

# Einblicke

Hilfswerk Niederösterreich | Unser Magazin für euch.



HILFSWERK



## Macht das Sinn?

**SINNstiftend. SINNmachend. SINNsuchend.**

**Die Familie, Freundschaften, der Beruf, ein erfüllendes Hobby, ein Ehrenamt, der Glaube: Was stiftet Sinn im Leben? Was macht mich glücklich? Mit dieser Frage beschäftigen wir uns in unserer großen Coverstrecke ab Seite 6.**

100  
JAHRE  
SEIT 1923

NV

# NEUE VERANTWORTUNG

Nähe verbindet. Damals wie heute.  
Unsere Niederösterreichische Versicherung.

[100jahre.nv.at](http://100jahre.nv.at)



# Editorial

## Liebe Leserinnen und Leser!

Was stiftet wirklich Sinn im Leben? Was macht uns glücklich? Ist es ein befriedigender Beruf oder ein erfüllendes Hobby? Sind es soziale Beziehungen, Familie, Freundschaften? Der Glaube? Diese Frage muss wohl jeder für sich selbst beantworten. Ein „richtig“ oder „falsch“ gibt es hier nicht. Und die Antworten ändern sich auch im Laufe des Lebens. In unserer großen Coverstrecke beleuchten wir das Thema „Sinn & Glück“ von verschiedenen Seiten; lernen Menschen kennen, die ihr Glück in unterschiedlichsten Dingen gefunden haben und lassen Expertinnen und Experten zu Wort kommen.

Ein Ratschlag zu mehr Glückseligkeit, der leicht umzusetzen ist, hat uns besonders gut gefallen: „Lächeln Sie so oft es geht!“ Denn Lachen kann dazu beitragen, dass Sie sich besser fühlen. Es würde uns sehr freuen, wenn dieses Heft Sie an der einen oder anderen Stelle auch zum Lächeln bringen kann. Auf jeden Fall hoffen wir, dass Sie die **Einblicke** in unsere Hilfswerk-Welt auch diesmal interessant, spannend und hilfreich finden.

### Einblicke:

Unser Magazin für euch.

**Wir wünschen Ihnen alles Gute, viel Gesundheit und Glück!**

  
**Mag. Christoph Gleirscher M.A.**  
 Geschäftsführer  
 Hilfswerk Niederösterreich

  
**Bgm. KR Michaela Hinterholzer**  
 Präsidentin  
 Hilfswerk Niederösterreich



Abonnieren Sie  
kostenlos das neue  
Hilfswerk Magazin  
**Einblicke**

Schreiben Sie  
ein Mail an presse  
@noe.hilfswerk.at



Hilfswerk Niederösterreich  
Landesgeschäftsstelle  
Ferstlergasse 4  
3100 St. Pölten  
T 05 9249-0  
presse@noe.hilfswerk.at  
f noe.hilfswerk  
i hilfswerkniederosterreich

# Inhalt

**Coverthema: Macht das Sinn?**  
Seite 6 bis 29

- 06** Auf der Suche ... Die Frage nach dem Sinn  
Das große Interview zum Coverthema
- 10** Fast perfekt ist mehr als okay  
Weniger Perfektionismus macht glücklich
- 12** „Es ist immer jemand da, der dich auffängt“
- 16** „Das, was ich tue, macht einfach Sinn“  
Heimhelferin Beate hat ihren Traumjob gefunden
- 18** Ehrenamtlicher Besuchsdienst  
Der Einsamkeit keine Chance geben
- 22** „Altern muss mit Sinn erfüllt sein“  
Dr. Franz Kolland über Potenziale im Alter
- 23** Der „Corporate Purpose“ des Hilfswerks  
Über Unternehmens-DNA und „lebende“ Würfel



**03** Editorial

**05** Impressum

- 26 „Ich bin glücklich, wenn ...“  
Kindermund
- 29 Was bedeutet Glück im Alter?
- 30 „Ich trage es immer!“  
Margarethe Linauer und ihr Notruftelefon
- 32 Jetzt durchstarten –  
Berufseinstieg in die Pflege
- 35 Im Praktikum bestens begleitet**  
Den Pflegeberuf im Hilfswerk praktisch kennen lernen
- 38 Kurzmeldungen
- 39 Arbeiten in der Pension
- 40 „Weil es sich gut anfühlt“  
Aromapflege im Hilfswerk
- 44 Unterwegs in ganz Niederösterreich  
Die Pflege- und Betreuungsteams des Hilfswerks
- 46 „Wir sind vor Ort bevor der Hut brennt“  
Schulsozialarbeit als vertrauliche Anlaufstelle
- 49 In der Nachmi ist immer was los**  
Schulische Nachmittagsbetreuung Waidhofen/Thaya
- 52 Frauentelefon  
Hilfe ist nur einen Anruf entfernt
- 54 MINT ist immer und überall
- 56 Kostenlose Elternberatung  
für werdende und frischgebackene Eltern
- 57 Hilfswerk-Akademie  
Jetzt online informieren und anmelden



- 58 15 Jahre Menüservice ...  
... und 15 gute Gründe, es zu lieben
- 61 Kurzmeldungen
- 62 Winterspaß  
Die Hilfswerk-Kinderseite
- 65 Weihnachtswunder in Seifenform  
Hilfswerkprojekt im Libanon



# Auf der Suche ...

## Die Frage nach dem Sinn

Was ist der Sinn des Lebens? Ist er für alle Menschen gleich? Beschäftigt sich jeder mit dem «Sinn»? Die Frage nach dem Sinn des Lebens ist eine, die die Menschheit vermutlich bereits seit Jahrhunderten beschäftigt.

## Nachgefragt



### **Wie kann man sich dem Sinn des Lebens annähern?**

#### **Wie definieren Menschen den Sinn des Lebens?**

Die Sinnfrage ist eine zutiefst menschliche Frage. Sie weist auf das Verlangen des Menschen hin, sein Leben zu verstehen und es als Person nach eigenen Werten gestalten zu können. Sinn ist ein Thema, welches oftmals schwierig zu fassen ist, weil es unterschiedlich weit reicht. Einmal bezieht sich die Sinnfrage auf das ganze Leben – auf den „Sinn des Lebens“, ein andermal bezieht sich das Sinnthema auf konkrete Situationen des Alltags. Ist es beispielsweise noch sinnvoll, das Auto reparieren zu lassen, oder wäre es besser, gleich ein neues zu kaufen? Soll ich mich so spät noch auf den Weg machen, oder doch besser bleiben? In jeder Entscheidungsabwägung ist eine Sinnfrage enthalten.

#### **Wie gibt man seinem Leben Sinn?**

Viktor Frankl\* beschreibt aus der großen Fülle der verschiedenen Werte drei Kategorien, die es dem Menschen ermöglichen, Sinn zu verwirklichen:

- > **Schöpferische Werte:** Dazu gehört zum Beispiel die Arbeit, der ein Mensch nachgeht, ein gelungenes Werk oder ein vollendetes Projekt.
- > **Erlebniswerte:** Sie lassen sich z.B. durch die Freude an der Schönheit der Natur oder dem Pflegen von Freundschaften ausdrücken.
- > **Einstellungswerte:** Es sind die wohl am schwersten zu erlernenden Werte. Frankl\* meint dazu, dass das Leid an sich keinen Sinn hat, lediglich die Einstellung dazu kann sinnvoll sein. Ein blinder Mensch verzweifelt beispielsweise nicht an seiner Blindheit, sondern macht Musik und erreicht so andere Menschen. Er trotzt seinem Schicksal und bereichert sich und die Welt.

#### **Wie wirken sich soziale Beziehungen auf das Lebensglück / den Sinn des Lebens aus?**

Ein ausgeprägtes Sozialleben mit viel Kontakt zur Familie, Freundinnen und Freunden ist für die meisten Menschen der Schlüssel zum Glück.

**Sylvia Bauer-Strohmer, Psychotherapeutin (Existenzanalyse und Logotherapie), hat uns einige spannende Fragen rund um das Thema «Sinn des Lebens» beantwortet.**

**Sie ist Mitarbeiterin in den beiden Familien- und Beratungszentren in Amstetten und Melk im Angebotsbereich Beratung und Psychotherapie beim Hilfswerk NÖ.**

*\*Viktor Frankl war ein österreichischer Neurologe und Psychiater. Er stellte die Sinnfrage ins Zentrum seiner Arbeiten zur Suizidprävention.*

Auch eine stabile Liebesbeziehung macht uns glücklicher. Denn der Mensch ist ein geselliges Wesen und braucht den regelmäßigen Austausch mit vertrauten Personen. Für Viktor Frankl\* gehören soziale Beziehungen zu den Erlebniswerten, welche einen wesentlichen Beitrag zu einem sinnvollen Leben darstellen.

**Inwiefern ist es für die Psyche eines Menschen wichtig, einen Sinn in etwas zu sehen?**

Es gibt viele Gründe, warum es für die Psyche eines Menschen wichtig ist, einen Sinn in etwas zu sehen. Wenn wir einen Sinn in etwas sehen, fühlen wir uns oft motiviert und zufrieden. Es kann uns auch helfen, uns auf unsere Ziele zu konzentrieren und uns ein Gefühl von Bedeutung und Zweck zu geben. Menschen, die einen Sinn im Leben sehen, sind weniger anfällig für Depressionen. Es gibt viele Möglichkeiten, wie man einen Sinn in etwas finden kann. Einige



Menschen finden Sinn in ihrer Arbeit oder Karriere, während andere ihn in ihren Beziehungen oder Hobbys finden. Manche Menschen finden Sinn in der Spiritualität oder Religion.

Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass jeder Mensch anders ist und dass jeder seinen eigenen Weg finden muss, um einen Sinn in seinem Leben zu finden. Es gibt keine "richtige" oder "falsche" Art und Weise, einen Sinn in etwas zu finden.

**Was kann man Menschen raten, die gerade keinen Sinn im Leben sehen?**

Es gibt viele Gründe, warum Menschen das Gefühl haben, dass ihr Leben keinen Sinn hat. Einige fühlen sich vielleicht von der Gesellschaft isoliert, während andere das Gefühl haben, dass sie in ihrem Leben keine Erfüllung finden. Es gibt jedoch viele Möglichkeiten, um Menschen zu helfen, die das Gefühl haben, dass ihr Leben keinen Sinn hat. Eine Möglichkeit ist, sich an eine\*n Therapeutin \*Therapeuten zu wenden, der ihnen helfen kann, ihre Gedanken und Gefühle zu sortieren und dabei einen neuen Sinn im Leben zu finden. Eine weitere Möglichkeit ist es, sich auf die Dinge zu konzentrieren, die ihnen Freude bereiten. Indem sie sich auf ihre Hobbys und Interessen konzentrieren, können sie ein Gefühl der Erfüllung und Zufriedenheit finden. Es ist auch wichtig, sich daran zu erinnern, dass das Leben nicht immer einfach ist und dass es normal ist, sich manchmal verloren oder unsicher zu fühlen.

**Denken viele Menschen über den Sinn des Lebens nach, oder ist es für die Mehrheit kein Thema, das sie beschäftigt?**

Zweifelsohne ist die Frage nach dem Sinn des Lebens bedeutungsvoll und berührt tief in der Seele. Für jeden einzelnen ist es wichtig, eine persönliche Antwort auf diese Mutter aller Fragen zu finden. Gerade ältere Menschen über 60 Jahren suchen wieder vermehrt nach einem Sinn im Leben. Viele Menschen stellen sich die Frage nach dem Sinn des Lebens erst dann, wenn das Leben durch Enttäuschungen, Krisen oder ein Unglück aus den Fugen geraten ist. Auch bevorstehende einschneidende Veränderungen oder wichtige Weichenstellungen können ein Auslöser dafür sein, über den Lebenssinn nachzudenken. Andere Menschen dagegen ver-

drängen es einfach, sich mit der Sinnfrage auseinanderzusetzen. Das sinnerfüllte Leben dagegen wird aktiv gestaltet durch das, was der Mensch kann und will. Im Idealfall ergibt sich ein Lebensentwurf, der stimmig ist und sich subjektiv richtig anfühlt.

### **Wie verändert sich der „Sinn“ im Alter, in den verschiedenen Lebensphasen?**

Im Laufe des Lebens durchlaufen wir verschiedene Lebensphasen, und innerhalb dieser Phasen gibt es häufig vorherrschende Themen und zentrale Ziele oder Entwicklungsaufgaben. Im Alter kann sich der Sinn des Lebens verändern. Gerade ältere Menschen über 60 Jahren suchen wieder vermehrt nach einem Sinn im Leben. Sie suchen nach einer erfüllenden Aufgabe oder nach einer Bestimmung in ihrem Leben. Wer einen Sinn im Leben gefunden hat, fühlt sich nicht nur mental, sondern auch körperlich besser.

### **Wo finden Menschen ihr Lebensglück?**

Nur der einzelne Mensch kann feststellen, was sein Glück ist und ob er glücklich ist oder nicht. Glück ist ein positives Gefühl, welches einen Zustand der Freude, Leichtigkeit, Sorglosigkeit oder Erfüllung hervorruft. Glücksempfinden ist eine rein menschliche Qualität.

### **Man unterscheidet zwei Bedeutungsaspekte von Glück:**

- > Glück, das uns von außen zufällt und das wir selbst kaum beeinflussen können. Ein Beispiel hierfür wäre ein Lotteriegewinn.
- > Glück, welches man empfindet, wenn man erreicht hat, was man sich gewünscht hat. Dieses Glücksgefühl ist der Zustand, den wir aktiv beeinflussen können.

Es gibt viele verschiedene Wege, um das Lebensglück zu finden. Einige Menschen finden ihr Glück in der Familie, während andere es in ihrer Arbeit oder in ihren Hobbys finden. Es gibt auch viele verschiedene Aktivitäten, die dazu beitragen können, das Lebensglück zu steigern.

### **HIER SIND EINIGE TIPPS, DIE IHNEN DABEI HELFEN KÖNNEN, IHR LEBENSGLÜCK ZU FINDEN:**

#### **> Lernen Sie sich selbst besser kennen:**

Selbstreflexion ist ein wichtiger Schritt, um das eigene Lebensglück zu finden. Indem Sie sich selbst besser kennenlernen, können Sie herausfinden, was Ihnen wirklich wichtig ist und was Sie glücklich macht.

**> Treiben Sie Sport:** Sport kann dazu beitragen, dass Sie sich besser fühlen und Ihr Selbstbewusstsein steigern.

**> Helfen Sie anderen Menschen:** Indem Sie anderen helfen, können Sie ein Gefühl der Zufriedenheit und des Wohlbefindens erleben.

**> Umgeben Sie sich mit den richtigen Personen:** Umgeben Sie sich mit Menschen, die Ihnen gut tun und die Sie unterstützen.

**> Akzeptieren Sie die schlechten Tage:** Es ist normal, dass es im Leben auch schlechte Tage gibt. Versuchen Sie, diese Tage anzunehmen und sich auf die positiven Dinge im Leben zu konzentrieren.

**> Lächeln Sie so oft es geht:** Lachen kann dazu beitragen, dass Sie sich besser fühlen und Ihr Wohlbefinden steigern.

**> Wachsen Sie über sich hinaus:** Setzen Sie sich Ziele und versuchen Sie, diese zu erreichen. Wenn Sie über sich hinauswachsen, können Sie ein Gefühl der Erfüllung und des Stolzes erleben.

“

*Wer einen Sinn im Leben gefunden hat, fühlt sich nicht nur mental, sondern auch körperlich besser.*

# Fast perfekt ist mehr als okay

Glück. Der Sinn des Lebens. Was ist das überhaupt und wie findet man es denn? Das definiert sich wohl für jeden ein bisschen anders. Ein möglicher Weg hin zu mehr Glück und Zufriedenheit wäre, den eigenen Perfektionismus abzulegen und manches etwas lockerer anzugehen. Denn wenn man immer alles perfekt machen möchte, bringt das nur Druck und Stress. Und, mal ehrlich, wer ist schon perfekt?



**Einblicke spricht mit**  
**Sonder- und Heilpädagogin**  
**Mag. Karin Madensky-Zinnecker.**

**Sie bietet im Hilfswerk eine interne**  
**Fortbildung zu genau diesem Thema**  
**an. Programmatischer Titel: „Fast**  
**perfekt ist auch okay“.**

**Einblicke:** Was ist denn so schlecht daran, perfekt sein zu wollen?

**Madensky-Zinnecker:** Perfektionismus an sich ist natürlich nicht verkehrt. Das gesunde Streben nach Entwicklung und eben „Perfektion“ im Sinne einer Weiterentwicklung sorgt dafür, dass wir wachsen und unsere Ziele erreichen. Aber wenn dieses Streben zum Zwang wird, zum ewigen Distress, dann sprechen wir von ungesundem Perfektionismus. Wir machen uns selbst den riesigen Druck, etwas erreichen zu wollen, was eigentlich unmöglich ist: Ständig alles zu 100 % und darüber hinaus zu erledigen. Nie Fehler zu machen, das schafft niemand.

**Einblicke:** Also Fehler dürfen sein?

**Madensky-Zinnecker:** Unbedingt. Man darf und soll auch Fehler machen, denn daraus lernt man. Leider ist unsere Gesellschaft – auch das Schulsystem – sehr auf Fehlervermeidung ausgerichtet. Wir versuchen stets, unsere Fehler zu kaschieren, statt sie als willkommenen Lernanlass anzunehmen. Dabei kann ich viel freier sein, wenn ich Fehler machen darf. Ich kann in diesem Zusammenhang auf einen Satz hinweisen, den der von mir sehr geschätzte Mentaltrainer Pierre Franckh gerne verwendet: „Ich bin ein Meister, der übt“. Wenn man sich das täglich vorsagt und verinnerlicht kommt man zu einem ganz neuen Blickwinkel und wesentlich mehr Entspannung.

**Einblicke:** Wie entsteht denn dieser ungesunde Perfektionismus?

**Madensky-Zinnecker:** Es ist eine Kombination aus vielem: Ängste vor Kritik oder Ablehnung, selbst auferlegte unflexible Regeln, überzogene Erwartungshaltungen und falsche eigene Überzeugungen, wie etwa nicht gut genug oder nicht wertvoll zu sein. Perfektionismus ist ein echter Spielverderber.



**Einfach glücklich sein!**  
 von Pierre Franckh



**Folgen Sie dem QR-Code zum Videotipp** von  
 Pierre Franckh: „Ich bin ein Meister, der übt“



# Buchtipps



**Iris Warkus:**

Fast perfekt ist auch okay.  
Warum Loslassen glücklich macht.



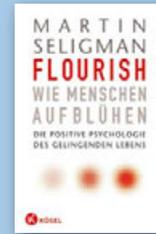
**Biyon Kattilathu:**

Weil ich es wert bin! Eine persönliche Reise zu mehr Selbstliebe.



**Biyon Kattilathu:**

Weil ich es wert bin!  
Das 2. Kapitel. 267  
Herzengedanken für sie.



**Martin Seligman:**

Flourish – Wie Menschen aufblühen



**Bonelli, Raphael M.:**

Perfektionismus: Wenn das Soll zum Muss wird.

**Einblicke:** In Ihrem Seminar geben Sie Denkanstöße, wie man sich davon befreien kann. Haben Sie Tipps für uns?

**Madensky-Zinnecker:** Befreiung von Perfektionismus bedeutet, lernen zu akzeptieren wie wir sind. Sich mit allen Fehlern anzunehmen und die Angst vor der Meinung anderer loszulassen. Die perfektionistischen Gedanken durch realistische und gesündere Vorstellungen zu ersetzen. Aufzuhören, uns ständig mit anderen zu vergleichen. Der bessere und glücklichere Weg ist, nur Vergleiche an sich selber anzustellen. Wo habe ich schon welche (Entwicklungs-)Fortschritte bei mir feststellen können?

**Einblicke:** Wie kann ich das konkret umsetzen?

**Madensky-Zinnecker:** Indem ich meine eigenen Denkmuster, inneren Glaubenssätze (z.B.: „Nur wenn ich etwas leiste, dann bin ich liebenswert.“) und konkrete Handlungen mal kritisch hinterfrage: In welchen Situationen bin ich besonders perfektionistisch, wann habe ich starke Zweifel an mir oder meinen Entscheidungen? Dazu hilft es auch sehr, sich im Alltag zu beobachten und ein Tagebuch darüber zu führen. Und dann fange ich an, Kleinigkeiten zu verändern: Was passiert, wenn ich etwas streiche, etwas anders oder gar nicht mache? Fällt das überhaupt jemandem auf? Und schön langsam kann ich dieses ungesunde, perfektionistische Verhalten verändern. Das dauert natürlich, denn das Gehirn braucht Rituale und oftmalige Wiederholungen, um eingefahrene Wege und (innere) Muster zu verlassen und neue Bahnen zu nehmen.

**Aber es zahlt sich aus: Denn so schaffen wir es, den Alltag des Lebens vielleicht nicht immer perfekt, aber glücklicher zu meistern.**



Zweifel und Ängste loslassen



Welcher ist Ihr Weg zum Glück?



Hilfreiche Rituale für den Alltag finden



# „Es ist immer jemand da, der dich auffängt“

Zwischenmenschliche Beziehungen sind für die überwältigende Mehrheit der Menschen eine wesentliche Quelle eines sinnerfüllten Lebens. Kraft, Sinn und Glück aus einer harmonischen Familie schöpfen zu dürfen ist ein Segen und Privileg.

Und was kann sinnstiftender sein, als die nachfolgenden Generationen beim Heranwachsen zu begleiten und ihnen Werte, schöne Erinnerungen und ein Rüstzeug für ihr späteres Leben mitzugeben?



**Wir haben Familie Kilnbeck im südlichen Waldviertel besucht und miterleben dürfen, wie schön das Leben in einer Großfamilie sein kann.**

**4 Generationen unter einem Dach:** Was für andere nach viel Potenzial für Konflikte, Streit und Stress klingt, ist für Familie Kilnbeck ganz selbstverständlich. „Wir könnten uns das gar nicht anders vorstellen“, erzählt die Familie, „Wir kennen es nicht anders. Und finden es wunderschön.“

**Wir, das sind:** Hilfswerk-Mitarbeiterin Agnes und ihr Mann Andreas, Schwiegermama Maria, der 22jährige Sohn Lukas, Tochter Eva-Maria mit ihrem Mann Georg sowie deren drei Kinder Lea (7), Philipp (5) und Tobias (1). Sie leben in einem großen Haus mit schönem Garten in einem kleinen Ort im südlichen Waldviertel. Jeder hat hier seinen eigenen Bereich: Maria wohnt im Erdgeschoss, wo sie bereits seit den 50er-Jahren lebt.

Agnes, Andreas und Lukas gehört das Obergeschoss, und das junge Paar mit Kids hat Platz im großen Zubau. Und doch sind sie irgendwie immer alle zusammen.

**Allein ihr tägliches lieb gewonnenes Ritual ist wunderschön:** Täglich um 15 Uhr wird gemeinsam Kaffee getrunken, in irgendeiner der drei Küchen. Wer zuhause ist, setzt sich dazu und plaudert mit. Während dieser Kaffeepause werden der Tag besprochen und Neuigkeiten ausgetauscht. Und zu erzählen gibt es immer viel, denn Familie Kilnbeck ist sehr aktiv.

**So ist zum Beispiel fast jeder in irgendeiner Form ehrenamtlich engagiert:** Agnes leitet neben ihrer Berufstätigkeit als Einsatzplanerin beim Hilfswerk den ehrenamtlichen Besuchsdienst im Verein Hilfswerk Südliches Waldviertel; Andreas und Lukas, beide bei der Polizei beschäftigt, sind bei der Freiwilligen Feuerwehr; Teile der Familie auch im Rettungsdienst. Und wenn es darum geht, bei einem Fest im Dorf mitzuhelfen, sind sogar schon die ganz Kleinen mit dabei.

**Auch die 87-jährige Maria ist mit Begeisterung in der Gemeinde aktiv.** In der Kirche sorgt sie für Ordnung, kümmert sich um den Blumenschmuck und dass immer genügend Kerzen in der kleinen Kapelle vorhanden sind. Die lange Steinmauer an der Straße gegenüber ihrem Haus wird von

ihr regelmäßig liebevoll bepflanzt und gesäubert, und um das nahe gelegene Marterl, das „Weinser Kreuz“ kümmert sie sich gemeinsam mit ihrer Schwiegertochter. Für dieses Engagement erhielt sie heuer sogar die Kroneleser-Auszeichnung „Poldi der Woche“.

**Der gesamte Alltag im 9 Personen-Haushalt läuft sehr unkompliziert ab:** Mittagessen wird abwechselnd gekocht, wer gerade Zeit hat. Manchmal Andreas, der gelernter Koch ist, manchmal Maria („am liebsten macht sie ihre berühmten Fleischknödel“), manchmal Eva-Maria, die gerade in Karenz ist. Ebenso wird abwechselnd geputzt – ohne großen Putzplan oder Aufgabenliste. Wenn jemand alleine sein will, macht er einfach die Tür zu und hat seinen Rückzugsort. „Das kommt aber so gut wie nie vor“, erzählt Eva-Maria. „Und auch wenn wir wo hingehen, irgendwie sind wir immer alle zusammen.“

“

*Es ist wunderschön:  
Wir könnten uns das gar  
nicht anders vorstellen.*



# #füreinandersorgen



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

Online auf [wienersaetdtische.at](http://wienersaetdtische.at), telefonisch und natürlich auch persönlich.

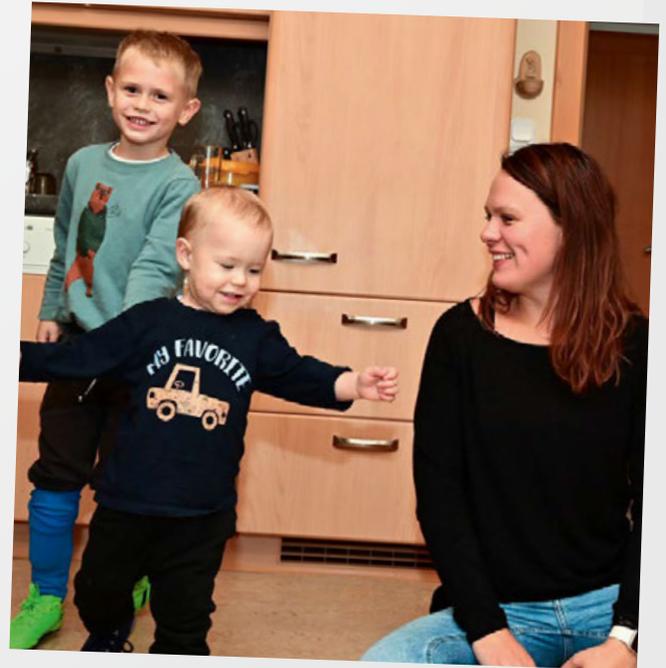
**Ihre Sorgen möchten wir haben.**

**WIENER**   
**STÄDTISCHE**  
VIENNA INSURANCE GROUP

**Jeder von ihnen ist in eine große Familie hineingewachsen und kennt es nicht anders:** Maria hatte insgesamt neun Geschwister, Agnes ist eines von sechs Kindern, jeder hat unzählige Cousins und Cousinen, Nichten und Neffen. Familienfeiern haben da andere Dimensionen: Als Agnes kürzlich ihren runden Geburtstag im Kreis der Familie feierte hatte sie 90 Gäste.

**Wenn man mit der Familie hier in Marias gemütlicher Küche zusammensitzt** spürt man die herzliche Atmosphäre und merkt, wie sehr alle die gemeinsame Zeit genießen. „In einer Großfamilie ist einfach immer jemand da, der dich auf-fängt. Du bist nie einsam“, sind sich die Kilnbecks einig. „Und die Kinder lernen Teilen, Rücksicht nehmen und den Umgang miteinander – das ist für sie unschätzbar wertvoll.“ Gibt es ein Rezept, wie das Zusammenleben so gut funktionieren kann? „Gegenseitige Rücksichtnahme, Respekt und dass jeder seine Meinung sagen darf, aber man nicht zu streiten beginnt.“

**Aber ansonsten brauchen wir kein Rezept, wir kennen und wollen es gar nicht anders.“**



*4 Generationen unter einem Dach:  
in einer Großfamilie aufwachsen*



# „Das, was ich tue, macht einfach Sinn“

„Ich liebe meinen Beruf. Ich gehe arbeiten, weil es mir Spaß macht!“ Wunderschön, wenn man so etwas über seine Arbeit sagen kann. Beate Nöhammer kann das: Denn beim Hilfswerk hat sie vor über einem Jahr ihren Traumjob gefunden.



## Alltagseinblicke

Lange Jahre arbeitete Beate Nöhammer aus dem Bezirk St. Pölten im Liefersdienst eines Pharmaunternehmens. Bis dann vor sechs Jahren ihr Sohn zur Welt kam. Während der Karenz zuhause merkte sie, dass sie sich neu orientieren möchte. „Ich wollte weg von der Straße und etwas mit Menschen machen“, erzählt sie. Beim AMS schlug man ihr vor, sich in der Pflege umzuschauen. „Und das war das Beste, was ich tun konnte. Nach ein paar Stunden, die ich mitgefahren bin, wusste ich, dass ich genau das machen möchte.“

Knappe vier Monate dauerte dann die Ausbildung zur Heimhelferin, die im Rahmen des AQUA-Programms vom AMS gefördert wurde. „Und hier bin ich jetzt!“ strahlt die 43-Jährige.

Als Heimhelferin unterstützt sie ihre Kundinnen und Kunden im Alltag zuhause. So wie zum Beispiel Katharina Eigenbauer, zu der sie – wenn sie Dienst hat – zweimal täglich kommt. Sie hilft ihr beim An- und Auskleiden, beim Anlegen der Stützstrümpfe, bei der Körperpflege und beim Herrichten der Mahlzeiten. Je nach Dienstplan besucht sie zwischen zwei und zehn Haushalte pro Tag.

„Es sind Kleinigkeiten, die für die Menschen aber unendlich wichtig sind“, erzählt Beate, „Man schaut, ob sie ihre Tabletten genommen haben, ob sie

Beate Nöhammer mit ihrer Kundin Katharina Eigenbauer.



“

Man braucht ein Lächeln, wenn man zur Arbeit geht.  
Ganz einfach.

gefrühstückt haben, ob sie etwas eingekauft brauchen, einfach ob es ihnen gut geht. Wir bringen die tägliche Freude und die Sonne mit ins Haus.“ Und bei ihrem strahlenden Lächeln, das sie die ganze Zeit im Gesicht trägt, nimmt man ihr das sofort ab.

War sie nervös, als sie vor über einem Jahr ihre ersten Kundinnen und Kunden besucht hat? Ein bisschen, meint sie. „Aber es wird einem in der Ausbildung wirklich gut beigebracht, wie es geht. Und unsere Kunden sind toll, die sagen schon was sie wollen.“

Für Beate Nöhammer war ihre Entscheidung genau die richtige. Denn für sie macht das, was sie tut, absolut Sinn. „Man darf es nicht einfach nur als Beruf sehen“, meint sie, „Denn ich darf so viel Sinnvolles tun. Ich kann mithelfen, dass Menschen zuhause leben dürfen und nicht ins Pflegeheim müssen. Der Generation, die alles für uns aufgebaut hat und der wir so viel verdanken, kann ich damit etwas zurückgeben. Das ist wunderschön.“

Für ihren Beruf stellt sie auf jeden Fall eine große Empfehlung aus. Was muss man denn ihrer Meinung nach mitbringen, wenn man sich wie sie für die Tätigkeit als Heimhilfe entscheidet? „Man muss es mögen, mit Leuten zu tun zu haben und mit ihnen zu reden. Man muss einfach Leute mögen. Und man braucht ein Lächeln, wenn man zur Arbeit geht. Ganz einfach.“

## Info

### AUSBILDUNG ZUR HEIMHILFE

Die Heimhilfe sorgt für die **Unterstützung im hauswirtschaftlichen und persönlichen Bereich** und ist ein wesentliches Bindeglied zwischen den Kundinnen und Kunden und dem gesellschaftlichen Umfeld.

### In insgesamt 400 Stunden (ca. 4 Monate)

kann man die Ausbildung zur Heimhilfe absolvieren. In der theoretischen Ausbildung wird mit Themen wie Grundpflege und Beobachtung, Grundzüge der Pharmakologie, Erste Hilfe oder Grundzüge der Ergonomie und Mobilisation das theoretische Fundament für die spätere berufliche Tätigkeit gelegt. Das Praxismodul vermittelt fundierte fachspezifische Kenntnisse.

Eine **Förderung der Ausbildung** ist unter gewissen Voraussetzungen im Rahmen des AMS-Projektes „Arbeitsplatznahe Qualifizierung“ möglich.

**Erkundigen Sie sich am Hilfswerk-Bildungstelefon unter 0800 858 500 (Mo – Do 8 bis 16 Uhr, Fr 8 bis 12 Uhr).**

### QR-CODES SCANNEN FÜR WEITERFÜHRENDE INFORMATION



AMS: arbeitsplatznahe  
Qualifizierung



Hilfswerk: Heimhilfe-  
Ausbildung

## Ehrenamtlicher Besuchsdienst

# Der Einsamkeit keine Chance geben

### Lernen von einer anderen Generation

**Als wir Gabriel Otzlberger treffen, fällt eines gleich auf: Herr Otzlberger fällt nicht in unser klassisches Besucher\*innen-Bild.** Mit seinen jungen 32 Jahren steht er voll im Berufsleben als Landwirt und Weinbauer, hat gerade geheiratet und ist zum Zeitpunkt unseres Treffens im Oktober stark in die Weinlese eingebunden.

Doch im Sommer 2023 fand er in der Post Informationen zum ehrenamtlichen Besuchsdienst des Hilfswerk Niederösterreich, die sein Interesse weckten.

Seitdem besucht er einmal pro Woche Frau Friederike K. Sie spielen Karten oder Schach, plaudern viel und machen manchmal auch kleinere Ausflüge. Man merkt, wie sich die beiden aufeinander freuen. Im Laufe der letzten Wochen ist eine richtige Freundschaft entstanden und so war Frau K. vor Kurzem sogar bei der Hochzeit von Gabriel Otzlberger mit dabei.



„Ich finde, dass das Zwischenmenschliche, das füreinander Dasein nichts kosten sollte. Miteinander plaudern, spazieren gehen oder auch einmal gemeinsam die Messe besuchen, ist nichts, wofür man Geld verlangen sollte“, ist der gläubige Besucher überzeugt.

Für Frau Frieda, wie sie genannt wird, ist der Besuch eine schöne Abwechslung zum Alltag. Ihre vier Töchter stehen alle noch im Berufsleben und haben nicht immer Zeit, ihrer Mutter Gesellschaft zu leisten. Sie nimmt schon länger die ehrenamtlichen Dienste des Hilfswerk Niederösterreich in Anspruch – bereits vor Gabriel Otzlberger leisteten ihr ehrenamtliche Besucher\*innen Gesellschaft.

Auf die Frage, warum er sich für den Besuchsdienst entschieden hat, ist sich Gabriel Otzlberger sicher: „Ich habe gerne mit Menschen zu tun und gerade im Besuchsdienst erfährt man immer wieder Neues, Spannendes – von einer anderen Generation – und man bekommt so viel zurück. Es ist ein Geben und Nehmen und bringt einfach Freude.“



“

*Es ist ein Geben und Nehmen  
und bringt einfach Freude.*

### Der Augenblick zählt - auch wenn die Erinnerung schon nachlässt

**Anders ist es bei Erika Schimak:** Sie ist schon lange als ehrenamtliche Mitarbeiterin beim Hilfswerk Neulengbach tätig. Bereits in den Anfängen des Besuchsdienstes war sie mit dabei und hat in den letzten 17 Jahren zahlreichen Personen Zeit und Freude geschenkt. Nachdem Frau Schimak viele Jahre arbeitsbedingt nach Wien pendeln musste, suchte sie nach ihrer Pensionierung mehr Integration im Ortsverband. Neben dem Singverein, fand sie diese auch beim Verein Hilfswerk Neulengbach – als Besucherin.

### Aber was braucht es, um als Besucherin anderen Freude zu schenken?

#### Was soll man mitbringen?

Frau Schimak ist sich sicher, dass es beim Besuchsdienst vor allem darum geht, gerne mit Menschen zusammenzusein, Menschen zu mögen, eine Beziehung aufzubauen und zu spüren, was der jeweilige Mensch gerade braucht. Als pensionierte Kindergärtnerin sieht sie die Nähe und Ähnlichkeit des Anfangs und des Endes des Lebens: Kinder und ältere Menschen sind sich in vielen Dingen sehr ähnlich. Und dieses Wissen nützt Frau Schimak, um ihre Besuche jedes Mal interessant zu gestalten. Gerade bei dementen Menschen zählt der Augenblick: der Funke, den man spürt, wenn man zu Besuch ist, macht dabei Besucherin und Besuchte glücklich.

Zur Zeit besucht Frau Schimak einmal wöchentlich für drei Stunden eine ältere, fröhliche Dame. Drei Dinge hat sie dabei immer mit im Gepäck: Ihren Kassettenrekorder, um gemeinsam Musik zu hören, ein Gesellschaftsspiel und etwas zu lesen.

### Fotos, die die Welt nach Hause bringen

Mit den Kindern im Kindergarten hat Erika Schimak viel draußen unternommen, sie haben dadurch viel gelernt und wurden so Teil der Gesellschaft. Frau Schimak findet es wichtig und schön, dass auch ältere Menschen sehen, was draußen passiert. Da es aber Personen gibt, die im Alter die eigenen vier Wände nicht mehr so gerne verlassen wollen oder können, hat sie sich etwas ganz Besonderes überlegt. Beim Spaziergehen hat Frau Schimak immer ihre Kamera mit dabei und macht Fotos von der Umgebung. Diese bringt sie dann bei ihren Besuchen mit und gibt so den Leuten die Möglichkeit, noch etwas am Leben teilhaben zu können, ohne aus dem Haus zu gehen.



**Die Möglichkeiten für ehrenamtliches Engagement im Hilfswerk Niederösterreich sind vielfältig:**

Fahrerin oder Fahrer bei Essen auf Rädern, als geschickte\*r Hobbyhandwerker\*in in der mobilen HILFSWERKstätte, als Lesepatin oder Lesepate bei der „Gemeinsamen Lesezeit“. 2.300 Menschen engagieren sich derzeit ehrenamtlich beim Hilfswerk Niederösterreich.

Einen besonders wichtigen Teil stellt der ehrenamtliche Besuchsdienst dar. Bereits seit 20 Jahren schenken Besucherinnen und Besucher Menschen Zeit: ob beim Plaudern, Vorlesen, Karten spielen oder Spaziergehen. Im Herbst 2003 startet der Besuchsdienst des Hilfswerk Niederösterreich als Pilotprojekt im Hilfswerk Korneuburg und Langenlois. Damit wurde die Grundlage für den landesweiten, sehr erfolgreichen Startschuss gelegt, der nach der Pilotphase erfolgte.

Zu Beginn waren 160 ehrenamtliche Besucherinnen und Besucher aktiv. In den ersten Jahren interessierten sich immer mehr Freiwillige für dieses neue Angebot und so konnte bereits 2008 die fünfhundertste Besucherin im Hilfswerk Neulengbach begrüßt werden. Heute zählt der Besuchsdienst des Hilfswerk Niederösterreich rund 520 Besucherinnen und Besucher. Sie besuchen regelmäßig ältere Menschen in ihren eigenen vier Wänden und schenken ihnen ein Stück Zeit und Freude.



**Wenn auch Sie beim Besuchsdienst des Hilfswerks ehrenamtlich aktiv werden möchten, kontaktieren Sie uns – wir informieren Sie gerne über die Möglichkeiten in Ihrer Nähe!  
T 05 9249-30175 | ehrenamt@noe.hilfswerk.at**



## „Ich bin beim Besuchsdienst, weil ...“



**„Warum ich beim Besuchsdienst bin? Weil es einfach toll ist, jemandem Glück und Zufriedenheit zu schenken und man ein Leuchten in den Augen hervorholen kann.“**

**Agnes Kilbeck**



**„Ausgestrahlte Freude strahlt immer zurück.“**  
**Pauline Gschwandtner**

**„Es ist so herzerfrischend.**

Es gibt Tage, da hat man nicht so Lust hinzugehen, weil man gerade in einem anderen Thema ist. Und dann geht man doch – und es macht einfach so viel Freude. Und man sieht, wie die Besucher einfach strahlen.“

**Birgit Witzany**



**„Ich war selbst schwer krank und habe herausgefunden, dass es gut tut, wenn man mit jemandem reden kann. Die Freude, die man schenkt, kommt ins eigene Herz zurück“**

**Gertraud Hausberger**



## Danke ...



**Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner bedankte sich bei den ehrenamtlichen Mitarbeiter\*innen.**



**Die Generalversammlung des Hilfswerk Niederösterreich stand heuer ganz im Zeichen des Jubiläums „20 Jahre Besuchsdienst“.**

Hilfswerk NÖ Geschäftsführer Christoph Gleirscher, Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister, Hilfswerk NÖ Präsidentin Michaela Hinterholzer, Abt Georg Wilfinger, Univ.-Prof. Franz Kolland, Karl Landsteiner Privatuniversität



# „Altern muss mit Sinn erfüllt sein“

Zum Thema „Altern“ und „länger leben“ gibt es unzählige Studien. Manche ergeben, dass man im Kloster leben sollte, um möglichst alt zu werden. Andere, dass man mit Wohnsitz in Japan und möglichst viel Süßkartoffeln am Speiseplan richtig alt wird. Und zum Schlagwort „Anti Aging“ wird ohnehin viel geschrieben. Ich allerdings rate zur Freiwilligentätigkeit. Denn ich sehe das als wahres Elixier im Alter, als wirksames Vorsorgeinstrument.

**Warum das so ist?** Dafür gibt es mehrere Gründe: Die Einbettung in ein soziales Umfeld, das „Aktiv sein“ an sich und das Gefühl gebraucht zu werden.

**Das soziale Umfeld.** Ein kraftgebendes soziales Umfeld, positive soziale Kontakte und harmonische Beziehungen wirken sich förderlich auf die Gesundheit aus. Das alles aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers. Bis zu einem gewissen Grad gilt: Krank und eingebettet in ein gutes Umfeld ist besser als gesund zu sein, aber dafür einsam. Mit anderen Menschen zu interagieren, mit ihnen zu „tratschen“ und im Leben eines anderen eine Rolle zu spielen – das macht glücklich und wirkt demnach positiv auf die Gesundheit.

**Die „Macht des Sofas“.** Die körperliche und kognitive Leistungsfähigkeit bleiben länger erhalten, wenn man aktiv ist. Auch dazu gibt es viele, viele Studien. Personen, die bis zu 8.000 Schritte am Tag gehen, haben eine um 51% verminderte Sterblichkeit als Menschen, die bis zu 4.000 Schritte gehen. Eine Studie bei über 60-Jährigen besagt: Über 10 Stunden am Tag sitzen bewirkt ein höheres Demenzrisiko. Das Sofa, das ich als Anschauungsobjekt gerne hernehme, verringert die kognitive Leistungsfähigkeit. Oder wenn ich das so plakativ sagen darf: „Das Sofa macht Sie deppat.“

**Wo ist der Sinn?** Und was braucht es, um vom Sofa aufzustehen, auf dem es ja ganz gemütlich ist? Es braucht einen Sinn! Eine Antwort auf die Frage: „Wozu mache ich das?“ Altern muss mit Sinn erfüllt sein und in seinem Sinn entdeckt werden. Denn wer den Lebenssinn verloren hat, hat ein höheres Risiko früher zu sterben. In der Pension sind jene Menschen am glücklichsten, die etwas zurückgeben können. Und das führt mich wieder zur Erkenntnis: Freiwilligentätigkeit im Alter ist ein Lebenselixier!



**Der Artikel stellt einen Auszug aus dem Referat von Dr. Franz Kolland bei der Generalversammlung des Hilfswerks dar.** Vor rund 300 Besucher\*innen sprach er über das Thema „Gemeinsinn und Selbstsorge als Potenziale des Alters“. Die **Einblicke**-Redaktion hat sich den humorvollen Vortrag mit Freude angehört und einige Punkte daraus zusammengefasst.

## Zum Interviewpartner

Univ.-Prof. Mag. Dr. Franz Kolland ist Sozial- und Gesundheitsforscher und seit 2019 Universitätsprofessor an der Karl Landsteiner Universität für Gesundheitswissenschaften in Krems.

In seinen Forschungsarbeiten beschäftigt er sich mit den sozialen und gesundheitlichen Veränderungen im Lebenslauf. Seit 2016 ist er Träger des Österreichischen Ehrenkreuzes für Wissenschaft und Kunst.

# Corporate purpose: Die DNA des Hilfswerks

Corporate purpose? Was soll denn das sein? Und wie passt das in diese Coverstrecke, in der sich ja alles um den „Sinn“ dreht? Nun, das passt tatsächlich sehr gut. Denn auch ein Unternehmen sollte einen Sinn machen. Für die Menschen, für die es arbeitet. Aber vor allem für die Menschen, die IN dem Unternehmen arbeiten.



Christoph Gleirscher, Geschäftsführer



Gabriela Goll, Pflegedirektorin und Geschäftsbereichsleiterin Hilfe und Pflege daheim



Katharina Rokvić, Geschäftsbereichsleiterin Kinder, Jugend und Familie

**Der Corporate Purpose eines Unternehmens ist laut Definition der Daseinsinn, die Bestimmung, die Leitlinie jedes Handelns.**

Er sagt aus, weshalb ein Unternehmen existiert, was es der Welt bringt und wie es diese besser machen möchte. Sozusagen der Kern, das Grundwesen, die „DNA“ einer Organisation. Und dieser „Purpose“ kann einem nun gefallen, oder auch nicht. Ob ich die Leistungen einer Firma in Anspruch nehmen möchte, oder ob ich in dieser Firma mitarbeiten möchte, das hängt nicht unwesentlich davon ab, ob ich mit dem „Corporate purpose“ etwas anfangen

Das Hilfswerk beschäftigt sich seit einiger Zeit ganz intensiv mit seinem „Corporate purpose“.

**Warum? Das fragen wir heute die Geschäftsleitung.**

**Christoph Gleirscher:** Wir als Unternehmen müssen unseren Mitarbeiter\*innen ein Angebot machen, damit sie sich für uns entscheiden und auch bei uns bleiben. Und hier ist es wie bei dem Beispiel von der Autofahrt (Anmerkung: Siehe Kasten Seite 24, „Steige ich ein oder steige ich nicht ein?“): Die Unternehmenshaltung, die Kultur, der Umgang miteinander bestimmen, ob

ich mich als Teil eines Unternehmens wohl fühle. Wenn ich die Kultur nicht anziehend finde, wenn sie mich sogar abstößt, werde ich hier nicht bleiben. Deshalb ist es uns so wichtig, uns mit unserem Gründungszweck und unserem Kern zu beschäftigen.

“

**Wenn mich die Kultur eines Unternehmens nicht anspricht, möchte ich dort auch nicht hin.**

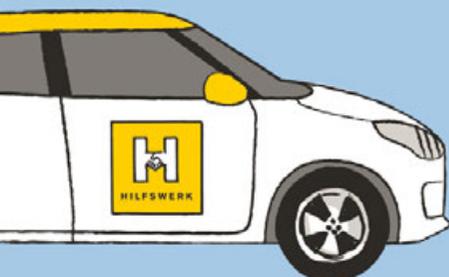


## Steige ich ein oder steige ich nicht ein?

Ob ich – als Kundin\*Kunde oder Mitarbeiter\*in – in ein Unternehmen „einsteige“ lässt sich wie folgt vergleichen: Auf der Straße hält neben mir ein Auto, und der\*die Fahrer\*in fragt: Möchtest du mitfahren?

Jetzt steige ich auch nicht einfach ein, sondern hinterfrage: Wer ist der Mensch? Ist er mir sympathisch? Ist es mir wichtig, wie das Auto aussieht? Wo fahren wir überhaupt hin? Und wo und wann kann ich wieder aussteigen?

Die Entscheidung einzusteigen muss jeder für sich treffen und mit dieser muss man sich auch wohl fühlen.



### **Warum gerade jetzt?**

**Gleirscher:** Man muss schon sagen, dass gerade nach der für unsere Leute sehr fordernden Pandemie der Energielevel ziemlich weit unten war. Die Mitarbeiter\*innen sind müde, sie mussten sehr sehr viel leisten in dieser Zeit. Aber das, was von innen Kraft gibt, ist unsere Gründungsidee. Nämlich Familien individuell zu begleiten, für sie da zu sein in alltäglichen und schwierigen Lebenssituationen. Und das ist eine Idee, die begeistern und bewegen kann; eine Idee, die von innen Feuer gibt und motiviert.

**Katharina Rokvić:** Unsere Angebote sind personenbezogene Dienstleistungen, die von den Kundinnen und Kunden nur dann positiv wahrgenommen werden, wenn sich die Mitarbeiter\*innen in ihrer Rolle sicher fühlen. Das heißt, dass wir mit guter Organisation und passenden Rahmenbedingungen dafür sorgen müssen, dass sie gut und „ungestört“ arbeiten können. Die Arbeit an unserer Team- und Führungskultur ist dabei einer der wichtigsten Hebel.

**Gabriela Goll:** In der Pflege und Betreuung haben wir eine besondere Situation: Aus Kundensicht bieten wir etwas an, das sich nicht inhaltlich von anderen Anbietern unterscheiden lässt, sondern dadurch, wie es die Kundinnen und Kunden erleben. Damit es sich „gut

anfühlt“ brauche ich Mitarbeiter\*innen, die sich innerlich mit dem Unternehmen verbunden fühlen, dessen Kultur mögen und diese auch zum Leben bringen wollen.

### **Was ist Ihnen in der Hilfswerk-Kultur besonders wichtig?**

**Rokvić:** Die Familienfreundlichkeit. Denn wer sollte sonst glaubwürdig auf die Vereinbarkeit von Beruf und Familienleben seiner Mitarbeiter\*innen schauen, wenn nicht ein Unternehmen wie das Hilfswerk?

**Goll:** Ehrlichkeit und Respekt. Dazu gehört zum Beispiel auch, dass man Dinge erst zu Ende denkt und sie dann erst kommuniziert. Und dass man mit den Mitarbeiter\*innen, die von einer Sache betroffen sind, direkt spricht, ohne Umwege.

“

**Kultur gibt Orientierung.  
Und das wiederum unterstützt die Führung.**

# Wir bringen den Hilfswerk-Würfel zum Leben

Zur Unterstützung der Führung wurden heuer unter anderem 5 Würfel entwickelt, die auf dem Schreibtisch jeder Führungskraft stehen und als Richtschnur im Alltag dienen. Führungskultur „zum Angreifen“ quasi.

## Diese Würfel sagen unter anderem folgendes:

- **Kommunikation** soll eindeutig und respektvoll stattfinden.
- Bei **Entscheidungen** können folgende Fragen hilfreich sein: Habe ich das ganze Bild? Was ist zu tun/lassen? Wie gehen wir im Hilfswerk damit um?
- **Verlässlichkeit, Service-Qualität und Transparenz** sind im Hilfswerk wichtige Werte.
- **Neues und Zores immer persönlich.** Das heißt: Während man viele Dinge effizient per Mail lösen kann, so sollen neue oder kritische Themen immer persönlich besprochen werden.



In einer gemeinsamen Klausur beschäftigten sich alle Führungskräfte mit den Inhalten der Würfel.



Eine kulturlose Führung kann keine Energie entfachen.

Bei dem Prozess, was die DNA und den „Corporate Purpose“ des Unternehmens ausmacht, wurde das Hilfswerk Niederösterreich professionell begleitet.



Alexander Zauner ist Professor für Digitales Marketing an der Kepler-Universität in Linz, Managing Partner von Business Gladiators Consulting und seit kurzem Host des Podcasts „Leaders of Transformation“. Er unterstützt Unternehmen dabei, ihre volle Kraft zu entwickeln und Menschen zu bewegen und zu begeistern.



**Alexander Zauner,  
Universitätsprofessor  
und Business Gladiator**



Kindermund

# Das macht mich glücklich

Bei Kindern sind es oft die kleinen Dinge, die das große Glück ausmachen – und das kann von Kind zu Kind ganz unterschiedlich sein. Wir haben uns bei 6- bis 10-jährigen Mädchen und Buben umgehört und einiges Spannendes und Amüsantes erfahren.



*... ich mit meiner Katze  
kuscheln kann.*  
(Victoria, 6 Jahre)



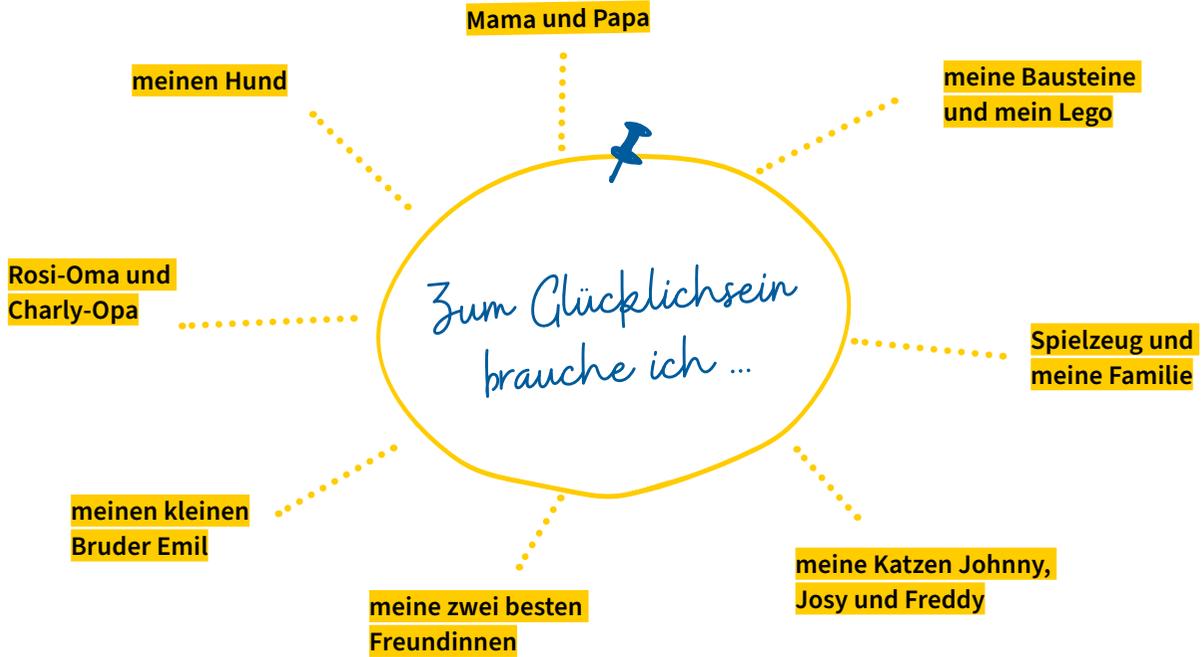
*... ich mit meinen Freunden  
Fußball spiele.*  
(Fabian, 7 Jahre)

*... ich mit meiner Schwester  
Schifahren gehe*  
(Moritz, 10 Jahre)

## Ich bin glücklich wenn, ...

- ich Geburtstag habe (Klara, 7 Jahre)
- ich viele Geschenke von Oma und Opa bekomme (Annalena, 8 Jahre).
- ich mit meinem Hund spielen und spazieren gehen kann (Sophia, 9 Jahre).
- es schneit und ich im Garten ein Iglu baue (Tobias, 8 Jahre).
- ich mit meinen Freundinnen zusammen bin (Nila, 10 Jahre).
- ich Spaß habe (Julius, 8 Jahre).
- ich lange aufbleiben darf (Marlene, 9 Jahre).
- ich viel Spielzeug zum Spielen habe (Sarah, 6 Jahre).
- ich bei meiner Mama bin und sie mir lustige Geschichten erzählt (Oskar, 6 Jahre).
- wir im Sommer alle im Schwimmbad sind (Adam, 6 Jahre).
- ich mit meiner Oma und mit meinem Opa in den Zoo gehe (Florian, 9 Jahre).
- mir meine Oma einen Kuchen bäckt (Anna, 6 Jahre).







# Gesund sein und Kleinigkeiten genießen

Wir haben Menschen über 70 gefragt, was für sie Glück im Alter bedeutet.

Im Alter empfindet man Glück, wenn man gesund ist und noch all das machen kann, was einem Spaß macht. Glücklich macht es auch, wenn es Kindern und Enkelkindern gut geht. Diese Ansichten haben sich natürlich im Laufe der Jahre verändert. Gesundheit war selbstverständlich. Wichtig war vielmehr schöne Wohnung, tolles Auto, Erfolg im Beruf etc. Darüber freut man sich zwar auch noch im Alter, aber es ist nicht mehr vorrangig.

**Christine Z. (75 Jahre)**



„Glücklich bin ich, wenn ich in der Früh aufstehe, mir nichts weh tut und ich gesund bin.“

**Josefa S. (77 Jahre)**



Ich freue mich, dass mein Mann und ich noch so fit sind, dass wir regelmäßig mit unserem Wohnmobil unterwegs sein können. Wir fahren gerne für mehrere Wochen nach Italien und genießen die Wärme.

Das ist Glück für mich.

Dafür hatten wir früher, als wir noch berufstätig waren, gar keine Zeit. Und ich freue mich, dass es den Kindern und Enkelkindern gut geht.

**Monika S. (77 Jahre)**

Im Alter habe ich gelernt, die kleinen Freuden des Lebens mehr zu schätzen - sei es ein sonniger Tag, eine Tasse Tee in Ruhe zu genießen oder ein gutes Buch zu lesen.

**Leopold B. (82 Jahre)**



# „Ich trage sie immer!“

Hilfe auf Knopfdruck, Sicherheit rund um die Uhr: das bietet das bewährte Notruftelefon des Hilfswerks. Wir von den EINBLICKEN möchten gerne jemanden kennenlernen, für den das Notruftelefon ein echter Schutzengel im Alltag ist, und dürfen heute Margaretha Linauer aus dem Bezirk St. Pölten besuchen.



**Ein kleiner idyllischer Ort.** Direkt neben dem traditionellen Wirtshaus ein schönes, großes Haus, ein ehemaliger Bauernhof. Hübsche Blumen, ein gemütliches Bankerl an der Hausmauer. Passt, hier muss es sein. Wir – das sind Redakteurin Petra Satzinger und Fotograf Rudi Schmied – werden im sonnigen Innenhof schon freundlich begrüßt: Margaretha Linauer lebt hier alleine, auf diesem Hof, auf dem sie schon ihr ganzes Leben verbracht hat und mit dem sie tief verbunden ist.

„Kommen Sie herein“, lädt sie uns in ihr Haus ein. Am Küchentisch plaudern wir, Frau Linauer erzählt über ihre Familie, ihre Gesundheit, ihren Alltag. Am Handgelenk mit dabei: ihre Notrufuhr, in der neuen „smarten“ Version. „Ich hab‘ ja schon viele Jahre das Notruftelefon vom Hilfswerk, bin wirklich sehr zufrieden“, erzählt sie. „Und jetzt vor kurzem hat meine Tochter eine Werbung über dieses neue Gerät gesehen und hat es mir gleich bestellt.“ So trägt Frau Linauer jetzt seit Juni die Smartwatch-Variante des Notruftelefons. Und während ihr früheres, stationäres Gerät sie „nur“ im Haus beschützte, kann sie mit dem mobilen Gerät nun hinaus in den Garten, in den Ort. Auf den Knopf hat sie natürlich schon öfter gedrückt: „Sehr freundlich sind dort alle!“

Wann sie ihre Notrufuhr trägt, fragen wir sie. „Immer! Außer die halbe Stunde am Tag, in der ich sie auflade, aber sonst: Immer!“ Und das ist gut so. Denn Margaretha Linauer leidet regelmäßig an plötzlichem Schwindel, ist schon oft gestürzt. Sie kommt dann nicht mehr alleine auf, und mit dem Notruftelefon kann sie jederzeit Hilfe holen.

**Das Notruftelefon bietet maximale Sicherheit:** Ein Knopfdruck auf den Sender genügt, und sofort wird eine Verbindung zur rund um die Uhr erreichbaren Notrufzentrale hergestellt. Da wichtige Daten der Kundinnen und Kunden vorgemerkt sind, können die Mitarbeiter\*innen rasch und gezielt Hilfe organisieren. Egal ob Wochenende, Feiertag oder mitten in der Nacht: binnen kurzer Zeit können die angegebene Vertrauensperson oder die Rettung zur Stelle sein. Die neue, wasserdichte „smarte Notrufuhr“ ist einfach zu bedienen, verfügt über ein gut lesbares Display und ist mit einem Schrittzähler ausgestattet. Das Telefonat mit der Notrufzentrale läuft direkt über die Uhr am Handgelenk.

**Ob das klassische Notruftelefon für zuhause oder die mobile Variante: Informationen zum Notruftelefon und Bestellung unter 0800 800 408 oder [www.notruftelefon.at](http://www.notruftelefon.at)**



### Eine große Beruhigung auch für ihre in Wien lebende Tochter, die den „Schutzengel“ bestellt hat.

So ist es Frau Linauer möglich, weiterhin in ihrem vertrauten Haus zu leben. Nur zum Saubermachen und Einkaufen hat sie jemanden, der sie unterstützt. Essen bekommt sie geliefert. Ansonsten kann sie noch vieles selber machen, zum Beispiel sich um ihren schönen farbenprächtigen Vorgarten zu kümmern. Und den schauen wir uns bei einem kleinen Spaziergang gerne gemeinsam an. Wunderschön blühen gerade die Astern und Chrysanthemen. Jeden Tag geht sie zu ihren Blumen, gießt sie und setzt sich auf ihr Hausbankerl an der Mauer. Im gleich benachbarten Gastgarten des Wirtshauses gibt es immer wieder jemanden, mit dem sie ein bisschen plaudern kann.

So, jetzt müssen wir einfach fragen: „Frau Linauer, dürfen wir fragen, wie alt Sie sind?“ Ein verschmitztes Lächeln zeigt sich: „Na, was schätzen’s denn?“ Schwierig, prinzipiell kann man bei solchen Schätzungen nur verlieren. „Ende 70?“

fragen wir vorsichtig. Denn die sympathische Dame wirkt so rüstig und fit, dass das durchaus sein könnte. „Ha, nächsten Februar werde ich 90“, erhalten wir die stolze Antwort. Und wir wünschen ihr, dass sie noch lange so gesund bleiben möge.

Beim Wegfahren sind wir uns jedenfalls einig: „Was für ein netter Besuch. So möchten wir auch gerne unseren 90er erleben!“



*Frau Linauer mit ihrem Schutzengel am Handgelenk.*



Alle Infos zum Notruftelefon finden Sie online unter [www.notruftelefon.at](http://www.notruftelefon.at)

## DIE SMARTE NOTRUFUHR

Ihr modernes Plus an Sicherheit für unterwegs und zuhause.

- Ortungsfunktion
- Akku-Laufzeit bis zu 3 Tage
- einfache Bedienung, gut lesbares Display
- Uhranzeige und Schrittzähler
- wasserdicht

Hilfe auf Knopfdruck  
rund um die Uhr!



**Info + Bestellung: 0800 800 408**  
[www.notruftelefon.at](http://www.notruftelefon.at)





# Jetzt durchstarten - Berufseinstieg in die Pflege

**Entscheidet man sich heute für eine Tätigkeit in der Pflege und Betreuung, entscheidet man sich vor allem für eines: einen Beruf mit Zukunft.**

Bereits im Jahr 2030 werden österreichweit 76.000 Pflegekräfte fehlen\*. Auch in Niederösterreich werden bis dahin zusätzliche 9.500 Pflegekräfte in Niederösterreich benötigt. Das Hilfswerk Niederösterreich setzt laufend Maßnahmen, um junge Menschen, aber auch Quer- und Umsteiger\*innen für einen Beruf in der mobilen Pflege zu begeistern.

**Denn der Beruf ist eine erfüllende Aufgabe mit vielen Vorteilen:**

- Arbeiten in der Region
- Umfangreiche Weiterbildung (verpflichtende Fortbildungsstunden werden vom Dienstgeber abgegolten)
- Flexible Zeiteinteilung, keine Nachtdienste
- Vereinbarkeit Familie und Beruf
- Abwechslungsreiche Tätigkeit
- Seit Anfang 2023 bietet das Hilfswerk Niederösterreich außerdem die Möglichkeit der 4-Tage-Woche für das Pflege-Fachpersonal (Pflegeassistent\*in, Pflegefachassistent\*in, Diplomierte Gesundheits- und Krankenpfleger\*in) ab einer Stundenanzahl von 32 Wochenstunden

\*Quelle: Bedarfsprognose für Österreich, Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz

**Kompetente Beratung am Bildungstelefon**

Jugendliche, deren Eltern oder generell Personen, die nach einer erfüllenden Tätigkeit im Sozialbereich suchen, stellen sich viele Fragen. Denn alleine beim Hilfswerk Niederösterreich gibt es insgesamt 75 Berufsgruppen – von dem\*der Menüservice-Fahrer\*in bis hin zum\*zur Lerntrainer\*in. Seit März 2023 beraten Expertinnen und Experten am Bildungstelefon. Rund 15 bis 20 Anruferinnen und Anrufer pro Woche zählt das Bildungstelefon mittlerweile. Was sehr erfreulich ist: Viele Anrufer\*innen interessieren sich für eine Tätigkeit in der mobilen Pflege und Betreuung.

**Häufige Fragen, die die Expertinnen und Experten am Bildungstelefon beantworten:**

- Was ist der Unterschied zwischen den einzelnen Berufsgruppen?
- Welche Aufgaben darf ich als Heimhilfe im Vergleich zur Sozialen Alltagsbegleitung durchführen?
- Welche Anstellungsmöglichkeiten habe ich nach meiner Ausbildung?
- Wie sind die Rahmenbedingungen der Anstellung: Bekomme ich ein Dienstauto? Wie hoch ist das Einstiegsgehalt?
- Viele Fragen betreffen die Förderung von Ausbildungen oder die zu erfüllenden Voraussetzungen, um an Programmen wie AQUA (Arbeitsplatznahe-Qualifizierung) teilzunehmen. Hier verweisen die Mitarbeiter\*innen des Bildungstelefon gerne an die richtige Einrichtung, wie beispielsweise das Arbeitsmarktservice, weiter.



„Volle Konzentration auf die Ausbildung – so muss unser Motto für die nächsten Jahre lauten. Denn ohne Personal gibt es keine Pflege. Dass der Pflegebedarf immer größer wird, ist kein Geheimnis. Mit dem Bildungstelefon wollen wir es Interessentinnen und Interessenten erleichtern, an gebündelte Informationen zu Ausbildung, Einstiegs-Voraussetzungen und Berufschancen zu kommen.“

**Michaela Hinterholzer, Präsidentin Hilfswerk Niederösterreich**

### Ich habe meine Ausbildung im Ausland absolviert, möchte jetzt aber in Österreich arbeiten, geht das?

Was Anrufer\*innen auch oft beschäftigt, sind Fragen rund um im Ausland erworbene Ausbildungen. Hier ist oft ein sehr bürokratischer Nostrifizierungsprozess (Anerkennung ausländischer Ausbildungsabschlüsse) notwendig. Da kann man schon auch mal den Überblick verlieren. Das Hilfswerk Niederösterreich bietet auf seiner Website die wichtigsten Informationen zu Nostifizierungen und Nostrifikationen an. Detaillierte Auskünfte erhalten Interessentinnen bei den jeweiligen Stellen. Denn auch Pflegekräfte aus dem Ausland können und sollen das heimische Pflegesystem in Zukunft entlasten.



**Mehr über Nostrifizierung / Nostrifikation finden Sie online.**



## Bildungstelefon

Unter der Nummer **0800 858 500** erfahren Sie alles über Ihre Ausbildung in der Pflege und Betreuung, aber auch im Kinder-, Jugend- und Familienbereich.

### Erreichbarkeit des Bildungstelefons:

Montag bis Donnerstag 08.00 bis 16.00 Uhr  
Freitag: 08.00 bis 12.00 Uhr

Einen Überblick zu den Berufsbildern des Hilfswerk Niederösterreich finden Sie auch online auf der Seite des Bildungstelefons.





sozialministerium.at

**pflege.gv.at**

**≡ Bundesministerium**  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz

Die Website [pflege.gv.at](http://pflege.gv.at) bietet einen österreichweiten Überblick zum Thema Pflege.

Dort finden sich pflege- und betreuungsrelevante Informationen – für Menschen, die selbst Pflege oder Betreuung brauchen oder Personen, die jemanden pflegen:

- verständlich erklärt
- bundeslandspezifisch aufgelistet
- ebenso in Leicht Lesen-Versionen sowie in Gebärdensprache

Mehr unter [www.pflege.gv.at](http://www.pflege.gv.at)

# Erste Schritte im Beruf

## – Ein Praktikum im Hilfswerk

Auszubildende in der Pflege und Betreuung absolvieren neben der Schule stets ein verpflichtendes Praktikum – um den Beruf nicht nur in der Theorie, sondern auch in der Praxis kennen zu lernen. Im Hilfswerk sind dies fast 700 Frauen und Männer pro Jahr, die in den Beruf hinein begleitet werden. Viele von ihnen bleiben als Mitarbeiter\*innen im Hilfswerk, weil sie im mobilen Bereich den für sie idealen Arbeitsbereich gefunden haben.



**Barbora Tischlerova**  
**DGKP und Praxisanleiterin**

**Ob diplomierte\*r Gesundheits- und Krankenpfleger\*in, Heimhelfer\*in, Soziale\*r Alltagsbegleiter\*in oder Pflegeassistent\*in:** Wer eine Ausbildung in einem Pflege- und Betreuungsberuf macht, darf die Tätigkeit auch in einer Einrichtung seiner Wahl von der praktischen Seite kennen lernen. Ein Teil der verpflichtenden Praktikumsstunden wird im Akutbereich absolviert (Krankenhaus), ein weiterer Teil in der Langzeitpflege (Pfleheim, mobile Pflege). Je nach Berufsgruppe sind dies jeweils zwischen 160 und 240 Stunden. Praktikantinnen und Praktikanten sind beim Hilfswerk herzlich willkommen – die Mitarbeiter\*innen werden dafür auch eigens geschult, um die Auszubildenden gut begleiten zu können. Schließlich sollen sie nicht nur möglichst viel praktisches Wissen erwerben, sondern auch die mobile Pflege und Betreuung als künftiges Arbeitsfeld schätzen lernen.

**Zwölf Hilfswerker\*innen haben die Spezial-Ausbildung zum/zur Praxisanleiter\*in absolviert.** Damit sind sie die internen Fachleute für die Schulung und Begleitung der Praktikanten. So wie Barbora Tischlerova: Die diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin ist seit 22 Jahren beim Hilfswerk in Korneuburg und seit einigen Jahren auch ausgebildete Praxisanleiterin. Und das mit ganzem Herzen: „Das Praktikum dient dazu, sicherer im Handeln zu werden“, erzählt sie. „Und dabei unterstütze ich gerne. Ich bin nicht nur

Pflegefachkraft, sondern auch Pädagogin.“ Dass die qualifizierte Begleitung der Praktikantinnen und Praktikanten groß geschrieben wird sieht man auch im Bildungsprogramm des Hilfswerks: In der internen Schulung „Praxisbegleitung“ erhalten alle Mitarbeiter\*innen in der Pflege und Betreuung die entsprechenden Grundkenntnisse und Fähigkeiten. Für diplomierte Pflegefachkräfte ist diese Bildungsveranstaltung sogar verpflichtend.

**Während ihrer Zeit im Hilfswerk werden die Praktikanten und Praktikantinnen intensiv begleitet:** Nach einem Erstgespräch, in dem ein genauer Plan für die kommenden Wochen erstellt wird, gibt es immer wieder Zwischengespräche, in denen das Gelernte reflektiert wird. Die Auszubildenden fahren mit einer erfahrenen Kollegin bzw. Kollegen derselben Berufsgruppe mit zu den Kunden und dürfen Schritt für Schritt immer mehr Tätigkeiten selbst übernehmen. Das größte Plus ist die ständige 1:1-Begleitung der Auszubildenden. Regelmäßig erhalten sie Rückmeldung und Lernanlässe. Diese Praxisnähe und die Aufnahme ins Team wissen die Schüler\*innen sehr zu schätzen. „Die verschiedenen Pflegesituationen haben die Zeit kurzweilig und spannend gestaltet, und durch die gute Anleitung habe ich mir viel mitnehmen können“, meint zum Beispiel Daniel, der sein Praktikum am Hilfswerk-Standort in Perchtoldsdorf gemacht hat.

# „Ich weiß, was ich kann und was ich gelernt habe“

Auch Jessica Griessenberger hat während ihrer Ausbildung zur Pflegefachassistentin ein Praktikum beim Hilfswerk gemacht. Und das hat sie so begeistert, dass sie sich dazu entschieden hat, hier als Mitarbeiterin zu bleiben.

„Ich freu' mich schon voll auf's Arbeiten“, strahlt Jessica „Jessy“ Griessenberger, als wir sie ein paar Wochen vor ihrem Dienstantritt im Hilfswerk besuchen. Die junge Mutter hat vor kurzem im Bildungscampus Mauer ihre Ausbildung zur Pflegefachassistentin abgeschlossen. In ihren insgesamt sechs Praktika lernte sie in den letzten zwei Jahren die verschiedensten Pflegeinstitutionen kennen – doch ihr Herz blieb bei der Hauskrankenpflege hängen. „Schon nach einer Woche im Praktikum hab' ich gesehen: Wow, das ist total cool. Du bist bei den Leuten daheim, die nehmen dich als Gast auf, so wie du bist. Es ist alles so persönlich und auf den Menschen bezogen.“

Während des Praktikums genoss sie die intensive und professionelle Begleitung, die hohe Vielseitigkeit der Tätigkeiten sowie das stets wertschätzende und hilfreiche Feedback zu ihrer Arbeit.

**Für Jessy gibt es sehr, sehr viele Gründe, warum sie sich für den mobilen Bereich entschieden hat:** „Mir sind das selbstständige Arbeiten und die Abwechslung wichtig. In der Hauskrankenpflege bist du einfach mehr gefordert: Denn in dem Moment bist DU bei dem Kunden und entscheidest. Du lernst nie aus, du schläfst nie ein. Und beim Hilfswerk kannst du einfach alle Facetten der Pfllegetätigkeit ausüben, es ist immer wieder interessant.“ Auch die Vereinbarkeit von Familie und Beruf ist der 30-Jährigen wichtig. Die zeitliche Flexibilität und die Tatsache, dass mit dem Dienstplan auf Privates Rücksicht genommen wird, weiß die Mama des 4-jährigen Sam sehr zu schätzen. Mit 32 Wochenstunden und einer 4-Tage-Woche arbeitet sie zwei Vormittage und zwei ganze Tage. „Ideal!“

Und den letzten Grund, warum gerade die mobile Pflege voll auf ihrer Linie liegt, offenbart sie mit einem strahlenden Lächeln: „Ich find' Autofahren einfach cool!“



**Jessica Griessenberger:**  
**zuerst Praktikantin und jetzt**  
**Pflegefachassistentin beim**  
**Hilfswerk in Amstetten**



Nach einer Ausbildung zur Restaurantfachfrau und vielen Jahren im Lebensmittelhandel scheint Jessy nun bei ihrem Traumberuf, der ihr wirklich Freude bereitet, angekommen zu sein. „Das möchte ich auch meinem Kind vorleben: Wenn dir etwas keine Freude mehr bereitet, hör damit auf und mache etwas anderes. Egal wie alt du bist, du kannst dich immer noch verändern.“

**Ist sie nervös vor dem ersten Arbeitstag?** Schließlich ist sie nach einigen Tagen Einschulung dann endlich alleine unterwegs bei ihren Kundinnen und Kunden. „Nein, bin ich gar nicht“, versichert die frischgebackene Pflegefachassistentin. „Denn ich weiß, was ich kann und was ich gelernt habe. Und ich habe mit meinem Team Leute hinter mir, auf die ich mich absolut verlassen und immer anrufen kann.“ Viel Erfolg und viel Freude im Hilfswerk, Jessy!

“

*Beim Hilfswerk kannst du einfach alle Facetten der Pflegetätigkeit ausüben, es ist immer wieder interessant.*



*So stolz auf seine Mama: Söhnchen Sam bei Jessicas Diplomfeier.*

# Kurz notiert

## AUSGEZEICHNET

Gratulation an Hilfswerk-Präsidentin Michaela Hinterholzer und Vizepräsident Hermann Hauer! Sie wurden diesen Herbst von Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner öffentlich ausgezeichnet. Bgm. KR. Michaela Hinterholzer erhielt das „Goldene Komturkreuz des Ehrenzeichens für Verdienste um das Bundesland Niederösterreich“, LAbg. Hermann Hauer wurde das „Silberne Komturkreuz des Ehrenzeichens für Verdienste um das Bundesland Niederösterreich“ überreicht.



Die Hilfswerk Vision Run Crew.



Hilfswerk-Vizepräsidentin Marion Gabler-Söllner mit den anderen Projekt-Organisationen des Vision Runs.



Auch Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister schaute beim Hilfswerk-Stand vorbei.

## SPORTLICHE HILFSWERKERINNEN

Wenn es um sportliche Betätigung geht, sind die Mitarbeiter\*innen des Hilfswerks gerne mit am Start. Gleich zweimal war im September ein Hilfswerk-Team „laufend“ aktiv. Sowohl beim NÖ Frauenlauf als auch beim Vision Run nahm eine Gruppe teil. Das Unternehmen unterstützt die sportliche Aktivität durch die Übernahme der Startgebühren und die Betreuung vor Ort.

Bei beiden Läufen wurde für den guten Zweck gesportelt. Der Erlös des Frauenlaufs kam der Krebshilfe zugute, mit dem Vision Run konnten die Teilnehmer\*innen verschiedene Hilfsprojekte unterstützen. Unter anderem auch ein Projekt des Hilfswerks: € 5.160 Euro wurden für das Lerntraining gesammelt. Damit kann Kindern mit Lernschwierigkeiten geholfen und ein Stück Zukunft geschenkt werden.



NÖ Frauenlauf: So viele sportliche Kolleginnen

# Arbeiten über die Pension hinaus

**Die heutige Arbeitswelt unterliegt einem stetigen Wandel, der nicht nur neue Herausforderungen, sondern auch neue Perspektiven mit sich bringt**, so auch die Möglichkeit, über den traditionellen Pensionsantritt hinaus zu arbeiten. Auch in unseren Hilfe und Pflege daheim-Teams freuen wir uns über tatkräftige Unterstützung über die Pension hinaus. Wir haben zwei Kolleginnen aus der mobilen Pflege zu ihren Beweggründen befragt, nach dem üblichen Pensionsalter weiter zu arbeiten.



„Ich fühle mich beim Hilfswerk einfach wohl.“

**Elfriede Berl (60 Jahre) ist Dipl. Gesundheits- und Krankenpflegerin mit 40 Jahren Berufserfahrung**, seit 2019 ist sie beim Hilfswerk NÖ, wo sie als Pflegemanagerin des Hilfe und Pflege daheim-Teams Land um Laa gestartet hat. Obwohl sie seit Mai 2023 bereits in Pension sein könnte, ist sie motiviert, sich weiterhin beruflich zu engagieren. Ein Grund dafür ist, dass sie sich selbst noch nicht im Pensionsalter fühle. Auch erlebte sie im Laufe ihrer Karriere verschiedene Arbeitgeber und fühlt sich beim Hilfswerk besonders wohl. Sie arbeitet weiterhin 37 Wochenstunden als Pflegemanagerin, bis ihr Nachfolger gut eingearbeitet ist. Spätestens 2025 möchte sie jedoch den Ruhestand antreten, wenn auch ihr Lebensgefährte in Pension geht. In ihrer Freizeit widmet sich Elfriede Berl bereits jetzt intensiv dem Garten, dafür ist in der Pension dann mehr Zeit. Auch das Küstenpatent soll verstärkt genutzt werden und Erholung auf dem Wasser ermöglichen. Was sie besonders an der Arbeit beim Hilfswerk schätzt, ist das Verhältnis zu ihrer Vorgesetzten und Pflegedirektorin sowie ihr unterstützendes Team.

**Hannelore Kruisz (63 Jahre) ist seit 1988 im Pflegebereich tätig und startet 2020, bereits pensioniert, erneut in den Berufsalltag** als Dipl. Gesundheits- und Krankenpflegerin beim Hilfswerk in Loosdorf. Nach ihrer Frühpensionierung aus gesundheitlichen Gründen im Jahr 2016 hat etwas gefehlt, das Arbeiten in der Pflege hat ihr immer Spaß gemacht. Per Zufall ging sie in der Pandemiezeit aktiv auf Hilfswerk-Pflegemanagerin Elfriede Berl zu und fragte, ob das Team Verstärkung sucht. Seither unterstützt sie geringfügig die Pflegeteams von Hilfe und Pflege daheim Land um Laa. An ihrer Arbeit in der Hauskrankenpflege schätzt sie zudem den Umgang mit ihren Kundinnen und Kunden, sowie den Austausch über Aktuelles und vergangene Zeiten mit ihnen. In ihrer Freizeit häkelt Hannelore Kruisz leidenschaftlich gerne, und auch Zeit mit den Enkelkindern, im Garten oder mit den Katzen lassen sich gut mit ihrer Arbeit vereinbaren. Das Team, die Abwechslung, eine gute Organisation und Führung machen es für sie beim Hilfswerk besonders passend. Frau Kruisz denkt aktuell nicht ans Aufhören: „Es passt ganz einfach und die Arbeit macht mir Spaß.“



„Der Umgang mit „meinen“ Älteren bedeutet mir besonders viel – die habe ich einfach gern.“

Das Hilfswerk sucht in ganz Niederösterreich Verstärkung für die mobilen Pflege- und Betreuungsteams:

Individuelle Arbeitszeitmodelle wie Geringfügigkeit, Teilzeit und die 4-Tage-Woche sorgen dabei für zeitliche Flexibilität. **Jetzt bewerben: [www.jobs.noehilfswerk.at](http://www.jobs.noehilfswerk.at)**

# Weil es sich gut anfühlt!

## Aromapflege im Hilfswerk Niederösterreich



**DGKP Anita Fehringer aus Herzogenburg gibt Einblicke in die Anwendung der Aromapflege bei Kundinnen und Kunden des Hilfswerk Niederösterreich**

Wir treffen Anita Fehringer, diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin, an einem warmen Nachmittag im September in der Nähe von St. Pölten. Ihr Terminkalender führt Frau Fehringer heute zu Familie Sch. Herr Sch. leidet an MS Multiple Sklerose und ist aufgrund seiner Erkrankung bettlägerig. Neben der liebevollen Pflege durch seine Frau, ist er auch auf die Unterstützung des Hilfswerk Niederösterreich angewiesen.

Anita Fehringer erzählt uns, dass sie gerade in den heißen Sommermonaten bei Kundinnen und Kunden, die aufgrund ihrer Krankheit viel liegen müssen, gerne mit Aromapflege arbeitet. Vor allem wenn die Temperaturen sehr hoch sind, bilden sich in Hautfalten oft und schnell Rötungen und Hautirritationen, denen mit Hilfe der richtigen Hautpflege vorgebeugt werden kann.

Wichtig ist dabei aber, dass die Aromapflege nur auf gesunder Haut – zur Hautpflege und Prophylaxe –, angewendet wird. Die Anwendung auf bereits irritierter oder geröteter Haut, bedarf einer ärztlichen Anordnung.

### WIE LÄUFT DIE ANWENDUNG BEI DER KUNDIN\*BEIM KUNDEN AB?

Bei einer Kundin oder einem Kunden, bei der oder dem Aromapflege das erste Mal angewendet wird, steht zuerst eine ausführliche Erklärung und Vorstellung der Produkte auf dem Programm. Ist die Kundin\*der Kunde mit der Anwendung einverstanden und hat seine Einwilligung gegeben, führt die\*der diplomierte Gesundheits- und Krankenpfleger\*in einen Hauttest durch. Das dient vor allem dazu, dass sich die Kunden und Kundinnen sicher fühlen – vorab wurden die Produkte selbstverständlich bereits getestet und sind kosmetikzertifiziert.

Im Anschluss wird die Anwendung so geplant, dass sie von geschulten Mitarbeiter\*innen des Hilfe und Pflege daheim-Teams durchgeführt werden kann. Während der Anwendung wird laufend evaluiert und geprüft, ob eine Anpassung der Aromapflege vorgenommen werden kann oder soll.



### **GROSSE FREUDE ÜBER HÜBSCHE MODEL-BEINE**

Die äußere Anwendung des reichhaltigen Öls wirkt pflegend und unterstützt die Funktionen der Haut nachhaltig – vor allem auch bei trockener, schuppiger und juckender Altershaut. Das Hilfswerk Niederösterreich betreut viele Kundinnen und Kunden, bei denen Aromapflege täglich zur Anwendung kommt. Teilweise unterstützen auch Angehörige bei der Aromapflege.

Bereits nach der ersten Anwendung sieht Anita Fehring oft eine klare Verbesserung des Hautbildes: „Die rasche Besserung des Hautbildes liegt vor allem daran, dass die hochwertigen Pflanzenöle tief in alle Hautschichten eindringen und so die Haut zur Selbsthilfe anregen.“ Das Feedback der Kundinnen und Kunden fällt deshalb klar aus: „Es fühlt sich gut auf der Haut an“.

Ein Kunde ist Frau Fehring besonders in Erinnerung geblieben: Den Herrn plagten Wasseransammlungen, die zu sehr dicken, geschwollenen Beinen führten. Die Haut war dabei sehr trocken und schuppig. Die diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin entschied sich, gemeinsam mit dem Kunden, deshalb für das reichhaltige Pflegeöl. Nach nur wenigen Anwendungen sah die Haut gepflegter und widerstandsfähiger aus.

Der Kunde freute sich über das Ergebnis und seine, wie er sie nach der Behandlung bezeichnete, „Model-Beine“. In diesem speziellen Fall fand die Aromapflege, aufgrund der Beschwerden, in Abstimmung mit dem Hausarzt statt.

### **WELCHE AUSBILDUNG MUSS MAN ABSOLVIEREN, UM AROMAPFLEGE ANWENDEN ZU KÖNNEN?**

Anita Fehring kam das erste Mal während ihrer Tätigkeit im Pflegeheim mit dem Thema „Aromapflege“ im Kontakt. Bereits damals bemerkte sie im Rahmen der Aromapflege eine deutliche Verminderung von Hautrötungen und begann sich verstärkt für den Bereich zu interessieren.





Beim Hilfswerk Niederösterreich bekam Frau Fehringer dann die Möglichkeit, die Weiterbildung „Komplementäre Pflege – Aromapflege“ laut Gesundheits- und Krankenpflegegesetz zu absolvieren.

Diese richtet sich an Pflegepersonen aus dem Gesundheits- und Krankenpflegebereich und wird unter anderem von Aromapflege-Expertin Evelyn Deutsch durchgeführt. Die Dauer der Ausbildung beträgt ein Jahr und verbindet Theorie und Praxis.

Im Rahmen der Weiterbildung Aromapflege werden die folgenden Themenbereiche behandelt:

- Chemie
- Rechtsgrundlagen
- Monographien ätherischer und fetter Öle
- Botanik
- Wirkung ätherischer Öle, Fette, Pflanzenölen, Hydrolate
- Aromapflege für unterschiedliche Fachbereiche



Den Abschluss der Ausbildung bilden eine Facharbeit und eine Abschlussprüfung.

## DIY-Rezept

### Stärkendes Fußöl zur Immunabwehr von Evelyn Deutsch | Aromapflege

In der kalten Jahreszeit, wenn Grippe und Erkältung um sich schlagen, gibt das stärkende Fußöl dem Immunsystem einen Kick. Man benötigt für dieses DIY Naturkosmetik Rezept nur wenige Zutaten – außerdem ist es in Windeseile gemacht.

**Zutaten:**

- 10 ml Olivenöl bio
- 2 Tropfen Lavendel fein bio
- 2 Tropfen Cajeput bio
- 10 ml Braunglasflasche

**So geht's:** Ätherische Öle zum Olivenöl hinzufügen, durch sanftes Schwenken in der Flasche vermischen, und zwei bis drei Wochen 2-mal täglich die Fußsohlen damit einreiben.

**Extratipp:** Nach der Einreibung in warme Socken schlüpfen. Eignet sich auch für Kinder ab 6 Jahren, aber dann die Menge der ätherischen Öle halbieren.



[www.aromapflege.com](http://www.aromapflege.com)

## WIR MACHEN DAS LEBEN LEICHTER!



publicare gmbh  
a-4061 pasching  
an der trauner kreuzung 1  
tel. +43 7229 - 70 560  
fax dw 60  
info@publicare.at

[www.publicare.at](http://www.publicare.at)

WIE BEKOMME ICH MEINE BENÖTIGTEN MEDIZINPRODUKTE RECHT-ZEITIG UND OHNE DEN MÜHSAMEN WEG IN DIE FILIALE?

### EINFACH UND UNKOMPLIZIERT MIT PUBLICARE!

Sie erhalten von Publicare medizinische Hilfsmittel zur STOMA- und WUND-VERSORGUNG sowie für die ableitende INKONTINENZVER-SORGUNG – herstellerneutral und beispiellos in Sachen Service und Logistik.

### IHRE VORTEILE

- Portofreie Lieferung innerhalb von 24 Stunden
- Neutrale und diskrete Verpackung
- Abrechnung direkt mit den Krankenkassen

### WIR UNTERSTÜTZEN SIE GERNE

Verordnungsschein oder Rezept einfach per Fax, Email oder per Post an Publicare senden. Die Originaldokumente werden im vorfrankierten Antwortkuvert auf dem Postweg nachgesendet. Eine etwaige chefärztliche Genehmigung holen bei Bedarf die Publicare-Mitarbeiter ein.

DAMIT SIE SICH AUF DIE WIRKLICH WICHTIGEN DINGE IM LEBEN KONZENTRIEREN KÖNNEN.



**Aromapflege Evelyn Deutsch®**

## Aromapflege-Produkte aus der Natur für eine starke Gesundheit

Die Aromapflege erhält und fördert die Gesundheit, aktiviert die Selbstheilungskräfte, verbessert die Widerstandskraft der Haut, schützt die Eintrittspforten und steigert das Wohlbefinden.

Dafür nutzt die Aromapflege hochwertige ätherische Öle, Pflanzenöle, Hydrolate und Aromapflege-Produkte.

Spare jetzt **10,00 €** bei Deinem nächsten Einkauf in unserem Online-Shop mit dem **Rabattcode\* HN23**

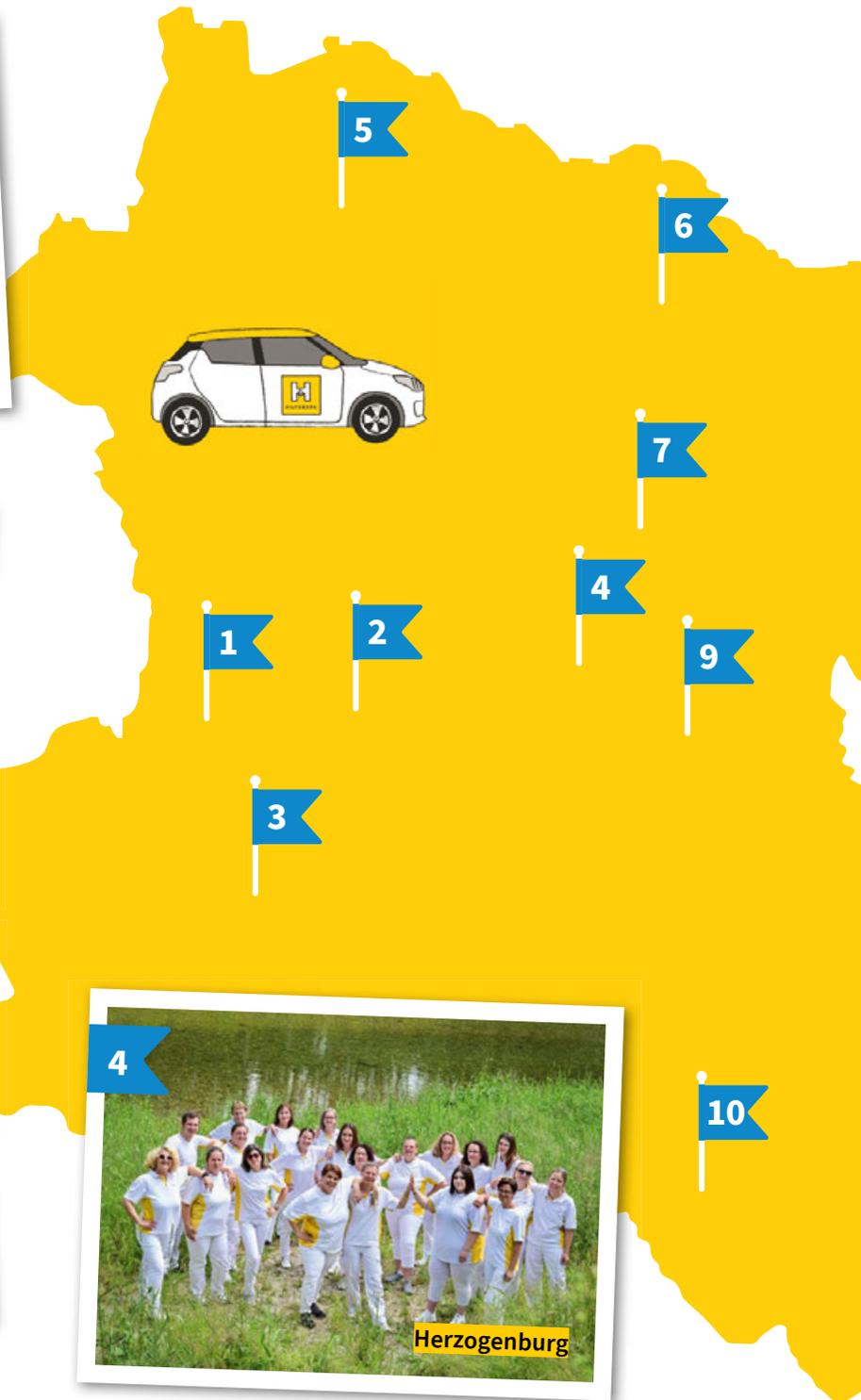


 /aromapflege

\*Gutschein einmalig einlösbar im Aromapflege Online-Shop [www.aromapflege.com](http://www.aromapflege.com) ab einem Einkauf von 30,00 €. Keine Barablöse. Ausgenommen sind Seminare, Bücher und Geschenkgutscheine.

# Unsere Teams sind ...

Ausgehend von 50 Standorten sind unsere Pflege- und Betreuungsteams in ganz Niederösterreich für Sie da. Zum Beispiel in ...



# ... für Sie unterwegs!



8



# Schulsozialarbeit: Ganz im Vertrauen

**Jakob (Name geändert) geht in die erste Klasse Mittelschule. Er tut sich schwer in der Gruppe:** Immer wieder ist er in der Klasse auffällig, Lehrer\*innen und auch Mitschüler\*innen kommen mit seinem Verhalten nicht zurecht, richtige Freunde hat er nicht. Ein Lehrer bittet die ansässige Schulsozialarbeiterin zu Hilfe: In mehreren intensiven Gesprächen arbeiten Jakob und sie an der Frage, wie er an seinem Selbstwert arbeiten kann, wie er Aufmerksamkeit generiert ohne auffällig zu werden und wie seine Eltern dabei unterstützen können. Jakob geht es damit jetzt besser.

**Andere Schule, anderes Beispiel:** Lena (Name geändert), 13, kommt aus eigenem Antrieb zur Sozialarbeiterin. Sie erzählt von großem Druck zuhause, Gewalt, unverhältnismäßigen Strafen, Unverständnis. Zu den Überlegungen, was sie persönlich Positives beitragen kann, kommen Gespräche mit den Eltern. Auch wenn immer wieder Rückschläge auftauchen konnte sich dadurch einiges lösen.

**Die Schulsozialarbeit ist damit eine Anlaufstelle für Kinder und Jugendliche für viele verschiedene Themen persönlicher, familiärer oder schulischer Art:** Konflikte in der Klassengemeinschaft, Probleme beim Lernen, Schwierigkeiten

zu Hause, Mobbing, Überforderung, Beziehungsprobleme, Süchte und vieles mehr. Die Schulsozialarbeiter\*innen sind einmal in der Woche vor Ort und stehen persönlich und vertraulich zur Verfügung. Für Einzelgespräche, aber auch Klassen- und Gruppengespräche, Krisenintervention oder Workshops und Projekte in den Klassen. „Teamgeist“ oder „Mobbing – nicht bei uns“ sind beliebte Themen, die hier erarbeitet werden.

**Wenn spezielle Beratungsstellen gefragt sind, dann wird an diese verwiesen, zum Beispiel Suchtberatungsstellen oder eine Psychotherapie.** Ganz wesentlich und eine Voraussetzung für den guten Erfolg der Schulsozialarbeit ist die enge Zusammenarbeit mit Lehrer\*innen, Eltern und Direktionen. Oberstes Prinzip ist jedenfalls immer: Alles, was das Kind oder den Jugendlichen belastet, alles was erzählt und besprochen wird, wird absolut vertraulich behandelt!

**Dass der Bedarf hoch ist – und immer höher wird – sieht man klar an den Zahlen:** In den 15 betreuten Schulen führten die Sozialarbeiter\*innen des Hilfswerks im letzten Schuljahr 2.400 Beratungsgespräche – 15 % mehr als im Jahr zuvor!



# „Wir sind vor Ort, bevor der Hut brennt“



Interview mit Michaela Unterberger,  
Leitung der Schulsozialarbeit im  
Hilfswerk Niederösterreich

**Einblicke:** Die Corona-Zeit hat viele Kinder und Jugendliche sehr belastet und ganz neue Problemfelder und Beratungsthemen aufgeworfen. Wirkt diese Zeit noch immer nach?

**Unterberger:** Man kann sagen, wir sind nach Corona nun wieder zum „Normalbetrieb“ übergegangen. Die besonderen Belastungen, die die Pandemie mit sich gebracht hat, sind weitgehend vorüber. Negativ geblieben sind die sicher häufiger vorkommenden psychischen und psychiatrischen Auffälligkeiten. Was aber positiv nachwirkt ist, dass die Bereitschaft, sich Unterstützung zu holen, größer geworden ist. Sich Hilfe zu suchen ist ein Stück weit normaler geworden und nicht mehr so tabuisiert wie früher.

**Einblicke:** Zu Ihnen kommen viele Kinder und Jugendliche mit sehr persönlichen Anliegen. Wie gelingt es Ihnen eigentlich, die dafür notwendige Vertrauensbasis zu schaffen?

**Unterberger:** Wir begegnen den Schüler\*innen auf Augenhöhe, sind mit ihnen per Du, plaudern mit ihnen. Schon am Schulanfang gehen wir in alle Klassen und stellen uns vor, denn wenn man uns kennt ist die Hemmschwelle viel geringer, auch zu uns zu kommen. Wir stellen klar, dass wir nicht dazu da sind, Noten zu vergeben oder zu kritisieren. Es ist wichtig, dass sie von unserer Verschwiegenheitspflicht wissen. Manchmal kommen die Schüler\*innen mit einem vorgeschobenen Thema, um mal abzutesten, ob sie uns vertrauen können. Erst dann rücken sie mit ihren wirklichen Anliegen heraus und gehen richtig in die Tiefe. Es läuft viel über positive Beziehungsarbeit, denn da sind zum Teil Jugendliche dabei, die schon viele Beziehungsabbrüche erlebt haben.

**Einblicke:** Ist es einfacher, mit einem oder einer „Fremden“ zu sprechen als mit den eigenen Eltern?

**Unterberger:** Ja, oft braucht es einen neutralen Außenstehenden, dem man sich anvertrauen kann. Gerade in der Pubertät, wo ja auch ganz viel Ablösungsprozesse von den Eltern laufen. Die müssen ja auch sein. Und auch wenn die Freunde und die Peer Groups

in dem Alter ganz oben stehen ist es auch wichtig, eine erwachsene Bezugsperson zu haben.

**Einblicke:** Was können Eltern denn tun, wenn sie das Gefühl haben, es stimmt etwas nicht, die Kinder sich ihnen aber nicht anvertrauen?

**Unterberger:** Auf keinen Fall Druck aufbauen. Dem Kind Gesprächsbereitschaft und ein offenes Ohr signalisieren. Und das Kind dabei unterstützen, sich Hilfe von außen zu suchen. Wir haben immer wieder Eltern, die sich an uns wenden und uns bitten, mal Kontakt mit ihren Kindern aufzunehmen. Auch wenn Eltern ihren Kindern gerne selbst helfen möchten, ist es besser, diese vertrauen sich einer Schulsozialarbeiterin an als gar niemandem. Das gehört auch zum Abnabelungsprozess, und das muss man als Mutter oder Vater, auch wenn es schmerzt, akzeptieren.

**Einblicke:** Sind Sie in Ihren Stunden, die Sie an den Schulen verbringen, komplett ausgelastet?

**Unterberger:** Mehr als das! Wir sind 3 bis 4 Stunden pro Woche an einer Schule, und es könnten viel mehr sein. Ein Ausbau der Schulsozialarbeit wäre wirklich dringend notwendig! Denn das, was wir bieten, hat einen hochpräventiven Ansatz: Wir sind vor Ort, bevor der Hut brennt!



## Info

Die Schulsozialarbeit ist für Kinder und Jugendliche zwischen 10 und 18 Jahren da. Kostenlos und vertraulich.

### An folgenden Schulen wird sie angeboten:

- NMS Eggenburg, NMS Gars, NMS Himberg, NMS Gramatneusiedl, NMS Bruck/Leitha I & II
- Volksschule/ASO und MS Groß Siegharts, Volksschule und MS Kautzen, Volksschule Horn
- Polytechnische Schule Himberg
- Landesberufsschulen Eggenburg, Geras, Hollabrunn, Schrems und Langenlois



NÄHERE  
INFORMATIONEN

Planoter.

# Kleine Werbeanzeige, noch kleinere Leasingraten.<sup>1)</sup>



## Der vielseitige **S-CROSS**

Entdecken Sie seine besonders günstigen Leasingraten ab € 179,-<sup>1)</sup> und Sie fahren fortan vier in einem: Ob Stadt, Land, Ausflüge mit der Familie oder zügig durch den Business-Alltag – der Suzuki S-CROSS ist dank selbstaufladendem Mild- oder Strong-Hybrid-System auch besonders sparsam. Auf Wunsch auch mit ALLGRIP SELECT Allradantrieb. Wer hätte das gedacht! Dieses und viele weitere günstige Leasingangebote bei Ihrem Suzuki Händler und auf [www.suzuki.at](http://www.suzuki.at)

Verbrauch „kombiniert“: 5,2–5,9 l/100 km, CO<sub>2</sub>-Emission: 118–133 g/km<sup>2)</sup>



1) Berechnungsbeispiel: Restwertleasingangebot für Verbraucher gemäß §1 KSchG, inkl. € 1.000,- Finanzierungsbonus und € 500,- und Versicherungsbonus für den Suzuki S-CROSS 1.4 Hybrid clear; Aktions-/Barzahlungspreis € 24.490; Eigenleistung € 6.367,40; Monatsrate € 179; Laufzeit: 48 Monate; Kilometerleistung 10.000 Km pro Jahr; Restwert € 13.435,53; Sollzinssatz fix 6,20%; Effektivzinssatz 6,68%; einmalige Rechtsgeschäftsgebühr € 173,53; Gesamtleasingbetrag € 18.122,60; Gesamtbetrag € 28.568,46. Kaufpreis beinhaltet 1.000 € Finanzierungsbonus (bei Finanzierung über Suzuki Finance) und 500 € Versicherungsbonus (bei Abschluss der KFZ-Versicherungen, bestehend aus Kfz- Haftpflicht-, Kasko- und Insassenunfallversicherung, über die GARANTA Versicherungs-AG Österreich). Laufzeit: 12–48 Monate. Neuwagenangebot von Suzuki Finance, ein Geschäftsbereich der Toyota Kreditbank GmbH Zweigniederlassung Österreich. Angebot gültig bis 30.09.2023. 2) WLTP-geprüft. Druckfehler, Irrtümer und Änderungen vorbehalten. Symbolfoto. Mehr Informationen auf [www.suzuki.at](http://www.suzuki.at) oder bei Ihrem Suzuki Händler.

# In der Nachmi ist immer was los!



Lokalausweis in der schulischen Nachmittagsbetreuung Waidhofen a.d. Thaya



## **DAS HILFSWERK NIEDERÖSTERREICH BETREIBT MEHR ALS 30 SCHULISCHE NACHMITTAGSBETREUUNGEN UND SCHÜLERTREFFS.**

Nach der Schule finden Kinder in der Betreuung in der Gruppe einen Ort zum Spielen, Kreativsein, zum Erledigen der Hausaufgaben und zum gemeinsamen Mittagessen. Schwerpunkt der Einrichtungen liegt dabei auf einer sinnvollen Freizeitgestaltung und dem sozialen Lernen. Eltern, Schule, Pädagoginnen und Pädagogen der Nachmittagsbetreuung arbeiten dabei eng zusammen. Die Betreuung findet meist direkt in der Schule oder in der Nähe der Schule statt.

### **Wir durften uns diesmal in der schulischen Nachmittagsbetreuung in Waidhofen a.d. Thaya umsehen und Eindrücke sammeln.**

Die schulische Nachmittagsbetreuung in Waidhofen an der Thaya gibt es bereits seit dem Schuljahr 2006/07 – im Jahr 2011 wurde sie vom Hilfswerk Niederösterreich unter der Leitung von Stefanie Kahl, die sich derzeit in Karenz befindet, übernommen.





“

*Die Kinder sollen sich geborgen  
und frei fühlen und ihre  
Bedürfnisse äußern können.*



Die Nachmittagsbetreuung – bei Kindern und Betreuerinnen auch liebevoll „Nachmi“ genannt – findet direkt in der örtlichen Volksschule statt. Das hat den Vorteil, dass die Kinder das Gebäude nicht verlassen müssen, um in die Betreuung zu gelangen.

Die vier Gruppen der Nachmittagsbetreuung befinden sich im ersten Obergeschoß – hier kann gespielt, geturnt, gebastelt oder gesungen werden. Anne Schäfer, Leiterin der Einrichtung, und ihr vierköpfiges Team kümmern sich von Montag bis Freitag um den abwechslungsreichen Alltag der derzeit 99 Schulkinder.

#### **Mit viel Action durch den Nachmittag**

Die Nachmittagsbetreuung beginnt für die Schulkinder direkt nach Unterrichtsende – je nach Altersstufe nach der vierten oder fünften Stunde. Die Kinder sind mit dem Ablauf vertraut und kommen direkt nach dem Unterricht selbstständig in die jeweiligen Räumlichkeiten.

In gemütlicher Atmosphäre geht es zuerst zum Mittagessen. Zum gemeinsamen Essen nehmen sich alle genügend Zeit und die Kinder nutzen das Zusammensein, um von ihren Erlebnissen zu erzählen.

Oft war der Schulvormittag lang und die Kinder brauchen etwas Zeit, um Kraft zu sammeln und überschüssige Energien abzubauen. Deshalb geht es vor der Hausübungsstunde in den Turnsaal oder in den Park zum Spielen, Turnen und Austoben.

„Uns ist es ein großes Anliegen, dass die „Nachmi“ für die Kinder ein Ort ist, an dem sie spielen, träumen, erzählen und neue Freunde finden können. Sie sollen sich geborgen und frei fühlen und ihre Bedürfnisse und Wünsche äußern können“, so Anne Schäfer.





Auf die Frage nach den Herausforderungen, die eine Arbeit in einer schulischen Nachmittagsbetreuung mit sich bringt, hat Anne Schäfer eine klare Antwort: „Die Arbeit als Pädagogin ist vielseitig und abwechslungsreich. Es gibt viele Dinge, die man unter einen Hut bringen muss: die Wünsche der Eltern, Vorgaben der Schule und die Bedürfnisse der Kinder. Das ist oft nicht einfach, aber mit einem eingespielten Team – so wie unseres eines ist – zu bewältigen. Natürlich gibt es bei der Arbeit mit Kindern täglich viele unerwartete Situationen, deshalb wird der Job nie langweilig, denn kein Tag gleicht dem anderen. Und genau das ist es, was den Job ausmacht und warum ich jeden Tag gerne und mit einem Lächeln in die Arbeit komme!“

**„Und was ist dein Beruf?“**

Bei allen Herausforderungen, die die Arbeit mit Kindern zweifelsohne mit sich bringt, sind es aber die schönen und lustigen Situationen, die überwiegen und an die man sich am Ende des Tages immer wieder gerne zurückerinnert.

So brachte der Dialog einer Erstklässlerin mit der Pädagogin sie zum Schmunzeln:

- „Sag Anni was ist eigentlich dein Beruf?“
- „Ich arbeite hier in der Schule, als Pädagogin in der Nachmittagsbetreuung. Meine Aufgabe ist es, Zeit mit euch Kindern zu verbringen, mit euch zu spielen und zu basteln.“
- „Ah, okay, ich dachte du wohnst hier in der Schule. Dann hast du also noch ein anderes Zuhause?“



Info

**Weitere Informationen zu unseren Kinderbetreuungsangeboten finden Sie online auf unserer Website.** Bei Fragen wenden Sie sich gerne an das Familien- und Beratungszentrum in Ihrer Nähe.



*Spielen, erzählen, Freunde finden*

**Nachhaltige Ferienerinnerungen schaffen**

Auch in den Sommerferien werden die Kinder betreut. Und die Ferienbetreuung ist besonders beliebt. Rund 140 Anmeldungen zählten die Betreuerinnen letzten Sommer – aufgeteilt auf sechs Wochen. Geöffnet ist immer in den ersten und letzten drei Ferienwochen.

**Kein Wunder, dass die Kinder gerne kommen, gibt es ja auch zahlreiche spannende Angebote:**

Bewegungsfreudige Kinder haben Spaß beim Yoga, Tanzen oder beim Jumping Fitness. Wer gerne kocht und bäckt, ist beim Back-Kurs, beim Pizzabacken oder Burger Grillen richtig. Besonders beliebt war jener Kurs, in dem frische Erdbeermarmelade eingekocht wurde. Mit allem Drum und Dran: Zehn Kinder machten sich auf den Weg zum Erdbeerefeld, pflückten Erdbeeren, kochten sie in der Schulküche ein und verkosteten natürlich das köstliche Ergebnis. Mitte der Woche geht es, wann immer es das Wetter zulässt, mit allen Kindern ins Schwimmbad. Das sind Ferienerlebnisse, an die sich die Kinder sicher noch lange und gerne zurückerinnern.

Gestärkt werden die Pädagoginnen und Betreuerinnen durch das positive Feedback, das sie regelmäßig von den Kindern und Eltern bekommen. „Es ist schön zu sehen, dass sich die Kinder wohl fühlen, wir das Vertrauen ihrer Eltern haben und Wertschätzung für unsere tägliche Arbeit bekommen“, freut sich die Leiterin der Einrichtung.

# Hilfe nur einen Anruf entfernt

Tel. 0800 800 810

## NÖ Frauentelefon – Vertrauliche und unbürokratische Hilfe



### FRAUENTELEFON BERATUNGSZEITEN

#### Psychosoziale Beratung

Montag bis Donnerstag von 10.00 bis 12.00 Uhr

#### Rechtsberatung

Donnerstag von 14.00 bis 16.00 Uhr

#### Beratung in Fremdsprachen

- Tschetschenisch und Russisch: Montag von 14.00 bis 16.00 Uhr
- Türkisch: Dienstag von 17.00 bis 19.00 Uhr
- Ukrainisch und Russisch: Mittwoch von 14.00 bis 16.00 Uhr
- Serbokroatisch, Bosnisch und Kroatisch: Donnerstag von 14.00 bis 16.00 Uhr



Der Alltag kann manchmal etwas viel werden. Aber genau dann können und sollten sich Frauen Hilfe holen. In belastenden Situationen ist das NÖ Frauentelefon eine wichtige, erste Anlaufstelle für Frauen und Mädchen, um sich „von Frau zu Frau“ beraten zu lassen.

**Das NÖ Frauentelefon des Hilfswerk Niederösterreich bietet rasche Unterstützung in Ausnahmesituationen** – professionell, anonym, kostenlos und in verschiedenen Sprachen: Beratungen sind auf Deutsch, Türkisch, Tschetschenisch, Russisch, Ukrainisch und Serbisch, Kroatisch und Bosnisch möglich. Auch eine Rechtsberatung findet statt.

Die Beraterinnen des Frauentelefons – alles erfahrene Psychologinnen, Sozialarbeiterinnen und Psychotherapeutinnen – sind gut vernetzt mit anderen Beratungsstellen und sozialen Institutionen im Land. Im Bedarfsfall können sie die Anruferin an spezifische Einrichtungen weiterleiten. Die Dauer der Gespräche mit den Anruferinnen variiert von einigen Minuten bis zu einer Stunde – je nach Problemlage.

**Doch welche Anliegen und Themen beschäftigen Anruferinnen beim NÖ Frauentelefon besonders? Die Expertinnen am NÖ Frauentelefon haben sich Zeit genommen, um uns von ihrem Berufsalltag zu erzählen.**

Manche Anruferinnen befinden sich in einer akuten Notsituation, andere suchen Hilfe bei allgemeinen familiären Problemen. Die meisten Probleme, die auftreten, sind Beziehungsthemen, rechtliche Angelegenheiten, Gewalt, bis hin zur eigenen psychischen Gesundheit bzw. Erkrankung. Viele erzählen von belastenden Beziehungen, traumatischen Erlebnissen, Existenz- und Lebenskrisen.

Eine Expertin des Hilfswerk Niederösterreich erzählt uns von einer akuten Krise einer Anruferin: Die Frau wird während des Anrufes von ihrem Ehemann bedroht. Sie hat sich aufgrund dessen im Zimmer eingesperrt. Die Polizei möchte sie nicht verständigen – wegen der Nachbarn. Dann verlässt der Mann aber mit dem Auto das Grundstück und sie versichert glaubhaft, dass sie den Fall bei der Polizei melden wird.

In solchen Situationen versuchen die Beraterinnen, gemeinsam mit der Anruferin diverse Möglichkeiten zu besprechen, um einen Ausweg zu finden. Bei den Anrufen versuchen die Expertinnen alles anzubieten, was bei telefonischen Beratungen



möglich ist. Bei Bedarf wird an spezifische Beratungsstellen und Einrichtungen, oder wie in diesem speziellen Fall an die Polizei, verwiesen.

Aber nicht immer steht ein konkretes „Problem“ im Vordergrund. Einige Anruferinnen finden auch einfach Trost beim Frauentelefon. „Manchmal sind wir beim Frauentelefon einfach eine tröstliche Anlaufstelle für Frauen, die mit großer Einsamkeit zu kämpfen haben“, erzählt eine Expertin. Es ist wichtig, Empathie zu zeigen, verschiedene Möglichkeiten und Angebote aufzuzeigen und manchmal einfach nur zuzuhören. Viele Frauen sind in dem Moment dankbar, dass ihnen jemand zuhört und ihnen zur Seite steht, wenn auch nur telefonisch.

**Für die Expertinnen des Hilfswerk Niederösterreich ist aber auch eine gewisse Abgrenzung wichtig. Haben sie es mit belastenden Fällen zu tun, tauschen sie sich mit Kolleginnen im Team im Rahmen der Inter- bzw. Supervision aus.**

„Natürlich ist es ein Unterschied, ob ich die Frau persönlich kenne, oder sie gerade das erste Mal telefonisch und anonym spreche, trotzdem gehen einem gewisse Geschichten besonders nahe, und dann ist es wichtig, sich im Team mit Kolleginnen auszutauschen und eventuell auch die Möglichkeit der Supervision in Anspruch zu nehmen“, so eine Beraterin des NÖ Frauentelefons.

Das NÖ Frauentelefon wurde 2005 ins Leben gerufen. Es ist eine Initiative des Hilfswerk Niederösterreich und des Landes Niederösterreich. Das NÖ Frauentelefon wird vom Bundeskanzleramt (Abteilung III/2-Frauenprojektförderung) sowie vom Referat Generationen des Landes NÖ gefördert.



jungwagen  
zentrum



IVECO

# IHR STARKER PARTNER MIT 8 MARKEN & 2 STANDORTEN

Krems, Wiener Straße 78 – 82 | 02732/83 501  
Stratzdorf, Gewerbestraße 12 | 02735/784 84  
office@auer-krems.at  
auer-krems.at

# AUER

# MINT ist immer und überall



Der Wecker klingelt, das Handy kündigt Regen an. Wir treten in die Pedale oder steigen in den Bus, um in Schule oder Büro zu kommen. Wir erleben den Wechsel der Jahreszeiten oder bauen einen neuen Tisch auf. Wir wenden sie ständig an, sie sind immer um uns herum: **Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik**, kurz MINT. Selten machen wir uns bewusst, dass diese Themengebiete uns in den meisten alltäglichen Situationen begleiten.

Kinder erleben diese Vorgänge und Technologien mit Neugier und Faszination. Sie beobachten gerne, vergleichen, sortieren, suchen nach Zusammenhängen, stellen Fragen. Und das ist gut so. Denn so machen sie in jungen Jahren Erfahrungen, die für ihr ganzes Leben prägend sind und die eine gute Grundlage für späteres Lernen bilden.

Um ihr natürliches Verständnis von MINT zu vertiefen und zu erweitern, brauchen Kinder interessierte Begleiterinnen und Begleiter – Eltern, Großeltern oder andere Bezugspersonen. Das Schöne daran ist: Man braucht selbst kein\*e Techni-

ker\*in oder Naturwissenschaftler\*in zu sein oder ein Labor zuhause aufzubauen, um mit den Kindern gemeinsam zu tüfteln und zu forschen.

Denn Gelegenheiten, das natürliche Verständnis für MINT zu vertiefen, gibt es wirklich überall: Zuhause, am Weg zum Kindergarten, beim Einkauf oder beim Spaziergang durch den Wald. MINT-Themen lassen sich wunderbar mitten im gemeinsamen Alltag entdecken und erleben!

## MATHEMATIK

Mathematik umfasst nicht nur Zahlen und Rechnen. Die „Wissenschaft der Muster“ finden wir fast überall: Im Aufbau von Blüten, in Mustern von Pflastersteinen oder Kleidungsstoffen stecken mathematische Regelmäßigkeiten und Strukturen. Wir vergleichen Mengen, sortieren Dinge, messen oder wiegen Gegenstände und ordnen sie Kategorien zu. Wir erkennen Formen, können uns räumlich orientieren, verwenden Zahlen und haben ein Verständnis für Zeit. Das alles ist Mathematik.



## Überzeugend einfaches Blutdruckmessen

**bosomedicus uno** ist ein besonders einfaches und verlässliches vollautomatisches Oberarmblutdruckmessgerät der neuesten Generation. Es lässt sich mit nur einem Knopfdruck bedienen. Die intelligente Aufpumpstechnik ermöglicht ein sanftes Aufpumpen ohne Nachpumpen. **bosomedicus uno** speichert zum Vergleich automatisch den letzten Messwert und erkennt Herzrhythmusstörungen während der Messung für die sichere Blutdruckkontrolle. Seit Jahrzehnten vertrauen weltweit Millionen von zufriedenen Anwendern auf präzise Blutdruckmessgeräte von **boso**.



Weitere Informationen unter [www.boso.at](http://www.boso.at)  
Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel  
Unverb. Preisempf. 67,90 Euro



# MINT mit! Experimente zum Nachmachen

## SALZ UND PFEFFER TRENNEN (PHYSIK)

**Material:** Salz, Pfeffer(gemahlen), Teller, Plastiklöffel, Wollpullover

**So geht's:** Vermische Salz und Pfeffer und streue das Gemisch auf einen Teller. Reibe einen Plastiklöffel einige Male am Wollpulli und fahre danach mit dem Löffel in geringem Abstand über die Gewürze. ▶ **Der Pfeffer wird vom Plastiklöffel angezogen und auf diese Weise vom Salz getrennt.**

**Erklärung:** Durch das Reiben am Stoff lädt sich der Plastiklöffel elektrostatisch auf und wirkt anziehend. Da die Pfefferkörner leichter sind als die Salzkörner, springt der Pfeffer zuerst an den Löffel und bleibt kleben.

© Geo Online

## STARKE BOHNE (BIOLOGIE)

**Material:** Durchsichtiger Plastikbecher (0,5l), Wasser, Gipspulver, ca. 10 Bohnen (z.B. weiße Bohnen)

**So geht's:** Leere das Gipspulver in den Becher und vermische es langsam mit Wasser, bis du ein dickes Gemisch bekommst. Jetzt drückst du die Bohnen in den Gips. Lass den Becher an einem warmen Ort stehen. ▶ **Nach ungefähr vier Tagen durchbrechen die Bohnen den getrockneten Gips.**

**Erklärung:** Bohnen sind eigentlich Samen. Wenn sie feucht werden, beginnen sie zu sprießen. Der Spross sucht den Weg ans Licht, um dort als Pflanze weiterzuwachsen. Dabei entwickelt er eine ungeheure Kraft.

Quelle: <https://www.elternbildung-portal.at/>

## INFORMATIK

Informatik durchdringt unser Leben: Wir sagen der Waschmaschine, wann sie sich einschalten soll und der Fußgängerampel per Knopfdruck, dass wir die Straße überqueren möchten. Den Weg von A nach B finden wir oft dank Navi, den günstigsten Flug auf dem Vergleichsportal. Ohne Smartphone, Internet und Co. können wir uns den Alltag kaum vorstellen. Sie helfen uns, miteinander in Kontakt zu bleiben, wir nutzen sie bei der Arbeit, als Informationsquelle oder zur Entspannung.

## NATURWISSENSCHAFTEN

Unter „Naturwissenschaften“ verstehen wir die belebte Natur mit ihrer Tier- und Pflanzenwelt und die unbelebte Natur wie Wasser, Luft, Feuer, Weltraum, Wetter, Licht, Akustik und Energie. Im Alltag begegnen uns naturwissenschaftliche Vorgänge von früh bis spät: Der Dampf beim Kochen, die beschlagene Duschwand, der Zucker, der sich im Heißgetränk auflöst. Das wechselnde Wetter, die Regenjacke, die uns trocken hält, eine brennende Kerze. All das bietet unzählige Gelegenheiten für gemeinsame Entdeckungen und Experimente!

## TECHNIK

Technische Errungenschaften begegnen uns im Alltag überall: Wir schalten Licht oder Herd ein, betätigen die Toilettenspülung und bauen ein neues Regal auf. Der Bus bringt die Kinder in die Schule, das Telefon verbindet uns mit Oma und Opa. Wir nutzen Werkzeuge wie Messer und Gabel, Bohrer oder Säge. Maschinen ernten und verarbeiten unsere Nahrungsmittel, die Industrie produziert Gegenstände, aus Wind, Wasser und Sonne wird Strom. Die Welt der Technik fasziniert Groß und Klein und braucht neugierige Tüftler\*innen und besonnene Problemlöser\*innen.

Info



## SIE WOLLEN MEHR DAZU WISSEN?

Die aktuelle **Hilfswerk-Broschüre „MINT bringt's. Mit Mädchen und Buben Mathematik, Informatik, Naturwissenschaft und Technik entdecken und erforschen“** erhalten Sie **kostenlos** zugeschickt.

**Melden Sie sich unter [service@noe.hilfswerk.at](mailto:service@noe.hilfswerk.at) oder unter der Tel. 05 9249-0.**

Oder schauen Sie in das dazugehörige **Online-Portal [www.hilfswerk.at/mint](http://www.hilfswerk.at/mint).**

Die Broschüre sowie die Online-Plattform bieten viele Informationen rund um die MINT-Förderung und wertvolle Anregungen und Experimente zum Ausprobieren!



☺  
ZU DEN FAMILIEN-  
BERATUNGSSTELLEN



# Kostenlose Elternberatung

## für werdende und frischgebackene Eltern

Seit Herbst 2023 gibt es im Rahmen des Eltern-Kind-Passes (bis Ende des Jahres ist dieser noch unter Mutter-Kind-Pass bekannt) die Möglichkeit, eine kostenlose Beratung in Anspruch zu nehmen. Unterstützt werden Eltern dabei, die Bedürfnisse ihrer Familie und ihre beruflichen Ziele in Einklang zu bringen.

Neben anderen Familienberatungsstellen in Niederösterreich stehen auch die Beraterinnen und Berater in den Familienberatungsstellen des Hilfswerk Niederösterreich den werdenden Eltern für individuelle Anliegen rund um den neuen Lebensabschnitt zur Verfügung.

Dabei stehen vor allem Themen im Fokus wie:

- Finanzielle Leistungen rund um die Geburt
- Partnerschaftliche Aufteilung der Elternzeit, Karenzmodelle, Elternteilzeit
- Wiedereinstieg in Job, Pensionssplitting
- Elternsein, Erziehung, Konfliktbewältigung

Wenn auch Sie die kostenlose Elternberatung in Anspruch nehmen möchten, wenden Sie sich an eine Familienberatungsstelle des Hilfswerk Niederösterreich in Ihrer Nähe.

HAPPY *winter* TIME

Winter Edition 2023

Natürliche Körperpflege und BIO-Schokoladegenuss im winterlichen Gewand. Diese und weitere Geschenkideen finden Sie bei STYX!

Erhältlich im Onlineshop [shop.styx.at](http://shop.styx.at) oder im STYX Welcome Center, Ritzersdorfer Straße 11, 3200 Ober-Grafendorf.

ECO CERT NATURKOSMETIK

€10 online **Gutschein**

Gutscheincode\*: **Einblicke23**

\*Gutschein nur im Onlineshop [shop.styx.at](http://shop.styx.at) einlösbar. Einmalig ab einem Einkauf von € 35,-. Keine Barablöse möglich.

[styx.at](http://styx.at)

# Hilfswerk Akademie

## Jetzt online informieren und anmelden!



**Das Hilfswerk Niederösterreich bietet bereits seit 20 Jahren Ausbildungen im pädagogischen Bereich an.** Jahrzehntelange Erfahrung und tiefgreifendes Wissen werden in Form von zertifizierten Kursen und Lehrgängen weitergegeben. Wir haben dazu ausführlich in unserer Frühjahrs-Ausgabe 2023 berichtet.

### Vor Kurzem ist die Hilfswerk Akademie-Website live gegangen.

Auf der neuen Website finden Sie alles rund um Aus-, Fort- und Weiterbildungen in der Kinderbetreuung: von der Ausbildungsdauer über Ausbildungsinhalte bis hin zu Jobmöglichkeiten beim Hilfswerk Niederösterreich.

### Das Hilfswerk Niederösterreich bietet derzeit drei Ausbildungslehrgänge an:

- Ausbildungslehrgang für Tagesmütter und Tagesväter / Betriebstageseltern
- Ausbildungslehrgang für Kinderbetreuer\*innen in NÖ Landeskindergärten und Helfer\*in im Hort
- Ausbildungslehrgang Betreuungsperson in NÖ Tagesbetreuungseinrichtungen (TBVO)

### Die nächsten Termine starten im Jänner 2024:

- > Krems: 12. Jänner 2024
- > Mödling: 18. Jänner 2024
- > Amstetten: 26. Jänner 2024

### Die Anmeldungen zu den einzelnen Lehrgängen erfolgen direkt über die Website.

Detaillierte Stundenpläne sind ebenfalls auf der Website zu finden.



**HARTMANN** +

MoliCare® bietet bei Inkontinenz die bewährte Kombination von **Sicherheit** und **optimaler Hautverträglichkeit** (pH-Wert 5,5).

**MoliCare®**  
Sicherheit. Jeden Tag.

Gratismuster & Beratung bei Ihrem Bandagisten oder unter [molicare.at](http://molicare.at)

„Ich fühle mich gut“

[www.molicare.at](http://www.molicare.at)

# 15 Jahre Menüservice. 15 gute Gründe.

Das Hilfswerk Menüservice feiert 15 Jahre! Wir stellen euch 15 gute Gründe vor, um es zu lieben – und lassen dabei auch Kundinnen und Kunden zu Wort kommen.

- 1 >> **Schnelle Zubereitung.** Der Alltagsstress lässt uns oft wenig Zeit zum Kochen. Die Speisen vom Menüservice legt man in die Mikrowelle, und in zehn Minuten sind sie bereit für den gedeckten Tisch.
- 2 >> **Große Auswahl.** Die Vielfalt lässt nicht zu wünschen übrig. Von österreichischer Hausmannskost, wie Schweinsbraten mit Gabelkraut und Serviettenknödel, bis zur asiatischen Küche. Sie haben die „Qual der Wahl“.
- 3 >> **Die Küche bleibt sauber.** „Als Mitarbeiterin beim Hilfswerk bestelle ich mir gerne ein klassisches Wochenmenü. Das Rindschnitzel esse ich am liebsten. Es ist praktisch, wenn man von zu Hause aus arbeitet, und ich in der Mittagspause die Küche nicht in ein Schlachtfeld verwandeln muss.“
- 4 >> **Wöchentlich neue Abwechslung.** Für unsere Kundinnen und Kunden geben wir uns gerne viel Mühe. Es ist uns ein großes Anliegen, dass unsere sorgfältig zusammengestellten Wochenmenüs abwechslungsreiche Speisepläne enthalten.
- 5 >> **Regionale Zutaten.** Wir vom Hilfswerk legen großen Wert auf Nachhaltigkeit. Deshalb werden unsere Gerichte ausschließlich aus regionalen Zutaten zubereitet.
- 6 >> **Angehörige mit Genuss versorgt.** „Meine Frau und ich wohnen mit unseren Eltern zusammen, damit wir uns um sie kümmern können. Wenn wir in den Urlaub fahren bestellen wir ihnen immer ein reichhaltiges Wochenmenü mit Schweinsbraten – ihrer Leibspeise. Die Menüs bereiten sie im Ofen zu und sind immer sehr glücklich über die Abwechslung.“
- 7 >> **Abwechslungsreiche Vielfalt.** Auch für Vegetarier und Diabetiker wird eine breite Palette an Gerichten angeboten.
- 8 >> **Top Qualität gewürzt mit gutem Gefühl.** Wir kochen ohne künstliche Aromen oder Geschmacksverstärker. Alle Speisen werden mit natürlichen Komponenten zubereitet!
- 9 >> **Klassische Küche mit Kindheitserinnerungen.** Frau Lielacher bestellt zu ihren Menüs mindestens einmal im Monat einen Kaiserschmarren. „Er schmeckt so wie ihn meine Oma früher gemacht hat. Das weckt schöne Kindheitserinnerungen.“

**15 Jahre**  
**HILFSWERK MENÜSERVICE**

**JUBILÄUMSANGEBOT ZUM JUBELPREIS**  
Best.-Nr. HH 2008

**7 feine Speisen um nur € 49,90**

Für die Speisenauswahl den QR-Code scannen



**BESTELLTELEFON**  
**05 9249-80800**  
Mo bis Do 7.30 – 17.00 Uhr  
Fr 7.30 – 15.00 Uhr







**10» Alles Gute kommt vom Hilfswerk.** „Einmal ist die Bestellung auf die Woche von meinem Geburtstag gefallen. Als ich das Wochenmenü dann bekommen habe war eine Sachertorte als Geschenk dabei. Darüber habe ich mich sehr gefreut. Die Torte habe ich dann zusammen mit meiner Tochter zum Kaffee angeschnitten.“

**11» Der Umwelt zuliebe.** Seit dem Sommer 2023 werden die Gerichte in der aus nachwachsenden Rohstoffen bestehenden Biopap-Schale verpackt. Diese kann man im Bioabfall entsorgen.

**12» Niederösterreichweite Zustellung.** Wir liefern Ihnen einmal pro Woche Ihre Mahlzeiten direkt ins Haus – regelmäßig oder auf Wunsch. Auch in den entlegensten Orten Niederösterreichs.

**13» Voller gesunder Vitamine und Nährstoffe.** Die Speisen werden nach traditioneller Art zubereitet und sofort schockgefroren. Vitamine und Nährstoffe bleiben dadurch optimal erhalten.

**14» Glückliche Kundinnen und Kunden.** „In meinem Bekanntenkreis kommen 80% wochentags nicht zum Kochen, egal wie alt und wie viele Personen in der Familie sind. Sie können wirklich stolz sein, sowohl auf die Dienstleistung und Mitarbeiter\*innen als auch auf die Qualität der Menüs!“

**15» Neu: Gutscheine für die Liebsten.** Sie suchen nach einem Geschenk mit Sinn? Bestellen Sie mit nur wenigen Klicks einen Menüservice-Gutschein und schenken Sie pure Verwöhnung für die Geschmacksknospen.



**GUTSCHEINBESTELLUNG**

<< **telefonisch** unter 05 9249-80800 oder gleich **online** auf unserer Website

Rezept

**VEGETARISCHES ROTES THAI CURRY**

**Zutaten:**

- 1-2 TL rote Currypaste (Vorsicht scharf!)
- 1 Becher Schlagobers (à 250ml)
- 1 EL Paprikapulver
- 1 Knoblauchzehe (fein geschnitten)
- 1-2 EL Apfelmus (wenn vorhanden)
- ca. 1 TL Salz
- ca. 1 kg gemischtes Gemüse nach Belieben (Lauch, Paprika, Sojasprossen, Bambus, Pilze, Karotten)
- 1 Dose Kokosmilch (250ml)
- 1 EL Curry gemahlen
- 2 EL Paradeismark
- 2 EL Sojasauce
- 1 Msp. Ingwer gemahlen



**Zubereitung:** Currypaste kurz anrösten, mit Kokosmilch und Schlagobers ablöschen. Curry, Paprikapulver, Paradeismark, fein geschnittenen Knoblauch, Sojasauce, Apfelmus, Ingwer und Salz zugeben und ein paar Minuten kochen lassen. Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und zugeben. Kurz mitkochen lassen, bis die gewünschte Bissfestigkeit erreicht ist. Nach Bedarf mit den Gewürzen nochmals abschmecken und mit 2-3 EL Maisstärke binden. Dazu empfehlen wir Jasminreis.

Guten Appetit!

**Christoph Graf, Küchenchef der Menümanufaktur,** verrät uns sein Lieblingsrezept



## DIABETIKERVERSORGUNG, BLUTZUCKER-MESSUNG & SICHERHEITSPRODUKTE im Pflegebereich

### Wellion® GALILEO Blutzuckermessgeräte

- Teststreifenauswurfaste zur Senkung des Infektionsrisikos



### Wellion® SAFETY LANCETS Sicherheitslanzetten

- Schutz vor Nadelstichverletzungen (Infektionen)



### Wellion® PROTECT PRO Sicherheitspennadeln

- Sichere Insulininjektion – Schutz vor Nadelstichverletzungen



### Wellion® Safety-Station

- Optimale Aufbewahrung Ihrer Blutzucker-Messutensilien
- Sichere Entsorgung von gebrauchtem Zubehör



### Kostenlose Schulung Ihres Pflegepersonals

### Kostenlose Überprüfung der Messgeräte

- Kostenlose und dokumentierte Überprüfung der zur Verfügung gestellten Geräte im Rahmen des Qualitätsmanagements

wir bieten ein

## SICHERHEITS-GESAMTKONZEPT

welches die Sicherheits-Produkte zur Blutzuckermessung und Insulininjektion für Pflege- und Seniorenheime und Mobile Pflegedienste beinhaltet!

**MED TRUST mit der Marke Wellion**  
*österreichisches Familienunternehmen & verlässlicher Partner im Gesundheitsbereich*

**SERVICE UND DIABETIKER PRODUKTE - ALLES AUS EINER HAND**

# Kurz notiert



## MOBILE THERAPIE BILDET SICH WEITER

90 Mitarbeiter\*innen bieten im Hilfswerk NÖ mobile Physio- und Ergotherapie an, pro Monat werden über 2.200 Kundinnen und Kunden zuhause unterstützt. Im Rahmen der laufenden Weiterbildung lud das Hilfswerk seine Physio- und Ergotherapeutinnen sowie Logopädinnen zur Fachtagung „Therapeutische Behandlungsmethode bei Long Covid/Fatigue“.

Die Bildungsveranstaltung stand ganz im Zeichen des Austauschs und praktischer Tipps im Therapiebereich. Dr. Beate Krenek, Leitung des Therapeutenteams im Krankenhaus Hietzing, referierte ausführlich über Long Covid, Post Covid und das Fatigue-Syndrom und wie man hierbei therapeutisch unterstützen kann.



Pflegemanagerin Daniela Kreibich freut sich über das besondere Dankeschön.

## BILDSCHÖNER DANK FÜR DIE PFLEGE

„Der Frühling“ nennt sich das Gemälde, das Pflegemanagerin Daniela Kreibich vom Hilfswerk-Standort Krems, als Dankeschön erhalten hat.

Fritz Josef ist ein begeisterter Hobbymaler und hat als Anerkennung für die gute Betreuung seiner Mutter dieses Bild geschaffen und dem Hilfswerk überreicht. Vielen lieben Dank!

## Unser Hilfswerk Advent: Mitmachen & Gewinnen

**Diesen Advent laden wir Sie zum Mitmachen ein:** in unserem Online-Hilfswerk-Advent möchten wir bei vier Mitmach-Aktionen mehr über Ihre Advent- und Weihnachtszeit erfahren und zeigen Ihnen auch wie der Advent im Hilfswerk gefeiert wird. Wir möchten unter anderem von Ihnen wissen, welche Weihnachtskekse Ihre liebsten sind, wollen mit Ihnen durch die Zeit reisen und mehr über den Advent Ihrer Kindheit erfahren.



Diese und weitere Fragen erwarten Sie an den vier Adventsontagen auf unseren Social Media-Kanälen. **Mitmachen lohnt sich**, denn unter allen Teilnehmer\*innen verlosen wir vier weihnachtliche Hilfswerk-Überraschungspakete.

**Schauen Sie vorbei, schenken Sie uns ein „Gefällt mir“, teilen Sie die Beiträge mit Freunden & Bekannten und machen Sie mit.**



instagram.com/  
hilfswerkniederoesterreich



facebook.com/  
noe.hilfswerk

# Winterspaß

FIDI mag auch die kalte Jahreszeit! Da kann man raus in den Schnee und herumtoben, oder es sich drinnen so richtig gemütlich machen. Habt ihr den Winter auch so gerne wie FIDI? Er gibt euch hier einige schöne Anregungen, was ihr im Winter spielen, basteln und backen könnt!



## BASTELN

### Eisbilder

Hattest du schon einmal eine richtige Kunstaussstellung in deinem Garten? Nicht? Dann ist der frostige Winter genau die richtige Zeit dafür. Eisbilder sind eine schöne Dekoration – für den Garten, den Balkon oder den nächstgelegenen Park.

Alles, was du brauchst, sind (möglichst beschichtete) Pappteller, Schnur und flache Naturmaterialien, die ihr in die Eisbilder einfrieren wollt: z.B. Beeren, Blätter, Apfelscheiben, in die man mit Keksausstechern Symbole stechen kann, Scheiben von Zitrusfrüchten, da sie in der Sonne besonders gut leuchten, Zimtstangen, rote Linsen – was Dir gefällt.

### Dann geht's los:

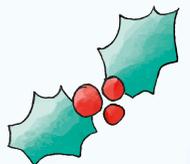
- Den Pappteller mit Wasser befüllen
- Die Materialien im Teller nach deinen Wünschen auflegen
- Zum Abschluss eine Schnur in entsprechender Länge abschneiden und so in den Teller legen, dass man das Bild danach an der Schnur aufhängen kann. Am besten mit einem schwereren Dekoobjekt beschweren



- In die Kälte hinauslegen – Bei entsprechenden Temperaturen gefrieren Eisbilder innerhalb weniger Stunden
- Wenn alles durchgefroren ist, könnt ihr eure Kunstwerke draußen aufhängen. Wunderschön!

**TIPP:** Mach die Bilder am besten dann, wenn der Wetterbericht für mehrere Tage kalt ansagt.

Quelle: <https://utasglueck.de/eisbilder>

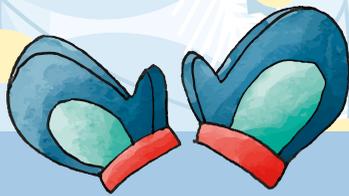


## BUCHTIPP

**Der kleine Igel verirrt sich im Schnee.** Als der kleine Igel aufwacht und nach draußen gehen will, bekommt er seine Haustür nicht auf. Sie liegt unter einer dicken Schneedecke. Was nun? Mühsam klettert der kleine Igel aus dem Fenster und schaufelt seinen Eingang frei. Erschöpft ruht er sich ein Weilchen aus. Da fällt ihm plötzlich die Maus mit ihren Jungen ein. Bestimmt sind sie auch eingeschneit. „Ich muss ihnen sofort helfen!“, beschließt der kleine Igel. Doch es schneit immer weiter und bald gerät er selbst in Not. Gut, dass er seine rote Mütze und viele gute Freunde hat ...

Von Christina Butler | Verlag: Brunnen | ISBN 978-3-7655-5194-9





## SPIELETIPP

### Spielt mit: Waldbingo!

Wenn Schnee liegt wird es draußen bestimmt nicht fad! Aber was kann man spielen, wenn die Welt draußen gerade nicht weiß ist? Das Waldbingo ist eine tolle Idee für das ganze Jahr!

Entweder man druckt sich eine Waldbingo-Karte aus, z.B. hier: <https://www.bergzeit.at/magazin/draussenspiele-winter-kinder>. Oder du gestaltest selbst eine Karte mit Dingen, die man im Wald finden kann – Vogelhäuschen, Sitzbank, Tannenzapfen...der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt! Und los geht's in den Wald auf Entdeckungsjagd. Entdeckst du einen der Gegenstände, kreist du ihn ein. Wer zuerst alle Gegenstände einer Reihe entdeckt hat, gewinnt.

Natürlich kannst du mit Deinen Kindern zuhause auch eine eigene Bingo-Karte entwerfen, mit Gegenständen, die es in eurer Nachbarschaft zu entdecken gibt, zum Beispiel ein Briefkasten, eine Parkbank, eine Ampel, ein Vogelhäuschen, ein Fahrrad oder ein Hund an der Leine.

Tierspuren 	Käfer 	Schneckenhaus 	Rastbank 
Moos 	Spinnennetz 	Eichel 	Wegweiser 
Pilz 	Nistkasten 	Schmetterling 	Maulwurfhügel 



## REZEPT

### Winterlicher Zimt-Schokolade-Bleckuchen

#### Zutaten

- 200 g Butter
- 180 g Zucker
- 160 g Vollkornmehl
- 100 g Kochschokolade
- 1 TL Zimt
- 0,5 Pk Backpulver
- 1 Prise Salz
- 3 Stk Eier (getrennt)
- 2 Tassen Mehl



#### Zubereitung

1. Die gehackte Kochschokolade im Wasserbad zergehen lassen. Dotter mit Butter und Zucker sowie Zimt schaumig rühren. Lauwarme Kochschokolade einrühren.
2. Danach Eiklar mit Prise Salz steif schlagen. Abwechselnd Mehl mit Backpulver und Eischnee mit Schneebesen unterheben.
3. Die Masse nur auf eine Hälfte des Backblechs streichen oder in eine Auflaufform füllen. Bei 180 Grad 20-25 Min. backen.
4. Verziert werden kann der Kuchen unterschiedlich: z.B. mit Marmelade bestrichen und mit Schokosauce glasiert.

**Tipps zum Rezept:** Kurz vor Ende der Backzeit kann der Kuchen mit Smarties garniert werden (nicht zu früh, sonst schmelzen sie).





## Wieder zu Kräften kommen bei Mangelernährung & Schluckstörung



### Risiko-Test in nur 5 Minuten für ...

- **Mangelernährung:** MNA (Mini Nutritional Assessment)
- **Schluckstörung:** EAT-10 (Eating Assessment Tool)

kostenlos durchführen unter:  
[www.nestlehealthscience.at](http://www.nestlehealthscience.at)

Resource® Trinknahrungen – Für eine energie- und nährstoffreiche Ernährung. Gebrauchsfertige Drinks mit exzellentem Geschmack bei krankheits- und altersbedingter Mangelernährung.

ThickenUP® clear – Für mehr Freude am Essen und Trinken. Amylaseresistentes, ergiebiges und geschmacksneutrales Eindickungspulver für sicheres Schlucken.

### Erhältlich in allen Apotheken!

Für gratis Informationsmaterial kontaktieren Sie uns unter: [office.nhs@at.nestle.com](mailto:office.nhs@at.nestle.com)

## DAS GESCHIRR MIT DEM TRICK – SELBSTSTÄNDIG ESSEN UND TRINKEN OHNE STIGMA

„Wenn ich eher gewusst hätte, dass es so etwas gibt...“

Sie pflegen einen Angehörigen und möchten ihn dabei unterstützen, so lange wie möglich selbstständig zu essen und zu trinken? Sie haben vielleicht auch schon verschiedene Hilfsmittel ausprobiert, aber sie funktionieren nicht, sind unansehnlich und Ihr Angehöriger möchte sie eigentlich gar nicht benutzen? Mit diesem alltäglichen Problem sind Sie nicht allein. Deshalb hat sich ORNAMIN zur Aufgabe gemacht, Ess- und Trinkhilfen zu entwickeln, die nicht nur intuitiv funktionieren, sondern auch noch schön aussehen.

**Das Besondere an den Tellern, Bechern und Brettchen von ORNAMIN ist, dass man sie auf den ersten Blick nicht als Hilfsmittel wahrnimmt.** Denn ihre unterstützenden Funktionen sind im Design versteckt, um die Betroffenen nicht zu stigmatisieren. So kann vermieden werden, dass das benötigte Hilfsmittel von vornherein abgelehnt wird oder sich der Angehörige unwohl bei der Benutzung fühlt.

Wenn Sie Ihrem Angehörigen ein Stück Unabhängigkeit und Lebensqualität zurückgeben möchten, beraten wir Sie gerne bei der Auswahl der richtigen Ess- und Trinkhilfen. Nähere Informationen und Kontaktdaten unter [www.ornamin.com](http://www.ornamin.com).



Ideal auch als **★ ★** Weihnachtsgeschenk

Der Teller mit Kipp-Trick und der Becher mit Trink-Trick unterstützen beim Essen und Trinken, ohne dabei aufzufallen. Mehrfach ausgezeichnet und 100 % Made in Germany.

**20% Rabatt** auf die erste Bestellung im Onlineshop auf [www.ornamin.com](http://www.ornamin.com).  
Rabatt-Code: **HILFSWERK20**

\*Gültig vom 01.12.2023 bis 29.02.2024. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar. Alle Rechte vorbehalten.

# Weihnachts- wunder in Seifenform

Aussichtsloser Libanon. Multiple Krisen und eine kollabierende Wirtschaft bringen für die Menschen im Land und besonders für die 1,5 Millionen syrischen Flüchtlinge großes Leid. In diesem Chaos setzt das Hilfswerk International ein Zeichen der Hoffnung.

## LETZTER AUSWEG

Für Midia war die Flucht die letzte Rettung. "Ich floh vor 13 Jahren mit meinem Mann aus unserer Heimat Syrien. Unser Zuhause im Libanon war lange ein winziger, fensterloser Raum. Das war eine schwere Zeit."

Doch seit drei Jahren arbeitet die mittlerweile dreifache Mutter mit dem Hilfswerk International zusammen. Mit ihren drei Kolleginnen stellt sie hochwertige Olivenölseife her. Sie treffen sich regelmäßig in der SABUN-Werkstatt. Diese Arbeit verschafft ihnen finanzielle Unabhängigkeit und einen geordneten Alltag.

## IN DER WERKSTATT

Midia mischt Olivenöl, Seifenlauge und Wasser, gießt die flüssige Seife in Silikonformen und lässt sie trocknen: "Seife herzustellen ist mein Ausgleich. Hier finde ich Kraft, um meine Familie zu stützen. Für mich stehen die Seifen für eine hoffnungsvolle Zukunft. Ihre zarten Duftnoten erinnern mich immer wieder an die Chancen, die sich für meine Familie eröffnen."



## WEIHNACHTSWUNDER SABUN

SABUN – die gute Seife ist rundum gut. Sie schenkt Frauen und ihren Familien im Libanon ein stabiles Einkommen. Außerdem besteht sie aus lokalen Rohstoffen. Das kalte Herstellungsverfahren braucht kaum Energie. Sanfte Inhaltsstoffe reinigen selbst empfindliche Haut schonend.

**VERSCHENKEN SIE ZU WEIHNACHTEN MIT SABUN DOPPELTE FREUDE:** Unter dem Weihnachtsbaum an Ihre Lieben und im Libanon an Midia und ihre Kolleginnen.



## JETZT SABUN - DIE GUTE SEIFE BESTELLEN:

[www.dieguteseife.at](http://www.dieguteseife.at)  
[office@dieguteseife.at](mailto:office@dieguteseife.at)  
T 01/4057500-112

TENA®

## TENA Wet Wash Glove.

Gebrauchsfertiger, vorbefeuchteter  
Reinigungshandschuh



TENA ProSkin Wet Wash Gloves eignen sich perfekt für die tägliche Ganzkörperreinigung. Die weichen Einweg-Waschhandschuhe sind mit einer pflegenden Formel vorbefeuchtet, die angegriffene, alternde Haut sanft reinigt und pflegt.

Täglich verwenden &  
vor der Anwendung  
aufwärmen. Jetzt im  
Webshop bestellen:



# DEM GLÜCK EINE CHANCE GEBEN



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 • Lichtblickhof e.motion Kinderhospiz - Unterstützung von Familien bei traumatischen Erlebnissen • Nationalpark Hohe Tauern - Projekt barrierefreie Nationalpark-Themenwege im Kaiser Klödnitztal • Österreichischer Behindertenrat • 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 Comité • Österreichisches Paralympisches Comité-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 • Häfner der Diakonie Wien • SOMA Märkte Österreich • Caritas - + Lager und Sammlungslabore für Notleidende • 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 • Lichtblickhof e.motion Kinderhospiz - Unterstützung von Familien bei traumatischen Erlebnissen • Nationalpark Hohe Tauern - Projekt barrierefreie Nationalpark-Themenwege im Kaiser Klödnitztal • Österreichischer Behindertenrat • 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 Comité • Österreichisches Paralympisches Comité-Talent Days 2022 • Caritas Haus Immanuel • Diakonie Österreich/Gartenhof de la Tour •

gantenrundenzi



„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 Caritas 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.

# WIR SUCHEN SIE!

## Unsere Teams freuen sich auf Sie!

- Flexible Arbeitszeitmodelle
- 4-Tage-Woche für Pflegefachpersonal
- Blockdienste, keine Nachtdienste
- Umfangreiche Weiterbildung
- Ein Job in Ihrer Region

**JETZT BEWERBEN:**

**[WWW.JOBS-PFLEGE.AT](http://WWW.JOBS-PFLEGE.AT)**



## Pädagogische Ausbildungen in der Hilswerk-Akademie

**Ausbildungen mit Niveau und Praxisnähe.  
Alle Infos und Anmelde-möglichkeiten online:**

**[WWW.NOE.HILFSWERKAKADEMIE.AT](http://WWW.NOE.HILFSWERKAKADEMIE.AT)**

