

Einblicke

Hilfswerk Niederösterreich | Unser Magazin für euch.



HILFSWERK



Die innere Kraft ...

Eine bejahende Lebenseinstellung, positive Gedanken und Lösungsorientierung können schwierige Situationen, Krisen und sogar Krankheiten überwinden lassen. Denn wir sind tatsächlich stärker als wir es von uns selbst glauben. Lesen Sie dazu unsere große Coverstory ab Seite 6.

100
JAHRE
SEIT 1923

NV

NEUES VERTRAUEN

Nähe verbindet. Damals wie heute.
Unsere Niederösterreichische Versicherung.

100jahre.nv.at



Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

ein großes Dankeschön für die vielen positiven und motivierenden Rückmeldungen zur ersten Ausgabe unseres neuen Magazins. Wir freuen uns sehr, dass wir Ihnen damit **Einblicke** in die Hilfswerk-Welt geben dürfen.

Ganz besonders viele **Einblicke** erhalten Sie diesmal in das Thema „Arbeiten im Hilfswerk“. Mit über 75 verschiedenen Berufsgruppen bieten wir eine große Vielfalt an Möglichkeiten, im Sozialbereich tätig zu sein. Für junge Menschen, für erfahrene Profis, für Um- oder Wiedereinsteiger/innen. In diesem Heft erzählen viele Menschen aus erster Hand über ihren Beruf. Und wenn Sie sich persönlich über Ihre Möglichkeiten erkundigen möchten, bietet Ihnen unser neues Bildungstelefon 0800 858 500 die beste Anlaufstelle.

Mit unserer inneren Kraft schaffen wir mehr als wir selbst glauben: Davon handelt unser zweites großes Thema. Schwierige Zeiten lassen sich durch die richtige Einstellung und innere Balance überwinden – auch dazu finden Sie Expertenmeinungen und -tips und Geschichten, die aus dem Leben gegriffen sind.

Einblicke:

Unser Magazin für euch.

Viel Freude beim Lesen und alles Gute!


Mag. Christoph Gleirscher M.A.
 Geschäftsführer
 Hilfswerk Niederösterreich


Bgm. KR Michaela Hinterholzer
 Präsidentin
 Hilfswerk Niederösterreich



Inhalt

Coverthema: Die innere Kraft

- 06 Die innere Kraft**
Und wie soziale Beziehungen sie stärken
- 10 „Das Beste daraus machen“**
Seit neun Jahren pflegende Angehörige
- 12 „Aufgeben tut man einen Brief“**
Zu Gast bei Familie Scherner im Pielachtal
- 14 Resilienz stärken**
Die Widerstandskraft der Seele
- 16 Die tägliche Balance**
Jeder hat seine persönliche Kraftquelle
- 18 Leben mit Demenz**
Experteninterview und viele Tipps
- 22 Quereinstieg in die Pflege**
Vom Fast Food-Restaurant ins Hilfswerk

03 Editorial

05 Impressum

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

- 24** Das Hilfswerk-Bildungstelefon
Beratung unter 0800 858 500
- 26** Hilfswerk-Berufe kennenlernen
Auf der Videoplattform www.whatcado.com
- 27** Kurzmeldungen
- 28** Von der Hilfswerk-Kundin zur Kollegin
In der mobilen Pflege angekommen
- 30** Was ich einmal werden möchte!
Kindermund
- 32** Wir lernen im Hilfswerk
Lehre in der Landesgeschäftsstelle
- 34** Hilfswerk-Akademie
Vielfältige pädagogische Ausbildung
- 37** Im Kindertreff Castellino
Ein Lokalausweis
- 40** Das Hilfswerk Notruftelefon
Sicher unterwegs im Sommer
- 41** Hoffnung im Krieg
Hilfswerk International vor Ort
- 42** „Mama, was ist Krieg?“
Wie erkläre ich meinem Kind dieses schwierige Thema?
- 44** Sommer, Sonne, Badetag
Die Hilfswerk-Kinderseite
- 46** Kurzmeldungen
- 47** MINT? MINT!
Der neue Hilfswerk-Fachswerpunkt
- 48** Abenteuer im Kopf erleben
Die ehrenamtliche „Gemeinsame Lesezeit“



Sonderstrecke
"Arbeiten im Hilfswerk"
 ab Seite 22

- 50** Einblicke in das Hilfswerk Menüservice
Traditionell gekocht und vom Hilfswerk geliefert
- 54** Care about Care
Neue Kommunikationswege in der Pflege
- 56** Hilfswerk-Jahresbericht 2022
Die wichtigsten Zahlen, Daten und Fakten
- 58** Hilfswerk goes TikTok
Folgen Sie uns!

IMPRESSUM Medieninhaber und Herausgeber: Hilfswerk Niederösterreich Betriebs GmbH, Landesgeschäftsstelle **Redaktionsadresse:** Zeitschrift Einblicke, Hilfswerk NÖ, Ferstergasse 4, 3100 St. Pölten, T 05 9249-30140, E-Mail: presse@noe.hilfswerk.at **Redaktion:** Petra Satzinger, Ute Pils, Elisabeth Schreiner **Grafik:** Elisabeth Bosch **Bildnachweis:** Hilfswerk NÖ/Rudolf Schmied, Franz Gleiß, Hilfswerk International, freepik.com, shutterstock.com **Gesamtauflage:** 42.000 Stück **Vertrieb:** niederösterreichweite Distribution, davon über 90% durch persönlich adressierte Sendungen **Offenlegung:** www.hilfswerk.at/niederoesterreich/impresum **Datenschutzhinweis:** datenschutz.noehilfswerk.at **Druck:** Ferdinand Berger & Söhne Ges.m.b.H., 3580 Horn



Die innere Kraft...

und wie soziale Beziehungen sie stärken

Selbsteilung? Die innere Kraft nutzen und gesund werden? Mit positivem Denken Krisen und sogar Krankheiten überwinden? Geht das? Ja, das geht.

Abseits von Esoterik und einem Trend zu alternativen Heilmethoden ist es wissenschaftlich erwiesen, dass der Körper enorme Selbstheilungskräfte besitzt – wenn Geist und Psyche mitspielen. Ausgeglichenheit, Balance, eine positive Einstellung und ein kraftgebendes soziales Umfeld können die Gesundheit stark beeinflussen. Genauso wie es Kummer, Leid, Einsamkeit und ein selbstzerstörerischer Lebensstil in die andere Richtung tun können.



Einblicke hat den namhaften Sozialwissenschaftler Dr. Franz Kolland zum Interview gebeten. Als Ko-Autor eines aktuellen Bestsellers hat er sich mit den sozialen und psychischen Aspekten von Heilungsprozessen beschäftigt (siehe Buchtipp).
Hilfswerk Niederösterreich-Geschäftsführer Mag. Christoph Gleirscher sprach mit ihm über die Macht eines guten sozialen Netzwerks, über gesundes Altern und Pflegebedürftigkeit im Alter.

Herr Dr. Kolland, zuallererst die Frage: Wie ist die Idee zu dem Buch entstanden bzw. sich überhaupt mit diesem Thema zu beschäftigen? Die Grundidee zu dem Buch kam von der Ärzteseite. Der Kollege Dr. Rudolf Likar leitet eine große Intensivstation und hat immer wieder die Erfahrung gemacht, dass sich Totgesagte, also Menschen ohne Heilungschancen, ganz plötzlich wieder erholen. Zum Beispiel Krebspatienten, bei denen der Tod unmittelbar bevorstand, und bei denen es ganz überraschende Veränderungen gab. Nicht nur auf physischer, also körperlicher Ebene, sondern auch psychisch und sozial. Und hier komme ich als Sozialwissenschaftler ins Spiel, denn das hat mich wahnsinnig interessiert. Als Wissenschaftler war es uns ganz wichtig, uns aber von esoterischen und paramedizinischen Tendenzen abzusetzen und uns dem Thema von einer fachlichen Seite zu widmen.

Wovon gehen Sie in dem Buch aus, was ist der Grundgedanke? Der Grundgedanke ist, dass unser Körper große innere Kräfte hat, die uns gesund halten oder sogar heilen können. Der Körper reagiert auf Veränderungen, auf



Buchtipp

„SELBSTTHEILUNG. DER INNERE ARZT UND DIE MACHT DER GEDANKEN“

Autoren: Dr. Rudolf Likar (Vorstand der Abt. für Anästhesiologie und Intensivmedizin am Klinikum Klagenfurt), Dr. Georg Pinter (Facharzt für Innere Medizin, Vorstand des Zentrums für Altersmedizin am Klinikum Klagenfurt), Dr. Herbert Janig (Klinischer und Gesundheitspsychologe) und Dr. Franz Kolland (Sozial- und Gesundheitsforscher, Universitätsprofessor für Gerontologie an der Karl Landsteiner Universität)

Namhafte Mediziner und Wissenschaftler zeigen auf, welche Fähigkeiten in uns stecken. Denn Geist und Körper haben erstaunliche Fähigkeiten zur Selbstheilung – wissenschaftlich bewiesen und in vielen Fallbeispielen eindrucksvoll beschrieben. Mit vielen praktischen Tipps, wie man gesund bleiben und die Selbstheilungskräfte aktivieren kann.

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 Österr. Ehrenkreuzes für Wissenschaft und Kunst.

Beschädigungen, und hat immer eine Antwort. Das bezeichnen wir als Selbstheilungskraft. Dass wir dies durch ausreichend Bewegung, gesunde Ernährung, viel Schlaf und Entspannung positiv beeinflussen können ist hinlänglich bekannt. Aber auch der Geist, die Psyche haben eine große Wirkung, die man nicht leugnen kann. Wie wir in dem Buch sagen: „Der Geist kann einen Menschen, der fast tot ist, gesund machen oder einen gesunden Menschen töten.“

Das heißt, wir haben unsere Gesundheit selbst in der Hand? Richtig, es geht um Eigenverantwortung. Wenn ein Problem ansteht sollte man nicht einfach zum Arzt laufen, die Verantwortung abgeben und eine fertige Lösung erwarten. Gesundheit im Sinne von Heilung bedeutet, die eigenen Ressourcen zu aktivieren – und auch die Macht der Gedanken nicht zu unterschätzen. Und die Macht positiver Beziehungen und eines guten sozialen Netzwerks! Es gibt dazu – neben vielen anderen – ein sehr schönes Beispiel im Buch, in dem ein Todkranker die lang ausstehende Versöhnung mit seinem Vater vollzieht und sich daraufhin sein Gesundheitszustand komplett zum Besseren wendet.

Das heißt, wenn eine gute soziale Einbettung besteht, hat das entscheidende Auswirkungen auf den Heilungsprozess? Mein Ansatz als Soziologe, auch im Buch, ist: Selbstheilungskräfte brauchen immer ein Du, ein Gegenüber, eine Rückkoppelung. Positive soziale Kontakte, harmonische Beziehungen zu Familie, Freunden, Nachbarn und so weiter, ein starkes soziales Netz: All das kann förderlich sein. Und auf der anderen Seite sind kaputte Beziehungen und Einsamkeit schlecht. In einer toxischen Umgebung kannst du nicht gesund werden. Genauso wenig wie wenn du ganz alleine bist. Es ist erwiesen: Gesund zu sein und niemanden zu haben führt – bis zu einem gewissen Grad – zu mehr Stress als krank, aber sozial gut eingebettet zu sein. Ein gutes soziales Netzwerk ist weniger stressbelastend als leichte körperliche Einschränkungen. Möglicherweise ist dies auf der körperlichen Ebene nicht gleich sichtbar, aber auf kognitiver Ebene sieht man es schnell: Ohne soziale Beziehungen geht kognitive Leistungsfähigkeit zurück.



Auch in der Pflege und Betreuung ist ja die Beziehung ein ganz wesentlicher Aspekt. Die Beziehung zwischen Pfleger/in und Gepflegtem, aber auch innerhalb der Familie.

Komplett alleinstehende Menschen kann man schwieriger zuhause betreuen als wenn es ein soziales Netz in irgendeiner Form gibt. Ich sage immer: Ich kann auf meinem Sofa sehr glücklich sein, aber nicht lange. Das heißt, man braucht Herausforderung, Stimulation, soziale Einbindung. Wenn ein Mensch zum Beispiel nach einem Sturz oder bei einer schweren Krankheit zuhause gepflegt wird, eingebettet in eine Familie, so ist er hier in der Regel wesentlich besser aufgehoben als in einem Pflegeheim. Das Mentale mit einzubeziehen heißt aber auch: Die Situation anzunehmen wie sie ist.

Damit meinen Sie auch die Situation, pflegebedürftig zu sein? Wir haben da heutzutage ein bisschen ein falsches Verständnis: Wir wollen gesund sterben. Also quasi „Umgefallen und gestorben“. Das halte ich für falsch, denn das entspricht nur einem Teil der Menschen und ist nicht die Regel. Vielmehr werden wir mit dem Alter pflegebedürftig, haben funktionale Veränderungen und diverse Beschwerden. Das gehört eben zum Menschen dazu, ist Teil unseres Selbst. Wer gelernt hat, das anzunehmen und damit zu leben, dem geht es besser.

Gibt es Konzepte, wie Politik und Gesellschaft positiv auf diese Selbstheilungskräfte einwirken können? Die gibt es, denn die Gesellschaft hat hier durchaus Verantwortung und muss eine Umgebung schaffen, die die Bedürfnislage (älterer) Menschen nach sozialem Kontakt berücksichtigt. Wie etwa



das Konzept des „social prescribing“: dies kommt aus der Medizin und sieht vor, dass man nicht nur Medikamente, sondern genauso gut soziale Kontakte „verschreiben“ kann. Zum Beispiel Freiwilligentätigkeit. Da läuft gerade ein Projekt in 50 österreichischen Ordinationen.

Eine letzte Frage: Wann haben Sie eigentlich begonnen, sich mit Alter zu beschäftigen? Ich hatte als junger Mensch das Glück, einen der bedeutendsten Sozialwissenschaftler unserer Zeit als Lehrer zu finden. Dieser hat sich mit Altersforschung beschäftigt, und meine ersten Forschungsarbeiten beinhalteten Interviews mit alten Menschen. Das war grandios, ihre Erzählungen haben mich stark beeindruckt und in meiner Arbeit geprägt. Bis heute finde ich es faszinierend, unterschiedliche Sichtweisen von Generationen kennen zu lernen. In einer meiner Vorlesungen habe ich kürzlich junge Menschen gefragt, was „Alter“ für sie bedeutet. Sie assoziierten es mit „starrsinnig, unflexibel“, und das hat mich sehr überrascht. Ich habe solche Erfahrungen nicht gemacht. Ja, bei manchen technischen Neuerungen und Spielereien machen ältere Menschen nicht mit. Aber wozu auch? Es müssen mehrere Kulturen nebeneinander möglich sein und nicht alle alles mitmachen. Und wenn ein älterer Mensch Tik Tok als Schwachsinn empfindet, dann soll er das bitte sagen dürfen. Ich sehe das eher als Weisheit, nicht als Starrsinn.

Danke für das Gespräch, Herr Dr. Kolland.

Patient M, ein Beispiel

Im Buch wird die Geschichte des Patienten M. geschildert.

Mit Nierenversagen wird er in der Abteilung für Innere Medizin aufgenommen, es werden umfangreiche Untersuchungen durchgeführt und eine Therapie begonnen. Doch der Patient wird immer schwächer, scheint sich aufgegeben zu haben. Bei einem Gespräch mit einem jungen Arzt kommt zutage, wie es M. psychisch geht: Mit seinem Vater und seinem Bruder ist er zerstritten und hat keinen Kontakt, seine Freundin hat sich kürzlich von ihm getrennt.

Der Arzt rät ihm, seine Beziehungen zu diesen Menschen zu überdenken – und das bringt etwas ins Rollen. M. geht auf die Menschen zu, die ihm wichtig sind, sucht den Kontakt und spricht sich aus. Und damit war der erste Schritt zur Genesung getan. Heute ist M. ein gesunder Mann, mit seiner Partnerin verheiratet und in innigem Kontakt zu Bruder und Vater. **Wunder passieren. Mitten unter uns.**

„Man muss einfach das Beste daraus machen!“

Wenn der Gatte mit 53 Jahren einen Schlaganfall erleidet und ganz plötzlich zum Pflegefall wird, dann ändert das radikal das gesamte Leben. Gertrude Schrattenholzer hat dies vor neun Jahren erlebt und pflegt seitdem ihren Mann Johann zuhause. Wo andere an der schwierigen Situation vielleicht verzweifeln würden, ist Gertrude stattdessen noch stärker geworden.

Alltagseindrücke



„Als Johann nach vier Monaten aus dem Krankenhaus kam, haben mir alle gesagt: Das schaffen Sie zuhause nie, Sie müssen für Ihren Mann unbedingt einen Heimplatz suchen“, erinnert sich Gertrude Schrattenholzer. Doch für sie kam das nicht eine Sekunde in Frage. „Ich wollte es unbedingt probieren, ihn bei mir zuhause zu betreuen – und habe es gottseidank geschafft!“

Damals war sie erst 50. Die Kinder waren schon erwachsen, der landwirtschaftliche Betrieb in der Nähe von St. Pölten nicht wenig Arbeit. Der schwere Schlaganfall und die Gehirnblutung des Mannes änderten alles. Sprechen, sitzen, gehen, essen waren nicht mehr möglich; Johann wurde zum Rund um die Uhr-Pflegefall. Und Gertrude Schrattenholzer wurde für ihren Mann zur besten Pflegerin, die er sich wünschen kann.

Begleiter auf ihrem herausfordernden Weg war und ist das Hilfswerk. Anfangs kam das Pflorgeteam dreimal pro Tag, heute nur noch einmal, gleich in der Früh. Zweimal die Woche ist außerdem die mobile Physiotherapeutin des Hilfswerks im Haus. Dank seiner Frau und dank des Hilfswerks sind die Fortschritte beträchtlich: Heute kann Johann mit Hilfe ein paar Schritte gehen, am Tisch sitzen und seine linke Hand benutzen.

„Ich bin so unendlich dankbar für diese Unterstützung“, sagt Gertrude. „Ohne diese tollen Menschen hätte ich das niemals geschafft. Sie haben mir so viel beigebracht.“ So kann sie den Rest des Tages alleine für ihren Mann da sein und ihm zum Beispiel seine Mahlzeiten über die Nahrungssonde verabreichen, Medikamente geben oder physiotherapeutische Übungen mit ihm durchführen.



Gertrude und Johann Schratzenholzer

“

Ohne diese tollen Menschen vom Hilfswerk hätte ich das niemals geschafft. Sie haben mir so viel beigebracht.

Der Tag ist ausgefüllt, Freizeit bleibt für die 59-Jährige kaum. Ganz zu schweigen von Urlaub. Sich manchmal hinsetzen und etwas häkeln, gemeinsam mit Johann fernsehen, der sonntägliche Kirchenbesuch: Das ist die seltene wirklich entspannende Zeit. Und doch ist Gertrude Schratzenholzer ein so ungemein positiver und zufrieden wirkender Mensch.

Wie schafft man das? „Ich fühle mich absolut nicht so, als würde ich etwas versäumen. Es ist wie es ist, und das anzunehmen gibt mir eine große Ruhe. Ich bin kein Mensch, der sich gehen lässt, sondern ich sehe alles positiv. Da hat mich sicher mein Vater geprägt: Er hatte 25 Jahre lang ein schweres Lungenleiden, hat sich aber niemals beklagt, war immer zufrieden. So bin ich auch. Man muss einfach das Beste daraus machen!“

Und nach 32 Ehejahren gibt ihr auch die Liebe zu Johann Kraft: „Wenn ich sehe, wie glücklich er ist, wenn er bei einer Familienfeier mit am Tisch sitzt oder er mit dem Rollstuhl eine Runde durch’s Dorf fahren kann, dann weiß ich, dass ich damals richtig entschieden habe. Er gehört zu uns nach Hause – und ihm das zu ermöglichen ist für mich ganz selbstverständlich!“

Info

Wer qualitative Pflege und Betreuung für sich selbst oder seine Angehörigen sucht, findet professionelle Unterstützung beim Hilfswerk Niederösterreich. Die Palette an Dienstleistungen ist breit und wird, so wie auch das Ausmaß der Betreuung, individuell auf die persönliche Lebenssituation abgestimmt. So können ältere und/oder pflegebedürftige Menschen so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden leben.

Wir bieten:

- Hauskrankenpflege, Heimhilfe
- Mobile Pflegeberatung
- Soziale Alltagsbegleitung
- Mobile Physio- und Ergotherapie

Hilfe ist nur einen Anruf entfernt:

Alle Standorte des Hilfswerks und Ihre regionalen Ansprechpartner finden Sie auf www.noe.hilfswerk.at.



Johann & Ingrid
Scherner

„Aufgeben tut man einen Brief“

Einen Tag vor Jahreswechsel wurde Johann Scherner vom Hilfswerk in Betreuung genommen – nach 40 Tagen im Spital, pflegebedürftig und zu schwach um auch nur einen Schritt zu gehen. Vier Monate später ist die Betreuung beendet – wegen „überdurchschnittlich gutem Erfolg“. Geschafft hat er das mit eisernem Willen, viel Disziplin und einem fürsorgenden Netzwerk aus Familie und Hilfswerk.

In Kirchberg an der Pielach und Umgebung kennt fast jeder „den Herrn Scherner“: Viele Jahre war er Dienststellenleiter der Gendarmerie, dazu vielseitig aktiv in der Gemeinde, im Seniorenbund, in den örtlichen Schulen und vieles mehr. Kurz nach seiner Pensionierung vor 25 Jahren erlitt er einen schweren Infarkt, von dem er sich zum Glück wieder erholte. Die Zeit seitdem sieht er als „geschenkte Jahre“. Jahre, die er mit seiner Frau Ingrid, zwei Kindern, vier Enkerl und inzwischen zwei Urenkerl sehr gut genutzt hat.

Vor zwei Jahren begann sich Wasser im Gewebe einzulagern, doch mit Medikamenten bekam Johann Scherner das gut in Griff. Am 20. November letzten Jahres änderte sich plötzlich alles: Aus heiterem Himmel bekam der 85-Jährige Schmerzen in der Brust, um 5 Uhr früh hielt er es nicht mehr aus und ließ die Rettung kommen. Im Spital die Diagnose: Darmverschluss, starkes Vorhofflimmern, Herzinsuffizienz. 40 Tage





lang lag er im Krankenhaus, 20 davon auf der Intensivstation. Einen Tag vor Silvester wurde er entlassen, unter der Voraussetzung, dass die Pflege zuhause gewährleistet ist.

Und das war sie: „Das Hilfswerk hat alles bestens organisiert, ist gleich am ersten Tag zu uns gekommen und hat uns die nächsten Monate so sehr geholfen“, erzählt Ingrid Scherner. „Die Damen haben uns so viel beigebracht, auch wie wir manche Dinge selber ohne Hilfe schaffen. Wir sind wirklich sehr dankbar.“ Die erste Zeit war auch nicht einfach: Nach dem langen Spitalsaufenthalt war Herr Scherner so schwach, dass er nicht mal aufstehen konnte. Vom Bett in den Rollstuhl zu kommen war schon eine Herausforderung. „Ich hab‘ gesehen wie hilflos man werden kann“, erinnert er sich. „Aber ich wollte unbedingt den Rollstuhl alleine fahren können, und ihn dann bald auch loswerden.“

Und das hat er geschafft: Nach 14 Tagen konnte er den Rollstuhl gegen den Rollator tauschen, dann gegen den Gehstock, und heute ist er wieder völlig mobil. Vom Hilfswerk, das ihn auf seinem Weg bergauf begleitet hat, konnte er sich Ende April verabschieden – wegen „überdurchschnittlich gutem Erfolg“. 15 Tabletten pro Tag einnehmen, zweimal täglich Vitalwerte messen und beim Essen aufpassen: das muss er noch immer. Aber ansonsten ist Johann fit, kann wieder ein bisschen im Haus „herumwerkeln“ und seinen geliebten Garten genießen.



Wieder im geliebten Garten

Dass es so rapide bergauf gegangen ist, hat er – neben familiärer und professioneller Unterstützung – seinem starken Willen und seiner Disziplin zu verdanken. Immer wieder hat er trainiert und versucht, ein bisschen mehr als den Tag davor zu schaffen. „Aufgegeben hab‘ ich nie, denn aufgeben tut man einen Brief!“, so **Johanns Motto**. „Wenn ich Erfolg haben will dann muss ich was dafür tun. Und ich wusste: Je mehr ich selber mache, desto schneller geht es mir wieder gut. Da muss man einfach seinen Schweinehund überwinden!“

Resilienz – Widerstandskraft der Seele

Warum reagieren manche Menschen gelassener auf Herausforderungen und schwierige Situationen als andere? Warum behalten die einen ihre positive Einstellung, während die anderen die Zuversicht verlieren? Für manche Menschen kann eine Situation eine bedrückende Belastung sein, anderen bereitet die gleiche Situation hingegen keine Mühen. Das Stichwort lautet „Resilienz“.



Die beiden **Expertinnen Evelyn Filipisky** (Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin) und **Karin Skop** (Psychotherapeutin) haben uns die wichtigsten Fragen dazu erläutert und dabei einige interessante Details erzählt.



Was ist „Resilienz“ und wobei hilft sie uns?

Unter Resilienz versteht man die Widerstandsfähigkeit der Seele. Es ist sozusagen das Immunsystem der Psyche, ein Schutzmechanismus in schwierigen Zeiten. In den letzten Jahren wurde viel zu dem Thema geforscht und dabei hat sich herausgestellt, dass Resilienz teilweise angeboren, aber vor allem auch erlernbar ist. Resilienz hilft Menschen in Krisensituationen und nach Schicksalsschlägen besser damit umzugehen. Resilienz kann Stress vorbeugen oder mildern. Beispielsweise wurde in den Jahren der Corona-Pandemie die Widerstandsfähigkeit der gesamten Gesellschaft auf die Probe gestellt. „Krisenerprobte“ Menschen kamen dabei oft besser zurecht, als jene die bislang (noch) nicht so viele Krisen bewältigen mussten.

Warum können manche Menschen mit schwierigen Situationen und Rückschlägen besser umgehen als andere?

Die Widerstandskraft ist von Person zu Person unterschiedlich stark ausgeprägt. Manche Menschen haben mehr

Widerstandsfähigkeit „gelernt“ oder sie wurde ihnen durch nahe Bezugspersonen vorgelebt. Denn Resilienz ist durchaus erlernbar, wenn die Bereitschaft dazu vorhanden ist und man in ruhigen Zeiten „üben“ kann. Die Widerstandsfähigkeit entwickelt sich aufgrund von Erfahrungen, die Menschen machen. Unabhängig vom Alter kann man die eigene Resilienz trainieren. Aber grundsätzlich entwickelt sich Resilienz durch erfolgreiches Erleben und Bewältigen von Krisen. Wenn man gelernt hat, über seine Gefühle zu sprechen, sie zu erkennen und zu benennen, so fördert das auch die Resilienz. Dennoch gibt es Personen, die in gewissen Bereichen ihre „Achillesferse“ haben und die Widerstandsfähigkeit in ebendiesen Bereichen geringer ist, als in anderen.

In welchem Alter entwickelt sich Resilienz? Kann man bereits Kinder dabei unterstützen?

Resilienz entwickelt sich ein Leben lang und ist ein dynamischer Prozess. Kinder kann man durch Vorleben und Sprechen über die eigene Gefühlslage stärken. Außerdem tragen Selbstwertförderung, ein offener Umgang mit



Quelle: mensch-im-wandel.de

Gefühlen und eine wertschätzende und konstruktive Gesprächsführung in der Erziehung positiv dazu bei. Wichtig ist die Entwicklung von sozialen Kompetenzen. Problemlösefähigkeiten, die Erfahrung von Selbstwirksamkeit und Stressbewältigungsstrategien sind Grundsteine für die Entwicklung von Resilienz.

Theorie und Forschung

WORAN ZEIGT SICH, DASS EINE PERSON RESILIENT IST: DIE SIEBEN SÄULEN DER RESILIENZ

Mit Hilfe von sieben Säulen wurden tragfähige Eigenschaften definiert, die Menschen dabei helfen, Krankheiten, Verluste und Überlastungen gut zu meistern:

- **Optimismus:** Resiliente Menschen sind optimistisch. Glauben daran, dass Krisen überwunden werden können und man auf sein Leben Einfluss nehmen kann.
- **Akzeptanz:** Zur Bewältigung einer Krise gehört die Akzeptanz dessen, was geschehen ist, und dass man manchmal loslassen kann.
- **Lösungsorientierung:** „Ich werde es folgendermaßen versuchen“, „Ich probiere es so...“
- **Verlassen der Opferrolle:** Auch resiliente Menschen haben zuweilen Opfergefühle, ohne aber in diesen Gefühlen zu verharren. Eine Zeit lang bieten diese Gefühle einen Schutzraum, doch die Menschen besinnen sich dann auf ihre Stärken und finden zu Denk- und Handlungsansätzen zurück.
- **Verantwortung übernehmen:** Resilientes Verhalten bedeutet, die Bereitschaft & Reife zu haben, die Verantwortung für das eigene Tun zu übernehmen. Man schätzt den eigenen Anteil an der Krise ein und erkennt, was andere und/oder die Bedingungen dazu beigetragen haben.
- **Netzwerkorientierung:** Resiliente Menschen sind in stabile Netzwerke wie Familie, Freunde/Freundinnen, Kollegen/Kolleginnen eingebunden und suchen aktiv nach Unterstützung.
- **Zukunftsplanung:** Resiliente Menschen rechnen mit Schwierigkeiten des Lebens und setzen sich gedanklich damit auseinander.

Mehr zum Thema

WEITERE QUELLEN

Zum Resilienz-Artikel auf www.geo.de QR Code-scannen!



<https://resilienz.at/>

LITERATURTIPPS



Die tägliche Balance

Wir alle brauchen einen inneren Ausgleich; etwas das uns im Alltag wieder in Balance bringt. Ob das ein sportliches Hobby, die Natur, kreative Beschäftigung oder eine karitative Tätigkeit ist: Jeder Mensch hat sein eigenes Rezept, um Kraft zu schöpfen. Wir haben mit einigen Menschen im Hilfswerk über ihre ganz persönliche Kraftquelle gesprochen.



„Wer viel gibt, bekommt auch viel zurück“

Als ich 2003 im Hilfswerk Korneuburg gefragt wurde, ob ich das Ehrenamt, und damals ganz speziell den ehrenamtlichen Besuchsdienst, einführen kann und möchte, war mir das zu diesem Zeitpunkt nicht mehr ganz fremd. Viele Jahre davor hatte ich mich bereits dem Helfen verschrieben. Im Laufe der Zeit übernahm ich auch den Vorsitz des Vereins Hilfswerk Korneuburg, und das Ehrenamt wurde von mir zu einer breitgefächerten Palette ausgebaut.

Natürlich war und ist es manchmal sehr viel Arbeit und Verantwortung, aber es ist auch eine unglaublich große Bereicherung, für andere Menschen, oft die Schwächsten in unserer Gesellschaft, ganz einfach da zu sein. Helfen macht mich glücklich, und Glück macht gesund, es stimuliert meinen Geist, setzt Glückshormone frei und erhöht das Selbstvertrauen. Die Zusammenarbeit und der intensive Kontakt mit einem tollen Team, die vielen Erfolgserlebnisse im Ehrenamt und all die Erfahrungen, die ich in meinem Leben gemacht habe, machen mein Leben erst lebenswert und geben mir die Gewissheit und die Kraft, dass ich mich auf dem richtigen persönlichen Lebensweg befinde.

Gerta Bösmüller ist seit 20 Jahren ehrenamtlich für das Hilfswerk tätig und hat in dieser Zeit in Korneuburg unter anderem den Besuchsdienst, Demenzstammtische und Gedächtnistrainings-Gruppen aufgebaut.



„Mit Humor ist vieles leichter“

Die Arbeit mit kleinen Kindern zwischen einem und drei Jahren ist schön, aber nicht immer einfach. Aber mit einer ordentlichen Portion Humor wird es auf jeden Fall leichter.

Der Humor ist für mich auch das A und O in meinem Beruf, damit steht und fällt der ganze Tagesablauf. Wenn man als Leitung humorvoll mit gewissen Situationen umgeht, zieht man sein ganzes Team mit. Ich finde es besonders wichtig, dass das Team harmoniert. Man muss sich das so vorstellen, da sind eine Pädagogin und eine Betreuerin von 7:00 bis 17:00 Uhr mit 15 Kindern in einem Raum, wenn die beiden nicht miteinander können, dann kann das nicht funktionieren. Darauf achte ich ganz besonders, schon bei der Personalauswahl.

Berufliches und Privates trenne ich ganz bewusst – die Balance finde ich jeden Tag, direkt in der Arbeit.

Oft sind es kleine Situationen mit den Kindern, die einfach so schön sind, dass es eigentlich keinen anderen Ausgleich mehr braucht. Oder Briefe und Dankesworte von Eltern, die dazu beitragen, dass man die Freude an seinem Beruf niemals verliert.

Jaqueline Kratzer ist Leiterin des Kindertreff Castellino in Perchtoldsdorf. Sie leitet drei Gruppen mit je 15 Kindern, einer Pädagogin und einer Betreuerin.



Auf das Rad und „Abschaltmodus on“

Viele Telefonate, das Lösen von technischen Problemen, rasche Entscheidungen, täglich Überraschungen: Das prägt meinen beruflichen Alltag im IT-Support. Denn unsere Aufgabe ist es, dass alle 3.000 Mitarbeiter/innen von der Technik unterstützt und nicht gehindert werden. Da ist es für mich wichtig, abseits von Computern, Daten und Zahlen einen Ausgleich zu finden – und den finde ich in der Natur und in der Musik. Mein täglicher „Abschaltmodus“ beginnt schon am Nachhauseweg. So oft es geht fahre ich mit dem Rad von St. Pölten nach Herzogenburg, unsere herrliche Traisen entlang. Gerade jetzt im Frühling das Aufblühen der Pflanzen, die Gerüche, die vielen Schwäne: einfach wunderschön! Wenn ich dann heimkomme mache ich mir in Ruhe eine Tasse Kaffee, streichle die Katzen, gehe in den Garten. Das gemeinsame „Garteln“ mit meiner Frau, das Experimentieren mit Pflanzen und die Bewegung in der Natur lassen mich Kraft schöpfen. Mein zweiter großer Kraftspender ist die Musik. Von Kind auf habe ich mehrere Instrumente erlernt, inzwischen spiele ich am liebsten Klavier und Gitarre. Jeden Mittwoch begleite ich die Proben unseres Chors mit dem Klavier, am Wochenende treten wir gerne bei Hochzeiten, Firmungen oder anderen kirchlichen Festen auf. Ganz besonders genieße ich es, wenn wir neue Stücke einstudieren, weil sich z.B. ein Brautpaar ein ganz persönliches Lied wünscht. So meine Kreativität ausleben zu dürfen, gibt mir wahnsinnig viel!

Christopher Altmann ist Leiter des First level-Supports der IT-Abteilung des Hilfswerks. Gemeinsam mit seinem Team ist er erster Ansprechpartner für alle Hilfswerk-Mitarbeiter/innen in IT-Fragen.



„Kein Handy: Eine Stunde nur für mich“

Seit 28 Jahren bin ich nun beim Hilfswerk, seit 13 Jahren als Einsatzplanerin. Mein Arbeitstag ist stressig: Viel telefonieren, immer wieder auf neue Situationen einstellen, rasch Lösungen finden, wenn ein/e Mitarbeiter/in ausfällt oder sich beim Kunden zeitlich etwas ändert. Doch ich mag meinen Job sehr, und inzwischen habe ich gelernt, wie ich auf mich selber schauen kann. Wenn ich vom Büro heimkomme lade ich einmal alles ab, was ich gedanklich aus der Arbeit mitbringe. Und dann gehe ich nach draußen: Eine Runde spazieren gehen, manchmal auf einen kurzen Kaffee in unserem Kaffeehaus. Das ist eine Stunde einfach nur für mich. Und was das Wichtigste ist: Meine Handys – sowohl dienstlich als auch privat – bleiben zuhause! Man glaubt gar nicht wie entsleunigend das sein kann. Was mir noch Kraft gibt? Im Garten arbeiten, mit meinen zwei kleinen Enkel spielen, und mein Team. Denn ich weiß, ich bin nicht allein. Ich habe Kolleginnen und Kollegen, auf die ich mich verlassen kann und die sich genauso auf mich verlassen können. Und diese Beziehungen pflege ich. Früher dachte ich mir schon manchmal: „Wie soll ich das nur schaffen, das geht doch gar nicht.“. Heute weiß ich: „Irgendwie geht’s immer!“ Und das alles gibt mir Energie für schwierige Zeiten.

Eveline Hiegesberger ist Einsatzplanerin in St. Pölten. Sie ist für die Erstellung der Dienstpläne und die zeitliche Einteilung der Einsätze bei den Kundinnen und Kunden zuständig. Ein tägliches Jonglieren, um Kunden- und Mitarbeiterbedürfnisse unter einen Hut zu bringen.

Der Kamm im Kühlschrankschrank, die Schuhe am Tisch

– daheim leben mit Demenz

Der Umgang mit Demenz ist für unsere Gesellschaft ein großes Thema. Gerade im Hilfswerk werden laufend demenziell erkrankte Menschen betreut. Jede/r vierte 80-jährige ist von Demenz betroffen. Dennoch wird die Erkrankung oftmals zu wenig ernst genommen. Bestimmte Verhaltens- und Wahrnehmungsänderungen im Alltag können Indiz für eine Demenz-Erkrankung sein.



Wir haben mit Hedwig Ritt gesprochen. Sie ist Diplomierte Krankenpflegerin und erfahrene Demenzbeauftragte am Hilfswerk-Standort Ötscherland/Waidhofen.

Eine gewisse Vergesslichkeit im Alter ist völlig normal. Bei vielen älteren Menschen steckt jedoch mehr hinter der abnehmenden Gedächtnisleistung. Wie kann man eine Demenzerkrankung feststellen? Wenn sich über mehrere Wochen anhaltend die Defizite im Bereich Konzentration, Merkfähigkeit und Tagesablaufplanung zeigen und sich die betroffene Person gerne zurückzieht, wo diese doch früher ein geselliger Mensch war, oder besonders auffällig enthemmt reagiert, ist jedenfalls eine fachärztliche Abklärung zu empfehlen.

Demenz kommt nicht von einem Tag auf den anderen. Wie entwickelt sich Demenz? Zu Beginn können die Symptome noch mit großer Stressbelastung verwechselt werden. Im weiteren Krankheitsverlauf, der sich über einen Zeitraum von bis zu 20 Jahren hinstrecken kann, geht die Selbstständigkeit im Alltag und die Fähigkeit zu sozialem Verhalten immer mehr verloren. Besonders auffällig wird das, wenn der Erkrankte nicht in vertrauter Umgebung sein kann und aus seiner Routine herausgerissen wird. Ein frühes Symptom ist die Störung des Kurzzeitgedächtnisses. Das Denkvermögen wird verlangsamt, die Wortfindung geht langsam verloren, ebenso die Orientierung in Raum, Zeit, zur Situation und zur Person. Die Konzentrationsfähigkeit lässt sehr schnell nach, die Rechenfähigkeit geht verloren. Praktische Alltagsfähigkeiten verschwinden langsam, ebenso das Erkennen von Gegenständen, und dann von Gesichtern. Der Erkrankte wird sein Haus immer weniger verlassen, seine Freizeitgestaltung einschränken, komplexe Tätigkeiten wie kochen verlernen. Die Körperpflege wird vergessen, sich kleiden, essen sowie der Gang zur Toilette können dann ohne Hilfe nicht mehr bewältigt werden. Auch im Verhalten kann es zu Veränderungen kommen. Es können Wahnvorstellungen, Aktivitätsstörungen, Aggressivität, Schlafstörungen, affektive Störungen und Ängstlichkeit auftreten.

Sie sind ausgebildete Demenztrainerin und außerdem in Ihrer Region die Expertin für Demenzerkrankungen, beraten betroffene Familien und sind fachliche Unterstützung für Ihre Kolleginnen und Kollegen. Welche Eigenschaften muss man für diesen Beruf mitbringen und was sind Ihre Aufgaben?

Im Umgang mit an Demenz erkrankten Menschen braucht man vor allem Sensibilität, es geht um Enttabuisierung der Krankheit und um Teilhabe am Leben – trotz der Erkrankung. Aus Scham wird oftmals nicht über Demenz gesprochen. Bei der Beratung dreht es sich nicht nur um die Betroffenen, sondern auch um die Familie. Einfühlungsvermögen, Liebe zu Konfliktlösung, Organisationstalent und positive, in Humor gehüllte Lebenseinstellung sind in der Beratungstätigkeit von Vorteil.



Wie kann man Angehörige von Demenzerkrankten unterstützen? Ich ermutige die Angehörigen, sich im Familien- und Bekanntenkreis nach einigen wenigen vertrauten Personen umzusehen, welche sich für Besuche und Beschäftigung mit dem erkrankten Menschen begeistern lassen. Die Hauptpflegeperson soll gut auf sich schauen und sich deshalb ganz bewusst Auszeiten einplanen.

Was ist schwierig am Umgang mit Demenzpatienten? Wie kann man den Erkrankten selbst unterstützen? Die Betroffenen wollen oft lange keine fremde Unterstützung annehmen. Das führt leider zur Überlastung der pflegenden Angehörigen. In der Beratung bemühe ich mich, eine Lösung anzubieten. Durch eine zum Beispiel beigezogene Hauskrankenpflege werden die Alltagsfunktionen täglich im Rahmen der aktivierenden Pflege und Betreuung geübt. Je selbstständiger ein demenziell erkrankter Kunde dabei agieren darf, umso länger bleiben seine Fähigkeiten erhalten.

Wie werden Kolleginnen und Kollegen unterstützt? Das Hilfswerk bietet regelmäßig Fortbildungen an. Als Demenzbeauftragte referiere ich in diesen Schulungen und bearbeite mit Kolleginnen und Kollegen in Workshops Fallbeispiele aus ihrer Praxis.

Demenz ist nicht heilbar, kann aber der Krankheitsverlauf verbessert werden? Wichtiger als medikamentöse Therapien, die nach dem momentanen Stand der Forschung das Krankheitsbild der Demenz nicht ausreichend verbessern können, ist eine bestmögliche psychosoziale Betreuung des Erkrankten. Durch gezieltes, Stadien-gerechtes Trainieren der verbliebenen Fähigkeiten und Möglichkeiten (körperliches und mentales Training, angepasste Beschäftigung und bedürfnis-gerechte soziale und gesellschaftliche Aktivitäten) kann der Krankheitsverlauf verzögert werden. Je früher das Training begonnen werden kann, umso besser ist der Verlauf.





Kann man Demenz vorbeugen? Was kann man schon jetzt tun, um später geistig fit zu bleiben? Ja, mit einem gesunden Lebensstil. Bewegung, Ausdauertraining wie Gehen und Tanzen fördern das Erinnerungsvermögen bis ins hohe Alter. Soziale Kontakte, Diskussionen, Konflikte bewältigen und eine positive Einstellung zum Leben sowie eine dankbare Haltung und Interesse an Neuem dienen der Demenzvorbeugung. Mediterrane Ernährung ist vorteilhaft für den gesamten Stoffwechsel und somit auch sehr gut für das Gedächtnis.

KOSTENLOSES INFOPAKET

Bestellen Sie Ihr kostenloses Informationspaket mit Broschüren, Gedächtnisübungen und wichtigen Anlaufstellen



T 05 9249 | service@noe.hilfswerk.at
Oder informieren Sie sich beim Hilfswerk-Standort in Ihrer Region.



SO HALTEN SIE IHR GEHIRN FIT

Nahrung für Ihr Gehirn

- Gemüse, Obst, (fettarmer) Fisch, Olivenöl, Nüsse sollten als Lieferanten der Vitamine A, C und E in Ihrem Ernährungsplan möglichst oft vorkommen.
- Versuchen Sie Nikotin und Alkohol zu reduzieren.

Bewegung für Ihr Gehirn

- Bewegen Sie sich so viel Sie können! Und so, wie Sie es eben können. Jede Bewegung tut auch dem Gehirn gut.
- Wenn Sie nicht mehr so mobil sind, können Sie einfach versuchen, mehr Bewegung in Ihre Alltagsabläufe zu bringen. Achten Sie dabei bewusst auf Koordination und Balance!
- Wenn Sie können, nehmen Sie die Stiegen statt den Aufzug, gehen Sie regelmäßig spazieren
- In der Gruppe macht's oft mehr Spaß! Ob Turnen, Wandern, Schwimmen: Informieren Sie sich, es gibt viele Angebote für Seniorinnen und Senioren!

Freundschaften für Ihr Gehirn

- Bleiben Sie mit Ihrer Familie, Ihren Freundinnen und Freunden in Kontakt.

- Wenn Sie nicht mehr so gut außer Haus gehen können oder wollen, laden Sie die Menschen zu sich ein und bitten Sie sie, etwas zum Kaffee mitzubringen.
- Wenn Sie mögen und können, besuchen Sie doch mal einen Senioren-Treff und lernen Sie neue Menschen kennen. Oder entdecken Sie das Ehrenamt für sich – da ergeben sich oft wunderbare Kontakte zu Gleichgesinnten ...

Trainieren Sie Ihr Gehirn

- Probieren Sie öfter einmal etwas Neues aus. Warum nicht jetzt noch ein Instrument lernen? Oder zum Chor gehen? Oder in einen Sprachkurs?
- Oder entdecken Sie alte Leidenschaften und Hobbies neu: Malen, Zeichnen, Basteln, Werken, Lesen, Geschichten schreiben ...
- Lösen Sie Sudokus und Kreuzworträtsel, rechnen Sie im Supermarkt im Kopf mit, legen Sie Puzzles, buchstabieren Sie Namen und Begriffe rückwärts ...
- Und abonnieren Sie endlich die Zeitschriften und Magazine, die Sie schon immer so gerne lesen wollten. Neuer und interessanter Lesestoff ist immer anregend!



UNSER ANGEBOT: MOBILE PFLEGEBERATUNG BEI DEMENZ

Vereinbaren Sie einen Termin für ein unverbindliches Beratungsgespräch mit unseren Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartnern - auch gerne zu Hause, im vertrauten Lebensumfeld des Betroffenen. Das persönliche Gespräch hilft bei der Auswahl der geeigneten Dienstleistung und bietet die Möglichkeit zur Beantwortung offener Fragen. Wir unterstützen Sie auch gerne mit allen Formalitäten.

DIE KOSTEN

Keine Angst vor den Kosten. Unsere Tarife sind sozial gestaffelt und orientieren sich am Familieneinkommen. Unter gewissen Voraussetzungen sind Förderungen durch das Land möglich, dabei reduziert sich der Kostenbeitrag pro Stunde. Wenn die Diagnose Demenz gestellt wurde, wird dies bei der Pflegegeld-einstufung berücksichtigt. Unsere Mitarbeiter/innen unterstützen Sie gerne bei den organisatorischen Angelegenheiten rund um die Antragstellung.

T 05 9249 oder service@noe.hilfswerk.at

schallaburg

KIND SEIN

13.05. -
05.11.2023
SCHALLABURG

GRUPPEUIT

HYPO NOE NV Die Niederösterreichische Versicherung Raiffeisen-Holding Niederösterreich-Wien EVN WKO NÖ KULTUR NIEDERÖSTERREICH



Vom Fast-Food-Restaurant direkt in die Pflege

Quereinsteiger Sami Arnoldi wagte nach einer erfolgreichen Gastronomie-Karriere den Umstieg in die Pflege und ist nun stellvertretender Pflegemanager beim Hilfswerk Niederösterreich in Neunkirchen.

Hier geht's zum Video-Beitrag über Sami Arnoldi auf YouTube



Sami Arnoldi war einer der jüngsten Restaurant-Leiter einer Fast-Food-Kette. Er war darin sehr erfolgreich und mochte seinen Job trotz vieler Überstunden. „Aber irgendwann hat mich meine Arbeit nicht mehr erfüllt. Mir fehlte ein neues Ziel“, erinnert sich der mittlerweile 46-Jährige. Als seine neue Partnerin dann über ihre Arbeit als diplomierte Krankenpflegerin erzählte, wagte er einen beruflichen Neustart: Nach 18 Jahren im Fast-Food-Restaurant wagte er den Umstieg in die Pflege und startete 2014 den Diplomlehrgang. Vier Jahre später hatte Sami Arnoldi stolz sein Diplom in der Hand. „Wegen der Geburt meiner beiden Kinder und der Krankheit meiner Mutter habe ich für die Ausbildung ein Jahr länger gebraucht“, erinnert er sich zurück. Dann startete er gleich motiviert als diplomierter Krankenpfleger im Krankenhaus im Bereich Chirurgie und Urologie.

„Die Nächte mit zwei Kindern und die langen Dienste waren zehrend, aber es war spannend und hat Spaß gemacht“, erzählt er.

BERUFLICHE HEIMAT GEFUNDEN

Mit dem Umzug nach Neunkirchen fand Sami Arnoldi schließlich 2020 seine berufliche Heimat beim Hilfswerk Niederösterreich. Die flexiblen Arbeitszeiten, die abwechslungsreiche Arbeit nahe am Menschen und keine Nachtdienste – die Vorteile für den Start in der Dienstleistungseinrichtung in Neunkirchen waren vielfältig. Er konnte so nicht nur mehr Zeit mit seinen Kindern verbringen, sondern sich auch neuen beruflichen Zielen widmen. Nach einem Jahr als diplomierter Krankenpfleger, übernahm er einen freien Posten als Primary Nurse für Neunkirchen Stadt, ein weiteres Jahr später wurde er stellvertretender Pflegemanager in der



Das Hilfswerk ist Österreichs Nr. 1 in der Pflege zu Hause. WIR sind stolzer Mobilitätspartner! Nutzen auch Sie die super Konditionen!

AUTOHAUS SAUBERER
www.autohaus-sauberer.at

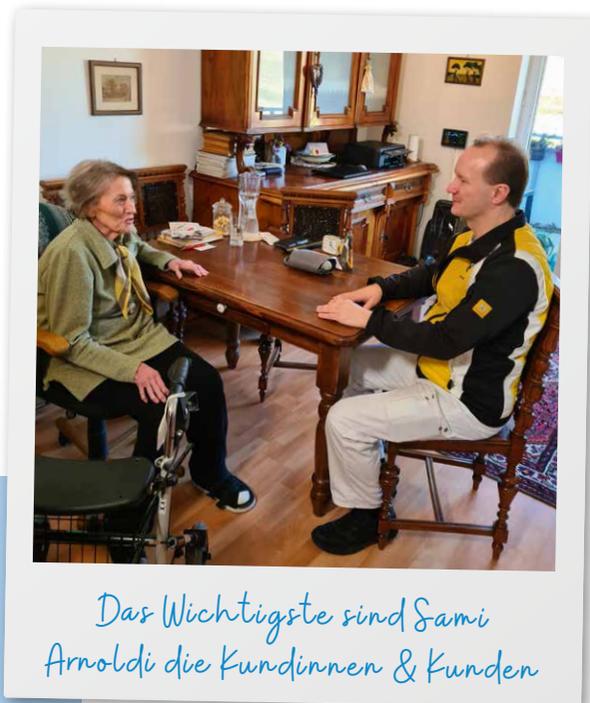


Christophorusstrasse 1, 2020 Hollabrunn
Telefon 0 2952 / 2119



Hilfswerk-Einrichtung in Neunkirchen. Ab heuer wird er zusätzlich berufsspezifische Schulungen für Hilfswerk-Mitarbeiter/innen halten. „Ich ruhe mich selten aus und will immer dazulernen“. Er schätzt die vielfältige professionelle Arbeit in der Pflege und die Interaktion mit anderen Menschen. Er gibt Praktikantinnen und Praktikanten sein Wissen weiter und begeistert sie für den Pflegeberuf. Der Austausch mit Angehörigen ist ihm wichtig, denn das wirkt sich auch positiv auf die Kunden aus. Die Kommunikation mit dem Team ist dem stellvertretenden Pflegemanager ebenso ein großes Anliegen. „Die Unterstützung durch das Team ist großartig“, berichtet er. Das Wichtigste sind

ihm jedoch die Kundinnen und Kunden. Den Umstieg in die Pflege hat Sami Arnoldi nie bereut: „Die Hauskrankenpflege kann herausfordernd sein, aber es ist ein schöner Beruf mit Menschen und einer spannenden Tätigkeit. Ich lebe einfach diesen Beruf.“



Das Wichtigste sind Sami Arnoldi die Kundinnen & Kunden

DAS HILFSWERK NIEDERÖSTERREICH BIETET...

- über 200 offene Stellen in der Pflege und Betreuung
- 40 offene Stellen im Bereich Kinder, Jugend und Familie
- zahlreiche Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten im Rahmen der Hilfswerk Akademie
- intensive Zusammenarbeit mit Ausbildungsstätten wie Fachhochschulen, Gesundheits- und Krankenpflegeschulen, dem WIFI NÖ und der ISL Akademie.



Profitipps zu Ein-, Um- und Wiedereinstieg

0800 858 500: Das Bildungstelefon

Die Arbeitswelt ändert sich, die Erwartungen der Dienstnehmer/innen ändern sich: Das Hilfswerk Niederösterreich arbeitet laufend daran, mit einer Vielzahl an Sozialleistungen, familienfreundlichen Arbeitszeitmodellen und nicht zuletzt abwechslungsreichen Aufgabengebieten ein moderner und sozialer Arbeitgeber zu sein und zu bleiben.

ZAHRLICHE TÄTIGKEITSFELDER MIT HERVORRAGENDER ZUKUNFTSPERSPEKTIVE

Die Anzahl an Möglichkeiten im Hilfswerk Niederösterreich als Mitarbeiter/in Fuß zu fassen sind groß: Mit 75 unterschiedlichen Berufsbildern werden Ein-, Um- und Wiedereinsteiger/innen zahlreiche Optionen geboten: von der/dem Essen auf Rädern-Fahrer/in über Einsatzplaner/in bis hin zum/zur Lerntrainer/in. Denn gerade Berufe in der Pflege und Betreuung als auch im Bereich der Kinderbetreuung zählen zu DEN Tätigkeitsfeldern mit Zukunft.

WIE GEHT'S WEITER?

WIE SIEHT MEINE BERUFLICHE ZUKUNFT AUS?

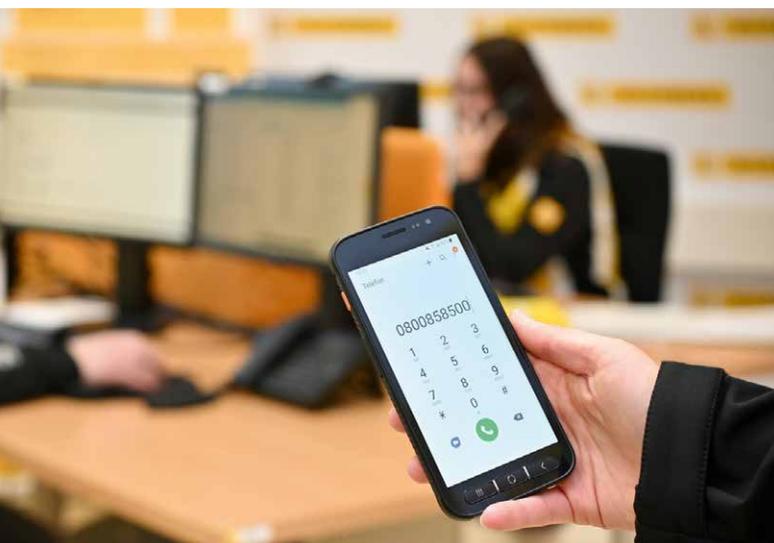
Bei der Entscheidung zur richtigen Berufswahl stellen sich Jugendliche, aber auch deren Eltern oft viele Fragen:

- Welcher Beruf ist der richtige für mich?
- Welche Ausbildung ist notwendig?
- Wie stehen die Berufsaussichten?

EIN BEISPIEL. Laura M. ist 14 Jahre alt, sie besucht die vierte Klasse der Mittelschule ihrer Heimatgemeinde im Waldviertel, trifft sich in ihrer Freizeit mit Freundinnen und geht gerne ins Kino. Doch jetzt steht eine wichtige, zukunftsweisende Entscheidung an: Welchen Weg möchte Laura nach der Mittelschule gehen? Welche Ausbildung möchte sie machen? Sie weiß, dass sie der Sozialbereich interessiert. Doch welche Möglichkeiten gibt es hier? Welche Ausbildung, welche Berufe stehen zur Wahl? Und wie steht es um die Berufschancen? Lauras Mutter hat erst kürzlich über das Bildungstelefon des Hilfswerk Niederösterreich gelesen und schlägt vor, dort anzurufen und sich beraten zu lassen.

Das sagen die Medien über das Bildungstelefon des Hilfswerk Niederösterreich:





Expertinnen und Experten geben unter anderem Auskunft über:

- Ausbildungswege
- Berufsbilder
- Berufschancen
- Einkommen / Aufstiegsmöglichkeiten
- Förderungen und Stipendien
- Informationen zu Nostrifizierungen von ausländischen Qualifikationen

Das Bildungstelefon des Hilfswerk Niederösterreich ist unter der Telefonnummer 0800 858 500 von Montag bis Donnerstag von 8 bis 16 Uhr und freitags von 8 bis 12 Uhr erreichbar.

Sie möchten mehr zu unseren Berufsbildern erfahren oder weitere Informationen für Ihre berufliche Zukunft einholen? Dann schauen Sie gerne auf unserer Website vorbei.



**Für mehr Infos
QR-Code scannen !**

BERATUNG VON MONTAG BIS FREITAG RUND UMS JAHR

Seit 1. März 2023 beraten Expertinnen und Experten des Hilfswerk Niederösterreich am Bildungstelefon: Montag bis Donnerstag von 8 – 16 Uhr und freitags von 8 – 12 Uhr.

In einem ersten Gespräch interessieren sich die Anruferinnen und Anrufer meist ganz allgemein für die Möglichkeiten, die das Hilfswerk bietet – Welche Berufsbilder gibt es? Welche Ausbildungen sind dafür notwendig? Wird die Ausbildung mit Förderungen unterstützt?

Im Anschluss an das erste Telefonat gibt es dann noch die Möglichkeit, einen Termin für ein weiteres Gespräch zu vereinbaren, in dem detailliertere Fragen abgeklärt werden.

Susanne Braun, Leiterin Human Resources: „Mit dem Bildungstelefon wollen wir eine Lücke zu den Bildungsmessen schließen. Letztere finden meist nur im Frühling und Herbst statt. Am Bildungstelefon hingegen kann man sich ganzjährig informieren. Nicht nur junge Menschen nutzen diese Möglichkeit, wir haben auch viele Anrufer/innen, die sich für einen Um- oder Quereinstieg, gerade in den Bereich der Pflege und Betreuung interessieren. Denn mit einem Altersdurchschnitt von 35 Jahren bei Arbeitsbeginn, bieten wir durchaus attraktive Arbeitsbedingungen für Quer- und Wiedereinsteiger/innen.“

Oft werden die gleichen Berufe in unterschiedlichen Unternehmen auch unterschiedlich gelebt. Am Bildungstelefon bekommen Anrufer/innen Auskunft und Einblicke in die Arbeitswelt des Hilfswerk Niederösterreich.



HR-Leiterin Susanne Braun, Hilfswerk NÖ-Präsidentin Michaela Hinterholzer und Geschäftsführer Christoph Gleirscher.



Lenka Frankovska
Physiotherapeutin

Daniela Monio
stellvertretende Pflegemanagerin

Winnie Raffelseder
Heimhelferin

Notburga Stockinger
Lerntrainerin

Hilfswerk-Berufe kennenlernen – ganz einfach!

Beim Hilfswerk Niederösterreich gibt es über 75 verschiedene Berufsbilder: Vielfältige Möglichkeiten, Teil des Teams zu werden und gemeinsam mit rund 2.800 Kolleginnen und Kollegen für die Familien Niederösterreichs tätig zu sein. Einige dieser „Hilfswerker/innen“ und ihre Berufe können Sie online kennenlernen – **auf www.whatchado.com!** Auf dieser Online-Plattform werden die verschiedensten Berufsbilder in Kurzfilmen vorgestellt – lebensnah und sehr authentisch. Interessentinnen und Interessenten können sich mit Hilfe dieser sehr persönlichen Geschichten über viele Berufe und Unternehmen informieren und sich so bei der eigenen Berufswahl inspirieren lassen.

Vom Hilfswerk Niederösterreich sind inzwischen über 30 Filme online: von der Pflegeassistentin und Physiotherapeutin über den Sozialen Alltagsbegleiter und die Lerntrainerin bis hin zur Kindergartenpädagogin, Menüservice-Fahrer oder Einsatzplanerin.

Schauen Sie rein!

Und wenn Ihnen gefällt, was Sie sehen: Bewerben Sie sich!

HILFSWERK-BERUFE ONLINE



SKODA

2.000,- Euro*
bei Finanzierung eines Lagerfahrzeuges oder Jungwagens sparen!

Autohaus Hofbauer

3100 St. Pölten
Ratzersdorfer Hauptstraße 140
Tel. +43 2742 251791
www.hofbauer.co.at

*EUR 2.000,- Porsche Bank Frühjahrsoffensive bei Finanzierung eines Neuwagens (nur Lagerfahrzeuge) sowie eines Jungwagens (max. 18 Monate und Erstzulassung von 110,21 bis 313,23) aller Skoda Modelle über die Porsche Bank. Aktion gültig von 23.3.–30.6.23 (für Neuwagen) und von 3.4. bis 30.6.23 (für Jungwagen) (Kaufvertrags-/Antragsdatum), Mindestlaufzeit 36 Monate. Mindest-Nettokredit 50% vom Kaufpreis. Der Bonus ist ein unverbindl., nicht kart. Nachlass inkl. USt. und NoVA und wird vom Listenpreis abgezogen. Nur für Privatkunden. Ausgen. Sonderkalkulationen für Flottenkunden, Behörden und ARAC-Fahrzeuge. Stand 03/2023. Verbrauch: 4,3–9,6 l/100 km. CO₂-Emission: 112–218 g/km. Stromverbrauch: 15,5–21,7 kWh/100 km. CO₂-Emission: 0 g/km.

Kurznotiert

HILFSWERK-HAUS IN ST. PÖLTEN ERÖFFNET

Mit zahlreichen Ehrengästen wurde Mitte Jänner das neue Hilfswerk-Haus in St. Pölten eröffnet. Das moderne Haus in der Wr. Straße vereint die Standorte von Hilfe und Pflege daheim sowie des Familien- und Beratungszentrums St. Pölten, das Einsatzplaner-Office für das östliche Mostviertel und die Logistik-Abteilung des Hilfswerks. Weiters werden hier in der Hilfswerk-Akademie Aus-, Fort- und Weiterbildung im pädagogischen Bereich geboten (mehr auf Seite 34/35).



Bei der Eröffnung v.l.n.r.: Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister, Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner und Hilfswerk NÖ-Präsidentin Michaela Hinterholzer.



HR-Leiterin Susanne Braun mit der Geschäftsleitung Katharina Rokvić, Gabriela Goll und Christoph Gleirscher.

HILFSWERK IST KUNUNU TOP COMPANY!

Kununu ist eine unabhängige Online-Plattform, auf der Mitarbeiter/innen ihren Arbeitgeber bewerten können. Für Bewerber/innen ist dies eine gute Möglichkeit, schon vorab Informationen aus erster Hand über ein Unternehmen zu erhalten. Jene Firmen, die am besten bewertet werden, werden zur „Top Company“ ernannt. Ca. 5 % aller Arbeitgeberprofile auf Kununu schaffen das. Das Hilfswerk darf sich ganz aktuell über das „Top Company Siegel 2023“ freuen. Bei über 200 Bewertungen kommt das Hilfswerk auf 3,7 von 5 Sternen. Die gute Teamarbeit, die Flexibilität, die Familienfreundlichkeit und der respektvolle Umgang miteinander sind Aspekte, die immer wieder positiv genannt werden. Mehr zu lesen auf www.kununu.com.

Entdecken Sie, was in mir steckt.

- ✓ zertifizierte Naturkosmetik
- ✓ regionale Rohstoffe
- ✓ CO₂-neutrale Produktion in Österreich

Kartoffel Handbalsam

ECO CERT NATURKOSMETIK

STYX NATURCOSMETIC

€10 online **Gutschein**

Gutscheincode*: **Einblicke23**

*Gutschein nur im Onlineshop shop.styx.at einlösbar. Einmalig ab einem Einkauf von € 35,-. Keine Barablöse möglich.

styx.at

Von der Hilfswerk-Kundin zur Kollegin



Susanne Wenzl (dritte von links) ist happy im Kreise ihrer Kolleginnen.

Susanne Wenzl ist schon seit vielen Jahren diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin. Als sie selbst nach einer Operation kurzfristig Betreuung zuhause brauchte, hat sie die Arbeit des Hilfswerks so beeindruckt, dass sie nun selbst Teil des Teams ist.

In der diplomierten Pflege ist Susanne Wenzl schon ihr gesamtes Berufsleben: Mit 15 Jahren begann sie ihre Ausbildung, fast 30 Jahre lang war sie im stationären Bereich, also im Krankenhaus oder im Pflegeheim, tätig. „Ich wollte nie was anderes machen.“ Zur Hauskrankenpflege kam sie letztes Jahr durch ein besonderes Erlebnis. Nach einer Bauchdecken-Operation Ende 2021 konnte sie über Weihnachten und Neujahr im Spital nicht postoperativ betreut werden. Zum Glück, möchte man jetzt fast sagen. Da die eingesetzte VAC-Therapie, ein modernes System der Wundversorgung, jedoch professionelle Betreuung braucht, kam das Hilfswerk zum Einsatz.

„Na, du weist uns aber gut an“, hörte Frau Wenzl des öfteren von den Hilfswerker/innen, die zu ihr nach Hause kamen, „meld dich bei uns, wenn du wieder gesund bist, wir brauchen Leute wie dich.“ Und das tat sie. Seit Mai letzten Jahres ist sie Teil des Hilfswerk-Teams Land um Laa. „Und was soll ich sagen: Ich bin begeistert“, freut sie sich über ihre Entscheidung. „In der mobilen Pflege kann ich mich so verwirklichen wie ich mir das vorstelle.“

GROSSE HILFE,
GANZ NAH.



WIR SUCHEN KEINE HELDEN. WIR VERTRAUEN AUF PROFIS.

**Zeig, was du drauf hast.
Spiel dein ganzes Know-how aus.**

- **Arbeite in deiner Region**
- **Teilzeit oder Vollzeit**
- **Keine Nachtdienste**



JETZT BEWERBEN: JOBS-PFLEGE.AT

Hunderte Möglichkeiten für SIE!

Das Hilfswerk sucht in ganz Niederösterreich Verstärkung für die mobilen Pflege- und Betreuungsteams. Und es hat viel zu bieten: Einen abwechslungsreichen Arbeitsbereich, vielfältige Weiterbildungsmöglichkeiten und einen Job direkt in der eigenen Region. Zeitliche Flexibilität – und damit die Vereinbarkeit von Beruf und Familie – werden besonders großgeschrieben. Verschiedene Teilzeitmodelle, Blockdienste statt geteilter Dienste, nicht mehr als zwei Wochenenddienste innerhalb von sechs Wochen und – jetzt neu – die Möglichkeit zur 4-Tage-Woche für Pflege-Fachpersonal.

RUNDUM-UNTERSTÜTZUNG IM TEAM

Die Bedenken, in der mobilen Pflege auf sich alleine gestellt zu sein, treffen beim Hilfswerk auf keinen Fall zu: Durch den Rückhalt eines professionellen Teams steigt bei den Mitarbeiter/innen in der mobilen Pflege die Motivation und Arbeitszufriedenheit. Man hat die Sicherheit, dass immer jemand da ist, mit dem man sich austauschen kann!

Für sie war schon länger klar, dass sie keine Nachtdienste mehr machen möchte, und dass sie sich einen verlässlichen Dienstplan wünschen würde. Das findet sie nun beim Hilfswerk. Die selbstständige Tätigkeit, den engen Kontakt zum Kunden und die Abwechslung in jeder Betreuungssituation schätzt sie inzwischen sehr: „Ich kann mich hier wirklich eine Zeit lang auf einen einzigen Menschen konzentrieren und auf das was für ihn gerade wichtig ist.“

Derzeit macht sie eine Ausbildung im Palliativbereich, vertritt das Hilfswerk in mehreren Arbeitskreisen dazu und ist an ihrem Standort die Expertin für Palliativpflege. „Weiterbildung ist mir sehr wichtig und ich bin wirklich dankbar, dass ich hier so gefördert werde.“

Letztendlich geht es in jedem Beruf darum, welche Erinnerungen man am Abend mit nach Hause nimmt. Und wenn

man sich an Worte wie „es ist so schön, dass Sie wieder da sind“ und „am liebsten hätte ich, dass Sie jeden Tag zu mir kommen“ erinnern darf, dann ist das ja wohl nicht das Schlechteste.

“

In der mobilen Pflege kann ich mich so verwirklichen wie ich mir das vorstelle.



Kindermund

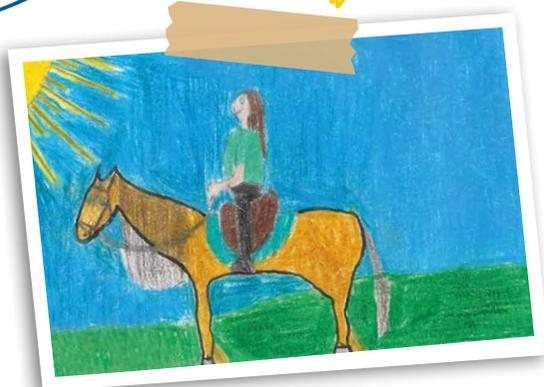
„Was ich einmal werden möchte“

Schon die Kleinsten machen sich Gedanken darüber, was sie einmal werden möchten. Selten bleibt es dann wirklich beim Traumberuf aus Kindertagen - aber es ist schön, wenn man ein Ziel vor Augen hat. Wir haben in unseren Kinderbetreuungseinrichtungen über Berufe gesprochen und gefragt: **„Was möchtest du denn einmal werden?“**



... **Nachmittagsbetreuerin, weil ich gut mit Kindern umgehen kann**
(Birgit, 9 Jahre)

Anna, 9 Jahre, möchte Reitlehrerin werden

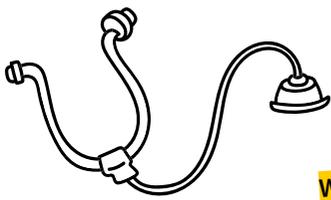


... **Fußballprofi, weil ich dadurch fit bleibe**
(Benedikt, 10 Jahre)

Was ich einmal werden möchte...

- Malerin, denn ich liebe malen (Minnie, 9 Jahre)
- Soldat, weil ich helfen kann (Luke, 8 Jahre)
- Tierarzt und Autor, weil ich Tiere gern habe (Sebastian, 8 Jahre)
- Tierarzt, weil ich Tiere mag (Paul, 6 Jahre)
- Fußballspieler, weil ich einen Pokal gewinnen will (Nick, 9 Jahre)
- Schauspielerin oder Schwimmerin (Alara, 8 Jahre)
- Reitlehrerin oder Lehrerin, weil ich Pferde gut finde. Sie sind meine Freunde (Maja, 8 Jahre)
- Lehrerin, weil es Spaß macht (Lena, 8 Jahre)
- Fußball, weil ich es kann! (Lukas, 8 Jahre)
- Tierärztin, weil ich Tiere liebe (Veronika, 7 Jahre)
- Soldat, weil ich das cool finde (Constantin, 7 Jahre)
- Spar-Mitarbeiter, weil ich dort einkaufe (Simon, 6 Jahre)
- Wirtschaftsprüfer, weil mein Papa es auch ist (Moritz, 7 Jahre)
- Reitlehrerin, weil ich es mag (Anna, 7 Jahre)





Weißt du was eine Krankenpflegerin macht?

Wenn jemand krank ist, dann hilft sie demjenigen

Andere untersuchen

Hilft beim Operieren

Sie untersucht Tiere

Kümmert sich um die Tiere

Menschen heilen

Hilft den Ärzten im Krankenhaus

Sie hilft Kindern wenn sie krank sind

Sie gibt dir die Medizin

Sie verarztet Leute

Sie hilft Menschen



Weißt du was eine Kindergartenpädagogin macht?

Sie passt auf Kinder auf

Singen



Sie lernt Kindern mit anderen Kindern gut umzugehen

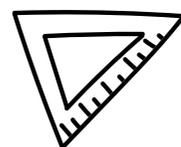
Sie tut mit den Kindern basteln

Lieder lernen

Sie passt auf die Kinder auf und bringt ihnen Essen

Sie betreut Kinder und schaut, dass ihnen nichts passiert

Basteln



Wir lernen im Hilfswerk

Junge Menschen für ihr späteres Berufsleben auszubilden ist nicht nur in der Pflege und Betreuung ein Anliegen des Hilfswerks: Immer wieder werden im Verwaltungsbereich auch Lehrlinge aufgenommen und gefördert. Derzeit sind mit Philipp, Pia und Chiara drei junge Menschen in der Landesgeschäftsstelle, die hier ihren Beruf erlernen. Und das mit großer Motivation und tollem Erfolg in der Berufsschule.



Für Philipp Pammer, 24, ist dies der zweite Anlauf in die Berufswelt: Nach einer abgeschlossenen Koch- und Kellner-Lehre verlor er während der Corona-Krise seinen Job und beschloss, sich neu zu orientieren. Nun befindet er sich im letzten Jahr seiner Lehre zum Verwaltungsassistenten – und er hat es keine Minute bereut. Mit Rechnungswesen, Marketing und Manipulation durfte er schon mehrere Bereiche kennen lernen, doch sein Haupteinsatzgebiet und seine Herzensheimat ist das Recruiting. Der Kontakt mit Bewerber/innen, die organisatorischen Aufgaben im Bewerbungsprozess und die Beratung von Anrufer/innen am neuen Hilfswerk-Bildungstelefon machen ihm großen Spaß. „Hier möchte ich nach meinem Abschluss gerne bleiben“, weiß er jetzt schon. Ein weiteres großes – privates – Ziel: Schreiben und Zeichnen waren in früheren Jahren Philipps Leidenschaft – diese möchte er jetzt wiederentdecken.

Ebenfalls in der Abteilung Human Resources ist Pia Weichinger angesiedelt. Die 17-Jährige lernt Bürokauffrau im 1. Lehrjahr, und weiß ebenfalls schon jetzt, dass sie hier bleiben möchte. In welchem Bereich lässt sie noch völlig offen – denn nach ihren ersten Monaten im Hilfswerk kann sie sich durchaus auch vorstellen, später in die Pflege zu gehen. Familiär geprägt ist sie ja: Immerhin ist auch ihre Mama diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin. Nach der Schule, die für sie nicht mehr das Richtige war und die sie abgebrochen hat, ist ihr Lehrberuf genau so wie sie es sich vorgestellt hat: „Telefonieren und den Umgang mit Bewerbern finde ich richtig interessant, und natürlich spannender als Routinearbeiten. Aber ich weiß, dass die auch dazugehören“, erzählt Pia schmunzelnd. Für ihr späteres Berufsleben stehen ihr alle Türen offen: Denn ihre Ausbildung macht sie als „Lehre mit Matura“.

Früh übt sich...



Chiara Wippel mit Fidi und ihrer Mama, damals Tagesmutter beim Hilfswerk



Pia Weichinger,
Philipp Pammer und
Chiara Wippel (v.l.n.r.)

Für die „Lehre mit Matura“ hat sich auch Chiara Wippel, die jüngste Mitarbeiterin des Hilfswerks, entschieden. Die 16-Jährige wusste nach einem Ferialpraktikum, dass sie die HLW nicht mehr weitermachen und stattdessen einen Beruf erlernen möchte. Da ihre Mutter sehr lange als Tagesmutter für das Hilfswerk tätig war, lag eine Bewerbung hier natürlich nahe. „Nach meinem Bewerbungsgespräch war mir völlig klar: hier möchte ich hin“, erzählt Chiara, „und ich habe es definitiv nicht bereut!“ Als Lehrling in der Abteilung Fuhrpark darf sie an der Organisation der 1.600 Fahrzeuge zählenden „Hilfswerk-Flotte“ mitarbeiten. „Da gibt’s immer wieder was Neues zu tun.“ Und durch die vielen positiven Erfahrungen kann sie sich durchaus vorstellen, nach Lehrabschluss ein Studium zu beginnen.

Was die drei für sich persönlich gelernt haben? „Aus mir herausgehen, kommunikativer werden und auf Menschen

zugehen“, meint Philipp. Für Pia sind es „sich selbst zu organisieren und der Umgang mit eigenem Geld“, und Chiara schätzt die Eigenständigkeit im Berufsleben, durch die sie auch privat viel dazugewonnen hat. Ihre Berufsschuleinheiten haben übrigens alle drei mit Auszeichnung abgeschlossen – herzlichen Glückwunsch und weiterhin viel Freude beim Lernen!

“

*Hier möchte ich nach
meinem Abschluss bleiben!*



Pia Weichinger 2013 mit ihrer Mama auf einer Hilfswerk-Sonderbeilage der NÖN (ehem. Pflgeteam-Mitglied von Amstetten)

... Foto-Fundstücke

Hilfswerk Akademie

– Professionelle Ausbildung in vielen Bereichen

Das Hilfswerk bringt jahrzehntelange Erfahrung und Engagement in Sachen Kinderbetreuung mit: In 55 Kinderbetreuungseinrichtungen in ganz Niederösterreich werden durchschnittlich mehr als 2.000 Kinder betreut. Zudem werden derzeit 1.200 Kinder von 280 selbstständigen Hilfswerk-Ta-gesmüttern und -vätern betreut.

Das Hilfswerk Niederösterreich bietet bereits seit 20 Jahren Ausbildungen im pädagogischen Bereich an. Mit der Eröffnung des Hilfswerk Hauses in der St. Pöltner Wienerstraße ging auch der Startschuss zur Hilfswerk Akademie einher.

WAS IST DIE HILFSWERK AKADEMIE?

In der neuen Bildungseinrichtung werden Aus-, Fort- und Weiterbildungen in der Kinderbetreuung angeboten. Jahr-zehntelange Erfahrung in der Kinderbetreuung und tiefgreifendes Wissen werden in Form von zertifizierten Kursen und Lehrgängen weitergegeben.

Das derzeitige Angebot beinhaltet drei Ausbildungslehrgänge sowie drei berufs begleitende Fortbildungen.

Ausbildungslehrgänge:

- Kinderbetreuer/in in niederösterreichischen (Landes-) Kindergärten und Horten
- (Mobile) Tagesmutter/-vater und Betriebstagesmutter/-vater
- Betreuer/in in einer NÖ Tagesbetreuungseinrichtung

Alle drei Ausbildungen beinhalten Pädagogik, Kommunikation, Psychologie, Elternarbeit, rechtliche Grundlagen, Gesundheitsförderung und Erste Hilfe sowie daran anschließende „berufsspezifische Spezialthemen“. Die Inhalte werden von den jeweiligen gesetzlichen Ausbildungsverordnungen bestimmt. Das Team der Referentinnen und Referenten ist ein multiprofessionelles: Pädagoginnen und Pädagogen mit unterschiedlichen Schwerpunkten wie Elementar-, Sozial- oder Heil- und Sonderpädagogik sind ebenso vertreten wie Psychologinnen und Psychologen mit entsprechenden Spezialausbildungen. Die Erste Hilfe Referentinnen und Referenten sind Vertreter/innen namhafter Organisationen.

Fort- und Weiterbildungen:

Neben den Ausbildungslehrgängen bietet das Hilfswerk Niederösterreich auch laufend Fort- und Weiterbildungen an:

- **Spielgruppenleiter/in:** Das Hilfswerk Niederösterreich bildet Spielgruppenleiter/innen aus, die bereits über eine pädagogische Grundausbildung verfügen. Die nächste Weiterbildung startet im September – freie Plätze sind noch vorhanden.
- **Leiter/in in Kinderbetreuungseinrichtungen**
- **Legasthenie- und Dyskalkulietrainer/in:** Der Lehrgang wird ab 2024 wieder angeboten. Voraussetzung ist eine bereits absolvierte pädagogische Grundausbildung.



Ausbildungen mit Qualität und Praxisnähe

Was sagen unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer?

Zeitlich flexibel, familiär und individuell: Das ist die Kinderbetreuung durch Tagesmütter. Tagesmütter betreuen Kinder zwischen 0 und 16 Jahren in familiärer Umgebung: individuell, altersgerecht und mit hoher pädagogischer Qualität. Die Ausbildung qualifiziert einerseits zur Betreuungstätigkeit von Kindern im eigenen Haushalt, im Haushalt der Eltern sowie zur Betreuung von Kindern in einem Betrieb. Der Vorteil einer solchen Kleingruppenbetreuung liegt in der unkomplizierten Durchführbarkeit. Die aktuelle Ausbildung schließt im Juni 2023 ab.

Wir haben uns bei angehenden Tagesmüttern umgehört, die derzeit ihre Ausbildung zur (mobilen) Tagesmutter / Betriebstagesmutter absolvieren und konnten die positive Stimmung einfangen:

VON DER UNTERNEHMENSBERATERIN ZUR TAGESMUTTER

Carina Taferner lebt mit ihrem Partner und ihren beiden Töchtern in Hadersdorf. Sie kommt beruflich aus einem gänzlich anderen Bereich: Als Unternehmensberaterin bringt sie großes wirtschaftliches Wissen hinsichtlich „Selbstständigkeit“ mit - Wissen, das ihr durchaus auch als angehende Tagesmutter von Nutzen ist. Kombiniert mit der Freude an der Arbeit mit Kindern, erfüllt Frau Taferner alle Voraussetzungen einer fachlich und menschlich kompetenten Tagesmutter, die schnell das Vertrauen der Kinder gewinnt.

Bevor Carina Taferner die Ausbildung zur Tagesmutter im Rahmen der Hilfswerk Akademie gestartet hat, war sie teilweise bereits ehrenamtlich und privat in der Kinderbetreuung tätig. Durch dieses Engagement wurde der Wunsch, auch hauptberuflich mit Kindern zu arbeiten, stärker und sie entschloss sich, beim Hilfswerk Niederösterreich die Ausbildung „(Mobile) Tagesmutter/-vater“ zu starten. Nachdem sie bereits die Basis-Ausbildung zur (mobilen) Tagesmutter absolviert hat, befindet sie sich zurzeit im Aufbaumodul.

Wir haben Frau Taferner gefragt, was sie an der Ausbildung besonders schätzt:

An der Ausbildung beim Hilfswerk Niederösterreich schätze ich, neben den professionell vermittelten Inhalten, vor allem den wertschätzenden Umgang der Referenten und Referentinnen mit den Teilnehmerinnen. Im Rahmen der Ausbildung wird auf die individuellen Situationen der angehenden Tagesmütter genau eingegangen.

“

KOMMENDE TERMINE

- Kinderbetreuer/in in niederösterreichischen (Landes-)Kindergärten und Horten
- (Mobile) Tagesmutter/-vater und Betriebstagesmutter/-vater
- Betreuer/in in einer NÖ Tagesbetreuungseinrichtung

» **15. September 2023**
in St. Pölten

» **27. September 2023**
in Korneuburg

• Spielgruppenleiter/in
22. September 2023 in St. Pölten

QR-CODE
SCANNEN
FÜR MEHR
INFO



Carina Taferner
Tagesmutter in Ausbildung

KOMPAKTE AUSBILDUNG ZUR BERUFLICHEN NEUORIENTIERUNG

Auch **Sonja Sommerauer** ist Quereinsteigerin. Sie arbeitete ursprünglich als Dekorateurin bei einem großen Möbelhaus. Doch sie möchte sich schon seit längerem beruflich verändern. Dabei interessierte sie der Sozialbereich immer schon sehr. Bis ihr Mann eines Tages mit der Idee zu ihr kam, ob denn nicht der Beruf der Tagesmutter passend wäre.

Bereits die eigenen Kinder von Frau Sommerauer wurden von einer Tagesmutter betreut, so war ihr das pädagogische Konzept bereits vertraut. Für Sonja Sommerauer ist die Kinderbetreuung durch Tagesmütter und -väter das optimale Angebot für alle Eltern, die ihre Kinder in kleinem, privatem Rahmen betreuen lassen wollen. Jetzt möchte sie diese Möglichkeit anderen Eltern bieten, die ihren Alltag flexibel gestalten müssen.



Sonja Sommerauer
Tagesmutter in Ausbildung

Ich habe an der Ausbildung zur Tagesmutter vor allem den persönlichen Austausch mit den anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern sehr geschätzt. Mir ist auch die kompakte Ausbildung zu Gute gekommen – innerhalb von fünf Monaten hatte ich die Möglichkeit, mich beruflich neu zu orientieren.



Lokalausweis

im Kindertreff Castellino in Perchtoldsdorf



Das Hilfswerk Niederösterreich bietet in seinen Kinderbetreuungseinrichtungen individuelle und regelmäßige Betreuung in der Kleingruppe. Im Mittelpunkt stehen soziales Lernen in vertrauter Gruppe und altersgemäße Förderung: es wird gespielt, gebastelt, gesungen und vorgelesen.

Wir haben den Kindertreff Castellino in Perchtoldsdorf besucht und mit Leiterin Jaqueline Kratzer über ihren Alltag mit den Kindern gesprochen.

Je 15 Kinder in drei Gruppen gehen täglich im Castellino ein und aus. Der Tag beginnt früh: bereits um 7:00 kommen die ersten Kinder. Bis 8:00 Uhr treffen sich alle in der Sammelgruppe, bevor dann jeder in seine eigene Gruppe geht und sich um 9:00 zum gemeinsamen Morgenkreis trifft.

VON FEUERWANZEN UND MARIENKÄFERN

Die Kinder im Kindertreff Castellino sind zwischen ein und drei Jahren alt und haben die verschiedensten Bedürfnisse. Es ist eine Zeitspanne, in der die Kinder extrem viel lernen – sei es die Sprache, die sich entwickelt, der Aufbau sozialer Kontakte oder das Erleben der ersten Konflikte mit Gleichaltrigen.

“

Zur Zeit steht das Thema Marienkäfer und Feuerwanzen am Programm und ja wir lernen auch, dass man die nicht essen darf.





“

Der Fokus liegt auf der gesamten Gruppe, dabei verlieren wir aber nie den Fokus auf das einzelne Kind. Wir behandeln jedes Kind auf Augenhöhe.



Aktuell wird das Thema „Feuerwanzen und Marienkäfer“ behandelt – denn der Bezug zur Natur wird im Castellino großgeschrieben. So wird drinnen von Käfern gelernt, die dann draußen gesucht und beobachtet werden. Die Kinder lernen dabei sich im Park zu beschäftigen, ganz ohne Spielplatz und Spielgeräte.

Nach dem Morgenkreis geht es zur gemeinsamen Jause. Die Kinder haben bereits geholfen, den Käse in kleine Stückchen zu schneiden – nicht perfekt, aber dafür schmeckt es umso köstlicher. Zu essen gibt es für alle Kinder das gleiche – heute sind das Käse, Gurken und Knabberstangerl. Eine gewisse Tischkultur wird ganz nebenbei spielerisch erlernt und so gibt es viele kleine helfende Hände, die ihre Teller und Becher selbst wegräumen.

WOHLFÜHLEN STEHT AN ERSTER STELLE – FÜR KINDER UND ELTERN

Der weitere Ablauf folgt keinem starren Plan, denn der würde ohnehin nicht halten. Da kann es sein, dass das eine Kind eine wichtige Frage hat, die dringend beantwortet werden muss, oder mit dem anderen Kind doch noch ein paar Minuten länger gekuschelt wird.

Bewegungsraum, Spaziergang oder Garten, die Pädagoginnen entscheiden jeden Tag spontan und einfühlsam, was für die 15-köpfige Kindergruppe gerade am besten passt. Das Wichtigste ist, jedes Kind als kleines Individuum zu sehen und in das Gruppengeschehen zu integrieren.

Jedes Kind soll in dieser prägenden Phase auf seine Kosten kommen: so kann es sein, dass Antonia gerade lernt mit der Schere umzugehen. Dann weiß die Pädagogin, dass sie sich hier extra Zeit einteilen muss, um ihr das gut und sicher beizubringen und um so zu dem großen Erfolgserlebnis des Mädchens beizutragen.





Aber nicht nur die Kinder sollen mit einem guten Gefühl in den Kindertreff kommen, auch die Beziehung zu den Eltern soll auf Vertrauen und Offenheit aufbauen. Da die Kinder in einem Alter sind, in dem sie noch nicht von ihrem Tag erzählen können, sollen Eltern die Sicherheit haben, dass sie sich jederzeit mit Fragen an die Pädagoginnen und Betreuerinnen wenden können.

BEREIT FÜR'S MITTAGESSEN?

Bereits um 11:00 Uhr starten die Vorbereitungen für die Mittagszeit. Das heißt vor allem, die rund 15 Kinder zu wickeln. Da ist es Leiterin Jaqueline Kratzer besonders wichtig, auf jedes Kind individuell einzugehen: „Es soll auf keinen Fall wie am Fließband ablaufen, denn da geht das Vertrauen der Kinder ganz schnell verloren. Wir setzen hier die Pädagogik vom Emmi Pikler ein, die die Eigeninitiative des Kindes in den Vordergrund stellt. So dürfen die Kinder beispielsweise selbst ihre Windel öffnen, auch wenn das schon mal länger dauern kann.“

Auch beim Mittagessen steht Flexibilität an erster Stelle, denn der Unterschied zwischen Schinkenfleckerl und Spinat ist spätestens beim anschließenden Waschen der Kinderhände und Gesichter deutlich spürbar. Steht letzterer am Speiseplan, muss man auch hier mehr Zeit einplanen.

Die ersten Kinder werden nach dem Mittagessen abgeholt, für die anderen beiden Gruppen heißt es jetzt Mittagsruhe. 30 Kinder zeitgleich zum Schlafen zu bringen, kann manchmal recht herausfordernd sein, aber die Erfahrung und ein bestimmtes Ritual helfen. Es sind oft Kleinigkeiten, die die Kinder brauchen, so ist beispielsweise wichtig, dass die Matratzen immer an der gleichen Stelle liegen und jedes Kind seinen eigenen Platz hat, auf dem es sich wohl und geborgen fühlt.

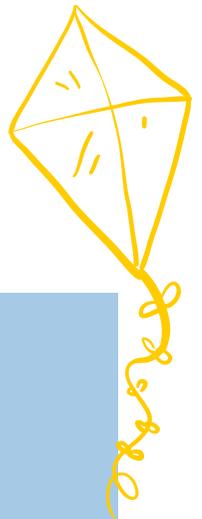
Wenn dann zwischen 14:00 und 14:30 Uhr wieder alle Kinder wach sind, geht es zur Nachmittagsjause und zum Nachmittagsprogramm. Da wird dann gespielt, gebastelt, geturnt oder in den Garten gegangen. Der Ausgleich zwischen Freispiel und Angebot ist auch hier wichtig, denn jedes Kind entdeckt sich im freien Spiel.

Gegen 17:00 werden dann die Kinder abgeholt und freuen sich mit Sicherheit nach einem abwechslungsreichen Programm schon auf den nächsten Tag.

Denn das Kindertreff Castellino ist auf jeden Fall ein Platz zum Wohlfühlen.



Der Bezug zur Natur wird im Castellino großgeschrieben.



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.



Sicher unterwegs im Sommer

Hilfswerk Notruftelefon



„Es ist so wunderbar, dass man Sicherheit hat und genau weiß, man wird nicht im Stich gelassen“, freut sich eine Notruftelefon-Kundin über ihr neu gewonnenes Sicherheitsgefühl. Die Seniorin kann nun ohne Bedenken viele Tätigkeiten ausführen und ist auch im Sommer sicher unterwegs. Wenn ein Notfall eintritt, ist das Notruftelefon des Hilfswerks DER Schutzengel: 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 Inbetriebnahme des Notruftelefons war bei unserer rüstigen Seniorin ganz einfach: Mitarbeiter/innen des Hilfswerks kamen nach Hause, beantworteten in Ruhe alle Fragen, kümmerten sich um den Aufbau und aktivierten das Notruftelefon. Das Mobilteil des Notruftelefons kann übrigens nicht nur über einen Sender am Handgelenk aktiviert werden, sondern auch über ein schickes Amulett.

AKTION IM JULI UND AUGUST

„Im Sommer will man die Wärme genießen und ist viel draußen. Das Notruftelefon ist also auch für aktive Senioren geeignet, die gerne unterwegs sind und dabei das gute Gefühl der Sicherheit genießen wollen“, bekräftigt Hilfswerk-Präsidentin Michaela Hinterholzer. Deswegen bietet das Hilfswerk im Juli und August eine spezielle Sommeraktion.* Bei Neuanschluss eines Notruftelefons gibt es keine Anschlussgebühr - das heißt Neukundinnen und Neukunden sparen 30 Euro.



Informationen zum Notruftelefon und Bestellung unter 0800 800 408 oder www.notruftelefon.at

GANZ NEU!

Modern und sicher: Notruf-Uhr mit Ortungsfunktion. Die neue, wasserdichte Smartwatch ist einfach zu bedienen und verfügt über ein gut lesbares Display. Mit einfachem Tastendruck wird ein Alarm in der Notrufzentrale ausgelöst und eine Sprechverbindung aufgebaut. Die Uhr ist mit Mikrophon und Lautsprecher ausgestattet, somit ist kein weiteres Gerät zur Kommunikation erforderlich. Die moderne Uhr ist außerdem mit einem Schrittzähler ausgestattet und punktet mit einer Akku-Laufzeit von bis zu 72 Stunden.



* Keine Anschlussgebühr im Aktionszeitraum Juli und August 2023. Aktion gültig für Neukundinnen und -kunden mit 3 Monaten Bindefrist. Die Notrufuhr ist von der Aktion ausgenommen.

Hoffnung im Krieg

Seit Kriegsbeginn steht das Hilfswerk International den Menschen in der Ukraine zur Seite – so auch Ewa. Sie lebt mit ihren Kindern in Iwano-Frankiwsk in einer Notschlafstelle, die vom Hilfswerk International geführt wird. Frustriert aber auch voller Hoffnung erzählt sie ihre Geschichte.

LETZTER AUSWEG: FLUCHT

„Die Flucht war eine Impulsentscheidung. Die Angst vor den Bomben war größer als die vor der Ungewissheit. Meine Kinder packten schnell ihre Sachen. Ich suchte alle Dokumente zusammen. Wir setzten uns ins Auto und fuhren ohne Ziel los.“ Zu diesem Zeitpunkt war Ewa im 5. Monat schwanger und hatte bereits drei Kinder. Ihre Heimatstadt Soledar stand Tag und Nacht unter schwerem Beschuss. Ewas Mann kämpfte an der Front.

IN SICHERHEIT

In Iwano-Frankiwsk fand Ewa mit ihren Kindern in der Notschlafstelle Zuflucht: „Hier haben wir ein Dach über dem Kopf. Wir bekommen täglich zu essen, meine Kinder können zur Schule gehen und haben Freunde gefunden.“

Die Notschlafstelle bietet Sicherheit.



Für die Zukunft wünscht sich die mittlerweile vierfache Mutter Gesundheit für ihre Familie: „Die Sorgen um meinen Mann verfolgen mich zwar jede Sekunde, aber zumindest geht es meinen Kindern jetzt gut. Wir hatten Glück, hier gelandet zu sein. Ich bin dem Hilfswerk von ganzem Herzen dankbar.“

NOTHILFE IN DER UKRAINE

Neben Notschlafstellen unterstützt das Hilfswerk International auch ein Waisen- und ein Kinderkrankenhaus. Außerdem werden Nothilfepakete an Familien direkt an der Front verteilt und Stromgeneratoren beschafft. Im vergangenen Jahr erhielten so mehr als 430.000 Menschen in der Ukraine rasche und unkomplizierte Hilfe.



IHRE SPENDE KOMMT AN

IBAN: AT71 6000 0000 9000 1002
Kennwort „Nothilfe Ukraine“

www.hilfswerk.at/international

Mama, was ist Krieg?

Kinder hören und sehen sehr viel – oft für Erwachsene ganz unbemerkt. Radio, Fernsehen, Internet sind voll von Inhalten, die nicht für Kinder geeignet sind und verstörend wirken können – besonders, wenn diese vom Krieg handeln. Hilfswerk-Expertin Mag. Christina Barwitzius spricht im Interview, wie man Kindern in kindgerechter Sprache „Krieg“ erklären kann.



Mag. Christina Barwitzius
Psychologin und Mediatorin beim
Hilfswerk Niederösterreich

Wie kann man Kindern Sicherheit vermitteln und in kindgerechter Sprache das Thema „Krieg“ erklären?

Bilder von verletzten Menschen, von Soldaten mit Waffen, von zerstörten Häusern, dazu noch tägliche Berichterstattung über den Krieg in der Ukraine. Kinder sehen und hören Dinge, die sie nicht einordnen können – und das kann Angst machen. Sie suchen dann Hilfe bei ihren Eltern oder anderen Bezugspersonen. Dann ist es wichtig, dass Erwachsene die richtigen Worte finden, wie: „Ich verstehe, dass du dir Sorgen machst und Angst hast.“ Und nachfragen, was das Kind schon über den Krieg weiß. Dann fühlt es sich in seinen Gefühlen ernstgenommen. Je nach dem, was das Kind weiß, kann ich nun als Erwachsener konkret auf das Erzählte eingehen. Wenn es zerbombte Häuser gesehen hat und Menschen, die jetzt kein Zuhause mehr haben, antwortet man, dass das stimmt, dass es aber auch viele Menschen gibt, die Hilfe leisten und dafür sorgen, dass diese eine Unterkunft und einen Schlafplatz finden. Eltern können ihrem Kind zum Beispiel Bilder von Sanitätern zeigen und

erklären, wo und wie geholfen wird. Manche Kinder haben Angst, dass sie nicht mehr sicher sind. Heranwachsende brauchen hier eine ehrliche Antwort, die ihnen sagt, dass es den Krieg zwar gibt, dass aber hier und jetzt keine Gefahr besteht. Wenn ein Kind nicht daran interessiert ist, über Krieg zu sprechen, dann gibt es keine Notwendigkeit, ein Gespräch zu erzwingen. Kinder kommen mit ihren Fragen von alleine und dann gibt es diese zu beantworten.

Welche Rolle spielt das Alter des Kindes bei der Beantwortung der Fragen?

Erwachsene sollten immer das Alter und den Entwicklungsstand des Kindes berücksichtigen. Bei Kindergartenkindern ist es wichtig, nichts zu verschweigen und kindgerechte Antworten zu geben. Denn alles wofür sie keine Erklärung bekommen, schmücken sie mit ihrer kindlichen Phantasie aus, und das macht oft mehr Angst als die Wahrheit. Volksschulkinder haben konkretere Vorstellungen und ein größeres Wissen und wollen deshalb genauere Informationen. Mit einem neunjährigen Kind kann man zum Beispiel mit Hilfe



einer Landkarte besprechen, wo sich die Ukraine befindet und wie weit das von Österreich entfernt ist.

Welche Rolle spielt der Medienkonsum? Eltern sollten gut auswählen, was sich ihre Kinder über verschiedenste Medien ansehen und zu welchen Inhalten sie Zugang haben. Oft sind die Informationen, die sie erhalten, nicht altersgerecht und überfordern sie. Heute gibt es bereits auf mehreren Fernsehkanälen passende Nachrichten und Wissenssendungen für Kinder.

Was passiert mit Kindern, wenn sie mit beängstigenden Themen konfrontiert sind? Was passiert mit Körper und Psyche? Wir brauchen uns nur zu überlegen, was mit uns Erwachsenen passiert, wenn wir mit Dingen konfrontiert werden, die uns Angst machen. Angst bedeutet Stress für den Körper und dieser reagiert darauf. Wir bekommen einen schnelleren Herzschlag, wir schwitzen und zittern. Der Körper bereitet sich darauf vor, auf die Bedrohung zu reagieren und zwar mit Angriff, Flucht oder Erstarren. Kinder, die Bilder

von verletzten Menschen oder zerstörten Häusern sehen, können das als Bedrohung wahrnehmen und eine Stressreaktion mit den dazugehörigen Gefühlen zeigen.

Wie können Kinder lernen mit ihrer Angst umzugehen? Damit Kinder lernen mit starken Gefühlen wie Angst umzugehen, ist es ganz entscheidend, dass Eltern diese Gefühle ernst nehmen und nicht mit „Brauchst eh keine Angst haben“ zu beruhigen. Sonst stellt das Kind fest, dass seine Gefühle nicht richtig sind oder es dieses Gefühl nicht zeigen darf. Daher ist es wichtig, die Gefühle der Kinder wahrzunehmen, sie zuzulassen und ihnen einen Namen zu geben. Eltern können ihr Kind dann durch die Angst begleiten, indem sie es zum Beispiel in den Arm nehmen und ihm Sicherheit geben und dafür sorgen, dass es durch diese starken Gefühle nicht alleine durchgehen muss.

Wie kann ich Kindern, trotz schwieriger Zeiten, Sicherheit und Stabilität vermitteln? Ein Gefühl der Sicherheit und Stabilität entsteht immer

dann, wenn es im Leben des Kindes Regelmäßigkeit und Rituale gibt. Ein gut strukturierter Tagesablauf ist so gestaltet, dass er für Kinder vorhersehbar ist und dass es Fixpunkte über den Tag verteilt gibt. Das können Morgen- und Abendrituale sein, wie die „Gute-Nacht-Geschichte“ oder Lieder, die immer gesungen werden, wenn das Kind zusammenräumen soll. Sicherheit und Stabilität vermitteln Eltern, wenn sie ihren Kindern zuhören, ihnen etwas zutrauen, sie unterstützen und gemeinsam Zeit verbracht wird.

Was kann man sonst noch tun? Oft geht es für die Kinder darum, nicht hilflos zu sein. Etwas tun zu können und in Bewegung zu kommen. Sie brauchen das Gefühl der Selbstwirksamkeit. So können Eltern gemeinsam mit ihren Kindern helfen. Kinder können einen Teil ihres Taschengeldes spenden oder Kleidung von sich hergeben. Die Kinder bekommen dann das Gefühl, auch sie können etwas beitragen, um die Menschen im Kriegsgebiet zu unterstützen.

Sommer, Sonne, Badetag



Juhu, es ist schon richtig schön! Bald kommt der Sommer und mit ihm die Ferienzeit! Endlich kann man wieder ganz viel draußen spielen, herumtoben und vor allem baden gehen! Fidi liebt es, schwimmen zu gehen und im Wasser zu plantschen - ob im Schwimmbad, am See oder im Urlaub am Meer. Für einen schönen Sommertag mit Freunden hat Fidi richtig coole Tipps für euch.

EXPERIMENTIEREN



Mach deine eigene Sonnenuhr!

Dass sich die Erde um sich selbst dreht, kannst du an der Sonne sehen: Weil wir uns mit der Erde drehen, scheint die Sonne über den Himmel zu wandern und dann abends zu verschwinden. Mit einer selbst gebauten Sonnenuhr kannst du die Drehung der Erde leicht beweisen.

- 1) Fülle einen Topf mit Kies, Sand oder Erde.
- 2) Stelle den Topf in die Sonne. Am besten an eine Stelle, wo tagsüber nie Schatten ist.
- 3) Stecke einen langen Holzstab (der weit aus dem Kübel herausragt) so hinein, dass er bei Sonne einen Schatten auf den Rand des Topfes wirft.
- 4) Zur vollen Stunde – also zum Beispiel genau um 9 oder 10 Uhr morgens – fängst du an: Mach mit einem Filzstift genau an der Stelle am Rand des Topfes einen Strich, wo der Schatten ist. Schreib die Uhrzeit darunter. Achtung: Ab jetzt darfst du den Topf nicht mehr bewegen!
- 5) Zu jeder weiteren vollen Stunde machst du immer an der Stelle des Schattens einen weiteren Strich mit den Uhrzeiten darunter. Fertig ist die Sonnenuhr!
- 6) Lass deine Sonnenuhr genau so stehen und sieh sie dir am nächsten Tag an. Wenn du die Zeiten deiner Sonnenuhr mit einer richtigen Uhr vergleichst, kannst du sehen, ob deine Sonnenuhr richtig geht.

Quelle: www.komm-mach-mint.de

BASTELN



Fingerfarben selbst gemacht

Zutaten

- 4 – 5 EL glattes Mehl und/oder Maisstärke
- 1 – 2 EL Salz
- 100 ml Wasser
- Obst/Gemüse je nach gewünschter Farbe

Alle Zutaten mischen und gut verrühren. Zum Färben eignen sich (anstelle des Wassers) mit dem Mixstab zerkleinerter Salat oder Spinat, Saft von roten Rüben, Fruchtee, Ribiselsaft, Karottensaft. Ebenso kann die Mehl-Wasser-Salzmischung mit Curry, Kurkuma, Paprika oder Lebensmittelfarbe gefärbt werden. Vorsicht: Lebensmittelfarben, Saft von roten Rüben etc. sind nicht mehr aus der Kleidung zu bekommen!

BUCHTIPPP

Komm, sagte die Katze. Vor dem Hochwasser hat sich die Katze auf einen Baum gerettet. Nun ist er umgestürzt und treibt mit ihr in den Fluten. Mit den Wellen kommen andere Tiere, die in Not sind, daher: "Komm", sagt die Katze und lässt jeden auf den rettenden Baumstamm - das Schwein, den Hund und viele mehr. Sogar der Fuchs, vor dem sich viele fürchten, darf "mit ins Boot" ...

Von Mira Lobe | G&G Verlag, Kinder- und Jugendbuch | ISBN 978-3-7074-1275-8,





SPIELETTIP

Dieses Spiel eignet sich hervorragend für einen lustigen Draußen-Nachmittag mit mehreren Freunden. Schon eure Eltern haben das früher gespielt – sie erinnern sich bestimmt daran.

MUTTER, MUTTER WIE WEIT DARF ICH REISEN?

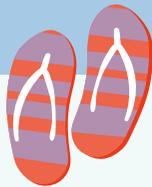
Ein Teilnehmer ist die Mutter und steht an einer Seite. Die anderen Teilnehmer sind die Kinder und stehen etwa 20 m entfernt von der Mutter nebeneinander aufgereiht.

Variante 1

Die Kinder rufen: „Mutter, Mutter, wie weit darf ich reisen?“ Darauf antwortet die „Mutter“ zum Beispiel: 5 Trippelschritte, 3 Sprünge, 2 große Schritte, etc. Dann fragen die Kinder: „Darf ich wirklich?“. Die Mutter antwortet mit ja oder nein. Bei nein müssen alle stehen bleiben. Bei ja wird entsprechend der Vorgabe nach vorne gegangen. Das Kind, das zuerst die Mutter erreicht hat, löst diese ab, und das Spiel beginnt von vorne.

Variante 2

Die Kinder rufen: „Mutter, Mutter, wie weit darf ich reisen?“ Darauf antwortet die „Mutter“ zum Beispiel: „Bis nach Amsterdam“. Dann fragen die Kinder: „Darf ich wirklich?“. Die Mutter antwortet mit ja oder nein. Bei nein müssen alle stehen bleiben. Bei ja zählen die Kinder die Silben und gehen die passende Schrittzahl nach vorn. Das Kind, das zuerst die Mutter erreicht hat, löst diese ab, und das Spiel beginnt von vorne.



REZEPT

Saftiger Karottenkuchen

Zutaten

Für den Teig

- 250 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 1 Päckchen Vanillezucker
- je 125 g weißen + braunen Zucker
- 2 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- 250 ml neutrales Öl
- 4 Eier
- 375 g Karotten
- je 100 g gemahlene Haselnüsse und Mandeln

Für den Guss

- 200 g Frischkäse
- 50 g Puderzucker

Zubereitung

Fette deine Kastenform gut ein und streue sie dann mit gemahlene Haselnüssen (Mandeln) aus. Heize dann deinen Backofen auf 165° Umluft oder 180° Ober-/Unterhitze vor.

Nun musst du die Karotten putzen, fein reiben und beiseite stellen. In einer Rührschüssel werden Mehl, Backpulver, Zucker, Vanillezucker, Salz und der Zimt vermischt. Dann erst das Öl einrühren und anschließend die Eier dazu geben und alles gut vermischen. Zum Schluss die Karotten und beide gemahlene Nüsse unterrühren. Jetzt den Teig in die Kastenform füllen und in den vorgeheizten Ofen schieben.

Nach ca. 60 Minuten machst du einen Test mit einem Holzstäbchen/-spieß. Klebt noch Teig am Stäbchen, muss der Kuchen noch ca. 10 Min. länger backen. Den fertigen Kuchen auf ein Gitter stürzen und auskühlen lassen. Verrühre den Frischkäse mit dem Puderzucker und verstreiche den Guss auf dem ausgekühlten Kuchen.



HAPPY BIRTHDAY SCHULSOZIALARBEIT!

Die Schulsozialarbeit des Hilfswerks feiert 10jähriges Jubiläum! Aus diesem Anlass lud das Schulsozialarbeit-Team Mitarbeiter/innen und Partner zu einem runden Tisch in der Landesberufsschule Langenlois. Mit rund 20 Teilnehmer/innen wurde es ein reger und spannender Austausch.

Im letzten Schuljahr haben insgesamt 1.357 Schüler/innen die Beratung der Schulsozialarbeit in Anspruch genommen. Dabei ging es um Themen wie Probleme im Schulalltag, Mobbing, Lernen oder familiäre Schwierigkeiten. Im aktuellen Schuljahr ist das Team an elf Schulen in Niederösterreich aktiv. Direkt vor Ort werden Einzel-, Klassen- und Gruppengespräche, Workshops und Projekte durchgeführt.



Mehr Infos zur Schulsozialarbeit >>



Freuen sich über die Kooperation für das Ehrenamt: Michaela Pasching (Hilfswerk, Servicestelle Ehrenamt), Hilfswerk-Pflegedirektorin Gabriela Goll, Bernhard Lackner (Vorstandsdirektor Niederösterreichische Versicherung) und Maria Wallner (Vorsitzende Hilfswerk Atzenbrugg).

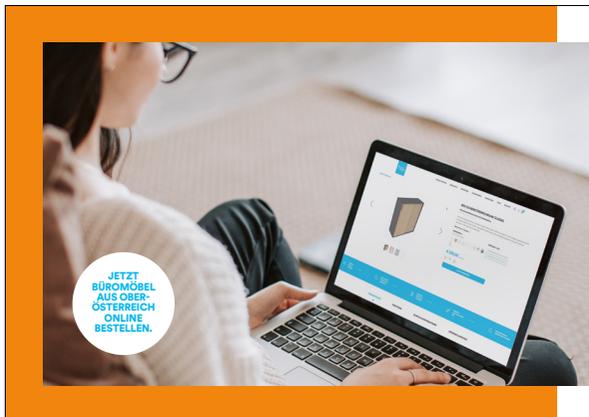
NÖ-CARD ALS DANKESCHÖN FÜR EHRENTAMTLICHE

Ehrenamtliche Mitarbeiter/innen des Hilfswerk Niederösterreich können sich alljährlich über ein besonderes Dankeschön freuen: Vom Hilfswerk und der NÖ Versicherung erhalten sie (gegen einen geringen Aufpreis) die Niederösterreich-CARD – und haben so freien Eintritt zu über 300 Ausflugszielen.

Möchten auch Sie Zeit schenken?

Vielleicht als ehrenamtliche/r Besucher/in, Lesepate/Lesepatin oder Essen auf Rädern-Fahrer/in?

Infos auf www.noehilfswerk.at oder per Anfrage unter ehrenamt.support@noehilfswerk.at bzw. **T 05 9249-30170**



Scan mich und
möbel dein Büro auf.
www.hali.at/shop



BÜROMÖBEL AUS DER REGION FÜRS GANZE LAND.

DER HALI ONLINESHOP

Hier findest du alles, was du für dein Büro oder Homeoffice brauchst. Bestelle eine komplette Büroeinrichtung oder günstige Einzelmöbel. Bequem von Zuhause aus. Mit nachhaltig gutem Gewissen. Und aus Holz, das aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern kommt.

MINT? MINT!

Hinter diesen geheimnisvollen vier Buchstaben versteckt sich Wissen, das aus unserem Alltag nicht wegzudenken ist: **Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften, Technik. Kurz: MINT.** Wir kochen uns in der Früh eine Tasse Tee, hören Nachrichten im Radio, wiegen unsere Haferflocken fürs Müsli ab, treten auf dem Schul- oder Arbeitsweg in die Fahrradpedale: **MINT ist rund um uns.**

Und rund um unsere Kinder. Und diese kann man – abseits vom vielleicht nicht so beliebten Mathematikunterricht – sehr leicht für MINT begeistern. Denn gerade Kinder gehen mit Neugier und Wissensdurst an die Dinge heran. Sie beobachten, vergleichen, suchen nach Zusammenhängen, stellen Fragen – und entwickeln so erstaunliche Einsichten und eine gute Grundlage für das spätere Lernen.



MINT IST ÜBERALL

Das Schöne ist: Man braucht selbst kein/e Techniker/in oder Naturwissenschaftler/in zu sein oder eine riesige Experimentierstation daheim 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. Lassen Sie Ihre Kinder zum Beispiel mit Maßband, Waage und Thermometer „die Welt vermessen“, erforschen Sie verschiedene Bodenarten gemeinsam, oder erleben Sie zusammen „Physik in der Küche“.

Das Hilfswerk begleitet Sie auf dieser Reise! Denn beim diesjährigen Fachschwerpunkt „MINT bringt`s“ dreht sich alles um dieses spannende Thema!



Übrigens: Auf unserer Familienseite (S. 44) finden Sie ein spannendes Experiment zum Nachmachen!

MINTen Sie mit!

Die neue 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 oder unter der Tel. 05 9249. Oder schauen Sie in das dazugehörige **Online-Portal 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!



Gemeinsame Lesezeit

Abenteuer im Kopf erleben

Die Möglichkeiten sich beim Hilfswerk Niederösterreich ehrenamtlich zu engagieren sind vielfältig. Das neueste Projekt ist die „Gemeinsame Lesezeit“: In örtlichen Lesegruppen verbringen ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter Zeit mit Kindern. Beim Lesen und Vorlesen altersgerechter Literatur wird spielerisch die Lesekompetenz der Kinder gestärkt, ihr Wortschatz erweitert und die Fantasie angeregt!



Steckbrief

Name: Helena Winter

Alter: 26

Lesepatin in /seit:

Böheimkirchen, seit Herbst 2022

Beruf: Marketing und Sales
in der Modebranche

Hobbies: Mode, Reisen, Bogenschießen und natürlich lesen

Wir haben **Helena Winter, Lesepatin** seit der ersten Stunde, getroffen und durften ihr ein paar Fragen zu ihrer Tätigkeit stellen.

Helena, du warst eine unserer ersten Lesepatinnen. Welche Rolle spielt das Thema „Lesen“ für dich persönlich? Gibt es ein Genre, in dem du besonders gerne blätterst?

Meine Oma hat immer gesagt: „Man lernt nie aus!“. Das ist auch der Grund, warum ich in meiner Freizeit über mich hinauswachsen möchte und über mich selbst lernen möchte. Auf meinem Nachtkästchen liegen jede Menge Bücher, die ich am liebsten alle auf einmal lesen würde. Derzeit sind das:

- „Jetzt! Die Kraft der Gegenwart“ von Eckhart Tolle
- „Die Chubbuck-Technik. The Power of the Actor.“ von Ivana Chubbuck
- „Das Buch, von dem du dir wünschst, deine Eltern hätten es gelesen“ von Phillippa Perry
- „Die 1 % Methode“ von James Clear
- „Stolen Focus“ von Johann Hari

Wie ist es überhaupt dazu gekommen, dass du dich als Lesepatin engagierst?

Ich habe Geschichten als Kind immer geliebt. Dabei bin ich förmlich an den Lippen meiner Mutti gehangen und war mit einer unglaublichen Begeisterung dabei. Es ist eine wunderschöne Kindheitserinnerung, die mir bis heute gestochen scharf in Erinnerung geblieben ist. Das möchte ich gerne weitergeben. Auf die „Gemeinsame Lesezeit“ aufmerksam wurde ich dadurch, dass ich selbst eine Zeitlang beim Hilfswerk Niederösterreich tätig war. Das Projekt hat mich von Anfang an begeistert. Außerdem ist es schön, selbst wieder ein bisschen Kind sein zu dürfen und aus dem Alltag zu entfliehen. Zusätzlich kommt es mir als Hobbyschauspielerin und Sprecherin zugute und ich kann beim Vorlesen selber sehr viel lernen und in Übung bleiben.



Das gemeinsame Lesen macht der Patin genau so viel Spaß wie den Kindern.

Wie kann man sich den Ablauf der „Gemeinsamen Lesezeit“ vorstellen? Welche Bücher liest du vor bzw. gemeinsam mit den Kindern? Und in welchem Alter sind die Kinder, die teilnehmen?

Meist kommen pro Altersgruppe rund drei bis fünf Kinder. Die Lesezeit findet derzeit einmal monatlich für zwei Stunden statt. Wir teilen die Gruppe in zwei Altersstufen auf – die 3-5-Jährigen kommen von 15:00 bis 15:45, danach sind die 6-10-jährigen dran. Mit den älteren Kindern lese ich dann meist gemeinsam.

Ich treffe mich vorab mit der Bibliothekarin und bekomme von ihr eine Auswahl an Büchern. Meistens entscheiden dann die Kinder, welche Bücher wir lesen. Bei den Kleinen ist es so, dass ich sehr viel im Buch zeige und auch hier und da Fragen stelle, damit das ganze lebhafter ist. Meistens gehen sich sogar 3 kleine Bilderbücher in der Stunde aus. Ich finde das Ambiente der Bibliothek perfekt! Es ist sehr einladend und vor allem gemütlich. Die meiste Zeit sitze ich mit den Kindern auf dem Boden. Hier können wir uns Polster von der Bibliothek ausleihen und uns im Kreis aufsetzen.

Gibt es eine besonders schöne oder lustige Situation, die du im Rahmen der „Gemeinsamen Lesezeit“ erlebt hast?

Gerade mit den 6-10-jährigen habe ich besonders schöne Erfahrungen gesammelt. In diesem Alter fällt es den Kindern schon leichter aufmerksam zuzuhören – was das Ganze für mich als Neuling auch leichter gemacht hat. Auf jeden Fall sind alle in der Runde gesessen und haben mir begeistert zugehört. Vor allem, was ich vergessen habe, dass Kinder so herzlich über eine Geschichte lachen können! Das war für mich das Schönste und hat mich noch weiter beflügelt.



MEHR ZUM THEMA



Haben wir Ihr Interesse geweckt und möchten Sie Lesepatin oder Lesepate werden?

Wir informieren Sie gerne zu den weiteren Details:

Servicestelle Ehrenamt

T 05 9249-30170

ehrenamt@noe.hilfswerk.at

Einblicke in das Hilfswerk Menüservice

Mit dem Hilfswerk Menüservice kommen täglich supergute Mahlzeiten in tausende Haushalte Niederösterreichs: Tiefgekühlt, mit besten regionalen Zutaten und nach traditionellen Rezepten gekocht. Und das seit mittlerweile 15 Jahren! Doch wo kommen die köstlichen Speisen, die sich zuhause so praktisch aufwärmen lassen, denn eigentlich her? Die Kommunikationsabteilung des Hilfswerks machte sich auf die Spurensuche – und entdeckte Überraschendes.

Eher unauffällig wirkt das Gebäude am Rande von Wien.

Wir sind wirklich gespannt was uns darin erwartet: Denn immerhin werden hier in der Menümanufaktur täglich 15.000 Portionen gekocht, und das in einer riesigen Speisenvielfalt. Christoph Graf, Küchenchef und Produktentwickler, ist unser „Reiseleiter“ durch eine für uns neue und spannende Welt. Ein bisschen belächeln wir uns gegenseitig, als wir vor dem Start der Tour in unsere Schutzkleidung schlüpfen – Haube, Schutzmantel und Plastik-Patschen. Aber: Hygiene wird hier großgeschrieben, und das ist gut so!

Der erste Weg führt uns in die Rohstofflager, in die täglich frisch angeliefert wird. In erster Linie von regionalen Produzenten aus der Umgebung. So sehen wir zum Beispiel Eier und Kartoffeln in großen Mengen im Kühlraum sowie

Dosen, Gewürze oder Linsen im Trockenlager. Im Fleisch-Kühlraum ist es jetzt um die Mittagszeit schon ziemlich leer, denn jede Lieferung wird am selben Tag frisch verkocht. Übrigens hat sich der Anteil an Bio-Waren in den letzten Jahren verdoppelt!

Wir gehen den Weg der Zutaten weiter und gelangen endlich in das Herzstück der Menü-Manufaktur: die Küche!

Und hier sind wir gleich mal ziemlich überrascht: Denn unser Bild von einer riesigen, maschinell geprägten Großküche bewahrheitet sich absolut nicht. Da werden die Putenschnitzler von Hand angebraten, sorgfältig Nudelblätter und Faschiertes für die Lasagne geschichtet und die Sauce für die Spaghetti Carbonara profihaft abgeschmeckt. Nur eben alles ein bisschen größer als man es von der eigenen Küche gewohnt ist.

**15 Jahre
HILFSWERK MENÜSERVICE**

Feiern Sie mit uns gemeinsam
und bestellen Sie unser

JUBILÄUMSANGEBOT ZUM JUBELPREIS

7 feine Speisen um nur € 49,90

Best.-Nr. HH 2008

BESTELLTELEFON
05 9249-80800

Mo bis Do 7.30 – 17.00 Uhr
Fr 7.30 – 15.00 Uhr



HILFSWERK






Für mehr Infos zur
Speisenauswahl
QR-Code scannen






Das Team des Hilfswerk-Menüservice kümmert sich darum, dass jährlich über 270.000 Portionen in viele Haushalte Niederösterreichs geliefert werden. V.l.n.r.: Vladan Radovanovic, René Untertrifaller, Paul Pavlovic, Markus Schönleitner, Andrea Feßl, Günter Biller, Daniela Dorninger, Christian Umshaus und Veli Asani

Da sind es dann eben 250 kg Putenfleisch, 40 kg Faschiertes und 400 l Spaghettisauce. Auch die Abfüllung passiert per Hand. Die Mitarbeiter/innen haben das schon sehr gut im Gefühl, wie viel in die Portionschalen eingefüllt werden soll. Jede Portion wird außerdem nachgewogen. Deckel drauf, Aufkleber mit allen Infos zur Speise angebracht, und **dann wird es so richtig, richtig kalt. Denn nun kommen die Schalen in den Schockfroster.** Bei minus 35 Grad werden die Speisen tiefgefroren, so sind sie lange haltbar und alle Vitamine und Nährstoffe bleiben optimal erhalten.

Weiter geht's ins Lager auf die andere Straßenseite. Und hier fühlen wir uns selbst ein bisschen wie ein schockgefrostetes Schnitzler! Wohlige minus 22 Grad hat es hier! Die Lageristen packen hier 7000 Portionen pro Tag für die verschiedenen Kunden zusammen. 50 Minuten dürfen sie am Stück arbeiten, danach müssen 10 Minuten Aufwärm-Pause gemacht werden. Danach wird alles in die Lieferautos gepackt (zum Teil mit Elektroantrieb!) und ausgeliefert. Für das Hilfswerk werden täglich die Zwischenlager in Wr. Neudorf und Inzersdorf angefahren – **und von dort bringen die Hilfswerk-Menüserviceautos die Mahlzeiten in über 1.200 Haushalte in ganz Niederösterreich.**

Zum Abschluss unserer überaus interessanten Tour dürfen wir einige neue Speisen aus dem aktuellen Katalog verkosten: Schweinsgeschnetzeltes, Bauernschmaus, vegetarisches Krautfleisch, gebratene Asia-Nudeln. Und was sollen wir sagen: **Es schmeckte wirklich köstlich!**

NEU! Menüservice-Gutscheine online bestellen

Bestellen Sie jetzt Ihren Menüservice-Gutschein für jeden Anlass und machen Sie Ihren Liebsten eine Freude – zu Ostern, Geburtstag, Muttertag oder einfach zum Dankesagen!



Gutscheinbestellung

telefonisch unter 05 9249-80800
Mo bis Do 7.30 – 17.00 Uhr, Fr 7.30 – 15.00 Uhr

oder online
auf unserer Website
oder mittels App





Seit zwei Jahren werden auch Elektrofahrzeuge eingesetzt, die Zustellung ist damit CO2-neutral.



Ja, die Küchengeräte sind tatsächlich echt. Ein bisschen wie im Land der Riesen.



Das "Expeditionsteam": Bernadett Kajdi, Janin Hager, Petra Satzinger, Andrea Feßl, Beatrice Carabetyan



An diesem Arbeitsplatz muss man sich wirklich warm anziehen: Im Lager hat es minus 22 Grad.



Das Hilfswerk-Service

Die Menümanufaktur kocht – und das Hilfswerk bietet das Service rundherum, damit das Essen zuverlässig auch zu Ihnen nach Hause kommt!

Am **Bestelltelefon 05 9249-80800** ist das kompetente Hilfswerk-Team Mo bis Do von 7.30 – 17 Uhr und freitags bis 15 Uhr erreichbar und berät Sie sehr gerne!

Wir bieten auch ein Erinnerungsservice, auf Wunsch automatische Menülieferungen oder ein Lieferterminavisso. Die 7 Fahrer/innen sind montags bis freitags in ganz NÖ unterwegs, um die bestellten Menüs auszuliefern.



Daniela Dörninger



Sanela Suljic



Elisabeth Birkner



Andrea Feßl

Hilfswerk Menüservice

IHR RESTAURANT ZUHAUSE



ANGEBOT*
4 SPEISEN
UM € 18.00

Testangebot

Wählen Sie Ihre vier Lieblingsspeisen um **18,00 Euro** aus:

- Backendl mit Erbsenreis
- Saftiges Rindsschnitzel mit Spiralen
- Schlemmerteller mit Hühnerfiletstückchen
- Rahmfisolen mit Röstinchen
- Topfenpalatschinken mit Vanillesauce
- Kaiserschmarren mit Zwetschkenröster

Über noch mehr Auswahl zum Testen informieren wir Sie gerne telefonisch oder unter www.noehilfswerk.at

*Angebot gültig für Neukundinnen und Neukunden. Die Anlieferung der Speisen erfolgt tiefgekühlt.



Fotos: DMH, Shutterstock, EnvatoElements | Stand: 05/2023



BESTELLUNG UNTER 05 9249-80800

Mo bis Do 7.30 – 17.00 Uhr | Fr 7.30 – 15.00 Uhr



Care about Care

Neue Kommunikationswege in der Pflege

Expertinnen und Experten vom Hilfswerk Niederösterreich beschäftigen sich laufend damit, den Alltag für Kundinnen und Kunden, aber auch die Abläufe für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Hauskrankenpflege so einfach und effizient wie möglich zu gestalten.

Mit dem Projekt „Care about Care“ möchte man diesem Voratz wieder einen Schritt näherkommen: Das 2021 gestartete Forschungsprojekt hat sich zum Ziel gesetzt, das Umfeld der professionellen mobilen Pflege langfristig zu unterstützen, indem neue Wege der Zusammenarbeit und Kommunikation beschrritten werden.

Im Rahmen des Projekts entwickeln acht Projektpartner aus Österreich, Belgien, Luxemburg und der Schweiz bis Ende 2023 eine digitale Pflege-Fernunterstützung sowie eine Pflege-App. Beide Systeme werden in drei europäischen Ländern (Österreich, Luxemburg, Belgien) mit mehr als 700 Teilnehmerinnen und Teilnehmern genutzt. Gemeinsam mit

den Forschungspartnern der Wirtschaftsuniversität Wien, der Fachhochschule Wiener Neustadt und der Mocca Software GmbH darf das Hilfswerk Niederösterreich als einziger End-Anwender aus Österreich das Projekt mit begleiten.

Alltagserleichterung durch Pflege-App und digitale Pflege-Fernunterstützung

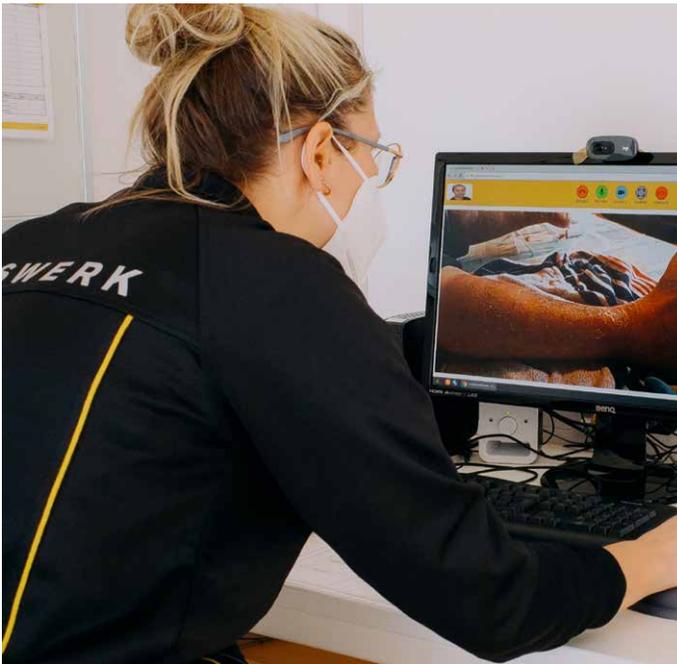
Der erste Teil des Projektes möchte den Kundinnen und Kunden, aber auch deren Angehörigen, die Kommunikation mit dem Einsatz einer neuen Pflege-App erleichtern. Die App wurde von der Firma MOCCA Software GmbH gemeinsam mit dem Hilfswerk Niederösterreich und den anderen Projektpartnern entwickelt. Sie dient dem Austausch in der Langzeitpflege zwischen Kundinnen und Kunden oder deren Angehörigen mit den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Hilfe und Pflege daheim-Teams. Oft tauchen Fragen auf wie „Wann kommt die Hauskrankenpflegerin das nächste Mal?“ oder „Ich muss den nächsten Termin verschieben, habe telefonisch aber gerade niemanden erreicht.“ Mit Hilfe der Pflege-App können Termine eingesehen, ausgemacht, aber auch



„Care about Care“ geht neue Wege in der Pflege: Neue Wege in der Kommunikation, neue Wege in der Organisation. Profitieren sollen dabei Kundinnen und Kunden sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gleichermaßen.

Weitere Informationen finden Sie unter: www.careaboutcare.eu





verschoben oder storniert werden. 2021 und 2022 wurden in den ersten Workshops und Pilot-Phasen die Vorstellungen, Ideen und Wünsche der Zielgruppe erhoben. Jetzt geht es in der Testphase darum, die Technologie zu nutzen wie im Echtbetrieb: Ausgewählte Kundinnen und Kunden oder deren Angehörige haben erstmals Zugang zur Pflege-App. Mit Hilfe dieser Erfahrungen möchten die Entwickler/innen ein optimales Tool schaffen, um den Alltag aller Beteiligten zu erleichtern. Derzeit ist die Pflege-App an elf Hilfe und Pflege daheim-Standorten im Einsatz.

Vier Augen sehen bekanntlich mehr als zwei

Augmented / Mixed-Reality wird bereits in vielen Bereichen eingesetzt. Die speziellen Brillen oder die dazu passende App sollen dabei die reale mit der virtuellen Welt verbinden. Der Personalmangel in der Pflege ist kein Geheimnis – auch beim Hilfswerk Niederösterreich müssen die Einsätze genau geplant werden. Das führt oft dazu, dass nicht an jedem Standort Expertinnen und Experten für gewisse Fachgebiete vor Ort sein können. Kolleginnen und Kollegen aus anderen Hilfe und Pflege daheim-Standorten springen bei Spezialfragen oft ein.

In der mobilen Hauskrankenpflege ist die Mitarbeiterin oder der Mitarbeiter in den meisten Fällen alleine bei der Kundin oder dem Kunden. Treten Fragen auf, die beispielsweise nur eine auf Wundpflege spezialisierte und ausgebildete Kollegin beantworten kann, so ist es meist ein mehrstufiger Prozess

bis man die Wunde dokumentiert und die Informationen an die Kollegin oder den Kollegen weitergeleitet hat. Mit Hilfe der Mixed-Reality-Brille und einer Fernunterstützungs-App soll dies bald der Vergangenheit angehören. Diese Technologien wurden von der Fachhochschule Wiener Neustadt gemeinsam mit dem Hilfswerk Niederösterreich und den anderen Projektpartnern entwickelt.

Mit Hilfe der Pflege-Fernunterstützung können Kolleginnen und Kollegen vom eigenen Team oder Kolleginnen und Kollegen von anderen Hilfe und Pflege daheim-Standorten ganz einfach, noch vor Ort bei der Kundin oder dem Kunden, um ihre fachliche Einschätzung gebeten werden.

Im Frühjahr und Herbst 2022 wurden Heimhelfer/innen, Pflegeassistent/innen und diplomierte Gesundheits- und Krankenpfleger/innen mit dem ersten Prototyp der Pflege-Fernunterstützung ausgestattet. Diese trugen sie bei Kundenbesuchen und konnten dadurch mit der Fachexpertin, die zu der Zeit am Hilfe und Pflege daheim-Standort im Dienst war, kommunizieren. Die Expertinnen und Experten konnten so die Wundversorgung anleiten oder bei anderen unklaren Fragen mit Rat zur Seite stehen.

Derzeit nutzen 12 Standorte des Hilfswerk Niederösterreich die weiterentwickelte Pflege-Fernunterstützung im Echtbetrieb. Die Erfahrungen werden Ende des Jahres evaluiert.

Hilfswerk Niederösterreich 2022

Zahlen. Daten. Fakten.

Im Leben gibt es immer wieder Situationen, in denen man Unterstützung und Begleitung brauchen kann. Mit sozialen Dienstleistungen unterstützen wir Familien in ganz Niederösterreich dabei, alltägliche und schwierige Lebenssituationen zu meistern. Beim Hilfswerk Niederösterreich können Sie sicher sein: Gemeinsam finden wir die passende Lösung für Sie und Ihre Familie!



Wir sind die Nr. 1 in der mobilen Pflege.

- >> über **2.000** Mitarbeiter/innen in der Pflege
- >> Marktanteil* von **44,65 %**



2.810

Mitarbeiter/innen



19.738

Kundinnen und Kunden



109,89

Mio. Euro Umsatz



44,65

% Marktanteil



2.200

Funktionäre & Ehrenamtliche



Ehrenamt im Hilfswerk Niederösterreich

Unsere lokalen Hilfswerk Vereine sind eine wertvolle Ergänzung zu unseren professionellen Angeboten – sei es mit finanzieller Unterstützung durch Spenden oder durch ehrenamtliche Angebote wie dem Besuchsdienst, dem Essen auf Rädern oder der gemeinsamen Lesezeit.

**Wir unterstützen beim Älterwerden
in den eigenen vier Wänden**

Seit 45 Jahren unterstützen wir Familien bei der **Pflege und Betreuung älterer Menschen in den eigenen vier Wänden**. Genauso wichtig wie die konkreten pflegerischen Leistungen ist die Beratung der Angehörigen. **Engagierte und fachlich hervorragend ausgebildete Mitarbeiter/innen** sorgen für eine professionelle Pflege und Betreuung sowie Entlastung in Familien.



8.247

Kundinnen/Kunden Ø pro Monat in der **Hauskrankenpflege, Heimhilfe** und **Sozialen Alltagsbegleitung**

» **1.578.397 Einsatzstunden 2022** in der Hauskrankenpflege, Heimhilfe und Sozialen Alltagsbegleitung



2.253

Kundinnen/Kunden Ø pro Monat in der **mobilen Therapie**

» **80.501 Einsatzstunden 2022** in der mobilen Therapie



5.990

Notruftelefon-Kundinnen und Kunden in **Österreich** davon **3.875 in Niederösterreich**



273.631

ausgelieferte **Menüservice Portionen**

**Wir sind für Kinder, Jugendliche und
Familien der richtige Ansprechpartner**

In unseren **Familien- und Beratungszentren** finden Sie vielfältige Angebote – von der Beratung in Erziehungs-, Beziehungs- und Scheidungsfragen bis hin zu Diagnostik und Psychotherapie. In Sachen Kinderbetreuung sowie Lernen ist das Hilfswerk Niederösterreich **kompetenter Partner für Familien mit Kindern aller Altersgruppen**.



3.797

Kinder Ø pro Monat nahmen eine **Kinderbetreuung des Hilfswerks** in Anspruch

» **davon werden 1.207 Kinder** von 261 Tagesmüttern/-vätern betreut



294

Kinder Ø pro Monat erhielten ein **Lerntraining** oder ein **Legasthenie-/Dyskalkulietraining**

» **13.105 Stunden Lernunterstützung** wurden 2022 geleistet



413

Menschen Ø pro Monat nahmen **Psychotherapie** in Anspruch



205

Menschen Ø pro Monat nahmen eines unserer **vielfältigen Beratungsangebote** in Anspruch

Kundinnen und Kunden können mehrere Angebote in Anspruch nehmen und werden mehrfach gezählt. Kundenzahlen verstehen sich durchschnittlich pro Monat (wenn nicht anders angegeben). *Der Marktanteil bezieht sich auf die durchschnittlich geleisteten Stunden, die 2022 vom Land Niederösterreich gefördert wurden. Druckfehler und Irrtümer vorbehalten. Stand 3/2023.

Hilfswerk goes TikTok



Seit kurzem ist das Hilfswerk auf der beliebten Social Media-Plattform vertreten und freut sich über Likes und Follower.

Mit seiner Präsenz auf TikTok möchte das Hilfswerk Niederösterreich seine Reichweite erhöhen und junge Menschen auf unterhaltsame Weise für seine Arbeit sensibilisieren. Durch die Verbreitung von informativen und inspirierenden Inhalten zu sozialen Themen wie Pflege, Kinderbetreuung, Lernen, Beratung & Ehrenamt möchte das Hilfswerk die Aufmerksamkeit der TikTok-Community gewinnen.

Folgen Sie dem Hilfswerk Niederösterreich auf TikTok um bewegte Einblicke zu sehen und durch Likes und Follower zu unterstützen!



« Hilfswerkerinnen vor der Kamera

Die Fotos in unserem Magazin zeigen fast ausschließlich Menschen aus dem Hilfswerk: Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, Kundinnen und Kunden, ehrenamtliche Helfer. Auch unser aktuelles Cover ziert eine Mitarbeiterin des Hilfswerks: Anna Röcklinger ist stellvertretende Pflegemanagerin bei Hilfe und Pflege daheim Aschbach. Und auf Seite 6: Ihre Kollegin Einsatzplanerin Claudia Vukelja. Auf dem Foto links im Kreise einiger Kolleginnen aus dem Aschbacher Pflege- und Betreuungsteam.



VOLKSBANK. In der Region. Für die Region.

Wir stehen für Vertrauen, Regionalität und persönliche Nähe zu unseren Kunden:innen und Eigentümer:innen und soziales Engagement, beruflich und privat.

KR Dr. Rainer Kuhnle, Hon.Prof.(FH)
Generaldirektor Volksbank Niederösterreich AG

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



Lenka Frankovska
Physiotherapeutin



Stefan Henikl
Pflegermanager



Winnie Raffelseder
Heimhelferin



Notburga Stockinger
Lerntrainerin

LERNEN SIE DIE BERUFE IM HILFSWERK KENNEN!



**Gleich QR-Code scannen
und Videos anschauen!**



Österreichische Post AG, SP 22Z043452 N
Hilfswerk Niederösterreich Betriebs GmbH
Ferstlergasse 4, 3100 St. Pölten