freepik.com; 8/Sucht Schweiz; 12, 13, 15, 17/Hilfswerk Österreich; **Gesamtauflage:** 80.000 Stück **Vertrieb:** 90 % persönlich adressierte Sendungen **Offenlegung:** https://www.hilfswerk.at/oesterreich/impressum/ **Anzeigenverkauf (Gesamtauflage):** Hilfswerk-Bundesgeschäftsstelle, Tel. 01/40 57 500 **Layout/Produktion:** Egger & Lerch Corporate Publishing, 1030 Wien **Druck:** Wograndl, 7210 Mattersburg **Widerruf:** Ich bin mit der regelmäßigen Zusendung der Zeitschrift für Gesundheit, Familie und Soziales „Hand in Hand“ einverstanden. Diese Einwilligung kann ich jederzeit per E-Mail an datenschutz@hilfswerk.at oder mittels Brief an das Hilfswerk Österreich, Grünbergstraße 15/2/5, 1120 Wien, widerrufen.

„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 hineinzuversetzen und nicht gleich auf alles eine Antwort zu haben. Mit anderen Worten: Es geht einfach nur darum, zuzuhören und ohne Bewertung nachzufragen. 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 hineinzuversetzen 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 größte Kommunikationsproblem ist, dass wir nicht zuhören, um zu verstehen. Wir hören zu, um zu antworten."

Kinderschutz Schweiz

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 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. ■

DEM GLÜCK EINE CHANCE GEBEN

österreichische LOTTERIEN

Nachbar in Not • Die Presse - Österreicher des Jahres - Kategorie Humanitäres Engagement • Lotterien Tag im Kunsthistorischen Museum mit Extraführungen 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 bullose 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 • TAfIE-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 Extraführungen 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 bullose 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 • TAfIE-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 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 Extraführungen in Gebärdensprache •

„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.

gantnerundenzi

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 IhrKind dabei begleiten und unterstützen.

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

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

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

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

https://www.hilfswerk.at/oesterreich/kinderbetreuungskompass

JETZT KOSTENLOS BESTELLEN!
Unter 0800 800 820 oder office@hilfswerk.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 wichtiges 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**

DENKSPORT

Rätsel für Jung und Alt

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?

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.

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 x 6 = 144 Minuten. Die Pause dauerte 20 Minuten und nach weiteren 76 Minuten erreichte sie das Schiestlhaus. 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**

#füreinandersorgen

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

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

Ihre Sorgen möchten wir haben.

WIENER STÄDTISCHE
VIENNA INSURANCE GROUP

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

blaha® OFFICE

WWW.BLAHA.CO.AT

IHRE SPENDE KOMMT AN.
SPENDENKONTO
IBAN: AT71 6000 0000 9000 1002
Kennwort „Kinder Ukraine“
www.hilfswerk.at/international

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.“ ■

ANZEIGE

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.

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.

TOURDATEN 2022

Lust, uns auf der Hilfswerk on Tour zu besuchen? Auf unserer Webseite erfahren Sie, wann wir in Ihrer Nähe sind.

www.hilfswerk.at/hilfswerk-on-tour

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. ■

Claudia Urdl zeigt Hand in Hand den Tourbus.

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

Fidi bei Urdls im Winterquartier

GROSSE HILFE, GANZ NAH.

HILFSWERK STEIERMARK
Wir unterstützen Sie im Alltag!
Mehr Infos finden Sie unter
www.hilfswerk.at/steiermark

LANDESGESCHÄFTSSTELLE

Hilfswerk Steiermark GmbH
Landesgeschäftsstelle
Paula-Wallisch-Straße 9, 8055 Graz
Tel. 0316/813181-0
office@hilfswerk-steiermark.at

SOCIAL MEDIA

Facebook: @hilfswerksteiermarkgmbh

Instagram: @hilfswerksteiermark

PODCAST WANDELSICHER

Hören Sie sich doch auch mal unseren Podcast an:

https://www.hilfswerk.at/steiermark/wir-ueber-uns/wandelsicher-der-podcast/

„wandelsicher“ ist der Corporate Podcast des Hilfswerk Steiermark. Das Leben ist ständig im Wandel. Es läuft niemals geradlinig, sondern fordert uns immer wieder zur Weiterentwicklung heraus. Das ist gut so, denn jeder Wandel bringt Geschichten mit sich, von denen Andere lernen können. Wir sprechen in diesem Format regelmäßig mit interessanten Menschen im und um das Hilfswerk.

LORENZ GmbH
PFLEGEBETTEN

Pflegebetten und Zubehör für die Krankenpflege

über 25 Jahre Erfahrung - bei uns liegen Sie richtig

8200 Gleisdorf, Wilfersdorf 164 - Tel.: **03112 22509** - Fax DW -15 - www.lorenz-pflegebetten.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.**

Das *Mehr*WERT Sponsoringprogramm
www.sponsoring.erstebank.at

Vermehrt Schönes!

Wir unterstützen auch das Hilfswerk Österreich.

ERSTE SPARKASSE

Österreichische Post AG MZ 02Z032863 M
Hilfswerk Steiermark GmbH, Paula-Wallisch-Straße 9, 8055 Graz