



Foto: Hilfswerk

**Hilfswerk-Präsidentin Michaela Hinterholzer:** »In einer Familie zuhause zu sein, zu wissen, da ist jemand da, ist für uns alle von großer Bedeutung. Das Hilfswerk hat viele gute Angebote für Familien in herausfordernden Zeiten.«

## Erleben Sie das Hilfswerk!

Tour durch ganz Niederösterreich,  
Events für die ganze Familie

**Die große „Hilfswerk erleben Tour“** ist gestartet – und mehr als 25 Events stehen auf dem Programm! Der Hilfswerk Erlebnis Bus ist brandneu und mit Technik, Spielen, Popcornmaschine und Beratungsinself top ausgestattet! Neben kompetenter Beratung rund um die Themen Kindererziehung und Kinderbetreuung, Familie und Gesundheit, Älterwerden und Pflege wird vieles geboten:

Die Hilfswerk-Hüpfburg, Kinderspiele, Gesundheits-Checks, Menüverkostungen, Gewinnspiel und vieles mehr. Alle Termine auf [www.hilfswerk.at/niederoesterreich](http://www.hilfswerk.at/niederoesterreich)



## Das Beste für unsere Kundinnen und Kunden

Menschen werden immer älter. Der Bedarf an Pflege und Betreuung im Alter wird in den nächsten Jahren steigen – noch viel rasanter als in der Vergangenheit.

**Daher ist die Arbeit,** die mobile Dienste wie das Hilfswerk leisten, auch so ungemein wichtig. Denn schließlich möchte der Großteil der Menschen zuhause älter werden – mit Lebensqualität und eingebunden in die gewohnte Umgebung.

Zwei Aspekte werden in diesem Zusammenhang bedeutsam: Angehörige, mobile und stationäre Pflege sowie 24-Stunden-Betreuung müssen gut vernetzt sein und ganz eng zusammenarbeiten. Und die Fachkräfte, die die Familie unterstützen, müssen höchst professionell arbeiten. Beim Hilfswerk sichern wir dies durch laufende Weiterbildung und ständige interne Entwicklung. Damit wir das Beste für unsere Kundinnen und Kunden leisten.

**Mag. Brigitte Neumüller,**  
Pflegedirektorin des Hilfswerks Niederösterreich

Lesen Sie mehr dazu auf Seite 2 und 3.



# Pflege: Große Aufgaben für mobile Dienste

Die Pflege und Betreuung älterer Menschen wird in Zukunft noch mehr als jetzt eines der zentralen Themen unserer Gesellschaft. Die Anzahl der Menschen über 85 Jahre wird bis 2050 um 200% und noch mehr ansteigen.

In Niederösterreich werden 2050 über 70.000 Menschen zuhause gepflegt werden. Wir sprechen mit **Mag. Brigitte Neumüller, MSc, Pflegedirektorin des Hilfswerks Niederösterreich**, über die Herausforderungen der Zukunft.

## Frau Pflegedirektorin, wie schätzen Sie die Entwicklung des Pflegebedarfs in den kommenden Jahren ein?

Neumüller: Die Lebenserwartung steigt konstant, wie wir wissen. Und dass sich die familiäre Situation in den letzten Jahren konstant verändert hat ist ebenfalls bekannt: Oft leben ältere Menschen alleine, Angehörige sind berufstätig und wohnen meist nicht mehr im gemeinsamen Haushalt. Zusätzlich hat sich die Verweildauer im Krankenhaus verkürzt: Lag der durchschnittliche Aufenthalt vor einigen Jahren noch bei 11,5 Tagen, so sind es heute 5,5 Tage. Jene Generation, die aktuell der Pflege bedarf, stammt noch aus den geburtenschwachen und durch den Weltkrieg dezimierten Jahrgängen vor 1938/39. Jetzt kommen aber die geburtenstarken Jahrgänge ab 1939 ins Pflegealter. Eine zweite, deutlich größere Welle steht in rund 20 Jahren mit den zu pflegenden Babyboomern der 1950er und 60er-Jahre ins Haus.

## Wie sehen Sie die Rolle der mobilen Pflege- und Betreuungsdienste?

Neumüller: In Zukunft wird nur eine enge Zusammenarbeit von stationärer und mobiler Pflege, 24 Stunden-Pflege und pflegenden Angehörigen zum Ziel führen. Fakt ist: 80% der Pflegebedürftigen werden in Niederösterreich zuhause betreut, größtenteils von den Angehörigen, zum Teil von mobilen Diensten unterstützt. Und das

ist auch der große Wunsch der Menschen: Zuhause älter werden, in den gewohnten vier Wänden. Je nach Definition dauert die Phase der Pflegebedürftigkeit einer Person im Schnitt etwa sieben Jahre. Auf die mobilen Dienste kommen daher in Zukunft große Aufgaben zu: Denn wir unterstützen und entlasten die Familien und machen einen möglichst langen Verbleib im eigenen Zuhause möglich.

## Wie bereitet sich das Hilfswerk auf die Herausforderungen vor?

Neumüller: Als Nummer 1 in der Pflege bieten wir mit einer breiten Produktpalette zahlreiche Lösungsansätze für Familien. Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben höchste Kompetenz in Sachen Beratung, Pflege und Begleitung von Kunden/innen und gehen auf jede individuelle Situation ein. Durch laufende Weiterbildung sichern wir diese hohe Qualität.

Gerade in den Spezialfeldern der Pflege, wie Demenz, Palliativpflege, Schmerz oder Wundmanagement, verfügen wir über flächendeckende Fachexpertise in Niederösterreich. Das ist es, was uns auszeichnet.





## Pflegefragen?

### Das Hilfswerk berät Sie gerne.

Bei der Pflege und Betreuung eines Familienmitglieds gibt es viele Fragen: Wer kann mich bei der Pflege unterstützen oder diese übernehmen? Was kostet die Hauskrankenpflege? Welche Pflegehilfsmittel gibt es? Wie kann ich mit speziellen Erkrankungen umgehen? Welche finanziellen Förderungsmöglichkeiten stehen mir offen?

**Diese Fragen und vieles mehr** kann die Mobile Pflegeberatung des Hilfswerks beantworten:

Diplomierte Pflegefachkräfte kommen direkt ins Haus und gehen vor Ort auf individuelle Fragen ein. Pflege- und Betreuungsangebote in Niederösterreich, Pflegegeld und finanzielle Unterstützung, Gesundheitsvorsorge, Wohnraumadaptierung oder Entlastungsmöglichkeiten für Angehörige können besprochen werden. Und es kann festgelegt werden, wie das Hilfswerk-Team die Familie in Folge am besten begleiten kann. Unterstützungsmöglichkeiten gibt es viele – von der Hauskrankenpflege und Heimhilfe über die Mobile Therapie bis hin zum Notruftelefon und dem Menüservice.

Infos unter [www.hilfswerk.at](http://www.hilfswerk.at), T 02742/249-0 oder im Hilfswerk in Ihrer Nähe.



## Versorgungslandschaft Pflege und Betreuung in Österreich 2016



**47 %**

Pflege durch Angehörige



**32 %**

Unterstützung durch mobile Dienste



**5 %**

24-Stunden Betreuung



**16 %**

Pflegeheim

Rund 455.00 Anspruchsberechtigte Pflegegeld

Quelle: Pflegedienstleistungsstatistik, PFI des Hauptverbandes der österr. Sozialversicherungsträger

## In aller Kürze

### SCHENKEN SIE SICHERHEIT!

Das Hilfswerk-Notruftelefon bietet Sicherheit auf Knopfdruck – und das rund um die Uhr. Binnen Minuten kann im Notfall Hilfe organisiert werden.

Nutzen Sie unsere aktuelle Aktion zum Mutter- bzw. Vatertag: Im Mai ist der Anschluss für alle Frauen gratis, im Juni für alle Männer! Infos unter T 0800 800 408 oder [www.notruftelefon.at](http://www.notruftelefon.at).

### FIT FÜRS NÄCHSTE SCHULJAHR

Die Ferien nähern sich, aber das nächste Schuljahr kommt bestimmt! Zur Vorbereitung bietet das Hilfswerk verschiedene Ferienkurse und School warm up-Wochen an. In den Hauptgegenständen und zumeist in den letzten beiden Wochen vor Schulanfang.

Erkundigen Sie sich im Familien- und Beratungszentrum in Ihrer Nähe.

### ELTERN UND KINDER WILLKOMMEN

Lerngruppen, Elternbildungsseminare, Eltern-Kind-Cafes, Angebote für junge Mütter und vieles mehr: In unseren Familien- und Beratungszentren finden Sie viele Beratungs-, Service- und Freizeitangebote für die ganze Familie. Nähere Infos beim Zentrum in Ihrer Nähe oder auf [www.hilfswerk.at/niederoesterreich](http://www.hilfswerk.at/niederoesterreich) (via Standortsuche kommen Sie direkt zur passenden Adresse).

### ZEIT SCHENKEN

»Zeit ist das schönste Geschenk, das man einem anderen Menschen machen kann.« Unsere ehrenamtlichen Besucher/innen kommen zu Besuch, gehen spazieren, lesen vor, spielen Karten, plaudern. Sie wollen sich ehrenamtlich engagieren oder selbst besucht werden?

Melden Sie sich unter T 02742/249-2021 oder [ehrenamt.support@noe.hilfswerk.at](mailto:ehrenamt.support@noe.hilfswerk.at).

# Wenn Stück für Stück die Erinnerung verblasst ...

Demenzkrankungen nehmen massiv zu. Frühe Diagnose und Therapie sind wichtig. Hilfswerk bietet kompetente Beratung und Unterstützung. Die Brille nicht mehr finden, Namen verwechseln oder nicht mehr genau wissen, an welchem Tag die Tochter Geburtstag hat – eine gewisse »Vergesslichkeit« im Alter ist vollkommen »normal«. Bei vielen älteren Menschen steckt jedoch mehr hinter der zunehmenden Vergesslichkeit: Demenz.



## Die Fakten

- 130.000 Menschen in Österreich sind an Demenz erkrankt, weitere 500.000 Personen zeigen Symptome einer leichten kognitiven Beeinträchtigung
- Bis 2050 wird sich die Zahl auf bis zu 270.000 erhöhen
- Demenz ist die häufigste Einzelursache für Pflegebedürftigkeit im Alter und die häufigste und folgenschwerste Erkrankung im höheren Alter
- Nach Herzkrankungen und Schlaganfällen ist die Alzheimer-Erkrankung die dritthäufigste Todesursache in Österreich
- Nur 20 – 50 % erhalten eine Diagnose

### Alarmierende Zahlen

Österreichweit sind laut aktuellen Schätzungen bereits 130.000 Menschen an Demenz erkrankt. Diese Zahl wird sich laut Expertenmeinung bis 2050 verdoppeln. Demenz ist die häufigste Einzelursache für Pflegebedürftigkeit im Alter und die dritthäufigste Todesursache in Österreich. Dennoch wird die Erkrankung oftmals zu wenig ernst genommen oder aus Scham verschwiegen. Der Weg zur Fachärztin oder zum Facharzt erfolgt spät, die Hälfte aller Demenzerkrankungen wird erst gar nicht diagnostiziert. Es fällt Betroffenen, aber auch Angehörigen schwer, über die Erkrankung bzw. den Verdacht zu sprechen. Zu groß scheinen die Auswirkungen auf das alltägliche Leben zu sein und bedrückend wirkt die aktive Konfrontation mit der Krankheit. Dabei wären eine frühzeitige Diagnose und ein entsprechend rechtzeitiges Einsetzen der Therapie von großer Bedeutung, um den Krankheitsverlauf zu bremsen und gegen den rasanten Fortschritt der Erkrankung anzukämpfen.

### Zuhause gut betreut

Einer Schätzung der österreichischen Alzheimer-Gesellschaft zufolge leben 80 % der Personen mit Demenzerkrankungen zu Hause und werden von Angehörigen betreut. Der Umgang mit den zahlreichen Herausforderungen, die die Erkrankung mit sich bringt, erfordert kompetente Beratung und Begleitung der Betroffenen und der Angehörigen.

Und das kann enorm belasten. Der jüngste Demenzbericht bestätigt, dass die Pflege von Demenzkranken einen höheren Stress für die Angehörigen verursacht als die Pflege von Personen ohne Demenz. Hier setzt das Hilfswerk Niederösterreich an: In den letzten Jahren wurden über 40 Pflegepersonen zu Demenzexpertinnen und -experten ausgebildet, und laufend werden weitere geschult.

### Demenzexperte Hilfswerk

Damit kann das Hilfswerk flächendeckende Fachexpertise im Bereich der Demenz anbieten. Im Rahmen einer mobilen Pflegeberatung können Demenzpatienten sowie ihre Angehörigen kompetent unterstützt werden: durch Handlungsanleitungen zur Pflege und Betreuung, Informationen zum Umgang mit Wesensveränderungen des/der Kranken oder Tipps zum Gedächtnis- und Alltagstraining.

Auch in den zwölf Familien- und Beratungszentren des Hilfswerks ist man kompetente Anlaufstelle für Angehörige. In den Beratungen durch Psychologen und Therapeuten kann die psychische Belastung, die durch solch eine Situation entstehen kann, professionell thematisiert werden.

**Wenden Sie sich an Ihren nächsten Hilfswerk-Standort – wir begleiten Sie!**

### Unser Angebot: MOBILE PFLEGEBERATUNG BEI DEMENZ

Wir sind für Sie da und beraten Sie gerne unverbindlich zur individuellen Betreuung nach Ihren Bedürfnissen: täglich, mehrmals pro Woche, über wenige Wochen oder viele Jahre. Vereinbaren Sie ganz einfach einen Termin für ein unverbindliches Beratungsgespräch mit unseren Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartnern, auch gerne bei Ihnen zu Hause, im vertrauten Lebensumfeld des Betroffenen. Das persönliche Gespräch hilft bei der Auswahl der geeigneten Dienstleistung und bietet die Möglichkeit zur Beantwortung offener Fragen. Wir unterstützen Sie auch gerne mit allen Formalitäten.

Rufen Sie uns unter **T 02742/249** an oder wenden Sie sich an Ihren nächsten Hilfswerk-Standort.

Alle Adressen unter [www.hilfswerk.at/niederoesterreich](http://www.hilfswerk.at/niederoesterreich)



# Holen Sie sich Hilfe und Beratung!

Heide-Maria Ley, Leitende Pflegefachkraft in Stockerau, ist eine von 14 Hilfswerk-Mitarbeiterinnen, die heuer den Weiterbildungslehrgang »Demenzstudien« an der Donau-Universität Krems absolviert haben. Sie und ihre Kolleginnen sind Ansprechpartnerinnen für Betroffene, aber auch für interne Fragen.



## Liebe Frau Ley, warum liegt Ihnen das Thema Demenz so am Herzen?

Die Pflege und Betreuung von Menschen mit Demenz stellt eine erhebliche und stetig fortschreitende Herausforderung und Belastung für die Familie und das soziale Umfeld dar. Weltweit sind mehr als 46,8 Millionen Menschen davon betroffen ([www.worldalzheimerreport2015.org](http://www.worldalzheimerreport2015.org)), und diese Zahl wird ständig nach oben korrigiert. Das merken wir auch bei der Betreuung unserer Kunden. Viele An- und Zugehörige sowie Betroffene selbst sind verunsichert und haben Fragen zu verschiedenen Verhaltensauffälligkeiten.

## Sie sind im Hilfswerk Ansprechperson für Demenz.

### Was sind hier Ihre Aufgaben?

Meine Aufgabe sehe ich darin, Psychoedukation durchzuführen; das heißt, zu informieren, systematisch und strukturiert Wissen zu vermitteln, um Verständnis für Menschen mit Demenz zu erreichen. Das passiert bei den regelmäßig stattfindenden Gedächtnisberatungsstunden in den Gemeinden oder im Rahmen einer Beratung direkt beim Betroffenen zu Hause.

Die verbesserte medizinische Versorgung ermöglicht es, dass die Menschen immer älter werden. Mit zunehmendem Alter steigt aber auch das Risiko, an einer unaufhaltsam fortschreitenden Hirnleistungsschwäche (Demenz) zu erkranken. Diese Krank-

heit macht es schwer, neue Erfahrungen aufzunehmen, Erinnerungen abzurufen, sich räumlich und zeitlich zu orientieren oder sich in der eigenen Umwelt selbständig zurechtzufinden. Der Erkrankte braucht Orientierungshilfen und stadienspezifisches Alltagstraining, das erhöht die Lebensqualität und gibt Sicherheit. Dieses Wissen gebe ich an unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter weiter, damit eine Entlastung in der Betreuung möglich ist.

## Welche praktischen Tipps geben Sie da z.B. den Angehörigen?

Das Wichtigste ist ihnen bewusst zu machen, dass hinter jedem veränderten Verhalten wie z.B. Misstrauen, Aggression, gestörter Tag-Nachtrhythmus, Unruhe, ... immer ein Grund steckt, den wir meist nicht erkennen. Der Erkrankte will uns nicht kränken, er kann nicht anders. Angehörige sollen Beratung und Hilfen in Anspruch nehmen, dann geht vieles leichter. Verschiedene Übungen zum Gedächtnistraining, zum Beispiel einfache Rätsel lösen, kleine Gedichte lernen ...

Hilfreich sind auch einfache Beschäftigungen: Ein Puzzle legen, etwas zeichnen, Knöpfe schließen oder beim Apfelstrudel backen mithelfen. Denn dies hilft, alltägliche Abläufe nicht zu verlernen. Auch das Wohnumfeld sollte entsprechend adaptiert werden, um Stabilität und Orientierung zu geben. Ich rate da zum Beispiel, Laden und Kästen zu kennzeichnen oder ein Nachtlicht anzubringen.

## Ist es Demenz?

### Warnsignale können sein:

- Vergessen von Dingen, die kürzlich passiert sind
- Der Wortschatz schrumpft, die Sätze werden einfacher
- Namen und Termine werden laufend vergessen
- Hobbys werden vernachlässigt
- Die zeitliche und räumliche Orientierung fällt schwerer
- Das Zurechtfinden in der gewohnten Umgebung wird immer schwieriger
- Auch die Persönlichkeit verändert sich:  
Betroffene können unruhig, ängstlich, misstrauisch, traurig, aggressiv werden.

Sollten Sie verdächtige Symptome beobachten, suchen Sie dringend professionellen Rat. Eine gute Beratung kann Ihnen helfen, dieses schwierige Thema anzusprechen und geeignete nächste Schritte und Möglichkeiten aufzeigen.



## Literaturtipps

### Demenz und Alzheimer verstehen:

#### Erleben, Hilfe, Pflege: Ein praktischer Ratgeber

Buijssen, Huub (2016), 16. Auflage, Beltz.

### Das Herz wird nicht dement:

#### Rat für Pflegenden und Angehörige

Baer, Udo; Schotte-Lange, Gabi (2017), 9. Auflage 2015, Beltz.

### Die magische Welt von Alzheimer. 25 Tipps, die das Leben mit Demenzkranken leichter und erfüllter machen

Buijssen, Huub (2014), Beltz.

### Mein Tanz mit der Demenz. Trotzdem positiv leben

Bryden, Christine (2011), Hogrefe.

### Ich bin, wer ich war. Mit Demenz leben.

Fenninger, Erich (Hrsg.) (2014), Residenz-Verlag.

Viele weitere Buchtipps finden Sie auf

[www.hilfswerk.at/niederoesterreich](http://www.hilfswerk.at/niederoesterreich)

### BESTELLEN SIE IHRE KOSTENLOSE BROSCHÜRE!

Hilfreiche Informationen rund um das Thema Demenz finden Sie auch im Hilfswerk-Ratgeber »Demenz. Erkennen, verstehen, handeln.« Mit Gedächtnisübungen, Infos zum Krankheitsbild, Tipps für Angehörige und wichtigen Ansprechstellen.

Bestellen Sie kostenlos: T 02742/249 oder per E-Mail an [service@noe.hilfswerk.at](mailto:service@noe.hilfswerk.at).

# Lernen muss man nicht alleine

## Hilfswerk Lernttraining unterstützt maßgeschneidert und individuell

Dem neunjährigen Markus fällt es sehr schwer, sich zu konzentrieren. In der Schule ist er langsam und das Lesen ist auch jetzt in der 3. Klasse Volksschule noch eine große Herausforderung. Dass er bei den Hausaufgaben unendlich lange sitzt, belastet ihn und auch seine Eltern.



**Für Markus und alle Kinder**, die Schwierigkeiten mit dem Schulalltag haben gibt es das Hilfswerk Lernttraining. Und das ist weit mehr als bloß nur Nachhilfe: Im Gespräch mit Eltern und Kind wird die Ursache der Lernschwierigkeiten ermittelt, auf dieser Basis wird ein individueller und maßgeschneiderter Betreuungsplan erstellt. Der/die Lernttrainer/in sowie die räumlichen und zeitlichen Rahmenbedingungen werden ganz nach den Bedürfnissen des Kindes ausgewählt. Je nach Bedarf unterstützen die Lernttrainer/innen in den Bereichen Legasthenie- und Dyskalkulietraining, Beheben von Aufmerksamkeits- und Konzentrationschwächen, Lernorganisation und -techniken, Durcharbeiten konkreter Stoffgebiete, Hilfe beim Spracherwerb und vielem mehr. Bei Kindern mit nicht deutscher Muttersprache bietet das Lernttraining den idealen Rahmen, um ihre Deutschkenntnisse zu verbessern und zu vertiefen, ohne dabei den Regelunterricht versäumen zu müssen. Gelernt wird entweder im Familien- und Beratungszentrum (12 in ganz Niederösterreich!) oder im Zuhause des Kindes, wahlweise einzeln oder in der Gruppe.

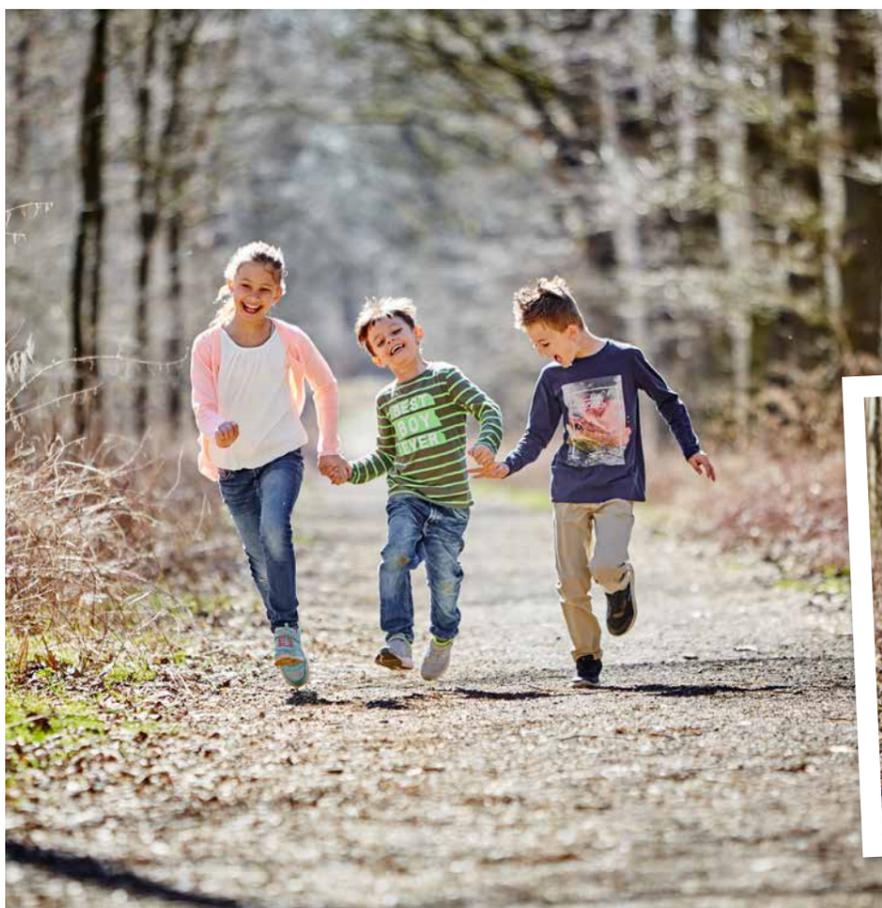
Im Jahr 2017 wurden im in ganz Niederösterreich 1.636 Kinder von 140 Lernttrainer/innen betreut, vorwiegend aus dem Pflichtschulbereich. Für all diese Kinder und ihre Eltern bedeutet dies eine große Entlastung – und die wesentliche Basis für eine erfolgreiche Schullaufbahn. »Ein Wahnsinn, mein Sohn geht plötzlich gern in die Schule und schreibt in Englisch gute Noten!« freuen sich zufriedene Eltern.

## Bildung ist Zukunft

### Bitte helfen Sie!

Nicht immer können sich Familien die für ihre Kinder notwendige Unterstützung leisten. Damit auch diesen Kindern der Weg in eine erfolgreiche Zukunft erleichtert werden kann, bittet das Hilfswerk um Spenden.

Mit einer Spende unter der **Kontonummer AT30 2011 1825 5940 0201** können Sie einem Kind Zukunft schenken!



Zum Beispiel dem achtjährigen Maximilian(\*), der unter großen Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörungen leidet. Seine alleinerziehende Mutter ist oft krank und derzeit in therapeutischer Behandlung. Mit drei Geschwistern bleibt da keine Zeit und Energie, um sich um Maxis schulische Belange zu kümmern. Im Lernttraining arbeitet er fleißig mit und verbessert so seine Leistungen. Aber das ist nur möglich, weil seine Trainingsstunden durch Spenden unterstützt werden.

\*Name geändert





#### Zitat einer zufriedenen Mutter:

#### Ich bin froh, dass es das Lerntaining gibt ...

»Ich bin seit jeher mit meiner Tochter bei Ärzten, Physiotherapeuten und anderen Förderstellen, die ihr auch meistens gut geholfen haben. Seit mein Kind in die Schule geht, zeigte sich auch, wie schwer es für sie ist, lesen und schreiben zu erlernen.

Lange habe ich selber mit ihr geübt, jedoch zeigte sich kaum ein Erfolg. Wir waren beide schon ziemlich verzweifelt. Seit meine Tochter beim Hilfswerk gezielte Unterstützung bekommt, hat sie wieder mehr Freude am Lernen und ich bin deutlich entlastet. Die zusätzlichen Beratungsstunden für mich selbst in der Familien-Beratungsstelle haben mir sehr gut getan und ich habe wieder Hoffnung geschöpft, dass es wieder weiter geht.«

# »Spielen macht schlauer«

## Der neue Ratgeber für Eltern

Der neue Erziehungsleitfaden des Hilfswerks bietet eine Fülle von nützlichen Informationen über das Zusammenwirken von Spielen und dem Kompetenzaufbau von Kindern.

Mit **praxisnahen Tipps** zur stressfreien Gestaltung des gemeinsamen Alltags. Besuchen Sie unsere Tour und holen Sie sich den Ratgeber oder bestellen Sie ihn kostenlos unter **T 02742/249** bzw. [service@noe.hilfswerk.at](mailto:service@noe.hilfswerk.at).



## Der Hilfswerk-Tipp | So kommt der Erfolg:

# Die Lerntipps unserer Lerntrainerinnen



**1** Man sollte früh genug mit dem Lernen beginnen und sich den Lernstoff in kleine »Häppchen« einteilen. Altbewährte Eselsbrücken und Vokabelkärtchen helfen, meiner Erfahrung nach, immer noch am besten.

**Teresa Klever**

**2** Am Tag gelernte Lerninhalte vor dem Schlafengehen noch einmal wiederholen – diese werden im Schlaf vertieft.

**Ingeborg Schwaighofer**

**3** Wichtig ist ein ganzheitliches Lernen, ein Lernen mit allen Sinnen.

**Ulrike Schabauer**

**4** Finde heraus, wie dir Lernen am meisten Spaß macht – vielleicht Lernen und Bewegung!

**Susanne Aigner**

**8**

IMMER GUT DURCHATMEN,  
KURZE PAUSEN EINLEGEN  
UND SIE MIT SPASS FÜLLEN.  
BILDUNG IST NICHT  
WISSEN, SONDERN  
INTERESSE AM WISSEN!

**Simone Wanda**

**5** Es ist wichtig, mit allen Sinnen zu lernen und dabei das Neue mit bereits Bekanntem zu verknüpfen. Selbst Vokabellernen kann Spaß machen, wenn es z.B. hüpfend im Trampolin passiert.

**Claudia Buchmüller**

**6** Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten entwickeln den eigenen Lerntyp erkennen (wie, wo und wann lerne ich am liebsten) dem definierten Ziel mit Freude Schritt für Schritt entgegengehen Unterstützung annehmen

**Erna Bauer**

**7** Planung ist alles! Wenn ein Stoffgebiet wie ein riesiger, unüberwindbarer »Berg« erscheint, zunächst in kleinere Lernportionen aufteilen. Dann einen Wochenplan schreiben, wo auch andere Nachmittagstermine wie Freizeitaktivitäten vermerkt sind, und die Lernportionen auf die Lerneinheiten verteilen. Am Anfang einer Lerneinheit immer das bisher Gelernte wiederholen und am Tag vor der Prüfung nicht mehr lernen, nur noch wiederholen. Die Lernpausen unbedingt für Bewegung, am besten an der frischen Luft, nutzen!

**Martina Kaup**

# Ein starkes Team: Kommen Sie zu uns!

- »Weil es hier ein Team gibt, das sich gegenseitig unterstützt.«
- »Weil ich mich hier wohl fühle und der Umgang mit Menschen aller Altersgruppen mir Freude bereitet.«
- »Weil sich hier der Beruf und die Familie optimal miteinander vereinbaren lassen.«
- »Weil die Arbeit Freude macht, nie eintönig und eine Herausforderung ist.«



Für unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gibt es viele Gründe, warum sie gerne beim Hilfswerk beschäftigt sind. 87 % unserer Leute sagen »Ich bin stolz darauf, beim Hilfswerk zu arbeiten!« Das ist ein Wert, der für uns spricht. Mit rund 3.200 Angestellten sind wir einer der größten Arbeitgeber Niederösterreichs. Hinzu kommen 500 Tageseltern, die als Selbstständige und in Partnerschaft mit dem Hilfswerk arbeiten. Gemeinsam betreut dieses Riesen-Team über 25.000 Menschen in unserem Land. 94 % unserer Mitarbeiter/innen sind Frauen. Ein Großteil von ihnen sind Mütter.

Fast 2.000 Kinder unter 18 Jahren gehören somit zu unserer »Hilfswerk-Familie«. Ganz klar, dass Familienfreundlichkeit deshalb bei uns ein ganz großes Thema ist. Wir bieten unseren Mitarbeiter/innen flexible Arbeitszeitgestaltung, Teilzeitmodelle (keine Nachtdienste!), verlängerte Karenz, Zuschuss zur Kinderbetreuung, viele Möglichkeiten zur Weiterbildung und vieles mehr.

Wir suchen in vielen Bereichen qualifizierte Mitarbeiter/innen, die gerne Teil unseres Teams werden möchten: Ob in der Pflege, der Kinderbetreuung oder der Beratung. Alle offenen Stellen finden Sie aktuell auf unserer Homepage [www.hilfswerk.at/jobs](http://www.hilfswerk.at/jobs). Wir freuen uns auf Sie!

## Bewerben Sie sich!

Alle aktuellen Stellenangebote finden Sie unter [www.hilfswerk.at/jobs](http://www.hilfswerk.at/jobs)

# Entdecken Sie das Hilfswerk!

In den nächsten Monaten können Sie das Hilfswerk bei unzähligen Veranstaltungen treffen, besuchen, kennen lernen: Bei einem Stopp der großen »Hilfswerk Erleben Tour« oder bei einem der zahlreichen Events während der Hilfswerk-Woche (9. bis 17. Juni). Oder das Hilfswerk kommt zu Ihnen: Auf Ihren PC, Ihr Tablet, Ihr Handy!



### Das Hilfswerk-Museum

Auf [www.40jahre.noe.hilfswerk.at](http://www.40jahre.noe.hilfswerk.at) finden Sie das Digitale Museum des Hilfswerks:

Viele Interviews mit Persönlichkeiten aus dem Hilfswerk, Fotos und Geschichten aus allen vier Jahrzehnten, spannende Infos und Facts aus 40 Jahren, das »Hilfswerk-Kino«, alte Schriftstücke und Publikationen und vieles mehr. Spannend, lebendig und interaktiv. Machen Sie einen Rundgang durch 40 Jahre niederösterreichische Geschichte!

### [www.facebook.com/noe.hilfswerk](https://www.facebook.com/noe.hilfswerk)

Was sich aktuell beim Hilfswerk tut können Sie unserer Facebook-Seite entnehmen:

Ob der Auftritt bei der jüngsten Karrieremesse, Infos über unsere nächsten Veranstaltungen, interessante Presseartikel zum Nachlesen, aktuelle Stellenangebote oder Live-Übertragungen von unseren größten Events: Hier sind Sie immer up to date!



### NEU: Hilfswerk auf Instagram

Seit kurzem können Sie das Hilfswerk Niederösterreich auch auf Instagram verfolgen. Als »hilfswerkniederösterreich« finden Sie die schönsten Fotos und interessantesten Videos.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch – ob digital oder »in echt«!

**Mag. Christoph Gleirscher,**  
Geschäftsführer Hilfswerk Niederösterreich



»Eine Geschichte eines Patienten ist mir besonders im Gedächtnis geblieben: Dieser war Orchestermusiker und es ist ihm wirklich schlecht gegangen. Mein therapeutischer Hintergrund war, dass ich ihn im Bett aufsetzen wollte. Und ich hab es dann geschafft. Ich habe herausgefunden, dass er Schlagzeuger war, hab ihn gemeinsam mit den Angehörigen aufgesetzt und den Radetzky-marsch aufgelegt. Wir haben dann die kleine Trommel geholt und den Radetzky marsch gespielt – und der ist lang.

Und er ist die ganze Zeit frei gesessen, war mit Freude dabei und hat seinen Therapieerfolg gehabt. Er hat dabei völlig vergessen, dass er eigentlich gerade übt.«

**Katja Kroboth**  
Ergotherapeutin

## Vertrauen, Erfolge und strahlende Kinderaugen

Was ist so richtig cool an dem, was Sie beruflich tun? Was macht Ihnen besonders Spaß und treibt sie an? Einigen Hilfswerk-Mitarbeiter/innen wurden diese Fragen auch gestellt. Zu sehen sind ihre Antworten – und noch viel mehr – auf [www.whatchado.com](http://www.whatchado.com).

**Auf dieser Online-Plattform** werden die verschiedensten Berufsbilder in Kurzfilmen vorgestellt – lebensnah und sehr authentisch. Interessenten können sich mit Hilfe dieser sehr persönlichen Geschichten über viele Berufe und Unternehmen informieren und sich so bei der eigenen Berufswahl inspirieren lassen.

Vom Hilfswerk Niederösterreich sind inzwischen 15 Filme online – vom Pflegeassistenten und der Ergotherapeutin über die Kindergartenpädagogin bis zur diplomierten Gesundheits- und Krankenpflegerin.

**Schauen Sie rein unter:**  
[www.whatchado.com/de/channels/hilfswerk](http://www.whatchado.com/de/channels/hilfswerk)

## »Das Coolste an meinen Job ...

... sind die Erfolge. Wenn man öfter zu den Menschen kommt wird Vertrauen aufgebaut. Und damit kommen die Erfolge, und damit die Riesendankbarkeit der Menschen.«

**Sylvia Pilz**  
DGKP und Fachexpertin Wunde

... sind nicht immer die großen Ereignisse, sondern tatsächlich die kleinen Dinge. Wenn man merkt, die Kinder kommen selbst auf eine Lösung oder man merkt so eine positive Entwicklung.«

**Magdalena Franke**  
Schulsozialarbeiterin

... ist, dass ich jeden Tag neue Menschen und neue Geschichten kennen lerne.«

**Susanne Gurtner**  
Logopädin

... ist die Beziehungsarbeit. Es ist eine unglaubliche Bereicherung zu sehen, wie sich diese Kinder öffnen und Vertrauen fassen.«

**Maria Hladky**  
Sozialpädagogin und Leiterin  
Schülertreff Baden



... ist, wenn die Kinder kommen, lachen und mit strahlenden Augen herlaufen und ›Guten Morgen‹ wünschen.«

**Andrea Kurz**  
Tagesmutter

... sind strahlende Kinderaugen, glückliche Kinder, zufriedene Eltern.«

**Jaqueline Kratzer**  
Kindergartenpädagogin und Leitung  
Kindertreff Perchtoldsdorf

... ist es, dem Menschen die Möglichkeit geben zu können, sich trotz seiner Situation entfalten und wohl fühlen zu können.«

**Andreas Prix**  
Pflegeassistent

... ist, dass ich meine Fähigkeiten einsetzen kann und dass ich so viel von den Leuten zurück kriege.«

**Margit Hofbauer**  
Heimhelferin

... ist, dass mir Kunden Vieles anvertrauen. Manche erzählen von ihren Kriegserlebnissen und da stecken so viele Gefühle drin. Was sie da erlebt haben – so interessant war kein Geschichtsunterricht.«

**Monika Marchharth**  
Fachsozialbetreuerin Altenarbeit



# Gruß aus der Küche!

## Ein Besuch in der Menü-Manufaktur

Das Menüservice des Hilfswerks Niederösterreich erleichtert vielen Menschen bereits seit zehn Jahren den Alltag. Doch welchen Weg gehen die Speisen, bevor sie bei unseren Kundinnen und Kunden am Küchentisch landen?

**Am Freitag, den 16. März,** wollen wir dieser Frage auf den Grund gehen. Wir machen uns auf den Weg, auf den Weg von St. Pölten nach Wien. Denn heute besuchen wir die Menü-Manufaktur. Gelegen im Gewerbegebiet des 21. Wiener Bezirks, erscheint das Gebäude auf den ersten Blick nicht weiter auffällig.

Im Innenhof werden wir im Rahmen des »Tag der offenen Tür« freundlich empfangen und in jenes Gebäude gebracht, in dem sich die Küche und Abfüllung befinden.

**(1)** Was uns sofort auffällt, ist die Frische der Lebensmittel. Wir werden in den Frischeraum geführt - hier lagern Obst, Gemüse, Joghurt und andere Milchprodukte.

**(2)** Bevor es mit unserer Küchenführung losgeht, sind allerdings einige hygienische Vorkehrungen zu treffen. Mit Kopfbedeckung, Schutzmantel und Plastik-Schuhen ausgestattet dürfen wir in die Küche.

**(3)** Doch bevor es in die Küche geht, zeigt uns Herr H. – Qualitätsmanager der Menü-Manufaktur – wo die angelieferten Waren gelagert und sortiert werden: das auf Paletten gelieferte Mehl, sowie Reis, Nudeln, Gewürze, Dosen und andere Trockenwaren werden in großen Küchenkästen und Regalen aufbewahrt.

Fleisch und Milchprodukte befinden sich in den Kühlräumen – um die Frische der Lebensmittel zu gewährleisten, beträgt die Lagerzeit im Kühlraum maximal einen Tag.

Aber jetzt öffnen wir den schweren Streifenvorhang und stehen in der Küche. Sauber und übersichtlich präsentiert sie sich. Die Vorstellung einer maschinellen unpersönlichen Produktion bewahrheitet sich nicht.

**(4)** Im großen Kombidampfgarer wartet der Zwiebelrostbraten gerade auf seine Weiterverarbeitung. »Durch das Dampfgaren wird das Fleisch besonders zart und weich. Auch der Schweinsbraten, der sogar über Nacht gegart wird, zählt zu den besonders beliebten Gerichten«, wird uns erklärt. Der Dampfgarer funktioniert eigentlich wie der zu Hause, nur eben in groß.

Die meisten der Betriebs- und Produktionsleiter der Menü-Manufaktur sind gelernte Köche – Prozessplanung wird groß geschrieben: an den Wänden sehen wir die aktuellen Rezepte und diverse Listen, die den reibungslosen Arbeitsablauf garantieren.

**(5)** Was uns in vielen Bereichen sofort auffällt: vieles wird von Hand gemacht. Große Maschinen oder gar Roboterarme sucht man vergeblich. Fleischlaibchen werden von Hand geformt, Schnitzel in einer klassischen, nicht vollautomatischen, Fritteuse gebacken.



(6) Während im Elektrokessel Sauerkraut schmort, werden im hinteren Teil der Küche Rinderknochen ausgekocht – bei 84 °C, 48 Stunden lang. In großen Trögen und Kesseln entdecken wir neben Suppen auch noch Nudeln und Gemüse.

(7) Mit dem Aufzug geht es ein Stockwerk höher. Im ersten Stock befinden sich die Abfüllung, Verpackung und Etikettierung. Ob in Mehrportionsverpackungen oder dem klassischen Hilfswerk-Menüserviceteller, ob Kunststoff oder Alu – verpackt wird nach Kundenwunsch. Herr H. öffnet für uns den Schockfroster: »Hier werden die verpackten Speisen bei minus 20 bis minus 40 °C schockgefrostet. Unsere Suppen sind somit ein Jahr, Schwein und Fisch sechs bis acht Monate haltbar.«

Unsere nächste Station führt uns ins, aufs der anderen Straßenseite gelegene, Lager. Lagerist Herr Z. warnt uns vor, es wird kalt. Sehr kalt – bei konstant 22 °C – werden die Speisen gelagert. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dürfen sich auch mit spezieller Schutzkleidung nur 50 Minuten am Stück in den Lagerhallen aufhalten. Dann ist eine sieben minütige Aufwärmpause angesagt – so schreibt es das Gesetz vor.

(8) Etwas wärmer ist es beim Abpacken und Etikettieren der Versandkisten. »Mit Hilfe des neuen Scanners kommt es zu keinen Fehllieferungen mehr. Die Anzahl an Kundenreklamationen ging seit der Verwendung des Scanners deutlich zurück, fast gegen Null«, freut sich Herr Z.



## Menüservice: Qualität, die schmeckt

Das Hilfswerk Menüservice liefert einmal pro Woche Ihre Mahlzeiten direkt ins Haus – tiefgekühlt und in österreichischer Qualität. Die freie Wahl zwischen Wochenmenüs und »à la carte« garantiert vielfältigen Genuss.

Zur Auswahl stehen auch Diabetiker- und Leichtkost, cholesterinarme, vegetarische, glutenfreie und laktosefreie Speisen. Zustellgebühr und Bestellverpflichtung gibt es übrigens keine!

### Jetzt neu:

Der Jubiläumskarton zum 40. Hilfswerk-Geburtstag. Genießen Sie sieben köstliche Speisen im sorgfältig zusammengestellten Wochensortiment »Ihre Jubiläumswoche« – von der Topfenpalatschinke über das Pariser Schnitzel bis zum Rindsbraten.



Bestellen Sie aus unserem aktuellen Katalog!

**Guten Appetit!**

### Nähere Informationen & Bestellung:

T 02742/90 4 90, [menueservice@noe.hilfswerk.at](mailto:menueservice@noe.hilfswerk.at)



Foto: Franz Gleiss

## »Danke!«

### Das Buch zum 40. Hilfswerk-Geburtstag

Michaela Gibley-Wolf ist begeisterte Krankenpflegerin im Hilfswerk und kann sich keinen schöneren Beruf vorstellen. Theresa Buder ist ein entzückendes 13-jähriges Mädchen mit Katze, Kaninchen und eigenem Pferd. Gertrude Wimmer hat einen Weltkrieg miterlebt, insgesamt 15 Kinder geboren und freut sich über 21 Enkel und Urenkel.

**Die Geschichten** dieser spannenden Persönlichkeiten und vieler Weiterer sind im Hilfswerk-Buch »Danke!« zu lesen. Es sind Geschichten, die mitten aus dem Leben gegriffen sind – von Kunden, Mitarbeiterinnen, Ehrenamtlichen und Partnern. Faszinierend zu lesen und durch die groß-formatigen Porträtbilder wunderschön anzuschauen.

#### Ihr persönliches Danke. Sie interessieren sich für das Hilfswerk-Buch »Danke!«?

Das Druckwerk mit 96 Seiten kann beim Hilfswerk Niederösterreich gegen eine freiwillige Spende bestellt werden.

Bestellen Sie telefonisch unter **T 02742/249-0** oder per E-Mail an [marketing.support@noe.hilfswerk.at](mailto:marketing.support@noe.hilfswerk.at).



Foto: Hilfswerk Niederösterreich

### Antrittsbesuch bei LR Teschl

**Zum Antrittsbesuch** bei Soziallandesrätin Christiane Teschl-Hofmeister brachte Hilfswerk-Präsidentin LAbg. Bgm. Michaela Hinterholzer das Jubiläumsbuch »Danke!« mit. Hinterholzer betonte die stets gute Zusammenarbeit zwischen dem Land Niederösterreich und dem Hilfswerk und wünschte der Landesrätin alles Gute für ihren neuen Aufgabenbereich.

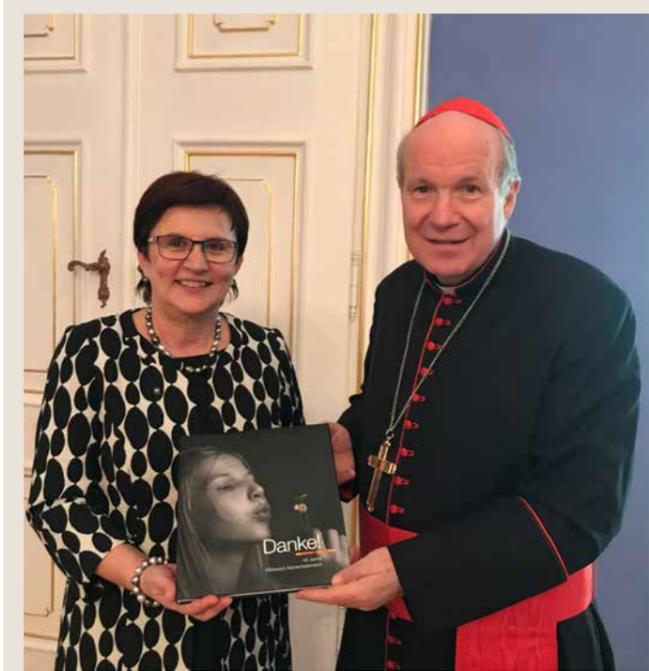


Foto: zVg

### Kardinal Christoph Schönborn gratuliert zum 40-jährigen Jubiläum

»2018 ist ein besonderes Jahr für das Hilfswerk Niederösterreich, weil es den 40. Jahrestag seines Bestehens feiert. Vier Jahrzehnte steht das Hilfswerk im Dienst an den Menschen, bei der Begleitung von Familien in herausfordernden Lebensphasen, bei der Unterstützung in familiären Beziehungsproblemen oder bei der Pflege und Betreuung älterer Menschen. Familie ist dort am besten verwirklicht, wo Menschen füreinander Verantwortung übernehmen, wo die Generationen füreinander eintreten. Ich wünsche dem Hilfswerk Niederösterreich alles Gute zu diesem besonderen Jubiläum und Gottes Segen für seinen Dienst!«

**Christoph Schönborn,**  
Kardinal



**Hilfswerk Niederösterreich**, Landesgeschäftsstelle

Ferstlergasse 4, 3100 St. Pölten

T 02742/249 | [office@noe.hilfswerk.at](mailto:office@noe.hilfswerk.at)

[f noe.hilfswerk](https://www.facebook.com/noe.hilfswerk) | [i hilfswerkniederosterreich](https://www.instagram.com/hilfswerkniederosterreich)

**Datenschutzhinweis:** [datenschutz.noehilfswerk.at](http://datenschutz.noehilfswerk.at)

**IMPRESSUM** Medieninhaber und Herausgeber: Hilfswerk Niederösterreich Betriebs GmbH, Landesgeschäftsstelle **Redaktionsadresse:** Zeitschrift Mensch zu Mensch, Hilfswerk NÖ, Landesgeschäftsstelle, Ferstlergasse 4, 3100 St. Pölten | T 02742/249 DW 1127, Fax DW 1721, E-Mail: [marketing.support@noe.hilfswerk.at](mailto:marketing.support@noe.hilfswerk.at) **Redaktion:** Petra Satzinger **Bildnachweis, Fotos:** Hilfswerk Österreich (Suzy Stöckl), Hilfswerk Niederösterreich, Franz Gleiss, Andreas Bruckner **Gesamtauflage:** 40.000 Stück, niederösterreichweite Distribution, davon über 90% durch persönlich adressierte Sendungen **Agentur & Design:** büro sterngasse\*, [www.sterngasse.at](http://www.sterngasse.at) **Produktion:** Henzl Media GmbH, 3151 St. Georgen

DIE ZAHL ZUM STAUNEN

**21.024.547**

Kilometer fuhren die  
Hilfswerk-Mitarbeiter/innen  
im Jahr 2017 durch ganz  
Niederösterreich.