

Einblicke

Hilfswerk Niederösterreich | Unser Magazin für euch.



HILFSWERK

Abschied tut (nicht immer) weh

Im Leben müssen wir immer wieder Abschied nehmen.
Manche Abschiede begrüßen wir als Beginn eines neuen,
spannenden Lebensabschnitts. Andere schmerzen tief,
und wir müssen Wege finden, mit ihnen umzugehen.



**Vermehrt
Schönes!**

Erste Bank und Sparkasse unterstützen
das Hilfswerk Österreich.

ERSTE  SPARKASSE 

Editorial



Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Abschiede gehören zum Leben. Sie begegnen uns in allen Lebensphasen und in unterschiedlichsten Formen. Sie können freudig sein, wie der Übergang in die Pension, nach einem erfüllten Arbeitsleben oder der Start ins Berufsleben nach der Schulzeit. Manche Abschiede sind aber auch schwierig – das kann sogar schon im Kleinkindalter, mit dem täglichen Abschied von Mama und Papa im Kindergarten so sein. Andere sind mit tiefem Schmerz und Verlust verbunden, etwa bei einer Trennung oder dem Tod eines geliebten Menschen.

Für diese Ausgabe unserer „**Einblicke**“ haben wir uns wieder mit zahlreichen Menschen getroffen, die ihre ganz persönlichen Geschichten mit uns geteilt haben. Sie erzählen von Momenten des Loslassens und von der Kraft, die sie aufgebracht haben, um einen Neuanfang zu wagen.

Aber auch viele weitere Themen – berührende Geschichten und interessante Informationen – finden sich in der aktuellen Ausgabe unserer „**Einblicke**“: so haben wir beispielsweise einer unserer langjährigsten Kundinnen einen Besuch im Rahmen des 40-jährigen Notruftelefon-Jubiläums abgestattet oder nicht schlecht gestaunt, als uns ein ehemaliger Polizist und Hilfswerk-Kunde sein „Tuk-Tuk“ vorgestellt hat.

Einblicke:
Unser Magazin für euch.

Überzeugen Sie sich selbst – wir wünschen Ihnen spannende Einblicke und eine entspannte Winterzeit!


Mag. Christoph Gleirscher M.A.
Geschäftsführer
Hilfswerk Niederösterreich


Bgm. KR Michaela Hinterholzer
Präsidentin
Hilfswerk Niederösterreich



Abonnieren Sie
kostenlos das neue
Hilfswerk Magazin
Einblicke

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



Hilfswerk Niederösterreich
Landesgeschäftsstelle
Ferstlergasse 4
3100 St. Pölten
T 05 9249-0
service@noe.hilfswerk.at
[f noe.hilfswerk](https://www.facebook.com/noe.hilfswerk)
[i hilfswerkniederoesterreich](https://www.instagram.com/hilfswerkniederoesterreich)

Inhalt

Coverthema: Abschied tut (nicht immer) weh
Seite 6 bis 30

- 06 Abschied und Neubeginn**
Das Experteninterview zum Coverthema
- 10 Abschied von der Kindheit**
Pubertät: Wenn Eltern plötzlich schwierig werden
- 15 Verlust und Veränderung**
Wenn Kinder und Jugendliche Abschied nehmen
- 18 Ein neuer Anfang**
In Österreich ein neues Zuhause gefunden
- 20 „Pensionsschock? Sicher nicht.“**
Zwei Hilfswerkerinnen im Porträt
- 22 Der letzte Abschied**
Vier Menschen, für die der Tod allgegenwärtig ist
- 29 Patientenverfügung & Co**
Rechtliche Tipps zur Vorsorge



- 03 Editorial**
- 05 Impressum**

- 30 „Bussi und baba“
Kindermund
- 31 Kurz notiert
- 32 „Ich wollt‘ einfach liegen bleiben“
Dank Pflege ist Otto Braun wieder mobil
- 35 Kurz notiert
- 36 Das Hilfswerk-Notruftelefon
Besuch bei langjährigster Kundin
- 38 Soziale Alltagsbegleitung
Andreas Sternberg erzählt über seinen Beruf
- 41 Ausnahmesituation Hochwasser
Interview mit Pflegedirektorin Goll
- 42 Bei den Paralympics dabei
Hilfswerk-Physiotherapeut Michel erzählt
- 44 Gemeinden: Zentren des sozialen Lebens
Ein Austausch unter Bürgermeistern
- 47 Kinderschutz im Fokus
Neues Konzept des Hilfswerks
- 48 Kurz notiert
- 49 Traumberuf Tagesmutter
Zu Gast bei Daniela Stetina
- 52 Arbeitsbegleitung
Einstiegshilfe in die Arbeitswelt
- 54 Auge um Auge, Zahn um Zahn
Über Konflikte und konstruktives Streiten
- 56 Serie: Der Aromatipp
Wissenswertes über Hydrolate



42



49

- 58 Mahlzeit und Menschlichkeit
Der Service „Essen auf Rädern“
- 62 Hilfswerk-Menüservice
Tiefgekühltes direkt nach Hause geliefert
- 64 Leuchtende Ideen für kalte Tage
Die Hilfswerk-Kinderseite
- 66 Hilfswerk International
Sabun: Die gute Seife

Wir bedanken uns bei Hilfswerk-Mitarbeiter Karl-Heinz Weissinger für seine Teilnahme am Titelfoto-Shooting.

Abschied und Neubeginn

Übergänge als Teil des Lebens



Abschiede gehören zu unserem Leben, und sie begegnen uns in unterschiedlichen Formen. Dabei sind sie nicht immer von Trauer und Verlust geprägt. Manchmal können sie auch eine Chance für einen Neubeginn bedeuten. Ob es der Abschied von einem geliebten Menschen ist, der Übergang in eine neue Lebensphase oder der Start in einen neuen Job – jeder Abschied ist zugleich auch ein Schritt hin zu etwas Neuem.

In unserem Interview sprechen wir diesmal mit Mag. Dr. Veronika Steinhauser, Klinische- und Gesundheitspsychologin beim Hilfswerk Niederösterreich. Dabei werfen wir einen Blick darauf, wie sich Abschiede gestalten lassen, welche Rolle sie im Leben spielen und wie man sie positiv bewältigen kann.

Mag. Dr. Veronika Steinhauser ist Klinische- und Gesundheitspsychologin im Hilfswerk Niederösterreich



Einblicke: „Frau Mag. Steinhauser, vielleicht beginnen wir ganz generell mit der Frage, was es denn eigentlich bedeutet, Abschied zu nehmen? Mit welchen unterschiedlichen Arten von Abschieden werden wir im Leben konfrontiert?“

Veronika Steinhauser: „Abschied zu nehmen bedeutet, sich von etwas zu trennen oder etwas zurückzulassen. Das können Menschen sein, Haustiere, Orte, Gegenstände, aber auch das Berufsleben oder Wünsche und Träume. Abschiede können unerwartet auftreten, wie beispielsweise ein plötzlicher Todesfall oder geplant sein, wie der Übertritt vom Kindergarten in die Volksschule oder vom Arbeitsleben in den Ruhestand. Außerdem kann es Abschiede für eine gewisse Zeit geben oder Abschiede für immer.“

Einblicke: „Welche emotionalen Reaktionen treten bei schmerzhaften im Vergleich zu freudigen Abschieden häufig auf?“

Veronika Steinhauser: „Schmerzhaft Abschiede lösen oft Trauer und Angst aus, ebenso können Wut oder Schuldgefühle auftreten. All das sind natürliche Reaktionen auf den erlebten Verlust. Menschen trauern, weil sie in einem emotionalen Naheverhältnis zu jemandem oder etwas standen. Trauer kann auch als Zeichen der Liebe und Verbundenheit verstanden werden. Der Verlust von Gewohnheiten, Bezie-

hungen und Lebensumständen bedeutet oft auch den Verlust von Sicherheit. Ängste vor dem Unbekannten oder vor notwendigen Veränderungen können auftreten. Auch können mitunter Gefühle der Wut nach Verlusterlebnissen beobachtet werden, wie beispielsweise Wut, dass man zurückgelassen wurde. Bei freudigen Abschieden überwiegen häufig Aufregung, Vorfreude und Hoffnung auf das, was kommt, aber auch Unsicherheit und Angst vor dem Unbekannten. Auch freudige Abschiede können schmerzhaft sein.“

Einblicke: „Welche Strategien gibt es, um mit Trauer umzugehen und den Verlust zu verarbeiten? Wie können Menschen den Tod eines nahestehenden Menschen oder eines geliebten Haustiers bewältigen?“

Veronika Steinhauser: „Wichtig für den Umgang und die Verarbeitung eines Verlusts ist es, die aufkommenden Emotionen zuzulassen und anzuerkennen. Gespräche mit einem unterstützenden Umfeld und Rituale können bei der Verarbeitung der Trauer unterstützen. Des Weiteren kann es hilfreich sein, ein Erinnerungsbuch mit Fotos zu gestalten sowie Gedanken und Gefühle aufzuschreiben, um die eigene Trauer einzuordnen und zu reflektieren. Auch spielt der Faktor Zeit eine Rolle. Trauer und andere Emotionen brauchen Zeit. Geduld mit sich selbst zu haben, ist entscheidend. An sich selbst zu denken und sich selbst bewusst etwas Gutes zu tun, kann außerdem helfen.“

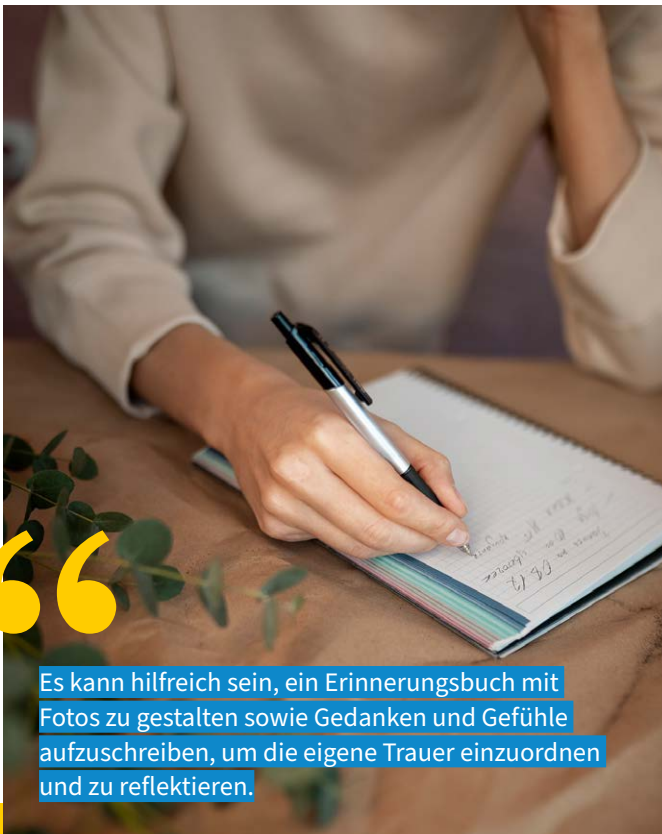
Einblicke: „Gibt es spezifische Methoden oder Techniken, um Abschiede besser zu bewältigen? Können Achtsamkeit, Therapie oder andere Ansätze helfen, und wenn ja, wie?“

Veronika Steinhauser: „Ja, es gibt verschiedene Methoden und Techniken, die helfen können, Abschiede besser zu bewältigen. Dabei ist es wichtig, in sich selbst hineinzufühlen, um herauszufinden, was in der eigenen, individuellen Situation unterstützend sein könnte. Achtsamkeit bedeutet, den gegenwärtigen Augenblick bewusst und wertfrei wahrzunehmen. Die Aufmerksamkeit wird auf den Moment

“

Auch spielt der Faktor Zeit eine Rolle. Trauer und andere Emotionen brauchen Zeit.

gelenkt, ohne sich dabei ablenken zu lassen oder in Gedanken abzuschweifen. Achtsamkeit hilft bei der bewussten Wahrnehmung von Emotionen, ohne diese zu bewerten. Auch Atemübungen und Meditation können unterstützen, Stress abzubauen und zu einer inneren Ruhe zu finden. Eine weitere Möglichkeit, emotional belastende Situationen zu bewältigen, sind körperliche Aktivitäten, sei es ein Spaziergang an der frischen Luft oder das Auspowern im Fitnesscenter, durch die sich das körperliche Wohlbefinden steigern lässt. Wiederum andere Menschen betätigen sich künstlerisch, um ihren Gefühlen im kreativen Schaffen Ausdruck zu verleihen. Soziale Unterstützung ist in Situationen des Abschieds und der Trauer unverzichtbar. Der Austausch mit Freundinnen und Freunden oder Familienmitgliedern, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben oder einfach nur zuhören, kann Trost bieten und das Gefühl der Isolation verringern. Bleibt der eigene Leidensdruck anhaltend groß oder fühlt man sich in der weiteren Lebensführung sehr eingeschränkt, kann eine therapeutische Aufarbeitung helfen, sei es in verschiedenen Beratungsangeboten, einer Einzel- oder Gruppentherapie.“



Es kann hilfreich sein, ein Erinnerungsbuch mit Fotos zu gestalten sowie Gedanken und Gefühle aufzuschreiben, um die eigene Trauer einzuordnen und zu reflektieren.

Einblicke: „Welche Rolle spielt das soziale Umfeld beim Umgang mit Abschieden? Wie können Freunde und Familie jemanden unterstützen, der einen schmerzhaften Abschied erlebt?“

Veronika Steinhauser: „Das soziale Umfeld spielt bei der Thematik eine große Rolle. Menschen, die schmerzhaft Abschiede erleben, profitieren von anderen, die für sie da sind, indem sie anrufen, zuhören, ablenken, gemeinsam weinen und lachen und vieles mehr. All das ist für Betroffene unheimlich wichtig. Neben dem „emotionalen Auffangen“ kann das soziale Umfeld auch konkret helfen und anpacken, sei es beispielsweise bei der Organisation eines Begräbnisses oder einer Wohnungsauflösung infolge eines Umzugs.“

Einblicke: „Wie kann man sich auf unvermeidliche Abschiede im Leben besser vorbereiten? Gibt es präventive Ansätze, um den emotionalen Aufprall zu mindern?“

Veronika Steinhauser: „Abschiede und Veränderungen sind Teil des menschlichen Lebens. Eine gute Vorbereitung, eine bewusste Auseinandersetzung mit der Thematik sowie eine grundsätzlich positive Einstellung, die Veränderungen als Teil des Lebens akzeptiert, können helfen, mit unvorhersehbaren Abschieden gelassener umzugehen. Ein soziales Netz aufzubauen, auf das man im Fall von unerwarteten Abschieden zurückgreifen kann, ist von Vorteil. Auch können vorausschauend praktische Vorkehrungen wie finanzielle Vorsorgen oder die Regelung von rechtlichen Angelegenheiten getroffen werden und so ein Gefühl der Kontrolle und Sicherheit geben.“

Einblicke: „Wie können Eltern mit dem sogenannten „Empty-Nest-Syndrom“ umgehen? Welche psychologischen Herausforderungen treten auf, wenn Kinder aus dem Haus ausziehen?“

Veronika Steinhauser: Unter „Empty Nest Syndrom“ werden die Herausforderungen zusammengefasst, die Eltern erleben, wenn die eigenen Kinder das Zuhause verlassen, um eigenständig zu leben. Gefühle der Traurigkeit, der Einsamkeit oder des Verlusts können auftreten. Manche Eltern machen sich Sorgen um das Wohlergehen ihrer Kinder, wenn diese nicht mehr zu Hause leben. Der Auszug der Kinder bedeutet auch, die eigene elterliche Rolle sowie die Partnerschaft neu zu definieren. Gemeinsame Interessen können neu- oder wiederentdeckt werden.

“

Vorfreude hilft bei freudigen Abschieden, die Situation positiv zu gestalten.

Während Abschiede oft von Schmerz und Verlustgefühlen begleitet werden, gibt es auch Übergänge im Leben, die freudiger Natur sind und als positiver Neuanfang empfunden werden. Solche Abschiede, etwa der Wechsel von einem alten Lebensabschnitt zu einem neuen, bieten die Chance, Altes loszulassen und sich auf neue Erfahrungen und Möglichkeiten zu freuen. Ob es der Start in einen neuen Job, ein Umzug in eine fremde Stadt oder das Erwachsenwerden der eigenen Kinder ist. Diese Übergänge erfordern sowohl Mut als auch Offenheit für das Unbekannte. Gleichzeitig bieten sie die Gelegenheit, neue Ziele zu setzen, sich weiterzuentwickeln und den nächsten Lebensabschnitt aktiv zu gestalten.

Einblicke: „Wie können Menschen den Abschied von einem alten Lebensabschnitt als positiven Neuanfang gestalten?“

Veronika Steinhauser: „Das Setzen von klaren, positiv formulierten Zielen für die nun anstehende Lebensphase kann die Vorfreude steigern und den Fokus darauflegen, über neue Chancen und Möglichkeiten nachzudenken. Ein Abschiedsritual wie ein Fest oder eine Zeremonie würdigt den vergangenen Lebensabschnitt und markiert den Übergang zu einer neuen Lebensphase. Dabei ist es nützlich, sich bewusst Zeit zu nehmen, um über den nun zu Ende gehenden Lebensabschnitt zu reflektieren und Worte der Dankbarkeit für die positiven Erfahrungen zu formulieren. Eine prinzipiell vorhandene Offenheit für neue Erfahrungen und Neugierverhalten erleichtern den Neuanfang.“

Einblicke: „Was kann man Menschen raten, die beispielsweise vor einem Jobwechsel oder einem Umzug in ein anderes Land stehen?“

Veronika Steinhauser: „Stehen Menschen vor einem Jobwechsel oder einem Umzug in ein anderes Land, kann das sowohl aufregend als auch herausfordernd sein. Eine gründliche Vorbereitung ist entscheidend, um diesen Übergang erfolgreich zu gestalten. Informationen über die neue Arbeitsstelle oder das neue Land zu sammeln, stehen an erster Stelle. Neben der sorgfältigen Planung von praktischen Aspekten, wie der Wohnsituation, finanziellen Rahmenbedingungen, Arbeitsgenehmigungen, notwendigen Dokumenten usw., sollte der Fokus auch auf emotionale Aspekte gerichtet werden. ‚Bin ich offen und bereit für Veränderungen und neue Erfahrungen?‘, ‚Welche Ziele verfolge ich?‘, ‚Stehe ich dem Neuanfang positiv gegenüber?‘, ‚Was kann mir beim Aufbau eines sozialen Netzes helfen?‘, ‚Welche kulturellen Besonderheiten gilt es zu beachten?‘ Das sind ein paar von vielen möglichen Fragen, die man sich vorweg stellen sollte.“

Einblicke: „Welche Rolle spielt die Vorfreude bei freudigen Abschieden und wie kann man sie stärken?“

Veronika Steinhauser: „Die Vorfreude spielt eine entscheidende Rolle bei freudigen Abschieden, da sie den emotionalen Fokus von dem, was zurückgelassen wird, auf das, was kommt, lenkt. Sie hilft dabei, die Abschiedssituation positiv zu gestalten und den Übergang in eine neue Lebensphase als aufregend und bereichernd zu empfinden. Durch das Formulieren von Zielen und das Fokussieren auf diese kann die Vorfreude gestärkt werden. Gespräche mit Menschen, die ähnliche Übergänge erlebt haben, können inspirieren, die Vorfreude erhöhen und vorhandene Ängste reduzieren.“



Die 13 geförderten Familienberatungsstellen des Hilfswerk Niederösterreich sind für Sie da!

„Eltern, ihr seid’s so peinlich“

„Pubertät ist, wenn die Eltern schwierig werden.“ Oder so ähnlich. Auf jeden Fall ist die Pubertät eine Phase, die den Abschied von der Kindheit markiert. Und die gleichzeitig herausfordernd und interessant ist – für Kinder wie auch für Eltern. Es ist manchmal ganz schön schwierig, gelassen durch diese stürmische Phase zu kommen. Wir sprechen mit Hilfswerk-Expertin Mag. Angela Tröster, wie man es gemeinsam gut meistern kann.

Frau Tröster, in welchem Alter beginnt denn typischerweise diese Lebensphase und was passiert dabei mit dem Kind?

Einen fixen Zeitpunkt gibt es nicht, das ist sehr individuell. Mädchen beginnen typischerweise zwischen 9 und 13 Jahren, Burschen etwas später. Vier Jahre dauert in etwa dieser Entwicklungsschritt, der den Übergang vom Kind zum jungen Erwachsenen bedeutet. Und das ist ein Riesenschritt. Erstens verändert sich der Körper massiv, die Ausschüttung von Hormonen steigt an und die Geschlechtsreife beginnt. Auf der anderen Seite passieren im Gehirn ganz viele Umbauprozesse, das führt zu dem typischen emotionalen Auf und Ab. Aber es ist eine ganz wichtige Zeit: Denn in dieser Phase entwickeln die Jugendlichen ihre Identität und reifen zu jungen Erwachsenen.

Was sind die größten Herausforderungen in dieser Zeit?

Die Jugendlichen fühlen sich in ihrem Körper nicht mehr so wohl, erkennen ihn womöglich nicht mehr wieder, entwickeln ein höheres Schamgefühl. Aber sie erkennen sich auch selbst nicht mehr wieder. Sie sind ein bisschen Kind, ein bisschen Erwachsener – und das merkt man auch am Verhalten, das innerhalb eines Tages zimal umschwenken kann. Sie müssen erst herausfinden: Wer bin ich? Wie bin ich? Wer will ich sein?



Auch die Entdeckung der eigenen Sexualität kann verunsichern. Gerade auch, weil die Jugendlichen heutzutage von so vielen Vorbildern umgeben sind, denen sie gerecht werden möchten.

Und eine Herausforderung für die Eltern ist sicher das Ausloten von Grenzen. Es wird viel ausprobiert: Wie weit kann ich gehen? Da kommt es häufig zu den typischen Diskussionsthemen Ausgehzeiten, Schule, Medienkonsum oder Experimente rund um den Kleidungs- bzw. Modestil.

Eltern sind während der Pubertät prinzipiell nur noch peinlich. Warum ist das so?

Das ist mühsam und kann weh tun, aber auch das gehört zum Reifeprozess dazu: Um die eigene Identität zu finden, muss ich mich erst mal von der Identität der Eltern abgrenzen. Deshalb finden die Kinder vieles blöd, was die Eltern tun oder mögen. Es wird alles mal hinterfragt und diskutiert. Es ist auch völlig normal, dass man sich eher am gleichgeschlechtlichen Elternteil reibt. Also oft haben Mutter und Tochter sowie Vater und Sohn die größeren Reibungspunkte. Auch hier geht es wieder um Abgrenzung. Die Jugendlichen möchten sich eine eigene Meinung bilden, und dabei orientieren sie sich zunehmend nicht mehr an den Eltern, sondern an ihrem Freundeskreis.



Ein typisches Merkmal sind die rasanten Stimmungsschwankungen. Woher kommen die und wie geht man als Eltern damit um?

Die Kinder, die eigentlich keine Kinder mehr sind, kennen sich mit sich selbst nicht aus. Im wahrsten Sinn des Wortes spielen die Hormone verrückt, und da kann die Stimmung – ohne ersichtlichen Auslöser – von himmelhoch jauchzend auf zu Tode betrübt umschwenken. Das darf man als Eltern dann nicht persönlich nehmen. Machen Sie sich bewusst: Mein Kind wird gerade emotional durchgebeutelt und kann nicht anders. Das Kind in den Arm nehmen und ruhig auch mal sagen „Ich verstehe, dass es grade echt blöd für dich ist. Ich weiß, Pubertät ist anstrengend.“ Das zeigt dem Kind, dass man es versteht und nicht verurteilt. Wichtig ist es, den Kindern aber ihre Privatsphäre zu lassen. Also nicht ins Zimmer nachrennen und dort darauf bestehen, die Sache ausdiskutieren. Besser mal selbst durchatmen und gelassen bleiben.

Stichwort Privatsphäre. Wie können Eltern auf den Wunsch nach mehr Privatsphäre reagieren, ohne den Kontakt zu verlieren?

Ohne Druck. Wichtig ist, dass man mit den Jugendlichen im Gespräch bleibt, ihre Meinungen ernst nimmt, sie nicht ab-

wertet und zuhört, was sie oder er eigentlich sagen möchte. Die Kunst ist, im Gespräch zu bleiben, ohne den Jugendlichen auszufragen. Geben Sie dem Kind das Gefühl: Wenn du reden magst, ich habe Zeit. Und wenn das Angebot nicht gleich angenommen wird, sollte man das akzeptieren. Wenn die Jugendlichen bereit sind, kommen sie. Denn sie suchen ja auch immer wieder die Geborgenheit zuhause. In ihrem Zimmer sollten sie das Gefühl der Sicherheit haben, das ist „ihr Reich“. Daher unbedingt auch anklopfen, bevor man das Zimmer des Kindes betritt.

Welche Tipps hätten Sie noch für Eltern, um die Beziehung zu den Kindern positiv zu gestalten?

- Interesse an der Lebenswelt der Kinder zeigen. Sie sind oft stolz, wenn sie ihr Lieblings-Onlinespiel herzeigen oder den Eltern eine App erklären können. Und auch, wenn man es selbst vielleicht nicht so spannend findet: Nicht abwerten!
- Bei Konflikten gelassen bleiben, mal durchatmen und kleinen Machtkämpfen nicht so viel Raum geben. Manche Konflikte sind banal und keinen Streit wert.
- In der Kommunikation mit den Jugendlichen offen und ehrlich sein. Sich auf Diskussionen im positiven Sinne einlassen. Auch ruhig die eigenen Gefühle artikulieren: >>

„Ich mache mir Sorgen“, „Es ist für mich gerade ganz schwierig, dass du groß wirst.“

- Den Kindern auch mal Komplimente machen und ihre Stärken herausstreichen, nicht nur für schulische Leistungen oder das Aussehen. Und nicht lächerlich machen, wenn einem z.B. der bunte Lidschatten des Kindes nicht gefällt oder es im Sommer unbedingt eine Haube in der Schule tragen möchte.
- Es hilft sehr, wenn man sich an die eigene Pubertät erinnert und den Kindern davon erzählt. Auch ein Gespräch mit den eigenen Eltern macht einem vielleicht bewusst, dass man selbst auch nicht immer einfach war.

Wie wichtig sind Grenzen in dieser Lebensphase?

Grenzen und Regeln sind immer wichtig, von klein auf. Denn Kinder brauchen Regeln. Sie sollen dem Jugendalter entsprechend angepasst werden, müssen aber klar kommuniziert werden und für das Kind nachvollziehbar sein. Wie die Regeln aussehen, muss jede Familie ganz individuell entscheiden. Bei der Formulierung von Konsequenzen sollte man sich auch schon vorher überlegen, ob man diese einhalten kann und will. Ob zum Beispiel eine Woche Handyentzug umsetzbar und tatsächlich sinnvoll ist oder nicht, muss jede Familie selbst beurteilen.

Man muss sich aber auch bewusst sein, dass Jugendliche eine erhöhte Risikobereitschaft haben, ausprobieren wollen und sich mehr zutrauen – manchmal natürlich zu viel. Manche Erfahrungen müssen sie einfach machen, auch wenn es nicht so schön sind.

Manchmal braucht ein Jugendlicher professionelle Unterstützung. Was sind die Anzeichen dafür?

Prinzipiell: Wenn die Eltern ein komisches Bauchgefühl haben, sollten sie unbedingt darauf hören. Eine Elternberatung kann hier helfen, um sich erste Klarheit zu verschaffen:

Ist das Verhalten normal oder braucht mein Kind vielleicht Hilfe? Aufmerksam sollte man werden bei selbst- oder fremdverletzendem Verhalten, anhaltendem Rückzug und Isolation, Schulverweigerung, massivem Leistungsabfall, Suchtverhalten (Medien, Alkohol, Drogen), massiver Gewichtsabnahme oder -zunahme, anhaltenden Schlafproblemen oder starken Impulsdurchbrüchen. Wenn man das Kind darauf anspricht und es möchte sich nicht öffnen, könnte man auch niederschwellige Hilfsangebote anbieten. „Ich bin da, aber wenn du lieber mit jemand anderem reden magst, dann kannst du das probieren.“ Es gibt einige gute telefonische oder Online-Beratungen, wie etwa Rat auf Draht.

Wir haben sehr viel über Herausforderungen gesprochen. Abschließend: Welche positiven Aspekte ergeben sich denn in und durch die Pubertät?

Nun, erstens hat man einen angehenden jungen Erwachsenen im Haus: Man kann ganz anders und auf Augenhöhe in einen Meinungsaustausch gehen. Wenn man zuhört, ist es wirklich spannend, was die jungen Menschen denken und wissen. Ich kann Verantwortungen und Entscheidungen ein Stück weit abgeben: Ich muss für mein Kind nicht mehr alles entscheiden. Und damit haben Eltern wieder etwas mehr Zeit und Freiräume für sich selbst, die sie nutzen können. Bei aller Traurigkeit, dass einen das Kind nicht mehr so braucht wie früher, ist das ja ein positiver Aspekt: Man kann sich wieder stärker auf die eigenen Interessen fokussieren, frühere Hobbies aktivieren, Neues entdecken, als (Eltern-)Paar Dinge unternehmen. Damit tut man sich selbst ja auch etwas Gutes.



Professionelle Unterstützung finden Sie in unseren Familienberatungstellen.

Zur Interviewpartnerin

MAG. ANGELA TRÖSTER ist Kindergarten- und Hortpädagogin sowie Klinische Psychologin. In der Jugendintensiv- sowie der Familienintensivbetreuung des Hilfswerks begleitet sie Familien im Auftrag der Kinder- und Jugendhilfe.





Wie habt Ihr die Pubertät Eurer Kinder erlebt?

Das haben wir ein paar Hilfswerk-Mitarbeiter*innen gefragt. Und sie gleich um ein paar Tipps gebeten.



MELANIE SCHAGERL

Pflegemanagerin
Hilfe und Pflege daheim
Pielachtal

Ihre Tochter Lara
ist heute 22.

Auf einer Skala von 1 bis 10: Wie anstrengend war die Pubertät Deines Kindes? 7

Wann hast Du zum ersten Mal bemerkt, dass Dein Kind in die Pubertät kommt? Naja eigentlich schon sehr früh, so mit 10-11 Jahren.

Was waren die größten Herausforderungen? Die schulische Leistung. Dass wir nicht mehr alles über das Kind wissen und auch den Freundeskreis nicht immer kontrollieren können. Der Freundeskreis war auch das Thema, über das wir am meisten diskutiert haben. Eine Herausforderung war auch, bei Problemen nicht auszuflippen, sondern trotzdem lösungsorientiert zu bleiben.

Welche positiven Aspekte hast Du empfunden? Lara ist und war auch in der Pubertät ein sehr freundliches Kind.

Gab es irgendein bestimmtes Ereignis, an das du Dich erinnerst? Lara ist eine Pferdenärrin und eines Tages habe ich mir gedacht, na dann kaufen wir uns ein Pferd. Gesagt, getan – ich wusste es ja schon vorher und hab Lara gesagt, dass wir uns das Pferd anschauen für Freunde. Sie konnte es kaum glauben, als wir im Stall gestanden sind und ich gesagt habe, das Pferd gehört nun uns. Es war lustig und schön zugleich.

Hast Du einen Tipp an Eltern, die gerade mittendrin stehen? Versuchen, die Dinge zu hinterfragen und ergründen, warum etwas (das Kind betreffend) so ist, wie es ist.

Wenn du die Pubertät Deines Kindes mit einem einzigen Satz beschreiben müsstest, wie würde dieser lauten?
Achterbahn der Gefühle!

VESNA DESANCIC

Mitarbeiterin
Telefonzentrale,
Landesgeschäftsstelle

Ihre Tochter Katharina
ist jetzt 34.



Auf einer Skala von 1 bis 10: Wie anstrengend war die Pubertät Deines Kindes? 7

Wann hast Du zum ersten Mal bemerkt, dass Dein Kind in die Pubertät kommt? Als das „Grenzen austesten“ und der Widerstand gegen Regeln anfang.

Was waren die größten Herausforderungen? Dass man eigentlich weiß, man sollte gelassen bleiben, es aber nicht schafft. Du weißt, wie es richtig wäre, bist aber auch nur ein Mensch. Man zuckt aus und es tut einem nachher leid. Jetzt im Nachhinein würde ich manches anders machen, aber in der Situation selbst geht es nicht anders.

Gab es ein bestimmtes Thema, worüber Ihr ständig diskutieren musstet? Das Fortgehen. Und meine Tochter war unglaublich kreativ und hat ständig ihr Zimmer umgebaut.

Welche positiven Aspekte hast Du empfunden? Die schönen Mutter-Tochter-Gespräche, die dann schon Erwachsenengespräche waren. Die dich selbst zum Nachdenken anregen und du einfach nur stolz auf dein Kind bist. Da weiß man, dass man doch einiges richtig gemacht hat.

Hast Du einen Tipp an Eltern, die gerade mittendrin stehen? Wenn es gerade schwierig ist: Sich einfach zurücknehmen; die „Explosionszone“, sprich den Raum verlassen; Luft holen und runterkommen. Denn was du im Zorn gesagt hast, kannst du nicht mehr zurücknehmen.

Wenn Du die Pubertät Deines Kindes mit einem einzigen Satz beschreiben müsstest, wie würde dieser lauten?
Es gehört zum Erwachsenwerden dazu, aber es ist auch schön, wenn es wieder vorbei ist.



BIRGIT FRIEDL
Fachbereichsleitung
Lernen, Integration und
Arbeitsbegleitung

Birgits Kinder sind heute
24 und 22 Jahre alt.

Auf einer Skala von 1 bis 10: Wie anstrengend war die Pubertät Deiner Kinder? 2: nicht sehr anstrengend

Wann hast Du zum ersten Mal bemerkt, dass Dein Kind in die Pubertät kommt? Neben den typischen körperlichen Veränderungen habe ich es am sozialen Verhalten gemerkt: der Freundeskreis wurde immer wichtiger, der Rückzug ins eigene Zimmer öfter.

Was waren die größten Herausforderungen? Die Balance zu halten zwischen Rückzug und gemeinsamer Familienzeit. Oft genügte eine kleine Bemerkung, und die Stimmung kippte und die Zimmertüre wurde zugeknallt. Das Gefühlschaos war oftmals nicht planbar, welche Aussage nun die Stimmung umschlagen lässt.

Welche positiven Aspekte hast Du empfunden? Die Kinder wurden selbstständiger. Und schön war das Interesse an Inhalten, die vorher „kein Thema waren“, z.B. das Weltgeschehen.

Gab es ein bestimmtes Thema, worüber Ihr ständig diskutieren musstet? Das kennen sicher viele: Zimmer zusammenräumen!

Hast Du einen Tipp an Eltern, die gerade mittendrin stehen? Da jedes Kind und jede Familie sehr individuell ist, tue ich mir mit einem Rezept schwer. Ein Tipp: Vertrauen in die Kinder haben, und auch wenn es schwer fällt: den Kindern Freiräume zugestehen. Erst durch eigene Erfahrungen können sie ihre Selbstwirksamkeit entwickeln. Interesse zeigen und die Kinder ernst nehmen, auch wenn uns ihre Probleme sehr klein vorkommen. Für die Kinder können diese ganz groß sein. Den Kindern immer wieder signalisieren, dass sie jederzeit kommen können. Auch wenn sie das in dieser Zeit vermutlich nicht so oft in Anspruch nehmen, merken die Kinder, dass die Eltern da sind.



CHRISTOPHER ALTMANN
Leitung
1st Level Support IT

Seine drei Kinder sind
mit 32, 31 und 27 Jahren
bereits erwachsen.

Auf einer Skala von 1 bis 10: Wie anstrengend war die Pubertät Deiner Kinder? Sehr unterschiedlich. Bei unserer Tochter Elisabeth 1 – sie hat uns nie Sorgen gemacht. Bei den beiden Söhnen: 7

Wann hast Du zum ersten Mal bemerkt, dass Dein Kind in die Pubertät kommt? Am Ende der Volksschulzeit. Da begann es, dass alles in Frage gestellt wurde, was die Eltern so tun.

Was waren die größten Herausforderungen? Bei unseren Söhnen war es, das Verständnis der Wertigkeit von Schulbildung zu vermitteln. Damals war das jedenfalls so, heute hat auch jeder seinen Weg gemacht.

Gab es ein bestimmtes Thema, worüber Ihr oft diskutieren musstet? Neben der Schule war das vor allem das Fortgehen und das pünktliche Heimkommen. Die waren ständig zu spät.

Welche positiven Aspekte hast Du in dieser Zeit empfunden? Ich glaube, dass wir es geschafft haben, ihnen positive Werte wie Nachhaltigkeit und Selbstständigkeit zu vermitteln. Meine Frau hat ihnen mit 8 Jahren schon gelernt, wie man Wäsche wäscht – mit allen Nachteilen. Und ich freue mich über die gute Beziehung zu ihnen. Sie sind z.B. in jedem Alter gerne mit uns in Urlaub gefahren, auch heute noch.

Hast Du einen Tipp an Eltern, die gerade mittendrin stehen? Das Kind lieben und trotzdem darauf achten, dass es Grenzen hat und auch einhält. Und manchmal daran denken, dass man selbst auch mal jung war. Die Kinder heute haben, z.B. durch Social Media, mehr Druck als wir es hatten.

Wenn Du die Pubertät Deines Kindes mit einem einzigen Satz beschreiben müsstest, wie würde dieser lauten?

Kind 1: Wow, ich wäre auch gerne so reif gewesen.

Kind 2: Das muss er von der Mama haben.

Kind 3: Nein, ein Genügend reicht nicht für alles.

Verlust und Veränderung

– Wenn Kinder und Jugendliche Abschied nehmen



Kinder und Jugendliche erleben Abschiede oft anders als Erwachsene - abhängig von ihrem Alter, ihrem Entwicklungsstand, ihrer emotionalen Reife sowie den äußeren Umständen.

Für die Jüngsten kann bereits der tägliche Abschied bei der Übergabe im Kindergarten oder bei Tageseltern eine Herausforderung darstellen. Wie Erwachsene mit der jeweiligen Situation umgehen, welches Vertrauen sie selbst in die gewählte Fremdbetreuung haben, kann maßgeblich dazu beitragen, den Übergang zu erleichtern und emotionale Sicherheit zu schaffen. Rituale, wie das Verabschieden an der Tür, die Zusicherung, dass das Kind abgeholt wird oder ein vertrautes Kuscheltier, schaffen Geborgenheit und helfen den Kleinsten, den Abschied gut zu bewältigen.

Lange Trennungen meistern: Unterstützung und Stabilität für Kinder

Wenn Trennungen länger andauern – sei es durch berufsbedingte Abwesenheit eines Elternteils oder eine Scheidung – kann das für Kinder und Jugendliche besonders belastend

sein. Gerade jüngere Kinder beziehen diese Art von Trennung oft auf sich selbst und entwickeln Schuldgefühle. Jugendliche können Trennungen bereits besser verstehen, was aber nicht heißt, dass sie emotional weniger betroffen sind. Auch sie erleben Gefühle wie Wut, Enttäuschung oder Traurigkeit.

Kinder sind in solchen Phasen auf einfühlsame und klare Kommunikation angewiesen, die ihnen hilft, die Trennung zu verstehen, ohne sich selbst dafür verantwortlich zu fühlen. Regelmäßige Rituale und der Austausch über die eigenen Gefühle geben Halt. Rituale, die dem Kind ermöglichen, die Bindung zum abwesenden Elternteil aufrechtzuerhalten, können unterstützend wirken. Das kann zum Beispiel eine Kiste sein, in der Erinnerungen wie Fotos oder kleine Geschenke gesammelt werden, die an den vergangenen Lebensabschnitt erinnern. Solche Rituale schaffen eine symbolische Verbindung und helfen dem Kind bei der Verarbeitung.

Manchmal sind auch weitere Unterstützungsmaßnahmen sinnvoll: Bei schwerwiegenden Trennungen können psychologische Beratung und Behandlung oder therapeutische



Angebote in Anspruch genommen werden. Um einen Kontaktabbruch zwischen dem Kind und einem Elternteil zu verhindern, kann in konfliktbelasteten Trennungssituationen eine Besuchsbegleitung in Anspruch genommen werden, bei der ein Kontakt zwischen dem Kind und dem getrennt lebenden Elternteil in einem sicheren und neutralen Rahmen stattfindet. Auch kann eine gemeinsame Elternberatung helfen, in einem geschützten Rahmen über die Bedürfnisse des gemeinsamen Kindes zu sprechen und den regelmäßigen Austausch über das gemeinsame Kind, dessen Entwicklung und Bedürfnisse aufrechtzuerhalten. Unterstützungsangebote dieser Art minimieren das Risiko, dass das Kind in elterliche Konflikte hineingezogen wird und bieten Stabilität und Sicherheit für das Kind.

Abschiede unter Jugendlichen

Auch müssen Kinder und Jugendliche lernen, mit Abschieden von Freundinnen und Freunden oder Gleichaltrigen umzugehen. Das kann bei einem Schulwechsel, einem Umzug oder einem längeren Kontaktabbruch während der Ferien sein. Jüngere Kinder reagieren beim Verlust ihrer Spielgefährtinnen und Spielgefährten sehr emotional – das kann sich vor allem durch Traurigkeit und Wut zeigen. Sie können diese Trennungen, diese langfristigen Veränderungen noch nicht verstehen.

Etwas ältere Kinder und Jugendlichen leiden stärker unter dem sozialen Druck und der Unsicherheit, die mit einem Beziehungsabbruch und einem damit zusammenhängenden Neuanfang verbunden sind. Unsicherheiten über die eigene Rolle und den sozialen Status sind hier relevant.

Loslassen muss gelernt sein – wenn sich Kinder von Kuscheltier und Co. trennen

Für jüngere Kinder haben persönliche Gegenstände wie Kuscheltiere oder Schnuller oft eine große symbolische Bedeutung – sie bieten Sicherheit.



Der Verlust solcher Objekte kann speziell bei Kleinkindern oft eine große emotionale Herausforderung darstellen. Diese drücken sie mit Trauer, Angst und Wut aus. Kuscheltiere, Schnuller und andere persönliche Dinge bieten Sicherheit, Trost und Stabilität vor allem in Momenten der Unsicherheit. Kinder suchen Trost bei den Bezugspersonen oder suchen nach Ersatzobjekten, die eine ähnliche Funktion erfüllen können.



BÜRO IDEEN ZENTRUM

Öffnungszeiten: Mo – Fr 8:00 – 17:00 Uhr
2100 Korneuburg

blaha
OFFICE

www.blaha.co.at



Ältere Kinder hingegen können die Trennung bereits besser verstehen, vor allem, wenn sie in den Prozess eingebunden sind und einen aktiven Part übernehmen dürfen. Zum Beispiel können Rituale oder Geschichten rund um das Verabschieden helfen, den Abschied von einem geliebten Gegenstand symbolisch zu gestalten. Letztlich ist der Umgang mit solchen Situationen ein wichtiger Schritt in der emotionalen Entwicklung des Kindes, da es lernt, mit Verlusten umzugehen, Autonomie zu entwickeln und innere Stabilität unabhängig von äußeren Objekten zu finden.

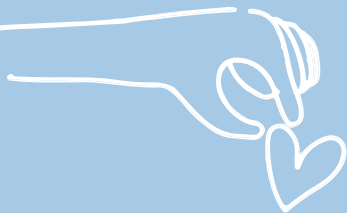
Der Tod aus Kinderaugen: Unterstützung in den verschiedenen Altersphasen

Kinder gehen mit dem Thema Tod auf unterschiedliche Weise um, abhängig von ihrem Alter, ihrer emotionalen Entwicklung und ihren bisherigen Erfahrungen mit Verlust. In der frühen Kindheit, etwa bis zum Alter von fünf Jahren, verstehen Kinder den Tod meist noch nicht in seiner endgültigen Form. Sie können ihn als vorübergehenden Zustand betrachten und denken, dass die verstorbene Person momentan einfach „weg“ ist.

Im Vorschulalter beginnt sich das Verständnis für den Tod zu entwickeln. Kinder stellen häufig viele Fragen, die oft direkt und ohne Scheu sind. Sie interessieren sich dafür, was nach dem Tod mit dem Körper passiert und wo die Person jetzt ist. Hier ist es wichtig, den Kindern dem Alter und Entwicklungsstand entsprechende, ehrliche Antworten zu geben.

Im Volksschulalter können Kinder ein tieferes Verständnis für den Tod entwickeln. Sie beginnen, die Unumkehrbarkeit des Todes zu begreifen und können emotionale Reaktionen wie Trauer, Angst oder Wut erleben. Sie könnten auch beginnen, Trauer auszudrücken, sei es durch Gespräche, Zeichnungen oder spielerische Aktivitäten.

Wichtig ist, dass Erwachsene in diesen verschiedenen Phasen sensibel auf die Fragen und Ängste der Kinder reagieren und ihnen einen Raum bieten, in dem sie ihre Gefühle ausdrücken können. Trauerrituale, wie Beerdigungen oder Gedenkfeiern, können Kindern helfen, den Verlust zu verarbeiten und ihm eine Bedeutung zu geben. Offene Gespräche über den Tod können dazu beitragen, Ängste abzubauen und Kindern das Gefühl geben, dass sie mit ihren Gedanken und Gefühlen nicht allein sind.



**In den Familien- und Beratungszentren
des Hilfswerk NÖ beraten erfahrene
Mitarbeiter*innen zuverlässig und individuell:**

- Scheidungsberatung
- Besuchsbegleitung
- Psychotherapie für Kinder
- Psychotherapie für Jugendliche




Ein neuer Anfang

– der lange Weg zur beruflichen Anerkennung

Der Abschied aus der Heimat, das Verlassen von Familie und Freunden ist oft mit vielen Emotionen und Herausforderungen verbunden. Wir wollten deshalb von jemandem, der diesen Schritt gegangen ist, wissen, wie genau der Umzug in ein fremdes Land und das Erlangen einer anerkannten Ausbildung in der Praxis aussieht. Vor welchen Schwierigkeiten man dabei steht und ob sie den Weg noch einmal gehen würde.

Dazu haben wir uns mit Maria unterhalten (auf ihren Wunsch hin haben wir den Namen geändert). Sie ist seit 2015 am Hilfswerk-Standort in Perchtoldsdorf tätig – seit 2023 als Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin.

Aber blicken wir erst mal zurück – wie kam es dazu, dass sich Maria schon sehr früh für eine Tätigkeit im Gesundheitswesen interessierte? Als junges Mädchen besuchte Maria in ihrer Heimat Rumänien ihre Großmutter im Krankenhaus und war sich nach diesem Besuch sicher: hier möchte sie arbeiten, sie möchte Menschen helfen. Und so kam es dann tatsächlich: Nach absolvierter Matura entschied sich Maria zu einer dreijährigen Ausbildung zur Diplomierten Gesundheits- und Krankenpflegerin. Leider brachte der Abschluss damals nicht den erhofften Job im Krankenhaus mit sich.

So entschied sie sich gemeinsam mit ihrem Mann dazu, ihre Heimat zu verlassen und in einem fremden Land Fuß zu fassen – die Wahl fiel auf Österreich, genauer gesagt auf Niederösterreich, auf den Bezirk Mödling. Das liegt jetzt 15 Jahre zurück: Maria kam als junge Frau aus Rumänien nach Österreich. Das Land war fremd, die Sprache auch. Doch die Entscheidung stand fest, sie wollte sich hier ein neues Leben aufbauen.

Dabei waren die Herausforderungen groß: Die Sprachbarriere stellte sie vor Probleme, und die Anerkennung ihrer Ausbildung als Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin rückte erstmal in den Hintergrund. So startete Maria als Küchengehilfin in der Gastronomie und versuchte, die deutsche Sprache zu erlernen. Alles nicht so einfach. Bald wurde sie mit ihrem ersten Kind schwanger und die Prioritäten verschoben sich. Doch beim Spaziergehen mit ihrem Sohn fielen ihr immer wieder die weiß-gelben Autos des Hilfswerk Niederösterreich auf. Nach einiger Recherche brachte sie das dazu, ihre Bewerbung für den Hilfswerk-Standort in Perchtoldsdorf zu schreiben. Es war der erste Schritt, der sie zu einer Stelle als Pflegefachassistentin führte – eine Position, die sie sofort antreten konnte, da die Anerkennung dieser Qualifikation unbürokratisch und schnell erfolgte. Das war im Juli 2015. Maria war glücklich in ihrem neuen Job,



Hilfe und Pflege daheim Perchtoldsdorf: Ein Team zum Wohlfühlen

glücklich, Menschen in der mobilen Hauskrankenpflege in ihrem Alltag zu unterstützen. Aber auch hier war es als „Ausländerin“ nicht immer einfach. „Oft war die Skepsis der Kundinnen und Kunden groß, eine Ausländerin, eine Rumänin, im Haus zu haben. Auf der anderen Seite gab es aber viele, viele Menschen, die mich unterstützt haben, auch unter den Kundinnen und Kunden. Sie haben mir geholfen, die Sprache besser zu lernen, sie haben mich teilweise auch gefragt, ob sie mich „ausbessern“ dürfen. Das hab' ich gerne angenommen“, erklärt uns Maria. Doch der Wunsch, als Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin arbeiten zu dürfen, war immer noch da.

Also startete Maria den langwierigen Prozess der Nostrifizierung. Der Weg zur Anerkennung der Ausbildung zur Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin war steinig. Immer wieder versuchte Maria, Informationen zu dem Verfahren einzuholen. Doch neben den schwierigen sprachlichen Voraussetzungen war es vor allem auch die Tatsache, dass niemand wirklich über die Zuständigkeiten Bescheid wusste. Nach vielen Monaten und noch mehr Rückschlägen hatte es Maria dann aber doch geschafft und ist seit rund

einem Jahr als Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin beim Hilfswerk Niederösterreich angestellt. Und sie ist sich sicher, sie würde den Weg nochmals gehen, und auch interessierten Freunden, Freundinnen und Bekannten dazu raten. **Maria ist angekommen – angekommen in ihrer neuen Heimat und angekommen in ihrem Beruf.** Denn den Menschen helfen, das wollte sie schon als kleines Mädchen.

Pflegeberufe sind in Österreich **reglementierte Berufe**. Für Bewerber*innen aus dem Ausland (auch EU) ist eine Anerkennung bzw. **Nostrifikation (Pflegeassistentenberufe)** oder eine Anerkennung bzw. **Nostrifizierung (Diplomierte Kräfte)** nötig.

Sie möchten mehr erfahren?

Melden Sie sich bei unserem **Bildungstelefon** und erhalten Sie weitere Auskünfte: **0800 585 500**

Rahofor.



Verwandle jeden Start in Spaß:

Play SWIFT



Die ersten
500 SWIFT
als 1st Edition
schon ab
€ 15.490,-¹⁾

Der neue SWIFT

mit drehfreudigem und sparsamem 1.2-Liter Mild-Hybrid-Motor sorgt für jede Menge Fahrspaß und verbessert spielend leicht ihre CO₂-Bilanz. Sein neues Design und viele innovative Sicherheitsfunktionen machen ihn zum perfekten Spielkameraden in jeder Verkehrssituation. Optional mit Allradsystem ALLGRIP AUTO. Wer hätte das gedacht! Mehr auf www.suzuki.at

Verbrauch „kombiniert“: 4,4–4,9 l/100 km, CO₂-Emission 98–110 g/km²⁾





1) Unverbindlich empfohlener Richtpreis abzüglich € 500,- 1st Edition Bonus, € 1.000,- Finanzierungsbonus und € 500,- Versicherungsbonus, 20% MwSt. und NoVA sowie inkl. der Maximalbeträge für §6a NoVAG – Ökologisierungsgesetz. Die 1st Edition besteht aus 1st Edition Dekor (Badge auf der B-Säule, Einstiegsleisten, Streifendekor; alles auf Fahrer- und Beifahrerseite, inkl. Montage), 1st Edition Badetuch, Suzuki Badetasche, 1st Edition Frisbee. Finanzierungsbonus gültig bei Abschluss einer Finanzierung über Suzuki Finance – ein Geschäftsbereich der Toyota Kreditbank GmbH Zweigniederlassung Österreich. Versicherungsbonus gültig bei Abschluss einer Versicherung über GARANTA Österreich Versicherungs-AG. Angebot gültig solange der Vorrat reicht. 2) WLTP-geprüft. Druckfehler, Irrtümer und Änderungen vorbehalten. Symbolfotos. Mehr Informationen auf www.suzuki.at oder bei Ihrem Suzuki Händler.

„Pensionsschock?“ Sicher nicht!

Manche freuen sich schon jahrelang darauf und schmieden Pläne für die neu gewonnene freie Zeit, anderen graut vor ihrem Abschied vom Arbeitsleben: „In Pension gehen“ bedeutet für jeden etwas anderes. Im Hilfswerk Niederösterreich treten jährlich etwa 85 Mitarbeiter*innen ihren Ruhestand an. Edith Tanzer und Maria Steinbauer sind zwei von ihnen – und beiden wird in der Pension ganz sicher nicht langweilig. Und beide bleiben dem Hilfswerk – hoffentlich noch lange – erhalten.

EDITH TANZER HAT IHR HALBES LEBEN IM HILFSWERK

VERBRACHT. Nach langen Jahren im damaligen Regionalbüro Waldviertel wechselte sie in die Landesgeschäftsstelle und war für die Betreuung der Vereine und den landesweiten Aufbau ehrenamtlicher Dienste zuständig. Seit Herbst 2022 ist sie in Pension, und eine wichtige Erkenntnis hatte sie schon: „Ich lege heute viel mehr Wert auf meine Gesundheit und nehme mir auch die Zeit dafür.“ Wichtig ist ihr die regelmäßige Bewegung – im Fitnessstudio oder in der freien Natur. „Früher habe ich nicht wirklich wahrgenommen, wie sich die Natur im Laufe des Jahres verändert und wie schön jede Jahreszeit ist.“

Wandern mit lieben Freundinnen und Freunden, Radfahren oder Städtereisen sind Dinge, für die sie sich jetzt mehr und bewusster Zeit nehmen kann. So standen heuer schon Stockholm, Manchester oder Budapest auf dem Programm.

Das Ehrenamt liegt Edith ganz besonders am Herzen. Und nachdem sie während ihres Berufslebens den Kontakt mit den vielen engagierten Ehrenamtlichen geliebt hatte, ist sie nun selbst eine von ihnen. Als ausgebildete Gedächtnistrainerin gibt sie im Hilfswerk Gedächtnistrainings-Seminare für ehrenamtliche Besucher*innen. In einem Pflegeheim in ihrer Heimatgemeinde erlebt sie außerdem große Freude bei ihren regelmäßigen Besuchen: „Wir lesen kurze Geschichten





vor, aber vor allem singen wir mit einer Gruppe von Senioren ‚alte‘ Lieder. „Es ist immer wieder erstaunlich, dass selbst an Demenz erkrankte Personen plötzlich den Text mitsingen. Ich konnte mir nie vorstellen, wie bereichernd diese Besuche bei den älteren Menschen sein können, und die Dankbarkeit von ihnen zu erleben, berührt mich und meine Kolleginnen und Kollegen sehr.“

„MIR HÄTTE WAS GEFEHLT.“

Maria Steinbauer hat ein Hobby ganz anderer Art gefunden: Sie arbeitet weiter. Die Heimhelferin hat vor drei Jahren beschlossen, über ihren möglichen Pensionsantritt hinaus im Hilfswerk zu bleiben und weiterhin ihrem geliebten Beruf nachzugehen. „Und das möchte ich machen, solange es gesundheitlich geht – kein Ende in Sicht“, lacht die 63-Jährige.

Schließlich hat sie vor zehn Jahren am Hilfswerk-Standort in Groß Gerungs ihren Traumberuf gefunden. Nach dem Umzug ins Waldviertel und mit dem Wunsch, beruflich umzusatteln, schnupperte sie damals einen Tag lang in die Tätigkeit der Heimhilfe hinein – und war sofort begeistert. „Ich liebe den Kontakt zu Menschen und es ist so schön, die Dankbarkeit für meine Arbeit zu spüren. Durch mein Alter kann ich mich auch sehr gut in unsere Kundinnen und Kunden hineinversetzen und weiß, wovon sie reden.“

Neben den 10 Wochenstunden, die sie weiterhin als Heimhilfe tätig ist, hat sie genug Zeit für Haus, Garten, Familie, 3 Katzen und ihre Hobbies. „Für mich ist das gerade echt ideal. Mir hätte etwas gefehlt, wenn ich jetzt schon in Pension gegangen wäre.“

Experten-Tipp

Psychologin Veronika Steinhauser über den „Pensionsschock“ und wie man ihn vermeidet

Der Übergang in die Pension kann für viele Menschen eine herausfordernde Zeit sein, da es zu einem Verlust der beruflichen Identität kommen kann, soziale Kontakte wegfallen und das Gefühl entstehen kann, weniger gebraucht zu werden. Um diese Phase emotional besser zu bewältigen und sich erfolgreich an den Ruhestand anzupassen, ist es wichtig, die eigene Identität neu zu definieren. Es kann hilfreich sein, sich zu überlegen, welche Hobbys und Interessen man neu- oder wiederentdecken möchte. Ehrenamtliches Engagement in Vereinen und Organisationen, die einem am Herzen liegen, vermittelt ein starkes Gefühl, gebraucht zu werden und die vorhandene Zeit sinnvoll zu nützen. Das Lernen einer neuen Sprache, kreative Betätigungen, Workshops und Kurse bereiten Freude und helfen, geistig aktiv zu bleiben. Ein fester Tagesablauf und Routinen geben dem Alltag Struktur und fördern das Wohlbefinden.

Der letzte Abschied

„Der Tod gehört zum Leben dazu.“ Wissen wir alle, lässt sich aber für viele nur schwer akzeptieren. Nachdenken möchte man sowieso nicht darüber. Es gibt aber Menschen, für die der Tod allgegenwärtig ist: Weil sie beruflich damit zu tun haben, sich ehrenamtlich um Sterbende kümmern oder weil der Tod ein Riesenloch in ihr Leben gerissen hat. Wir haben mit vier Menschen über ihre Erfahrungen und ihren Umgang mit dem Tod gesprochen.

Den letzten Weg gemeinsam gehen: Einblicke in die Palliativpflege



Palliativ Care Expertin Anita Schreiber
ist Pflegemanagerin im Hilfswerk NÖ

In der Palliativpflege geht es darum, Menschen in ihrer letzten Lebensphase mit Würde und Respekt zu begleiten. Anita Schreiber, erfahrene Pflegemanagerin, hat sich darauf spezialisiert, schwerkranke Menschen und ihre Angehörigen in dieser herausfordernden Zeit zu unterstützen. Mit Empathie und Fachwissen schafft sie einen Raum, in dem der Alltag trotz der belastenden Umstände erleichtert werden kann. In unserem Gespräch gibt sie Einblicke in ihre Arbeit und die besonderen Erfahrungen, die sie im Umgang mit Betroffenen und ihren Familien gemacht hat.

Anita Schreiber ist seit 34 Jahren verheiratet, Mutter von vier erwachsenen Kindern und arbeitet seit zehn Jahren als Pflegemanagerin beim Hilfswerk Niederösterreich. Neben ihrer Ausbildung zur Diplomierten Gesundheits- und Kran-

kenpflegerin, die sie mit 18 Jahren absolviert hat, hat sie sich entschieden, ihr Wissen in der Palliativpflege zu vertiefen. Gerade in der mobilen Pflege kann sie so dazu beitragen, dass Menschen ihre letzte Lebensphase in vertrauter Umgebung verbringen.

Den Alltag erleichtern: Praktische Hilfe in der letzten Lebensphase

Immer wieder erlebt Anita Schreiber, dass der Alltagsstress in dieser Lebensphase keine Relevanz mehr hat. Jetzt sind Ruhe, Gelassenheit, Zeit, die Wünsche und Vorlieben der Betroffenen sowie viel Einfühlungsvermögen wichtiger. Besonders am Herzen liegt ihr, die Menschen mit all ihren Ängsten, Beschwerden und Bedürfnissen bestmöglich zu versorgen. Sie betont, dass durch Gespräche und aktives Zuhören die Wünsche der Betroffenen und ihrer Angehörigen erfasst werden.

„Wir unterstützen sie, indem wir Tipps geben oder sie bestärken, das Richtige zu tun,“ erklärt die Palliativexpertin.

Doch was kann man in der mobilen Pflege konkret tun, um die Lebensqualität in der letzten Lebensphase zu verbessern? „Palliativpflege bedeutet, dass wir uns vor allem um Faktoren kümmern, die die Lebensqualität verschlechtern. Dazu gehören Schmerzen, erhöhte Temperatur, Atemprobleme, Ängste und die Sorgen der Angehörigen.“

Neben medikamentöser Therapie gibt es dabei viele pflegerische Maßnahmen, die Linderung schaffen:

- Unterstützende Lagerungen mit Hilfsmitteln wie Wechseldruckauflagen und Lagerungspolstern, die auch Wunden vorbeugen.
- Einreibungen mit Salben oder Wickel zur Schmerzlinderung.
- Bei Ängsten oder Atemnot helfen ätherische Öle zur Raumbeduftung und sanfte Streichungen der Hände und Beine.
- Waschungen oder Wickel mit Zitronenwasser können Fieber senken.
- Mundtrockenheit und Beläge lassen sich oft mit Hausmitteln lindern.

Besonders berührende Erlebnisse in der Palliativpflege

Der Kontakt zur gepflegten Person und den Angehörigen ist während der Tätigkeit in der Palliativpflege sehr intensiv, insbesondere bei längerer Betreuung. Einen besonders berührenden Moment schildert Anita Schreiber so: „Es kam schon vor, dass ich mich im Urlaub befand, als die betreute Person verstarb. Dann hat sich die Person sozusagen von mir verabschiedet. Ich wachte mitten in der Nacht auf und verspürte ein intensives Gefühl der Dankbarkeit oder Freude. Ich kann es nicht genau beschreiben. Im Nachhinein erfuhr ich, dass die Person genau zu diesem Zeitpunkt verstorben ist.“

Schön ist auch, wenn man den Angehörigen Jahre später begegnet und sie sich darüber freuen, einen wiederzusehen und gemeinsame Erinnerungen zu teilen. Diese Momente verdeutlichen die wertvollen Beziehungen, die in der Palliativpflege entstehen.

Die persönliche Seite der Arbeit

„Der Tod und das Altern sind für mich ein natürlicher Teil des Lebens geworden – eine Erkenntnis, die im Beruf und mit persönlichen Erfahrungen wächst,“ erzählt uns Frau Schreiber. „Das heißt nicht, dass der Verlust von Nahe-



stehenden weniger schmerzhaft ist. Aber ich habe gelernt, dass der Schmerz mit der Zeit erträglicher wird und die schönen Erinnerungen bleiben. Diese Arbeit zeigt mir, wie wichtig es ist, das Leben jetzt zu genießen und sich seine Wünsche nicht auf später aufzuheben.“

Durch die tägliche Arbeit in der Palliativpflege ist ihr aber auch die eigene Sterblichkeit bewusster geworden.

„In meinem Leben gab es bereits Situationen, in denen ich dem Tod nahe war. Jetzt habe ich das Ziel, noch viel Zeit mit meiner Familie und meinen Liebsten zu verbringen und sie zu begleiten, solange ich kann,“ fügt sie hinzu. Kraft tankt die Palliativexpertin in der Natur, bei Spaziergängen oder bei der Gartenarbeit. Der Austausch mit Kolleginnen und Kollegen sowie das Teilen von Erlebnissen

mit Freunden und Familie helfen ihr, den ständigen Umgang mit dem Tod besser zu verarbeiten.

Mit dem Ende der Betreuung der oder des Verstorbenen ist der Kontakt zu den Angehörigen dann auch oft abrupt vorbei. Pflegekräfte, die in der Palliativpflege tätig sind, benötigen aber auch eine gewisse Trauerarbeit. So werden die Dokumente von der Kundin oder vom Kunden selbst abgeholt und die Zeit für ein kurzes Gespräch mit den Angehörigen genutzt. Wenn es zeitlich möglich ist, wird auch das Begräbnis besucht oder eine Kerze angezündet. Einmal jährlich wird etwa vom Hilfswerk-Standort Mistelbach eine Gedenkmesse veranstaltet, bei der an alle im vergangenen Jahr verstorbenen Kundinnen und Kunden gedacht wird.

„Mama, du schaffst alles“

Am 13. Juli 2021 hat sich die Welt von Marion Stadlauer komplett auf den Kopf gestellt: Ihr 17-jähriger Sohn Alexander verunglückte mit dem Motorrad und verstarb noch an der Unfallstelle. Unvorstellbar für alle Eltern, wie man danach weiterleben kann und möchte. Marion hat es geschafft – und hilft nun anderen traumatisierten und trauernden Menschen.

Als der Anruf während eines heißen Badetages am See kam und es hieß „Es ist etwas passiert“, wusste Marion instinktiv, dass etwas mit ihrem Sohn nicht stimmte. Eine Mutter spürt das. Als sie zuhause ankam und ihre Freundin von der Bestattung vor dem Haus stand, wurde es traurige Gewissheit. Die nächsten Tage, Wochen, Monate sind schwer zu beschreiben. „Niemand kann sich das nur annähernd vorstellen, wie es ist, sein Kind zu verlieren. Alles wird unwichtig, man ist wie betäubt und leer“, spricht Marion ganz offen über ihre schwierige Zeit. In ihren Job als Lohnverrechnerin konnte sie nicht gleich zurück, gemeinsam mit ihrem Mann machte sie sich auf, dem Zuhause zu entfliehen. Acht Monate lang fuhren sie mit dem Wohnwagen durch ganz Europa. Eine Zeit, die beiden gutgetan und sie in ihrer gemeinsamen Trauer zusammengeschweißt hat.



Marion Stadlauer hat ihre Erfahrung zum Beruf gemacht und begleitet trauernde Menschen in ihrer Praxis

Große Dankbarkeit verspürt sie für gute Freunde, die ihr durch die schlimmste Zeit geholfen haben. Die Mutter von Alexanders bestem Freund, zu der vorher gar kein Kontakt bestand, wurde zu einer großen Stütze: „Hundert mal hat sie mich gefragt, ob sie etwas für mich tun kann. Tag für Tag. Hundertmal hab' ich nein gesagt. Und beim 101. Mal habe ich die Hand genommen.“ Diese Menschen sind für sie am hilfreichsten: Die sie fragen: Kann ich dir etwas abnehmen? Kann ich etwas für dich tun? Seien es auch noch so kleine, banale Dinge.

Wie gehen andere Menschen mit ihr um, angesichts eines solchen Schicksalsschlags? „Ganz unterschiedlich“, erzählt Marion, „Ich habe es schon erlebt, dass Menschen die Straßenseite wechseln, weil sie nicht wissen, wie sie mit mir



Mehr zur mobilen Palliativpflege im Hilfswerk NÖ

umgehen sollen. Manchmal war ich froh darüber, manchmal verletzt. Die absolut schlimmste Frage ist: Wie geht es Dir? Oder die Aussage: Es wird alles wieder gut. Nein, wird es nicht, denn mein Sohn kommt nicht wieder zurück. Aber ich mache niemandem einen Vorwurf, denn mit der Trauer umzugehen ist nicht einfach. Am natürlichsten ist es, wenn mein Gegenüber zugibt, dass er gerade keine Worte hat.“

Heute, dreieinhalb Jahre später, hat sie ihre Erfahrungen zum Beruf gemacht. Schon davor war sie sehr spirituell veranlagt, hat eine Ausbildung zur Cranio-Sacral-Praktikerin und Kinesiologin gemacht. Nach ihrer Auszeit hat sie sich selbstständig gemacht. Als Sterbe- und Trauerbegleiterin, Energetikerin sowie Lebens- und Sozialberaterin in Ausbildung hilft sie nun trauernden Menschen. Durch intensive Gespräche, Energiearbeit und viel Einfühlungsvermögen. Und wer könnte sich besser in trauernde Menschen hineinversetzen, als jemand, der selbst mittendrin steckt?

„Du entwickelst bestimmte Rituale, die dir helfen: Weihnachten verbringen wir nicht zuhause, den Geburtstag feiern wir mit Alexanders Freunden gemeinsam, am Sterbetag besuchen wir die Unfallstelle und den Friedhof. Das Leben wird nie mehr so sein wie früher, aber es geht weiter. Und wenn du dich dafür entschieden hast, weiter zu machen, dann darfst du auch hin und wieder Freude verspüren.“ Lächeln kann sie jedes Mal, wenn sie ihren Sohn spürt. Kurz nach

seinem Tod hat es begonnen, dass an unmöglichen Orten plötzlich Federn auftauchen. Immer wieder und scheinbar wie aus dem Nichts. Das ist für Marion ein Zeichen, und in diesen Momenten fühlt sie sich ihm ganz nah.

Ein Gespräch mit Alexander, ein paar Wochen vor seinem Tod, gibt ihr besonders viel Kraft: „Ich sagte zu ihm, er solle bitte mit dem Motorrad gut aufpassen, ich würde es nicht schaffen, wenn ihm etwas passiert. Und er sagte zu mir: ‚Mama, du schaffst alles.‘ Das hat mir Kraft gegeben: Dass mir mein Sohn zutraut, da durch zu kommen.“

Ob sie Angst vor dem Sterben hat? „Nein, die ist weg. Ich hoffe, dass ich einmal keinen qualvollen Tod erleiden muss. Aber für mich ist klar, dass ich Alexander dann wiedersehe. Und das ist eigentlich ein schöner Gedanke.“

Marion Stadlauer bietet in ihrer Praxis in Amstetten ganzheitliche Anwendungen für Körper, Geist und Seele:
www.koerper-seele-einklang.at

Marion Stadlauer auf Facebook



"Ich fühle mich dazu berufen"

Sandra Frech ist Assistentin der Pflegedirektorin im Hilfswerk NÖ und seit Anfang dieses Jahres ehrenamtlich im Hospiz-Team als Sterbe- und Trauerbegleiterin tätig. Sie begleitet Sterbende und auch Trauende durch regelmäßige Kontakte in herausfordernden Lebensabschnitten.



Sandra Frech engagiert sich ehrenamtlich als Sterbe- und Trauerbegleiterin

Sandra, wie kommt man dazu, sich freiwillig mit einem Thema zu beschäftigen, das für viele schmerzhaft und angsteinflößend ist?

Schon in frühen Jahren habe ich mich mit den Themen Leben und Tod auseinandergesetzt. Sterben bzw. der Tod war für mich nie ein Tabuthema. In meinem Umfeld nehme ich wahr, dass viele Menschen nicht richtig leben, da sie Angst vor dem Sterben haben. Aber der Tod ist nun mal unumgänglich. In den letzten Jahren sind immer mehr Menschen unterschiedlichen Alters aus meinem näheren Umfeld an Krebs erkrankt, und auch meine engsten Familienmitglieder werden immer älter. Ich habe bemerkt, dass ich ihnen mit Zuhören und Gesprächen ein wenig beistehen kann, sie dadurch eventuell einen anderen Zugang zur eigenen Sterblichkeit bekommen und ich ihnen bestenfalls ein bisschen die Angst vor dem Sterben nehmen kann. Das hat mich unter anderem zu der Ausbildung zur Sterbe- und Trauerbegleiterin bewegt.

Wie dürfen wir uns Deine Tätigkeit vorstellen?

Wenn ein sterbender oder trauender Mensch Begleitung möchte, finden gewöhnlich wöchentliche Treffen oder

Telefonate von etwa einer Stunde statt. Die gemeinsame Zeit wird nach der Befindlichkeit und den Wünschen der zu begleitenden Person gestaltet. Dies sind oft Gespräche beim Spazieren gehen, im Kaffeehaus, am Bett oder auch während eines Spiels, aber auch vorlesen, Fotoalben ansehen oder auch einfach nur sitzen und die Hand halten. Es darf auch gelacht werden! Wichtig ist, die Bedürfnisse der Begleitperson wahrzunehmen, präsent zu sein und zuzuhören. Seine eigenen Einstellungen und Werte während der Begleitung beiseitelegen zu können, dadurch eine neutrale, wertfreie Position einzunehmen, ist wesentlich.

Hast Du auch Kontakt mit den Angehörigen?

Wenn sie das möchten, ja. Wenn ein Mensch langsam, z.B. durch eine längere Krankheit, aus dem Leben geht, ist das einerseits für die An- und Zugehörigen eine sehr herausfordernde Zeit. Andererseits hat man so die Gelegenheit, manche Angelegenheiten noch zu klären, Frieden mit manchen Themen zu schließen, sich zu verabschieden und die gemeinsame Zeit noch zu nutzen. Dies kann für alle Beteiligten oft sehr heilsam sein und helfen, mit der aktuellen Situation besser umgehen zu können.

Du hast ja Mitgefühl mit den Menschen, die Du begleitest. Wie schaffst Du es, Dich selbst trotzdem abzugrenzen?

Ich mache mich durchlässig. Abgrenzung bedeutet für mich, nicht in Verbindung mit meinem Gegenüber zu sein, denn das ist nicht das, was wir während einer Begleitung wollen. Resilienz und Selbstfürsorge sind sehr wichtige Werkzeuge, ebenso wie Reflektion und Integration.

Es gibt auch verschiedene Rituale, wie z.B. kann man, wenn man in die Begleitung geht, einen speziellen Schal umbinden, und wenn man sie wieder verlässt, den Schal ablegen. Dies dient einem selbst, bewusst in und aus der „Rolle“ des Begleiters oder der Begleiterin zu gehen.

Wie sammelst Du Kraft nach einem Besuch?

Es kostet mich keine Kraft, ganz im Gegenteil. Ich fühle mich eher berufen dazu. Oft komme ich nach der Arbeit etwas müde und erschöpft zu meiner Begleitung, und gehe jedoch nach dieser Stunde mit viel mehr Energie und Kraft wieder hinaus. Das ist wirklich erstaunlich.

Hat Deine Tätigkeit Deinen Zugang zum Sterben verändert?

Ob ich besser damit umgehen kann, wenn es meine unmittelbare Umgebung betrifft: das weiß ich nicht. Ich wünsche es mir. Ich selbst verspüre aktuell keine Angst vor dem Tod. Wenn ich mir das „Wie“ meines Sterbens aussuchen könnte, wäre das natürlich schön, jedoch eher unrealistisch.

"Ein gewisses Gespür braucht man für diesen Beruf"

Als Bestatter bei der Städtischen Bestattung St. Pölten ist Michael Pansky tagtäglich mit Tod, Trauer und Abschied konfrontiert. Für seinen Beruf braucht er Kraft, viel Empathie und manchmal einen „guten Magen“.

Für ca. 800 Sterbefälle jährlich ist die Bestattung St. Pölten die erste Anlaufstelle für die Angehörigen.

Hier wird einfühlsam und würdevoll alles Notwendige organisiert. Michael Pansky und seine Kollegen bereiten – ganz nach den Wünschen der Angehörigen – die Begräbnisse vor und begleiten sie. Musik, Blumen, Fotos, der Tischschmuck in der Lieblingsfarbe: Alles wird individuell gestaltet. Bis hin zu ganz speziellen Wünschen: „Ein Verstorbener hatte sein ganzes Leben sein Lieblings-Schirmkapperl auf, das kam natürlich mit in den Sarg“, erzählt Pansky. „Manche möchten, dass bunte Kleidung beim Begräbnis getragen wird, bei einem waren es rote Socken, die jeder anziehen sollte. Wir hatten auch schon einen orange bemalten Sarg, weil das die Lieblingsfarbe war. Oder eine Gruppe, die zu Ehren des Verstorbenen kleine Flascherl Magenbitter am Grab leerte und hineinwarf.“

Immer öfter kommt es vor, dass Menschen schon zu Lebzeiten kommen und sich Sarg, Urne, Parte etc. gleich selbst aussuchen und bezahlen – damit im Falle des Falles alles geregelt ist.

Zu Panskys Aufgaben gehören auch Behördenwege oder Überführungen aus dem In- und Ausland. Bis an die Ostsee oder an den Gardasee fuhr er schon, um dort Verstorbene nach Hause zu holen.

Wie reagieren eigentlich Menschen, wenn sie von Michael Panskys Beruf erfahren?

„Extrem unterschiedlich“, schmunzelt er. „Die einen finden es super, die anderen haben eher den Zugang ‚Verdammt, dem hab‘ ich jetzt die Hand gegeben‘. Und ältere Menschen reagieren oft mit Galgenhumor: ‚Gell, Sie holen mich eh mal ab, wenn’s soweit ist.‘“

Ja, denn das gehört auch zu seinen Aufgaben: Verstorbene werden von ihm und seinen Kollegen von zuhause oder dem Ort, an dem sie verstorben sind, abgeholt. Dafür hat



Michael Pansky arbeitet als Bestatter bei der Städtischen Bestattung St. Pölten

er regelmäßig Bereitschaftsdienst, denn das kann natürlich auch nachts oder am Wochenende sein. Und hier weiß man nie, was einen erwartet: Manche Körper liegen schon länger, und dann braucht man aufgrund der biologischen Veränderungen einen „guten Magen“. Manchmal sind es junge Menschen, die plötzlich versterben, manchmal ging eine lange Krankheit voraus. Fast immer sind jedoch trauernde Angehörige anwesend, die in dem Moment Trost und Zuspruch suchen. Gespür muss man in diesem Beruf auf jeden Fall haben: „Man merkt schon, was die Leute in dem Moment brauchen und wie man mit ihnen umgehen soll.“

Wie denkt der 55-Jährige selbst über das Sterben? „Ich habe keine Angst davor, denke aber auch nicht groß darüber nach. Wenn ich das machen würde, wäre ich vielleicht fehl am Platz, denn für meinen Beruf brauche ich eine gewisse Distanz. Denn natürlich sehen und erleben wir Dinge, die belastend sind. Vor allem, wenn es Kinder betrifft. Es ist, als würde ich vor dem Dienst einen Schalter umlegen, den ich wieder abschalte, wenn ich zu meiner Frau nach Hause komme.“ Apropos Abschalten: Das kann der passionierte Bergführer am besten in der Natur.

Seinen berührendsten und schlimmsten Einsatz wird er nie vergessen. Der 15-jährige Sohn von Freunden litt vor vielen Jahren an Gehirntumor, Heilung war unmöglich. Die Musik von Nena, die bunte Kleidung bei der Beerdigung, alles hatte der junge Mann selbst geplant. Als es dann soweit war, hatte Michael gerade Bereitschaft. „Es war, als hätte er auf mich gewartet. Und ich hatte ihm und seinen Eltern versprochen, dass ich es sein werde, der ihn abholt. Das hab‘ ich auch gemacht, aber es war das Härteste, das ich jemals tun musste.“

Patientenverfügung & Co

Es gibt sehr gute Möglichkeiten, wie man für den Ernstfall vorsorgen kann. Wir geben einen kleinen Überblick.



Vorsorge-Vollmacht

Mit einer Vorsorge-Vollmacht können Sie Personen Ihres Vertrauens damit beauftragen, gewisse Entscheidungen für Sie zu treffen, wenn Sie das selbst nicht mehr können. Zum Beispiel nach einem Unfall, einem Schlaganfall oder bei fortschreitender Demenz. Alltagsentscheidungen, medizinische oder pflegerische Fragen oder finanzielle Angelegenheiten kann diese Person dann für Sie übernehmen. Mit dem*der Vorsorgebevollmächtigten Ihres Vertrauens – meist sind dies (Ehe-)Partner*in, Kinder oder Enkelkinder – kann man seine Wünsche und Anliegen schon zeitgerecht besprechen, so dass dieser im Falle des Falles weiß, was Sie möchten.

Die Vollmacht kann bei einem*einer Notar*in oder einer Rechtsanwaltskanzlei schriftlich errichtet werden und wird im Anschluss in das Österreichische Zentrale Vertretungsverzeichnis (ÖZVV) eingetragen. Sie kann auch jederzeit wieder rückgängig gemacht werden.

Patientenverfügung

Die Patientenverfügung bietet die Möglichkeit, das Recht auf Selbstbestimmung im Vorhinein wahrzunehmen. Sie ist eine schriftliche Willenserklärung, mit der Sie bestimmte, konkret genannte medizinische Behandlungen ablehnen können. Sie können damit festlegen, dass Sie in manchen, genau definierten Situationen keine lebenserhaltenden Maßnahmen möchten. Wirksam wird die Patientenverfügung erst dann, wenn Sie selbst nicht mehr entscheidungsfähig sind und Ihre Wünsche nicht mehr äußern können.

Die Patientenverfügung wird schriftlich beim Patientenanwalt, einer Notarin* einem Notar oder einer Rechtsanwältin* einem Rechtsanwalt aufgesetzt und unterschrieben. Sie gilt höchstens acht Jahre lang und müsste dann erneuert werden.

Begräbniskosten-Versicherung

Bei vielen Versicherungsanbietern können Sie eine Begräbniskosten-Versicherung oder Bestattungsvorsorge abschließen. Eine gut gewählte Versicherungssumme deckt alle notwendigen Kosten der Bestattung ab und entlastet die Hinterbliebenen in finanzieller Hinsicht.

Nützliche
Adressen

Patientenrechte
auf gesundheit.gv.at



Patientenverfügung
auf patientenanwalt.com



Broschüre
Erwachsenenschutzrecht
auf bmj.gv.at



Aus der Serie
MIT DER
SPRACHE DER
BLUMEN



MÜNZE
ÖSTERREICH

ICH DENK AN DICH



Die Münze „DAS VEILCHEN“

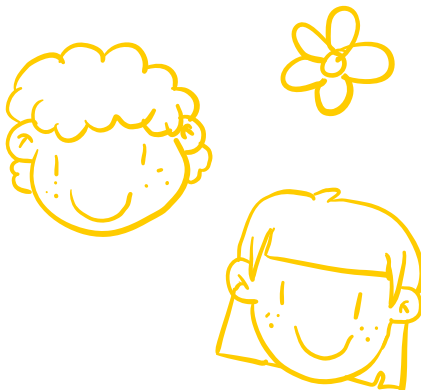
Mehr auf muenzeoesterreich.at MÜNZE ÖSTERREICH – ANLEGEN. SAMMELN. SCHENKEN.



Bussi und Baba

„Kannst ned griäß'n?“- diesen, oder ähnliche Sätze, hört die jüngere von der jeweils älteren Generation vermutlich schon seit Jahrzehnten. Die Antwort müsste heißen: „Doch, kann ich, aber anders als du denkst“. Denn, ob es ein einfaches "Tschüss" ist, eine feste Umarmung, ein Bussi oder der angesagte Handschlag unter Jugendlichen, kann ganz unterschiedlich sein. Je nachdem, wie alt das Kind ist, von wem es sich verabschiedet oder in welcher Situation es sich befindet. Wir haben uns bei den Kleinsten umgehört und ein paar witzige Antworten gesammelt.

... Magst noch tschüss sagen zur Mama?
Kind dreht sich nicht um.
Nein!



... Guten Morgen XY,
schön dass du da bist!
Nicht schön, Mama bleiben!

... Meine Lisa (Schwester)
hat das Bussi runterge-
schmissen.

... Ich zerdrück die
Mama immer so.

Wie verabschiedest du dich von deinen Freundinnen und Freunden?

Das interessiert mich überhaupt nicht. Es ist mir egal, wenn meine Freunde weggehen. Die gehen einfach und sagen tschüss. Aber bei meiner Familie ist das ganz anders.

Was bedeutet Abschied für dich?

Vermissen und Liebe!

Wie verabschiedet du dich?

Kuscheln! Einfach nur kuscheln. Das wars.

Hast du ein Abschieds-Ritual?

Ein Bussi muss einfach schon sein. Immer einfach. Oder zwei. Das geht auch.

Die 5-jährige
Emma hat Antworten
auf unsere Fragen

Neues Magazin: „Play Your Age“

Es gibt neuen Lesestoff im Hilfswerk Niederösterreich:

„Play Your Age“ ist ein Magazin, das sich ausschließlich mit Fragen des Älterwerdens beschäftigt. Es wurde diesen Herbst präsentiert und kann kostenlos bestellt und abonniert werden.

Es beschäftigt sich mit dem Alter in spielerischer,

lockerer Weise. Im Fokus dieser Ausgabe stehen Geschichten, die sich auf Glaubenssätze wie „Dafür bin ich längst zu alt“ oder „Damit beschäftige ich mich erst wenn's soweit ist“ beziehen. So sind es in der ersten Ausgabe die Reportage des Hauses, das alle Lebenssituationen konfliktfrei bewältigt, oder die Geschichte einer laufbegeisterten Dame, die ihren ersten Marathon mit 53 lief, die zum Schmökern und Lesen einladen.

Wichtigste Botschaft: „Alter ist keine Bürde, keine Last, keine „Endstation“, sondern die Chance auf einen eigenen, schönen Lebensabschnitt, der von Lebenserfahrung und einer gewissen Gelassenheit geprägt ist.“

Gestaltet wurde das Heft von der Agentur Friedl & Schmatz.



Hier bestellen: >>

Bei der Magazinpräsentation im 10er-Haus in Traismauer: Hausherr KommR Martin Lutz, Prof. Dr. Günther Ofner, Kuratoriumsvorsitzender des Hilfswerk NÖ, Hilfswerk-Präsidentin Bgm. KR Michaela Hinterholzer, Mag. Pamela Schmatz, Agentur Friedl & Schmatz, und Hilfswerk-Geschäftsführer Mag. Christoph Gleirscher, M.A.



INNOLIFT



02743 93081



www.inno-lift.eu

- ◇ Der österreichische Fachbetrieb für Treppenlifte & mobile Poollifte
- ◇ Schauraum mit der Möglichkeit zu Testfahrten



„Anfangs gab es Tage, da wollte ich einfach liegen bleiben“

Von 100 auf 0 und dann langsam wieder bergauf: Der ehemalige Polizist Otto Braun ist – dank professioneller Pflege – nach Krebsdiagnose und -behandlung wieder mobil.



In seinem Heimatort im Bezirk Tulln ist Otto Braun beliebt und bekannt

„**wie ein bunter Hund**“. Sein gesamtes Berufsleben als Gendarm und Polizist tätig, 30 Jahre bei der Polizeimusik, Besitzer von 2 ha Weingärten, keinen einzigen Tag im Krankenstand, immer gesellig, immer unterwegs.

Und dann, Ende 2021, machte sein Leben eine Kehrtwendung. Von heute auf morgen. Was mit zunehmenden Schmerzen in Rücken und Beinen begann führte zur schockierenden Diagnose: Prostatakrebs. „Das hat mich getroffen wie ein Blitz, ich wollte es gar nicht wahrhaben“, erzählt der 73-Jährige. Es war jedenfalls schon höchste Eisenbahn: Sofort wurde mit Bestrahlung und Chemo begonnen, sechs Wochen lag er im Spital.

Ein Schlüsselmoment war es, als Otto nach der Bestrahlung auf sein Zimmer im Krankenhaus kam: „Von meinem Bett aus konnte ich direkt zum Hollenburger Wetterkreuz schauen. Ein paar Wochen zuvor war ich da noch mit Freunden hinaufgewandert, jetzt konnte ich nicht mal mehr aus dem Bett raus. Das war ein ganz, ganz schlimmes Gefühl für mich.“

Nach ein paar Wochen kam er nach Hause, doch auch dort war es schwierig: Er war bettlägerig, konnte nicht aufstehen, nicht gehen. „Ans Bett gefesselt zu sein war ein schwerer Schlag für mich.“ Und da kommen die Personen ins Spiel, denen Otto viel zu verdanken hat: Das örtliche Pflege- und Betreuungsteam des Hilfswerk-Standorts Wagram mit Primary Nurse Krista Lindtner. Die diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin plante seinen Pflegeprozess und war abwechselnd mit ihren Hilfswerk-Kolleginnen für ihn da – für die Mobilisation, Wundversorgung, Ankleiden und viele Dinge mehr. Und seitdem ging es stetig bergauf. Von bettlägerig wechselte Otto auf den Rollstuhl, danach kam der Rollator, heute reicht manchmal ein Gehstock aus. „Das erste Jahr war wirklich hart“, erinnert sich Otto Braun. „Da gab es Tage, da wollt‘ ich



einfach liegen bleiben, nur meine Ruhe haben.“ Das kam für die Hilfswerk-Mitarbeiter*innen gar nicht in Frage: „Was mach' ma, hat Otto mich damals gefragt. Und ich hab' gesagt: Liegenbleiben oder anfangen, du hast zwei Möglichkeiten“, erzählt Krista Lindtner. „Bei ihm hab' ich von Anfang an gesehen, er hat die Kraft, er hat den Willen, ihn kann ich fordern. Und ich war manchmal wirklich streng zu ihm.“ Beide sind sich einig, dass das für Otto genau das Richtige war.

Noch kann er nicht ohne Hilfe gehen, ist aus Angst vor einem Sturz auch noch etwas vorsichtiger, aber die Aussichten sind sehr gut. Otto genießt es sehr, dass er mit Durchhaltevermögen und Unterstützung vom Hilfswerk sowie seiner Physiotherapeutin wieder mobil geworden ist. Sogar musizieren konnte er schon wieder: Mit seiner geliebten Trompete beim örtlichen Feuerwehrfest. Kurz vor dem Sommer hat er sich ein Stück Freiheit gekauft: Ein Tuk Tuk, mit dem er jetzt mit Begeisterung unterwegs ist. Eine Elektro-Tankfüllung reicht für 30 Kilometer, auf der Ladefläche ist genug Platz für seinen Rollator und Verpflegung.

Otto Braun ist dankbar, dass er es geschafft hat. Der Krebs ist geheilt. „Von den sechs Männern, die wir im Spital am Zimmer waren, sind vier verstorben. Ich hatte großes Glück.“ Was ihm dabei besonders geholfen hat? „Der Zuspruch meiner Familie und meiner Damen vom Hilfswerk. Und die Musik. Die hat mir wirklich wieder auf die Beine geholfen.“

Und Krista Lindtner freut sich mit ihm: „Wir haben so viele Ziele erreicht, das ist einfach wunderschön. Wenn ich Otto jetzt mit seinem Tuk Tuk so glücklich durch den Ort fahren sehe, habe ich Tränen in den Augen.“



Otto mit seinem geliebten Tuk Tuk.



sozialministerium.at

pflege.gv.at

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

Die Website pflege.gv.at bietet einen österreichweiten Überblick zum Thema Pflege.

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

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

Mehr unter www.pflege.gv.at

Kurz notiert

Wechsel im Pflege-Führungsteam

Das fünfköpfige Pflege-Führungsteam des Hilfswerk NÖ ist für die fachliche und wirtschaftliche Führung des Bereichs Hilfe und Pflege daheim verantwortlich. Pflegedirektorin und Geschäftsbereichsleitung Gabriela Goll wird dabei von den regionalen Pflegedienstleitungen unterstützt. Nach einem Wechsel ist das Team nun wieder komplett: Neuer regionaler Pflegedienstleiter für das Waldviertel wurde Dominik Miksch-Weichmann. Der diplomierte Gesundheits- und Krankenpfleger ist seit sechs Jahren im Hilfswerk und war die letzten Jahre als Pflegemanager für den Standort Hollabrunn tätig.



v.l.n.r.: Michaela Stockinger (reg. Pflegedienstleitung Industrieviertel), Dominik Miksch-Weichmann (Waldviertel), Pflegedirektorin Gabriela Goll, Ernestine Feregyhazy (Mostviertel) und Andrea Ramach (Weinviertel).



„Searching for the best“: Wettbewerbsorganisator Andreas Hofbauer, Pia Weichinger, Chiara Wippel und Berufsschuldirektor-Stv. Alexandra Mayer.

Gratulation unseren Lehrlingen!

Pia Weichinger und Chiara Wippel erlernen gerade im Hilfswerk Niederösterreich den Beruf der Bürokauffrau. Nach ausgezeichneten Abschlüssen ihrer ersten beiden Lehrjahre dürfen sie sich nun über eine besondere Anerkennung freuen: Zum Lehrlingswettbewerb „Searching for the best“ werden nur die jeweils 40 besten Lehrlinge einer Branche eingeladen. Pia und Chiara haben sich beide qualifiziert und durften in Theresienfeld daran teilnehmen. Herzliche Gratulation!



HYPO NOE

Die besser leben Bank.

Eine Information der HYPO NOE Landesbank für Niederösterreich & Wien AG, Hypogasse 1, 3100 St. Pölten. Stand 09/2024. Werbung.

www.hyponeoe.at

Kundin vertraut seit fast zwei Jahrzehnten auf

Hilfswerk Notruftelefon

Seit fast zwei Jahrzehnten nutzt Katharina Prohaska das Hilfswerk Notruftelefon. Sie ist damit eine unserer treuesten Kundinnen. Denn das Notruftelefon wurde 1984 erstmals in Betrieb genommen und feiert somit heuer sein 40-jähriges Jubiläum.

Die 99-jährige Dame, die seit 2006 auf Sicherheit durch das Notruftelefon setzt, lebt in einem gepflegten Einfamilienhaus mit Garten und wird seit zwei Jahren rund um die Uhr von ihrer 24-Stunden-Betreuerin unterstützt.



Sohn Herbert Prohaska, Hilfswerk-Vizepräsident Paul Deiser, Katharina Prohaska und ihre Töchter Elfriede Grün und Brigitte Plaschka.

HARTMANN



Hilft. Pflegt. Schützt.

MoliCare® macht den Unterschied.

Mit der neuen MoliCare SkinGuard® Saugkörper Technologie jetzt noch:

- + Trockener
- + Sicherer
- + Diskreter



Hier erfahren Sie mehr.



www.at.hartmann.info

„Das war am Anfang nicht einfach, aber mittlerweile weiß unsere Mutter die Unterstützung zu schätzen und mit Anna (Anmerkung: 24-Stunden-Betreuerin) haben wir wirklich Glück“, erzählt uns Frau Prohaskas Tochter, die mittlerweile mit allen Belangen ihrer Mutter betraut ist.

Mit ihrer Vitalität und Lebensfreude beeindruckt Frau Prohaska alle Besucher*innen. „Letztens war der Herr Pfarrer zu Besuch, der hat eine alte gebrechliche und bettlägerige Dame erwartet. Na, da hat er geschaut, als ich ihm entgegengekommen bin und mit ihm geplaudert hat,“ freut sich Frau Prohaska.

Als kleine Aufmerksamkeit brachte HR Paul Deiser – Vizepräsident des Hilfswerk Niederösterreich – bei diesem besonderen Besuch eine Danke-Torte

und Blumen mit. Mit einem Lächeln nahm Frau Prohaska die Glückwünsche und Geschenke entgegen und ließ das Team, am gemütlich gedeckten Tisch, an ihren Erinnerungen teilhaben.

Seit über 30 Jahren lebt die Witwe allein und meistert ihren Alltag – mit dem Notruftelefon an ihrer Seite. „Einmal habe ich bei der Gartenarbeit aus Versehen den Alarm ausgelöst,“ erzählt sie schmunzelnd. „Da die Vertrauenspersonen nicht erreichbar waren, stand plötzlich die Rettung vor der Tür!“

Das Notruftelefon bietet Katharina Prohaska, die nächstes Jahr am 24. April ihren 100. Geburtstag feiert, Sicherheit im eigenen Zuhause, das besonders ihre Familie sehr schätzt.

**Ob zuhause oder unterwegs:
Die Hilfswerk-Notrufzentrale
passt auf Sie auf!**

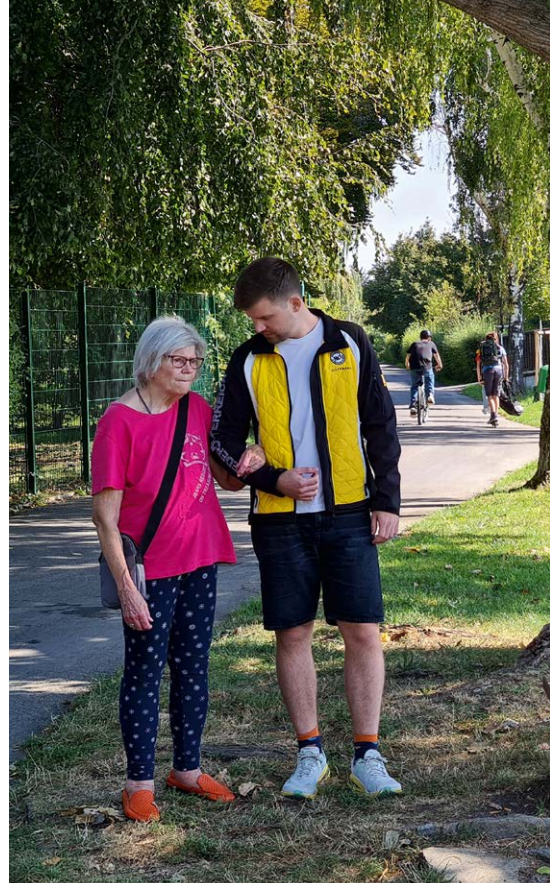
Das Hilfswerk Niederösterreich informiert Sie gerne zu den unterschiedlichen Notruftelefon-Typen, damit Sie das zu Ihrer Lebenssituation passende Gerät wählen können. Ob das klassische Notruftelefon für zuhause, die mobile Variante oder die smarte Notrufuhr: Unser Notruftelefon-Team berät Sie über Ihre Möglichkeiten:

**Telefon 0800 800 408
www.notruftelefon.at**



Unterstützung im Alltag

Einblicke in die Arbeit eines sozialen Alltagsbegleiters



"Ich mag es, für den Einzelnen ganz individuell da zu sein und zu wissen, die nächsten Stunden kann ich mich ganz auf einen Menschen konzentrieren..."

Wir haben uns mit Andreas Sternberg, 33 Jahre alt, sozialer Alltagsbegleiter im Industrieviertel, getroffen, um Einblicke in den beruflichen Alltag zu bekommen.

Andreas strahlt Gelassenheit aus, als er uns von seinem Alltag erzählt – einem beruflichen Alltag, der sehr abwechslungsreich ist und sich hauptsächlich um die Bedürfnisse älterer Menschen dreht. „Die Leute sind oft einfach nur dankbar, dass jemand da ist, mit dem sie plaudern können und der Zeit mit ihnen verbringt“, erzählt der soziale Alltagsbegleiter. „Für viele ist es schon ein Highlight, wieder mal zu sehen, was es im Supermarkt alles gibt und sich ein Stück weit selbstständig zu fühlen.“

Andreas arbeitet seit Juli 2023 in diesem Beruf, davor war er medizinischer Masseur. Auf das Berufsbild „Sozialer Alltagsbegleiter“ ist er eher zufällig gestoßen: durch ein Inserat in einer Zeitschrift. Vor allem die kurze Ausbildungszeit hat ihn angesprochen und die Tatsache, dass er Menschen im Rahmen einer individuellen Betreuung unterstützen kann. Nach dem Abschluss der Ausbildung hat Andreas gleich als sozialer Alltagsbegleiter beim Hilfswerk Niederösterreich, in der Nähe seines Wohnortes, begonnen.

Seitdem betreut er rund neun Personen, jeder Besuch dauert zwischen zwei und vier Stunden. „Es ist genug Zeit, um wirklich für die Menschen da zu sein, ihnen zuzuhören und ihre Geschichten zu erfahren.“ Ein typischer Besuch kann zum Beispiel einkaufen, Karten spielen oder das Durch-



Das Wichtigste auf einen Blick

Soziale Alltagsbegleiter*innen leisten Kundinnen und Kunden Gesellschaft und entlasten damit auch pflegende Angehörige in mehrstündigen Einsätzen.

Die Leistungen der sozialen Alltagsbegleitung umfassen:

- Sozialer Kontakt: Gesellschaft leisten, zuhören, vorlesen, Spaziergänge, Karten spielen
- Unterstützung bei Alltagsaktivitäten: Erledigen von kleineren Besorgungen gemeinsam mit der Kundin oder dem Kunden
- Entlastung pflegender Angehöriger

Wer kann die soziale Alltagsbegleitung in Anspruch nehmen? Die Voraussetzung sind der Bezug von Pflegegeld sowie der Hauptwohnsitz in Niederösterreich.

Kosten: Der Tarif/Stunde beträgt € 42,00.

Unter gewissen Voraussetzungen sind Förderungen durch das Land Niederösterreich möglich.

Weitere
Informationen



stöbern alter Fotoalben beinhalten. „Es ist unglaublich, welche Erinnerungen bei den Menschen durch Fotos wieder lebendig werden“, erzählt uns Andreas mit einem Lächeln. Besonders berührend, wenn auch herausfordernd, ist das Arbeiten mit Demenzpatientinnen und Demenzpatienten. Hier braucht es Geduld und Kreativität, um in den Alltag der Leute etwas Struktur zu bringen. Umso schöner war dann der Moment, als er nach mehrmaligen Besuchen, von einer älteren Dame, die an Demenz leidet, erkannt wurde. „Das sind dann so Situationen, in denen man weiß, dass man den richtigen Beruf gewählt hat“, zeigt sich Andreas berührt.

Der Ausgleich zur Arbeit

Neben seinem Job als sozialer Alltagsbegleiter beim Hilfswerk Niederösterreich hat Andreas noch andere Leidenschaften. „Als Kind wollte ich eigentlich Rennfahrer werden“, erzählt er lachend. Da sich der Traum aber nicht erfüllt hat, findet Andreas heute sportlich im Laufen den Ausgleich zum beruflichen Alltag. Aber auch musikalisch ist er unterwegs. Hier hat er einen ungewöhnlichen, aber sehr interessanten Weg eingeschlagen und sich das Ukulele Spielen selbst beigebracht.

In seinem Job findet Andreas Sternberg vor allem die Einzelbetreuung sehr positiv. „Ich mag es, für den Einzelnen ganz individuell da zu sein und zu wissen, die nächsten Stunden kann ich mich ganz auf einen Menschen konzentrieren. Dabei arbeite ich eigenverantwortlich und kann die Zeit mit der Kundin oder dem Kunden so gestalten, wie es für sie oder ihn am besten passt.“ Besonders wichtig ist ihm auch die Entlas-

tung der Angehörigen. Denn oft haben die Familien nicht die Zeit oder die Kraft, sich rund um die Uhr zu kümmern. Durch die soziale Alltagsbegleitung gewinnen auch sie ein Stück Normalität zurück.



Andreas Sternberg mit seiner Ukulele

DEM GLÜCK
EINE CHANCE
GEBEN



österreichische
LOTTERIEN



ÖSTERREICH HAT GLÜCK...

...und Glück ist vielfältig. Wir übernehmen Verantwortung in Österreich und leben, was vielen Menschen wichtig ist: Spielerschutz, Compliance und soziales Engagement. Wir sind größter Sportförderer unseres Landes, unterstützen zahlreiche Kulturprojekte und machen sie mit den Lotterien Tagen einfach erlebbar. Wir fördern soziale Anliegen im Sinne der Gesellschaft, wie z.B. die langjährige Partnerschaft mit der Österreichischen Seniorenhilfe. Damit möglichst viele Menschen in Österreich am Glück teilhaben können.

sponsoring.lotterien.at, lotterientag.at

Zusammenhalt in der Krise

In einer absoluten Ausnahmesituation befanden sich weite Teile Niederösterreichs während der massiven Regenfälle Mitte September. Wie hat das Hilfswerk die ersten Tage erlebt und gestaltet? Wir sprechen mit Pflegedirektorin Gabriela Goll.

Frau Pflegedirektorin, wie hat das Hilfswerk die akuten Tage des Hochwassers erlebt?

Mit den Erfahrungen aus der Corona-Situation sind wir und auch die anderen mobilen Dienste schon sehr krisenerprobt. Wir haben sofort einen internen Krisenstab eingerichtet, um die Maßnahmen zu koordinieren, und standen mit der Katastrophenzentrale des Landes in laufender Abstimmung. Unser gemeinsames Ziel war es, alle Kundinnen und Kunden, die Betreuung brauchen, zu erreichen und zu versorgen.

Wie konnte das gelingen?

Das war natürlich schwierig, doch gemeinsam haben wir es geschafft. Obwohl viele unserer Mitarbeiter*innen zuhause selbst betroffen waren, haben alle zusammengeworfen. Dort wo es möglich war, haben Angehörige kurzfristig selbst die Betreuung übernommen, teilweise haben die Blaulichtorganisationen unterstützt.

Überall dort, wo fachliche Pflege dringend notwendig war, ist es uns auch gelungen, die Menschen zu versorgen. Dazu haben wir teilweise Dienste getauscht, sind große Umwege gefahren und haben laufend Kontakt mit den Kundinnen und Kunden und ihren Angehörigen gehalten. Die schwierigsten Gebiete waren dabei das Tullnerfeld, das Pielachtal und weite Teile des Mostviertels.

Den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern gebührt da wirklich großer Respekt.

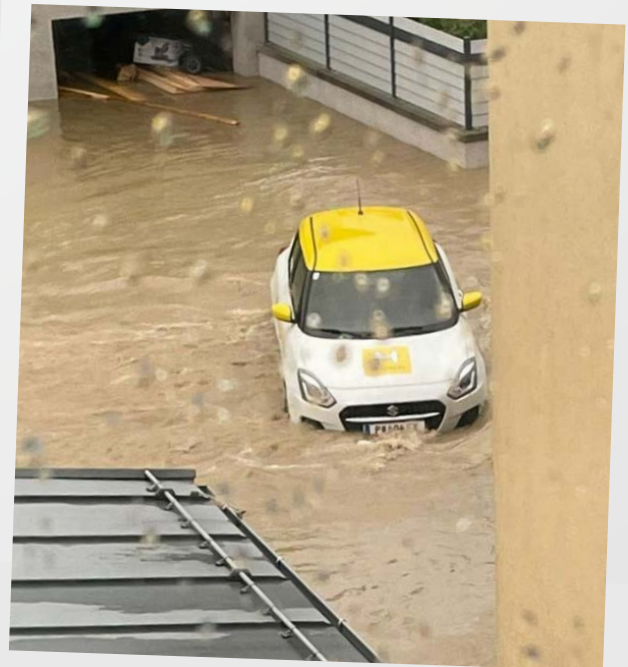
Ich bin wirklich sehr stolz auf unsere Leute. Über hundert Mitarbeiter*innen waren selbst betroffen, teilweise massiv. Und doch haben die Teams vor Ort großartig zusammengehalten. Dafür möchte ich mich auch an dieser Stelle nochmals bedanken.



Pflegedirektorin Gabriela Goll und Präsidentin Michaela Hinterholzer

Waren auch Hilfswerk-Standorte selbst betroffen?

Ja, unser Hilfe und Pflege daheim-Standort in Böheimkirchen wurde vom angrenzenden Bach komplett überschwemmt und ist vorübergehend nicht nutzbar. Hier muss erst alles wieder saniert werden. Auch Dienstfahrzeuge standen unter Wasser und sind irreparabel beschädigt.



Hochwasser 2024 = Ausnahmezustand



Hilfswerk-Physiotherapeut im Einsatz bei Paralympischen Spielen

Der Pressbaumer Physiotherapeut Michel Cussac, seit mehr als 10 Jahren beim Hilfswerk angestellt, war diesen Sommer als Freiwilliger bei den Paralympischen Spielen in Paris im Einsatz. Von 28. August bis 8. September half der gebürtige Belgier Michel bei der Koordination der Transporte der paralympischen Tennisspieler beim Pariser Stadium Roland-Garros.

Ein Traum wird wahr

„Es begann vor eineinhalb Jahren mit meiner Bewerbung als Freiwilliger für die Olympischen, aber auch für die Paralympischen Spiele in Paris. Ich wollte immer einmal dabei sein, und als französischsprachiger Belgier war Paris für mich

natürlich optimal“, erzählt Michel. Der Physiotherapeut ist selbst sportlich, spielt Tennis und läuft Halbmarathon.

„Die Geschichte geht aber noch weiter zurück“, meint Michel Cussac. „In meiner Ausbildung zum Physiotherapeuten habe ich in Frankreich einen jungen Mann kennengelernt, der nach einem schweren Autounfall behindert war und dann einer der besten paralympischen Schwimmer wurde. Ich habe ihn bewundert und nie vergessen.“

300.000 Kandidatinnen und Kandidaten

Der Hilfswerk Physiotherapeut meint strahlend, er habe Glück gehabt, ausgewählt worden zu sein. Gesucht wurden 45.000 Menschen als freiwillige Helfer für die Olympischen und Paralympischen Spiele; beworben haben sich mehr als 300.000.

Großer Empfang für die Helfer mit Tennisstar Yannick Noah

Am ersten Tag des Einsatzes gab es im Roland-Garros Stadium einen feierlichen Empfang. Michel erzählt: „Ich habe mein großes Idol, die französische Tennislegende Yannick Noah, getroffen!“ Yannick Noah, Weltranglisten-Vierter und Grand Slam Sieger von 1983, hatte die französische Tennis-Mannschaft für die Paralympischen Spiele trainiert. Von der Organisation der Freiwilligen war Michel beeindruckt: „Hunderte freiwillige Helfer wurden für verschiedene Aufgaben für die Paralympischen Rollstuhl-Tennisspiele eingeteilt. Ich war mit anderen für die Koordination der Ankünfte und Abfahrten beim Roland-Garros Stadium zuständig – für die VIPs, die Athleten, Schiedsrichter, die Medien und alle anderen Akkreditierten.“

Treffen mit den österreichischen Para-Olympioniken Nico Langmann und Josef Riegler

Gleich in den ersten Tagen traf Michel die beiden österreichischen Top-Rollstuhltennisspieler. „Das war lustig“, erzählt Michel, „Ich habe Nico Langmann und Josef Riegler beim Ausstieg aus dem Bus getroffen. Sie waren erstaunt, dass sie jemand auf Deutsch ansprach. Wir sind dann gleich in ein nettes Gespräch gekommen. Als ich gesagt habe, dass ich in Pressbaum wohne, erzählte mir Josef Riegler, dass sein Sohn in Purkersdorf im Fußballverein war.“

Große Emotionen bei Nico Langmanns erstem Sieg

„Ich habe natürlich bei den Österreichern mitgefeiert“, erzählt Michel, „Ganz große Emotionen gab es bei Nico Langmanns erstem Sieg, heuer in Paris bei seiner dritten Olympia-Teilnahme. Sein Fanclub bestand aus 20 bis 30 Personen, die den rot-weiß-roten Sieg lautstark gefeiert haben. Und ich mittendrin! Unvergesslich!“

Tolle Gemeinschaft der freiwilligen Helfer

Die Integration ins Team der Freiwilligen hat sehr gut und freundschaftlich geklappt, erzählt der Hilfswerk-Physiotherapeut. „Viele waren natürlich aus Frankreich, aber auch aus Schweden, Portugal, England, Ecuador und mit mir eben aus Österreich. Egal welche Herkunft, welcher Job, welches Alter – es gab keine Vorurteile. Uns einte der gemeinsame Gedanke, an etwas Einmaligem teilnehmen zu dürfen.“

„Ich bin menschlich gewachsen.“

„Die paralympischen Spiele haben mich Paris unter einem ganz anderen Blickwinkel kennenlernen lassen. Die Leute haben gelächelt, als sie mich in meinem olympischen Helfer-Outfit gesehen haben. Durch meinen Einsatz bin ich sicher menschlich gewachsen und ich habe Lust, mich auch künftig ehrenamtlich zu engagieren“, blickt Michel auf seine Zeit in Paris zurück.



Michel Cussac mit den "Phryges", den Maskottchen der Paralympics.



Überzeugend einfaches Blutdruckmessen

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



Weitere Informationen unter www.boso.at
Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel
Unverb. Preisempf. 67,90 Euro

**BOSCH
+SOHN**

boso

Die Gemeinden: Zentren des sozialen Lebens

Menschen werden immer älter. Das hat auch Auswirkungen auf das Gemeindeleben. Wie verändert sich eine Gemeinde, wenn immer weniger Menschen im Berufsleben stehen? Wie geht man mit dem gestiegenen Pflege- und Betreuungsbedarf um? Und wie bindet man ältere, einsame Menschen in den Gemeindealltag ein?



In der Landesgeschäftsstelle des Hilfswerks kam es zu einem spannenden Austausch zwischen Hilfswerk-Präsidentin Michaela Hinterholzer, selbst Bürgermeisterin der 2.300 Einwohner*innen zählenden Marktgemeinde Oed-Öhling, und Johannes Pressl, Präsident des Österreichischen Gemeindebunds.

Michaela Hinterholzer: Lieber Herr Kollege, wir sind uns einig, dass das soziale Thema für die Gemeinden absolut zentral ist. Meiner Meinung nach diskutieren wir viel über das sehr wichtige Thema Kinderbetreuung, der steigende Pflegebedarf ist aber noch

immer zu wenig Thema. Das sollte er aber sein. Ich habe immer diese sehr eindrucksvolle Zahl im Kopf: Im Jahr 2050 haben wir fünfmal so viele 80-Jährige wie jetzt. Fünfmal! Was heißt das? Wer pflegt uns? Wer erledigt den Alltag? Das ist natürlich für uns als Gemeinde schon eine riesige Herausforderung.

Johannes Pressl: Da stimme ich hundertprozentig zu. Angesichts der Demographie müssen wir uns in sehr vielen Systemen etwas überlegen, und da steht die Pflege ganz oben. Wir sehen ja, dass die Kinderzahlen sinken. Wir sehen, dass der berufstätige Mittelbau, der letztlich produktiv leistet und

das System finanziert, immer weniger wird. Wir werden nicht nur finanziell, sondern auch organisatorisch in den Gemeinden reagieren müssen. Das Hilfswerk ist hier ein ganz wichtiger Partner für uns. Welche Maßnahmen schlägt Ihr denn vor bzw. habt vielleicht schon in petto?

Hinterholzer: Zuallererst sind es Maßnahmen, die gar nicht viel Geld kosten. Dazu gehören auf jeden Fall die Bewusstseinsbildung und Vorsorge. Wir müssen uns klar sein, dass die „Vollkasko-Mentalität“, die wir derzeit haben, in Zukunft nicht mehr möglich sein wird. Dieser Glaube „ich brauche

dies und das, ich rufe dort an, ich bekomme es sofort“ wird ganz schwierig werden. Daher, glaube ich, müssen wir als erstes einmal schauen, dass wir in den Gemeinden Angebote haben, um die Menschen lange fit zu halten. Da passiert eh schon sehr viel, z.B. mit der „Gesunden Gemeinde“. Natürlich wird aber für viele die Zeit kommen, in der sie nicht mehr alleine zurechtkommen und Hilfe brauchen. Und dafür müssen wir gerüstet sein – mit niederschwelligen, vielseitigen Angeboten. Das Thema der Vereinsamung und Verwahrlosung ist ebenfalls ein Thema, das man als Gemeinde sicherlich auch im Auge behalten muss.

Pressl: Das deckt sich ganz stark mit unseren strategischen Überlegungen. In dieser „Pflegekaskade“, wie ich es nenne, brauchen wir für die verschiedensten Bedürfnisse ein Angebot. Wie du sagst, müssen wir stärker in die Vorsorge, brauchen dann in weiterer Folge niederschwellige Betreuung, vielleicht Tagesbetreuungseinrichtungen. Dann habe ich die Pflege und Betreuung zuhause, wie Ihr sie anbietet, vielleicht 24-Stunden-Betreuung, und das Pflegeheim für höhere Pflegestufen. Möglicherweise müssen wir uns dieses Bild einer Pflegekaskade deutlicher vergegenwärtigen, damit wir in den Gemeinden auch mit Infrastruktur reagieren können.

Hinterholzer: Ich sehe dieser Kaskade vorgelagert: Information, Information, Information. Wir erleben das oft: Man mag sich mit dem Thema lange nicht beschäftigen, dann tritt ein Pflegefall ein, und die Menschen fallen aus allen Wolken. Weil sie zum Großteil überfordert sind. Ich muss das Älterwerden und was da auf die Familie zukommen kann, einfach zum Thema machen. Wer kann die Pflege übernehmen? Ist der Familienverbund geeignet im

Idealfall? Oder wer kann was für mich übernehmen? Wir als mobiler Träger könnten und würden hier sehr gerne intensiver begleiten. Gleich zu Beginn der Betreuung, nach der Übernahme aus dem Krankenhaus, hätten wir gerne mehr Zeit für Information und Beratung – das würde den Familien, aber auch dem System sehr helfen, da dadurch zum Beispiel die Drehtürpatientinnen und -patienten (Anm. der Redaktion: Patient*in kommt aufgrund von Komplikationen zuhause kurz nach Spitalsentlassung wieder ins Krankenhaus zurück) verringert werden könnten. Doch dies wird leider finanziell nicht abgegolten und ist daher nicht machbar.

Pressl: Für mich gibt es noch zwei weitere Bereiche, wo wir uns als Gemeinde stark machen können. Das eine ist das betreute, barrierefreie, seniorenge-rechte Wohnen. Als Bürgermeister sehe ich da große Chancen, ältere Menschen besser in den Ort und das Sozialleben zu integrieren. Wenn wir diese Wohnprojekte im Ortskern ansiedeln, wo der Arzt, ein Geschäft oder das nächste Gasthaus nicht weit sind, dann hat das

für alle Beteiligten nur Vorteile. Für die Gemeinde kann das auch die Chance sein, leerstehende Gebäude im Ortskern einer sinnvollen Verwendung zuzuführen. Das funktioniert vielleicht nicht überall, aber bei uns in Ardagger haben wir ein solches ortsintegriertes Projekt mit 13 Wohneinheiten auf die Beine gestellt, und es läuft sehr gut.

Hinterholzer: Die Voraussetzung dafür ist auf jeden Fall, dass hier von Anfang an ein professionelles Betreuungs- und Pflegeangebot mitbedacht und integriert ist, idealerweise auch eine Tagesbetreuung.

Pressl: Der zweite Punkt ist für mich die Mobilität. Hier sehe ich wunderbare Möglichkeiten für ehrenamtliches Engagement. Ob man sie Fahrtendienste, Sozialtaxis oder Rufbusse nennt: Es gibt schon einige Projekte, bei denen Ehrenamtliche ältere Menschen abholen, sie zum Arzt führen, zum Einkaufen oder in die Kirche. Das gibt Freiheit und die Menschen kommen auch im Alter noch hinaus. Ich denke, dass sich hier viele Menschen finden, die sich





DIE GEMEINDEN

In Niederösterreich gibt es 573 Gemeinden. Ihre Aufgaben umfassen die Bereitstellung und Verwaltung von Infrastruktur und Dienstleistungen für alle Bürger*innen. Dazu gehören Schulen, Kindergärten, Straßen, Kanalnetze, Sport- und Kulturförderung und Rettungsdienste ebenso die Abfallentsorgung, öffentliche Verkehrsmittel und vieles vieles mehr.

engagieren möchten. Für die Verdichtung der Leistungen im ländlichen Raum und als niederschwelliges Angebot in der erwähnten Pflegekaskade halte ich das für extrem wichtig.

Hinterholzer: Das Ehrenamt ist eine ungeheuer wichtige Unterstützung und gehört bei allen Überlegungen zu Systemen der Zukunft mit einbezogen. Da muss aber auch an der Wertschätzung noch gearbeitet werden – nicht nur die wichtigen Dienste wie Rettung oder Freiwillige Feuerwehr haben große Wertschätzung verdient, sondern eben auch Besuchsdienste, Essen auf Rädern-Fahrer*innen, die Organisatoren

von Seniorencafes und viele andere, die das soziale Netz einer Gemeinde stärken.

Pressl: Einen „Stammtisch“ für ältere Menschen haben wir in Ardagger auch. Ist ein wunderbares Mittel zur Aktivierung und gegen Einsamkeit.

Hinterholzer: Zum Thema Wertschätzung möchte ich noch sagen: Auch beim Berufsstand der Hauskrankenpflege ist noch viel aufzuholen, im Vergleich zur Pflege in den Kliniken. Wir sind kein billiger Hilfsdienst, sondern arbeiten mit hoher Kompetenz und ganzem Einsatz an der Patientin und am Patienten – und erfüllen so den Wunsch der Menschen, möglichst lange zuhause zu bleiben. Aber das wird noch nicht wirklich gesehen. Ich denke, dass wir hier als Gemeinde ebenfalls mitwirken können, das Image zu heben. Und das ist auch dringend notwendig, denn das Personal ist und bleibt das große Thema in der Pflege. Wir haben zu wenig, und nachdem im gesamten Pflegebereich über ein Drittel aller

Beschäftigten in den nächsten zehn Jahren in Pension gehen wird, wird sich das wohl weiter verschärfen.

Pressl: Es kommen da wirklich vielfältige Aufgaben auf uns zu. Aber ich denke, wir – Gemeinden, Land, soziale Einrichtungen etc. – ziehen an einem Strang. Eine enge Vernetzung, Mut zum Ausprobieren und das Bewusstsein, dass größere Reformen notwendig sind, ist das, was wir brauchen.

Das Gespräch führten

Michaela Hinterholzer ist seit vielen Jahren im Präsidium des Hilfswerk NÖ und seit 2012 seine Präsidentin. Der Mostviertler Gemeinde Oed-Öhling steht sie als Bürgermeisterin vor.

Johannes Pressl ist Bürgermeister von Ardagger und Präsident des Nö. Gemeindebundes. Im Februar 2024 wurde er zum Präsidenten des Österreichischen Gemeindebundes gewählt.

Kinderschutz im Fokus:

Verantwortung für die Kleinsten übernehmen

Das Hilfswerk Niederösterreich verfügt über jahrzehntelange Erfahrung in der Kinderbetreuung und Beratung von Kindern und Jugendlichen. Als Unternehmen, das sich der Förderung von Kindern und Jugendlichen in verschiedenen Bereichen widmet – sei es in den Kinderbetreuungseinrichtungen, in der Schulsozialarbeit, der Frühförderung oder psychologischen Beratung – trägt die Organisation eine **besondere Verantwortung, für das Wohl und die Sicherheit der jungen Menschen** zu sorgen.

Das Hilfswerk Niederösterreich hat sich deshalb dazu entschlossen, **ein Konzept zum Kinderschutz und zum Kindeswohl** zu erstellen und in allen relevanten Bereichen zu implementieren. Kinder und Jugendliche haben jederzeit die Möglichkeit, online oder telefonisch, vertraulich und wenn gewünscht anonym, Kontakt mit einer oder einem Kinderschutzbeauftragten aufzunehmen.

Kernstück des Kinderschutzkonzepts ist der Verhaltenskodex, den alle Mitarbeiter*innen, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten, unterzeichnen und sich damit verpflichten, Verantwortung für den Kinderschutz zu übernehmen.

„**Kinder und Jugendliche sollen sich bei uns wohl und sicher fühlen**, sei es in der Kinderbetreuung oder in individuellen Beratungen. Als Kinderschutzbeauftragte sind wir dafür verantwortlich, dass das Kinderschutzkonzept in allen relevanten Bereichen verankert ist. Wir sind dabei Ansprechperson bei Verdachtsmeldungen, gehen diesen nach und stehen für einen vertrauensvollen Austausch bei allen Fragen zum Thema Kinderschutz zur Verfügung,“ erklärt **Christina Barwitzius, eine von vier Kinderschutzbeauftragten** im Hilfswerk Niederösterreich.

„**Wir übernehmen Verantwortung** dafür, alle notwendigen Schritte zu unternehmen, um die uns anvertrauten Kinder und Jugendlichen vor jeder Form körperlicher und psychischer Gewaltausübung, Schadenszufügung oder Misshandlung zu schützen. Wir sind uns dieser großen Verantwortung, die wir tragen, bewusst, und deshalb sind alle Mitarbeiter*innen, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten, dazu angehalten, stets im besten Interesse dieser zu handeln. Denn jedes Kind hat Recht auf den Schutz und die Fürsorge, die für sein Wohlergehen notwendig sind,“ betonen **Präsidentin Michaela Hinterholzer und die Geschäftsleitung des Hilfswerk Niederösterreich** unisono.



Im Oktober 2024 präsentierte das Hilfswerk Niederösterreich sein Kinderschutzkonzept im Rahmen einer Pressekonferenz.

v.l.n.r.: Katharina Rokvić (Geschäftsbereichsleitung Kinder, Jugend und Familie), Christina Barwitzius (Kinderschutzbeauftragte des Hilfswerk Niederösterreich), Präsidentin Michaela Hinterholzer



Kurz notiert

Eltern-Kind-Pass Beratung bietet Orientierung

Mutterschutz, Karenzmodelle, Erziehungsthemen: Mit der Geburt eines Kindes treten viele Fragen auf. Im Rahmen der Eltern-Kind-Pass Beratung können diese beantwortet werden. Auch die elf Familien- und Beratungszentren des Hilfswerk Niederösterreich bieten diese an. Werdende oder junge Eltern müssen einfach nur einen Termin im nächstgelegenen Zentrum vereinbaren, und die Beratung kann kostenlos in Anspruch genommen werden.

Hier geht's zu den Standorten: >>



NEU: Hilfswerk NÖ-Newsletter



Bleiben Sie informiert!

Mit unserem neuen monatlichen Newsletter erwarten Sie spannende Geschichten, praktische Tipps und exklusive Angebote aus allen Bereichen des Hilfswerk Niederösterreich – und das bequem ins E-Mail-Postfach.

Jetzt den Hilfswerk NÖ-Newsletter kostenlos auf unserer Hilfswerk-Webseite abonnieren: **www.noehilfswerk.at**

Wir sind jetzt auch auf WhatsApp!

Das Hilfswerk Niederösterreich hat jetzt auch einen offiziellen WhatsApp-Kanal!



Es erwarten Sie laufend News, Jobangebote zum Teilen und spannende Einblicke in den Hilfswerk-Alltag aus den Bereichen Pflege, Kinderbetreuung, Lernen, Beratung, Ehrenamt und vieles mehr!

Zum Abonnieren des Hilfswerk NÖ-WhatsApp-Kanals einfach den QR-Code scannen!









Mobile Pflege & Inkontinenz

Wenn's nicht ohne geht, geht's mit Attends

Häusliche Pflege ist ein unverzichtbarer Teil unseres Sozialsystems. Besonders für Menschen mit Inkontinenz. Egal ob die Versorgung in Händen der mobilen Pflege liegt oder ob Patienten und Angehörige nach bestmöglichen Versorgungslösungen suchen. Attends ist mit über 45 Jahren Erfahrung, hochwertigen Produkten und kompetenter Information für alle da.

Also, immer wenn's um Inkontinenzversorgung geht, finden Sie bei uns passende Lösungen und ein umfassendes Info- & Serviceangebot.

Und speziell für mobile Pflegekräfte gibt's gratis unser inkontiHOME Service-Paket für die Versorgung bei Inkontinenz.

Für Ihre Fragen und Bestellungen von Gratisproben sind wir gerne persönlich für Sie da.

Tel. 0732 / 77 27 00
 Mo bis Do 8:00 bis 16:30
 Fr 8:00 bis 14:00
beratung@attends.at
www.attends.at

Beruf(ung) Tagesmutter



Interview mit
Daniela Stetina

„Irgendwann war mir klar, dass ich mit Kindern arbeiten möchte.

Nachdem ich vor einigen Jahren eine Lerngruppe gegründet hatte, fiel mir irgendwann eine Information zur Tagesmutter-Ausbildung beim Hilfswerk NÖ in die Hände,“ erinnert sich Daniela Stetina. Vor rund einem Jahr entschied sie sich dann, den Schritt zu gehen und startete Anfang des Jahres die Ausbildung an der Hilfswerk Akademie in Krems und St. Pölten.

Doch was genau beinhaltet die Ausbildung und wie bereitet sie auf die vielen Facetten des Alltags als Tagesmutter vor? Wir haben uns mit Daniela Stetina unterhalten und einen Einblick in die Ausbildung und den Tagesmutter-Alltag erhalten.

Daniela Stetina ist 40 Jahre alt und lebt mit ihrem Lebensgefährten und ihren drei Kindern in der Nähe von St. Pölten. Neben drei Katzen, Meer-schweinchen und Hasen tummeln sich Enten, Hühner und Schildkröten in ihrem Garten.

In unserem Gespräch interessiert uns heute vor allem die Ausbildung und wie sie ihre Absolventinnen und Absolventen auf den Beruf als Tagesmutter vorbereitet.

Gab es Herausforderungen während der Ausbildung? Zweifel, ob der Schritt der richtige sei? Ja, die gab es. Besonders die Zeit, die für die Kurse benötigt wurde, stellte Daniela vor eine Heraus-



forderung – vor allem, da sie bis dahin nie länger von ihren eigenen Kindern getrennt war. Doch dank der Unterstützung ihrer Familie konnte sie den Lehrgang – er dauerte von Februar bis Juni – erfolgreich abschließen.

Egal ob Organisation, Entwicklungspsychologie oder praktische Tipps wie beispielsweise die Einbindung der Eltern, das Spektrum der Ausbildungsinhalte ist groß und bereitet auf die Praxis gut vor, da ist sich Daniela sicher. Vorkenntnisse hatte sie – einerseits durch die von ihr geleitete Lerngruppe, andererseits natürlich durch die eigene Kindererziehung. Aber auch, wenn man noch nicht mit Kindern gearbeitet

hat, lernt man in der Ausbildung alles, was es braucht, um den Alltag mit den Tageskindern abwechslungsreich gestalten zu können.

Nach dem Abschluss kam dann auch schon sehr schnell das erste Tageskind. Bevor die Eingewöhnung startet, gibt es ein ausführliches Elterngespräch, denn eines ist sehr wichtig: Der Erziehungsstil, der Umgang mit den Kindern sollte nicht komplett unterschiedlich sein. Der Tag ist abwechslungsreich und passt sich an die Bedürfnisse der Kinder an – und die können bei einer Altersspanne zwischen null und drei Jahren natürlich sehr individuell sein. „Es ist sehr wichtig zu sehen, wo steht das Kind, wo hole ich es ab und wo sind eventuell Defizite vorhanden, die man als Tagesmutter positiv beeinflussen kann,“ erklärt uns Daniela.

Wenn man die Kinder von Anfang an in verschiedene Aktivitäten mit einbezieht, lässt der nächste Entwicklungsschritt nicht lange auf sich warten. So übernehmen die Tageskinder auch schon mal altersgerechte Handgriffe beim Vorbereiten der Jause oder des Mittagessens.

Für Daniela liegt der größte Vorteil ihres neuen Berufs klar auf der Hand: „Die perfekte Vereinbarkeit von Familie und Beruf!“ Denn während die eigenen Kinder am Vormittag in der Schule sind, kann sie in ihrem Zuhause ihre Tageskinder betreuen und hat am Nachmittag Zeit für Hausübungen und Freizeitaktivitäten der Familie. Je älter die eigenen Kinder werden, desto eher kann sie sich auch vorstellen, die Betreuungszeiten für ihre Tageskinder zu verlängern – ganz flexibel, wie es für alle Beteiligten am besten passt. Neben dieser Flexibilität sind es vor allem die individuelle und familiäre Betreuung mit hoher pädagogischer Qualität, die die Tageseltern-Betreuung auszeichnen.



DAS BILDUNGSANGEBOT DER HILFSWERK AKADEMIE

Das Hilfswerk bietet hochwertige Ausbildungen & Berufsmöglichkeiten in der Kinderbetreuung. Das Hilfswerk NÖ bietet bereits seit 20 Jahren Ausbildungen im pädagogischen Bereich an. In der Hilfswerk Akademie werden Aus-, Fort- und Weiterbildungen in der Kinderbetreuung angeboten. Jahrzehntelange Erfahrung und tiefgreifendes Wissen werden in Form von zertifizierten Kursen und Lehrgängen weitergegeben.

Die Ausbildungen:

- Ausbildung Tageseltern und Betriebstageseltern
- Ausbildung Betreuungsperson in NÖ Tagesbetreuungseinrichtungen (TBVO)
- Ausbildung Kinderbetreuer*in in NÖ Kindergarten und Hort

Die nächsten Termine:

- 13. Februar 2025
Mödling/St. Pölten
- 26. Februar 2025
Krems/St. Pölten
- September 2025, St. Pölten
- Oktober 2025, Korneuburg

Weitere Infos und die Möglichkeit zur Online-Anmeldung:
noe.hilfswerkakademie.at





Persönliche Einblicke

- ✓ **Wenn Sie Ihrem Alltag mit Kindern einen Buch- oder Filmtitel geben müssten, wie würde dieser lauten?** „Gemeinsam wachsen“
- ✓ **Welche Eigenschaft an Kindern inspiriert oder berührt Sie am meisten?** Einerseits ist es die Tatsache, dass Kinder vorurteilsfrei leben – sie entdecken die Welt ohne die Dinge oder Menschen in gut oder schlecht einzuteilen. Andererseits bewundere ich auch dieses Wahrnehmen mit allen Sinnen und das „Auf-etwas einlassen“
- ✓ **Wenn Sie sich eine Superkraft wünschen dürften, die Ihnen den Umgang mit den Kindern erleichtert, welche wäre das?** Gedankenlesen. Es wäre oft hilfreich zu wissen, was die Kinder gerade wollen oder

brauchen, gerade dann, wenn sie sich noch nicht so gut verbal ausdrücken können, im Baby- oder Kleinkindalter.

- ✓ **Wenn Sie nochmal einen Tag Kind sein dürften, was würden Sie machen?** Da würde ich am liebsten nach einem verregneten Tag in Lacken hüpfen, nass werden, mich richtig spüren können und vor allem beobachten, viele Dinge einfach nur beobachten. Und das alles aus einer komplett anderen Perspektive, aus der Sicht eines Kindes. Herrlich!
- ✓ **Was ist der größte „Geheimtipp“, den man im Umgang mit Kindern kennen sollte?** Man sollte das Kind einfach mal in Ruhe beobachten, schauen auf welche Ideen es kommt, was aus den Ideen entsteht. Einfach auf das Kind einlassen.

Wer die Arbeit von Daniela Stetina näher kennenlernen möchte, kann gerne einen Blick auf ihre Website werfen: www.tagesmuttermitherz.com

Einstiegshilfe in die Arbeitswelt

Denise* hatte von Kindesbeinen an einen Traumberuf: Friseurin.

Auf der Suche nach einer Lehrstelle hat sie in den letzten Jahren wirklich alles versucht – hatte jedoch kein Glück. Mit der Zeit wurde der Frust groß, mit 19 beschloss sie, ihren Traum an den Nagel zu hängen und etwas anderes zu versuchen. Aber was? Über das AMS wurde sie an die Arbeitsbegleitung des Hilfswerks vermittelt. Gemeinsam entdeckte man Denises Liebe zum Backen: Und so macht Denise gerade eine Lehre zur Konditorin – und ist total happy.



*Name geändert



Auch Franz* ist happy. Der 22-Jährige hat sich durch seine häufigen Epilepsieanfälle schwergetan, sich in Jugendjahren beruflich zu orientieren. Nach einer Operation und einer deutlichen gesundheitlichen Verbesserung wollte er den Einstieg in die Arbeitswelt neu angehen und wandte sich ebenfalls an die Arbeitsbegleitung des Hilfswerks. Heute kocht Franz in der Küche eines nö. Landesklinikums.

So wie Denise und Franz werden jährlich zwischen 250 und 300 Jugendliche beim Einstieg in die Arbeitswelt begleitet.

Die Arbeitsbegleitung ist eine vom Arbeitsmarktservice finanzierte Leistung für Jugendliche und wird im Hilfswerk von Profis aus den Bereichen Sonder- und Heilpädagogik, Sozialarbeit oder Psychologie umgesetzt. Und so können auch junge Menschen, die aus verschiedenen Gründen nicht alleine am Arbeitsmarkt Fuß fassen können, die passende Beschäftigung finden und den Grundstein für eine erfolgreiche berufliche Zukunft legen.

Sonder- und Heilpädagogin Andrea Baumgartner, Qualitätsbeauftragte im Hilfswerk, weiß um die Schwierigkeiten der Jugendlichen: „Die Vielfalt an beruflichen Möglichkeiten, gekoppelt mit Orientierungslosigkeit, der herausfordernden Entwicklungsphase des Erwachsenwerdens und einer von Krisen geprägten Umwelt fordert die jungen Menschen und oft auch das familiäre Umfeld. Hinzu können dann noch Qualifikationsdefizite, gesundheitliche Probleme oder mangelnde Deutschkenntnisse kommen.“

Und so werden die Jugendlichen mehrere Monate lang regelmäßig – meist einmal wöchentlich – begleitet. Nicht in der Gruppe, sondern individuell im Einzelsetting. Berufsorientierung und Bewerbungstraining, die gemeinsame



Qualitätsbeauftragte Andrea Baumgartner gibt Einblicke in die Arbeitsbegleitung im Hilfswerk Niederösterreich



Suche nach möglichen Arbeitgebern und die Begleitung zu Bewerbungsgesprächen gehören ebenso zum Training wie die Vermittlung von sozialen Kompetenzen oder gemeinsames Lernen. Mit manchen wird an der Verbesserung der deutschen Sprache gearbeitet, andere brauchen Unterstützung beim Lernen für den Führerschein – die Begleitung ist sehr individuell.

„Und manchmal geht es auch vorrangig um die Frage: Wohin kann ich mich wenden, wenn belastende Situationen mein Leben bestimmen und ich momentan gar keinen Kopf für die Arbeit habe?“, berichtet Baumgartner. „Wir versuchen ihnen nicht nur Fähigkeiten mitzugeben, die sie für eine professionelle Bewerbung brauchen, sondern auch Vertrauen in die eigenen Stärken, Konfliktfähigkeit und Motivation. So dass sie selbstständig und aktiv ihre eigene berufliche Zukunft gestalten können.“

Die Erfolgsquote ist hoch: Über 80 % der Jugendlichen können sich nach der Arbeitsbegleitung durch das Hilfswerk über eine Lehrstelle, einen Arbeitsplatz oder eine geeignete Weiterqualifizierungsmaßnahme freuen. Sind die jungen Frauen und Männer im Betrieb oder der Ausbildung gut angekommen, endet die Arbeitsbegleitung. „Sollte weitere intensivere Unterstützung notwendig sein, kooperieren wir aber mit anderen Institutionen, die weitere Hilfe anbieten können.“

Fünf Jugendliche hat Andrea Baumgartner derzeit in Begleitung. Nach einer so intensiven Zeit freut man sich natürlich mit den jungen Menschen und ihren Erfolgen mit: „Kürzlich hat mich eines meiner Mädchen angerufen, die eine Lehrstelle in einer Restaurantküche gefunden hat und gemeint, ich müsse unbedingt mal zu ihr essen kommen. Das ist einfach schön, weil sie dort so glücklich ist. Es ist wichtig für die jungen Leute, dass sie ihren Platz haben.“



Die Arbeitsbegleitung wird vom AMS NÖ gefördert und ist für Jugendlichen kostenlos.

Info

Die Arbeitsbegleitung des Hilfswerks wird an den Standorten in den Bezirken Amstetten, Waidhofen/Thaya, Scheibbs, Melk, Gänserndorf, St. Pölten, Lilienfeld, Zwettl, Gmünd und Waidhofen/Ybbs vermittelt.

Mehr Informationen finden Sie online!





Maria Schuckert ist Pädagogin und regionale Leitung für Kinderbetreuungseinrichtungen im Hilfswerk Niederösterreich.

Sie leitet verschiedene Fortbildungsseminare in der Erwachsenenbildung. Unter anderem über das Thema dieses Artikels.

Auge um Auge, Zahn um Zahn!

Oder doch lieber konstruktiv streiten?

Überall, wo Menschen miteinander zu tun haben, gibt es verschiedene Meinungen und Interessen. Konflikte gehören also zum Leben dazu. Das Entscheidende ist, wie man mit ihnen umgeht – nach dem Motto „Aug um Aug“ oder konstruktiv? Den Grundstein dafür kann – und sollte – man bereits in der Kindheit legen.

Ein bisschen zur Theorie: Dem sogenannten Eisbergmodell zufolge wissen wir, dass sich die Kommunikation bei Konflikten immer auf zwei Ebenen abspielt: Auf der sachlichen Ebene, also der sichtbaren. Die macht allerdings nur etwa 20-30 % aus. Viel mehr spielt sich auf der unbewussten Ebene ab – quasi wie bei einem Eisberg, der unsichtbare Anteil unter der Wasseroberfläche. Und diese emotionale Ebene gilt es zu beachten, denn sie beeinflusst ganz stark, wie wir mit dem Konflikt umgehen.

Umgehen müssen wir auf jeden Fall mit ihm. Denn ungelöste Konflikte kehren immer wieder und können zu ernststen Störungen werden. „Was wir nicht lösen, wird immer größer und belastender“, betont Pädagogin Maria Schuckert, regionale Leitung für Kinderbetreuungseinrichtungen im Hilfswerk NÖ.

Was sollte man erlernen, um Konflikte konstruktiv zu lösen?

Also so, dass beide Seiten mit der Lösung zufrieden sind, auch wenn sie anders als die Wunschlösung aussieht? Dazu gehören:

- Konfliktbereitschaft,
- aktiv zuhören,
- den eigenen Standpunkt einnehmen und auch argumentieren können,
- Fehler zugeben können,
- und den richtigen Zeitpunkt wählen (nicht gerade dann, wenn die Emotionen am Kochen sind).

Ein konstruktiver Umgang mit Konflikten kann schon im Kindesalter erlernt werden. Wie bei so ziemlich allen Themen in der Erziehung sind wir als Eltern auch hier die großen Vorbilder. Schuckert betont: „Wir können den Kindern eine gewisse Konfliktkultur vorleben, geleitet von Respekt und Wertschätzung. Eltern dürfen sich durchaus auch vor den Kindern streiten, denn daraus lernt das Kind. Wichtig ist, dass die Diskussion respektvoll verläuft, man sich auch beim anderen

BUCHTIPPS FÜR KINDER

Brigitte Weninger und Eve Tharlet: Pauli. Streit mit Edi.

Isabel Abedi und Silvia Neuendorf: Blöde Ziege, dumme Gans. Alle Bilderbuchgeschichten.

Daniela Kunkel: Das kleine Wir

Sandra Grimm und Lena Ellermann: Warum gibt es eigentlich Streit?



entschuldigen kann und der Konflikt tatsächlich abgeschlossen wird. Das Kind sollte erleben dürfen: Auch wenn wir uns streiten haben wir uns trotzdem lieb.“ Dass Gewalt – ob körperlich oder verbal – tabu ist, sollte selbstverständlich sein.

Eine Frage, die sich Eltern immer wieder stellt: Soll ich einschreiten, wenn mein Kind sich mit jemand anderem streitet? Die Antwort lautet: Nicht unbedingt. Kinder streiten oft emotional, heftig, laut, tränenreich und impulsiv. Das muss man bis zu einem gewissen Grad auch aushalten können und den Kindern zutrauen, das selbst zu schaffen. „Es ist wichtig, dass sie ihre eigenen Erfahrungen machen“, so Maria Schuckert. „Sie lernen daraus und sind stolz auf sich, wenn sie etwas eigenständig gelöst haben.“

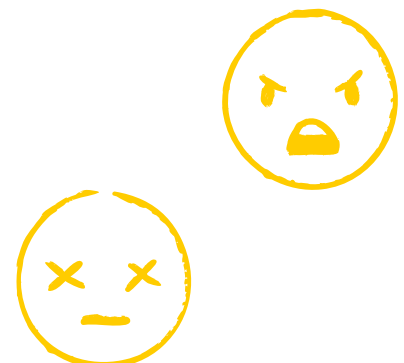
Die Devise lautet: Aktive Zurückhaltung. Dabei sein, die Situation wahrnehmen, sich zurückhalten, den Kindern vermitteln „Ihr schafft das gemeinsam“. Und erst dann eingreifen, wenn es notwendig ist. Das ist es auf jeden Fall dann, wenn es handgreiflich wird oder jemand klar unterlegen ist.

Maria Schuckert hat Tipps, wie man dann vorgeht: „Alle Kinder anhören, nicht nur die durchsetzungsstärksten. Offene Fragen stellen, wie zum Beispiel ‚Was können wir jetzt machen?‘, und den Kindern ihre Gefühle übersetzen, vor allem wenn sie in jüngeren Jahren noch nicht so viele Wörter zur Verfügung haben, und Handlungsmöglichkeiten aufzeigen.“

Auf keinen Fall solle man ein Kind bloßstellen oder es ungerechtfertigt zu einer Entschuldigung zwingen. „Zum Glück haben wir heutzutage einen pädagogischen Ansatz, wo Konflikte und starke Gefühle erlaubt sind. Das war zu Zeiten des autoritären Erziehungsstils nicht immer so, ist aber ungeheuer wichtig für die Entwicklung des Kindes.“

Kinder im Konflikt: So kann man sie begleiten

- Alle Kinder sollen gehört werden
- Bedürfnisse übersetzen („Du schaust traurig aus“)
- Offene Fragen stellen („Was können wir jetzt machen?“)
- Handlungsmöglichkeiten aufzeigen („Vielleicht möchtet ihr euch abwechseln.“)
- Bei hoher Eskalationsstufe schützend eingreifen (Kinder trennen, Gespräche einzeln führen)
- Nicht bloßstellen
- Das Kind ernst nehmen, wenn es Hilfe holt





Aromatipp

von Andrea Hochgerner, Aromapflege-Expertin Hilfswerk NÖ



„Der letzte Sommer war sehr ...“

– wir alle können unser eigenes Lied darüber singen. Nichtsdestotrotz leben wir in einem lebendigen Jahreskreis, und der bringt uns laufend neue Herausforderungen, deren Bewältigung wir mit Aromapflege unterstützen können. Dazu möchte ich diesmal die Hydrolate vorstellen.

Hydrolate (zu deutsch Pflanzen- oder Blütenwässer) **sind wässrige Lösungen, die beim Destillieren von Pflanzenmaterial zu ätherischen Ölen als zweites Produkt entstehen.** Sie sind zumeist in Sprühflaschen erhältlich, da sie vor allem direkt auf die Haut aufgesprüht werden. Im Gegensatz zu ätherischen Ölen, deren Inhaltsstoffe und Wirkungen schon sehr umfassend wissenschaftlich beforscht sind, entwickelt die Wirtschaft erst allmählich Interesse an ihnen. In der Anwendung ist hierbei vor allem auf hygienisches Arbeiten und gute Lagerung zu achten, denn das wässrige Produkt ist sehr anfällig für Verkeimung. Deshalb sollte es auch nur von vertrauenswürdigen Produzenten gekauft werden. Als Qualitätsmerkmal kann hier wie bei den ätherischen Ölen die Angabe auf der Packung dienen: Pflanze mit deutschem und lateinischem Namen, Pflanzenmaterial, Anbauart, Herkunftsland, sonstige Inhaltsstoffe wie Konservierungsmittel (statt wie bisher Alkohol zuzusetzen, verwenden einige Anbieter schon Rettichwurzel Ferment), Chargennummer, Haltbarkeitsdatum, Lagerung, Tipps zur Anwendung u.ä.

Die Inhaltsstoffe und damit Duft und Wirkung unterscheiden sich oft von denen des entsprechenden ätherischen Öls. Die Wirkungen reichen von haut- und schleimhautberuhigend, harmonisierend, kühlend, entzündungshemmend, antiseptisch, juckreizlindernd bis zu erfrischend, anregend.

Zumeist werden sie in der Hautpflege verwendet: auf die gereinigte, abgetrocknete Haut wird das Hydrolat gesprüht und trocknen gelassen. Man kann aber auch sofort auf die vom Hydrolat feuchte Haut ein Pflegeöl auftragen. Hochwertige Hydrolate haben einen niedrigen pH-Wert, entsprechen also dem physiologischen Säureschutzmantel und können so unsere Haut perfekt in ihren eigenen Mechanismen unterstützen.

Als Raumspray kann es helfen, die Raumluft zu erfrischen oder die enthaltenen Krankheitskeime zu reduzieren, abgesehen von der zarten Dufterfahrung, die unsere Sinne anspricht. Jedenfalls stehen Hydrolate für die absolut sanfte Art der Aromapflege, weil sie auf Grund ihrer schwa-

EIN ERFOLGSBEISPIEL

Mein Name ist Karin Stephani und ich bin 42 Jahre jung. Ich habe seit meiner Kindheit mit Psoriasis zu kämpfen. Unzählige Therapien, angefangen von Naturprodukten über Cortisontherapien, haben kaum die gewünschte Besserung herbeigeführt. Durch meine Arbeit beim Hilfswerk bin ich auf die Pflegeprodukte von Evelyn Deutsch gestoßen. Da ich von Naturkosmetik sehr viel halte, benutze ich seit zirka drei Monaten das neutrale Wasch- und Duschgel zur Reinigung. Zusätzlich sprühe ich meinen Körper mehrmals täglich mit Rosenhydrolat ein. Die Kombination der beiden Produkte wirkt bei mir sehr hautberuhigend und entspannend. Mein Hautzustand hat sich bereits binnen kurzer Anwendungsdauer stark gebessert. Ich werde neuerdings auch von meinen Kundinnen und Kunden angesprochen und gefragt, was ich mit meiner Haut gemacht habe, dass meine Psoriasis jetzt so schön ist. **Ich bin von den Produkten begeistert und kann sie jedem mit Hautproblemen weiterempfehlen.**

chen Konzentration an Inhaltsstoffen und leichten Handhabbarkeit sehr gut für Kinder, Schwangere und gebrechliche Personen genutzt werden können. Wie bei den ätherischen Ölen dürfen sie allerdings nicht mit der Wirkung von Tees derselben Pflanze verwechselt werden, da die Inhaltsstoffe und vor allem deren Konzentration nicht genau übereinstimmen. Damit habe ich schon vorweggenommen, dass sie auch eingenommen werden können. Das aber wie überall in der Aromapflege mit ausreichend Wissen.

Stellvertretend stelle ich hier das wohl bekannteste Hydrolat, das „Rosenwasser“ vor. **Rosenhydrolat** wirkt **stark schmerzlindernd und entzündungshemmend** und wird gerne z.B. als lindernde Kompresse bei Augenentzündungen oder Lidödem angewendet, natürlich bei geschlossenen Augen. Als Eiswürfel kennt man es zur Erleichterung bei Zahn- und Kieferoperationen, und als Pflege gereizter Haut ist es unerlässlich. Abgesehen von den (bisher spärlich vorhandenen) wissenschaftlichen Studien gibt es zum Thema Haut inzwischen **im Hilfswerk schon Anwendungserfolge**.

Bei einer an Krebs erkrankten Frau, die aufgrund der Chemotherapie zunehmend an Juckreiz litt, wurden Rosenhydrolat und das reichhaltige Pflegeöl, das im Hilfswerk verwendet

wird, angewandt. **Fazit:** Innerhalb einer Woche war der Juckreiz „zu 70% gebessert“, „die Kratzflecken vergehen“, und auch der Duft tat gut.



TIPP Weihnachten kommt garantiert! Welche Augen würden unsere Lieben machen, wenn wir sie zum Fest mit Keksen samt Zuckerguss aus Rosenhydrolat überraschen! Einfach ausprobieren. **Rosenglasur:** 50 ml Rosenhydrolat mit einem Schuss Zitronensaft verfeinern, solange Staubzucker einrühren, bis eine sämige Masse entsteht.

(Aus dem „Aroma-Kochbuch“ von Claudia Arbeithuber, Viktoria Stranzinger: Kochen mit Hydrolaten. Rezepte aus der Aromaküche. Freya Verlag 2023)

Jetzt bestellbar!

Symbolfoto. Stand: 2.10.2024. Details bei Ihrem Škoda Betrieb oder unter www.skoda.at.
Stromverbrauch: 15,3–16,6 kWh/100 km. CO₂-Emission: 0 g/km.

Autohaus Hofbauer

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

Mahlzeit und Menschlichkeit

Wenn Essen nach Hause kommt



Ernährung ist ein großes Thema – auch und gerade für ältere Menschen. Das Essverhalten und die Vorlieben ändern sich im Laufe des Lebens. Aber auch die Möglichkeiten, sich selbst Speisen zuzubereiten sind vielleicht nicht mehr so wie früher, oder die Handgriffe in der Küche fallen nicht mehr so leicht. Selbst ambitionierte Hobbyköchinnen und Hobbyköche lassen sich irgendwann vielleicht gerne bekochen, anstatt den ganzen Vormittag in der Küche zu stehen und den Kochlöffel zu schwingen. Da kann es oft hilfreich sein, auf Services wie Essen auf Rädern zurückzugreifen.

Das Hilfswerk Niederösterreich bietet den ehrenamtlichen Service Essen auf Rädern an aktuell 19 Standorten über Hilfswerk-Vereine an. Rund 700 Fahrerinnen und Fahrer sind ehrenamtlich oder hauptberuflich unterwegs, um jährlich 384.000 Essen an niederösterreichische Haushalte zu liefern. „Essen auf Rädern warm“ ist vor allem für jene Personen eine große Erleichterung, die nicht mehr regelmäßig kochen können oder wollen. Die Speisen werden je nach Region in örtlichen Gasthöfen oder Großküchen zubereitet. Rund 50 Autos sind im Einsatz. Freiwillige Mitarbeiter*innen sind dabei eine unverzichtbare Stütze, ohne die das ehrenamtliche Service nicht funktionieren würde.

Wir haben uns bei Kundinnen und Kunden, aber auch Fahrerinnen und Fahrern des ehrenamtlichen Angebotes Essen auf Rädern umgehört. Die Geschichten waren interessant und berührend zugleich, denn geliefert wird nicht nur das Essen, sondern auch eine Portion Freude.

Früher sei sie den ganzen Sonntagvormittag in der Küche gestanden, hat bis sie 90 Jahre alt war für Kinder und Enkelkinder gekocht, erzählt eine Essen auf Rädern-Kundin. Irgendwann haben die eigene Gesundheit und Fitness dann aber nicht mehr so mitgespielt – das lange Stehen in der Küche wurde zu anstrengend. Heute ist sie froh, dass sie

jeden Tag zu Mittag pünktlich ihr Essen geliefert bekommt. „Mit der Qualität bin ich sehr zufrieden – es ist halt wie zu Hause, manchmal schmeckt’s mehr, manchmal weniger, aber meistens passt alles sehr gut“, erzählt die zufriedene Kundin, die jeden Tag beim Gartentor auf ihr Essen wartet. Nicht nur um das Essen entgegenzunehmen, sondern auch „um ein bisschen mit dem freundlichen Fahrer zu plaudern“.

„Für viele, gerade ältere Menschen, ist es oft einer der wenigen Sozialkontakte, wenn täglich ein Essen auf Rädern-Fahrer oder eine Fahrerinnen kommt, der oder die das Mittagessen liefert. Da nimmt man sich dann ein paar Minuten Zeit und hört zu“, erklärt ein ehrenamtlicher Fahrer.

„Es geht um mehr als nur die Zustellung der Mahlzeiten. Die Lieferung ist ein Fixpunkt, oft das Highlight des Tages. Man läutet an, man wechselt ein paar Worte. Man baut eine persönliche Bindung auf. Wir hatten eine Kundin – sie ist mit 101 Jahren verstorben – bei ihrem 100. Geburtstag hat sie uns Essen auf Rädern-Fahrer und -Fahrerinnen eingeladen und sehr gelobt. Die Dame war 26 Jahre lang Essen auf Rädern-Kundin und sehr zufrieden“, erzählt uns eine Fahrerinnen, die jeden Sonntag gemeinsam mit ihrem Mann Essen liefert.

SIE MÖCHTEN SICH EHRENAMETLICH ENGAGIEREN?

Immer mehr ältere Menschen nutzen den Essen auf Rädern-Service. Freiwillige Fahrerinnen und Fahrer sind eine unverzichtbare Unterstützung. Das Hilfswerk ist deshalb laufend auf der Suche nach Verstärkung im ehrenamtlichen Essen auf Rädern-Team und freut sich über Menschen, die bei der Auslieferung der Mahlzeiten helfen möchten!

Sie fühlen sich angesprochen?

Servicestelle Ehrenamt
05 9249-30175, ehrenamt@noe.hilfswerk.at

Danke!

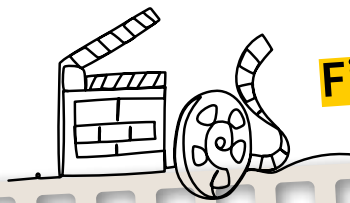
Die diesjährige **Generalversammlung des Hilfswerk Niederösterreich** fand am 16. Oktober im VAZ in St. Pölten statt und stand ganz im Zeichen all jener, die sich ehrenamtlich engagieren, die in ihrer Freizeit Essen ausliefern – den Essen auf Rädern Fahrer*innen.

Es war an der Zeit „Danke“ zu sagen. **Danke für den großartigen Einsatz, den die Ehrenamtlichen leisten.** Denn sie liefern meistens nicht nur das tägliche Essen, sondern auch eine Portion Freude.



„Das Ehrenamt spielt eine entscheidende Rolle in unserer Gesellschaft, gerade wenn es um Menschen geht, die auf Unterstützung angewiesen sind. Gerade bei den Essen auf Rädern-Fahrerinnen und -Fahrern spürt man sofort das enorme Engagement und die Freude, die sie in ihre Arbeit einbringen, um Mitmenschen zu helfen. Diese Freude geben sie an die Kundinnen und Kunden weiter und schaffen so wertvolle menschliche Begegnungen. Diese Ehrenamtlichen verdienen meine vollste Anerkennung, Wertschätzung und Unterstützung. Ein großes Dankeschön an alle Essen auf Rädern-Fahrerinnen und -Fahrer in Niederösterreich“, so **Landesarztin Christiane Teschl-Hofmeister**, die sich bei der Generalversammlung ein Bild vom ehrenamtlichen Engagement im Hilfswerk machen konnte.

„Heute ist es an der Zeit ‚Danke‘ zu sagen: Denn ohne das Engagement und Organisationsgeschick aller (ehrenamtlichen) Mitarbeiter*innen von Essen auf Rädern und dem Menüservice des Hilfswerk Niederösterreich, wäre es nicht möglich, niederösterreichische Familien mit Essen zu beliefern,“ ist sich **Präsidentin Michaela Hinterholzer**, die ihrerseits selbst als Essen auf Rädern-Fahrerin unterwegs ist, sicher. „Man darf hier nicht die soziale Komponente übersehen – unsere Services sind so viel mehr als reine Essens-Zustellung. Unsere Fahrer*innen sorgen für willkommene Abwechslung im oftmals einsamen, Alltag.“



Film ab!



QR-Code scannen und Video in voller Länge anschauen!

Ernährung – ein Genuss in jeder Lebensphase

Ernährung ist heute ein großes Thema – egal, wo man hinsieht, es wird viel über die „richtige“ Ernährung, Vitamine, Nahrungsergänzungsmittel und vieles mehr gesprochen.

Auch mit zunehmendem Lebensalter gewinnt Ernährung immer mehr an Bedeutung. Ein schön gedeckter Tisch und der Geschmack frischer Zutaten auf der Zunge - Ernährung für ältere Menschen ist mehr als nur die Aufnahme von Essen. Es ist ein Genuss, der Gemeinschaft, emotionales Wohlbefinden und die Gesundheit unterstützt.

Was wir essen und die Art, wie wir es zu uns nehmen, hat Einfluss auf unsere Gesundheit. Und die spielt im Alter eine ganz besonders wichtige Rolle. Nährstoffe werden aufgrund körperlicher Veränderungen weniger gut aufgenommen, oder können schlechter verwertet werden. Durch abwechslungsreiche Speisen kann der Veränderungsprozess im Körper ausgeglichen oder verlangsamt werden. Auf Genuss muss dabei aber gottseidank niemand verzichten.

TIPP Trinken Sie ausreichend, auch wenn Sie keinen Durst verspüren! Durch den geringeren Körperwassergehalt, nachlassendes Durstgefühl und Veränderungen der Nieren neigen ältere Menschen zu Symptomen eines Flüssigkeitsmangels (z.B. Schwindel, Verwirrtheit, Müdigkeit). Diesen und andere Tipps finden Sie in der Broschüre "Gesund genießen, aktiv bleiben"

Bestellung der Broschüre "Gesund genießen, aktiv bleiben"

Umfangreiche Informationen zum Thema **"Ernährung im Alter"** finden Sie online im **Hilfswerk Info-Portal** oder in der **Broschüre "Gesund genießen, aktiv bleiben"**.

Gerne schicken wir Ihnen diese auch kostenlos zu!

T 05 9249

service@noe.hilfswerk.at



Info-Portal:



Ausgefuchstes Rätsel #17: Was ist das Besondere an meinen vier Snowfox Pfoten?*

Der SWIFT – jetzt als Snowfox Sondermodell.



Egal, wie schlau Ihre Antwort ausfällt: Das neue Snowfox Sondermodell SWIFT ist da! Mit Hybrid-Antriebssystemen, vielen Sicherheitsfeatures und Michelin Winterrädern¹⁾. Ausgefuchst sind auch die markanten Snowfox Einstiegs- und Dekorleisten, der **Snowfox Bonus von € 500** und der **Finanzierungsbonus in Höhe von € 1.000¹⁾**. Den herzigen Plüsch Snowfox und eine Tee-Box inkl. Riess Emaille-Tasse¹⁾ gibt's sogar geschenkt dazu! Erhältlich von 14.10.2024 bis 28.02.2025¹⁾. Wer hätte das gedacht! Mehr auf www.suzuki.at

Verbrauch „kombiniert“: 4,4-4,9 l/100 km, CO₂-Emission 98-110 g/km²⁾

*** Schlaue Antwort: Die vier kostenlosen Winterräder von Michelin – serienmäßig bei jedem Snowfox Sondermodell.**

1) Kundenvorteil SWIFT von € 2.652 besteht aus € 500 Snowfox Bonus, € 1.000 Finanzierungsbonus und € 1.152 Warenwert Michelin Alu Winterräder. Finanzierungsbonus gültig bei Abschluss einer Finanzierung über Suzuki Finance – ein Geschäftsbereich der Toyota Kreditbank GmbH Zweigniederlassung Österreich. Kundenvorteil inkl. Händlerbeteiligung, Tee-Box inkl. Riess Emaille-Tasse und Sonnentor-Teeauswahl wird allen Neukunden nach Kauf und Teilnahme am Suzuki Family Programm zugesandt. Aktion gültig bei Kaufabschlüssen und Anmeldung von Neufahrzeugen von 14.10.2024 bis 28.02.2025 oder solange der Vorrat reicht bei allen teilnehmenden Suzuki Händlern. 2) WLTP-geprüft. Druckfehler, Irrtümer und Änderungen vorbehalten. Symbolfotos. Mehr Informationen auf www.suzuki.at oder bei Ihrem Suzuki Händler.



AUER

Wiener Straße 78-82
3500 Krems
Telefon 02732/83 501-249

auer-krems.at



LÄNGER TROCKEN

BESSER GESCHÜTZT



- ☒ Hält länger trocken
- ☒ Passt wie normale Unterwäsche
- ☒ Bis zu 100% Auslaufschutz

TENA PROSKIN PANTS - DIE NEUE GENERATION.

„Zuhause schmeckt's mir am besten“

„Ich esse am liebsten zuhause, kann aber nicht so gut kochen.“ Seit Ernst Treschers Frau verstorben und er in Pension ist, ist es für den 64-Jährigen mit dem Mittagessen ein bisschen schwierig geworden. Vor ein paar Jahren hat er die für ihn perfekte Lösung gefunden: Das Hilfswerk-Menüservice.



Ernst Trescher lebt alleine in seinem großen Haus im Bezirk St. Pölten. Seine Gattin ist schon vor zehn Jahren verstorben, sein erwachsener Sohn vor kurzem in eine eigene Wohnung gezogen. Liebend gerne ist er mit dem Fahrrad unterwegs, Haus und Garten schupft er ganz alleine. Nur das Kochen, das ist nicht so seines. Schweinsbraten und Kaiserschmarrn, die bei seiner Frau immer so gut geschmeckt hatten, fehlen ihm schon enorm.

Nach einem Spitalsaufenthalt wurde ihm vor 7, 8 Jahren dann das Hilfswerk-Menüservice empfohlen – und seitdem ist er begeisterter Kunde. „Einfach super. Die Lieferung funktioniert immer, die Fahrer sind superfreundlich, das Herrichten geht total einfach. Und es schmeckt wirklich gut!“ So erhält Herr Trescher wöchentlich seine Lieferung mit seinen Lieblingsspeisen und kann sie erwärmen, wann er Gusto darauf hat. Schweinsbraten, Surschnitzel, Lachsfilet und Krautfleisch zählen zu seinen Favoriten.

So wie Ernst Trescher bestellen über 1.500 Niederösterreicher*innen regelmäßig ihr Mittagessen beim Hilfswerk-Menüservice. A la carte kann aus über 100 Speisen

Hilfswerk Menüservice

IHR RESTAURANT ZUHAUSE



ANGEBOT*
4 SPEISEN
UM € 18,00

Angebot

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

- Backendl mit Erbsenreis
- Saftiges Rindsschnitzel mit Spiralen
- Schlemmerteller mit Hühnerfiletstückchen
- Rahmfisolen mit Röstlinchen
- Milchreis mit Weichseln
- Kaiserschmarren mit Zwetschenröster

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

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



BESTELLUNG UNTER 05 9249-80800

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



HILFSWERK

Fotos: DWI, Shutterstock, EnvatoElements | Stand: 05/2024





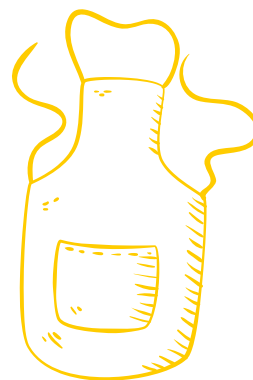
Menüservice-Fahrer Veli Asani und Ernst Trescher

gewählt werden, oder man bestellt die praktischen und sorgfältig zusammengestellten Wochenmenüs. Hier kann man zum Beispiel die Wochensortimente „Pastawoche“, „Feine Landküche“ oder „Gut & günstig“ wählen.

Ein Frischepaket, bestehend aus Obst, Salat und Milchprodukten sorgt für zusätzlichen gesunden Genuss. Auch spezielle Diätmenüs, Diabetiker- und Leichtkost sind im Angebot. Und je nach Saison gibt es immer wieder neue Schmankerl.

Das „Rundherum“ ist denkbar einfach: Einmal pro Woche werden die tiefgekühlten Menüs von den Fahrern direkt ins Haus geliefert, wo sie auch tiefgekühlt gelagert werden. Je nach Gusto kann man sein Wunschgericht dann minuten-schnell in der Mikrowelle oder im Ofen aufwärmen und genießen.

Besonders praktisch ist das Menüservice, wenn man wegen der Gesundheit speziell auf die Ernährung achten muss oder möchte: Alle Nährwerte, wie Brot-einheiten, Kalorienmenge oder Zucker- und Salzgehalt sind ganz genau angege-ben. Da ist das Zusammenstellen des Speiseplans ganz einfach.



**JETZT
MENÜSERVICE
GUTSCHEINE
SCHENKEN!**

Menüservice-Gutscheine bestellen

Bestellen Sie jetzt Ihren Menüservice-Gutschein für jeden Anlass und machen Sie Ihren Liebsten eine Freude – zu Weihnachten, 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



Leuchtende Ideen für kalte Tage

Wenn die Tage kürzer und kälter werden, mach es wie Fidi – nach einem ausgiebigen Spaziergang in der Natur macht er es sich oft mit einem heißen Kinderpunsch gemütlich. Der schmeckt übrigens besonders gut, wenn er selbstgemacht ist und das ist wirklich kinderleicht, probier's mal aus. Wir haben auch wieder Spiel- und Bastelideen für Euch vorbereitet und wünschen Euch gemütliche Nachmittage mit Eurer Familie und Euren Freunden!

KREATIVTIPP

Adventspirale

Die Tage werden kürzer, die Nächte länger – es stehen uns noch einige dunkle Monate bevor. Mit Kerzen und Licht können wir aber eine warme, heimelige Stimmung zu Hause zaubern. Wir zeigen Dir, wie Du eine Lichterspirale bastelst – eine leuchtende Idee, nicht nur für die Weihnachtszeit:

Das brauchst Du:

- Lufttrocknende Modelliermasse
- Material zum Kennzeichnen der einzelnen Tage: Murmeln oder Naturmaterialien wie Kastanien, Eicheln, Nüsse)
- Optional: 24 Christbaumkerzen

Und so geht's:

- Aus der Modelliermasse eine Rolle formen und spiralförmig auflegen.
- Mit dem Daumen werden 24 Mulden in die Masse gedrückt.
- Jetzt muss die Spirale rund 24 Stunden trocknen.
- Nach dem Trocknen kann die Spirale farbig gestaltet werden.



Jetzt kannst du Tag für Tag einen kleinen Gegenstand in die Spirale legen und Dir so die lange Wartezeit bis Weihnachten verkürzen. **Optional:** Du kannst die Spirale auch als Lichterkranz verwenden und jeden Tag eine Kerze mehr anzünden. Am 24. Dezember brennen dann 24 Kerzen. Dafür sollten die Mulden tief genug sein, damit die Kerzen gut und sicher stehen können.

Quelle: betzold.at
Foto: kindergartenblog.ch

BUCHTIPP: HEISSE MILCH MIT HONIG

Eine Geschichte, die wärmt und tröstet. Kleiner Bär und großer Bär sind bereit für den Winterschlaf. Kleiner Bär träumt schon vom Frühling und hat große Pläne. Als er nach einem langen, kalten Winter aufwacht, ist Großer Bär aber nicht mehr da. Bleibt kleiner Bär jetzt ganz allein mit seiner großen Trauer? Eine tröstende Geschichte über das Abschiednehmen von jemandem, der eine große Lücke im Leben hinterlässt.

von Frank Daenen | Bohem Verlag | ISBN 9783959392006





SPIELIDEE

Kennst du das? Du liegst am Abend im Bett, das Licht ist ausgeschaltet und plötzlich siehst du seltsame Dinge – da schaut der Kleiderschrank aus wie ein viereckiges Monster und auf dem Schreibtischsessel sitzt ein Krokodil.

Hast du schon mal Schattenspiele im Kinderzimmer gemacht? Probier's mal aus! Du wirst sehen, so gruselig ist es im Dunkeln gar nicht.



Für unser „**Schattentheater**“ brauchst du ein Leintuch oder einen Vorhang, der von einer Lichtquelle beschienen wird. Kleiner Tipp: Nimm einfach einen Wäscheständer und häng ein weißes Leintuch daran. Dahinter können dann ein kleiner Tisch oder ein paar Kisten aufgestellt werden, die als Bühne dienen. Jetzt könnt ihr den Zuschauer*innen mit Holztieren oder anderen kleinen Figuren eine **selbst ausgedachte Geschichte vorspielen**. Die Tiere sollten dafür am besten direkt hinter dem Tuch stehen, dann ist der Umriss von vorne am deutlichsten zu sehen.

REZEPT



Bratapfel & Kinderpunsch

Ob nach einem langen Waldspaziergang, einem Streifzug über verschneite Felder oder einem ausgiebigen Stadtbummel – zu Hause bei Kinderpunsch und Bratapfel wieder aufzutauen, ist einfach herrlich.

Für deinen Bratapfel wählst du am besten einen saftigen, roten, großen Apfel.

Vermische in einer Schüssel 100 g Haselnüsse mit 4 zerkleinerten Dateln. Mit dieser Mischung füllst du vier ausgehöhlte Äpfel und gibst eine kleine Butterflocke oder Kokosfett auf jeden Apfel. Stell die Äpfel in eine befettete ofenfeste Form und bedecke sie mit Alufolie. Bei 200 Grad Umluft, ca. 60 Minuten backen.

Serviere die Äpfel mit Zimt, Schlagobers oder Vanillesauce.

Während die Bratäpfel im Backrohr sind, kannst du den Kinderpunsch vorbereiten: Am besten schmeckt der Punsch selbst gemacht – das macht nicht nur großen Spaß, du weißt auch welche Zutaten drinnen sind.

Zutaten (4 Portionen)

- 1 Liter Apfelsaft
- 5 Stück Orangenscheiben
- 1 Zimtstange, 2 Sternanis
- 300 ml Orangensaft
- 2 Stück Zitronen (Saft)
- 1 EL Zucker

Zubereitung

Apfelsaft mit der Zimtstange, den Orangenscheiben und dem Sternanis in einem Topf erhitzen und anschließend 2 Minuten ziehen lassen. Den Orangensaft hinzufügen und mit Zucker abschmecken.



Den Punsch nochmal kurz erhitzen. Als Deko passen mehrere Scheiben Äpfel und Orangen, die direkt ins Glas gegeben werden.

Die gute Seife ist gut für alle

Die gute Seife schenkt Hoffnung: für Frauen im Libanon, die ohne die Arbeit in der Seifenwerkstatt ihre Kinder nicht ernähren könnten. Das Projekt hat einen doppelten Mehrwert: Mit der guten Seife kann man der eigenen Haut etwas Gutes tun und ebenso den Frauen im Libanon.

„Ich habe nicht mehr gewusst, was ich machen kann, damit meine Kinder überleben können“, erzählt Midia. Sie ist mit ihrem Mann und ihren drei Söhnen aus dem Krieg in Syrien geflüchtet. Im Libanon waren sie sicher vor dem Krieg, aber sie mussten zu fünft auf 15 Quadratmeter ohne Fenster leben. „Ich hatte jede Hoffnung verloren“, sagt Midia heute. Das Seifenprojekt von Hilfswerk International war ihre Rettung. „Seifen herzustellen und zu verkaufen ist mein großes Glück. Ich danke allen, die unsere Seifen kaufen!“

Unsere Seifenwerkstatt hat sich seit 2021 gut etabliert und wächst.

Die wirtschaftliche und politische Situation im Libanon hat sich seither leider massiv verschlechtert. Umso wichtiger, dass unser Seifenprojekt den Frauen, die mitarbeiten, weiterhin eine Lebensgrundlage schenkt. Und vor allem: Hoffnung.



SABUN schenkt Frauen
im Libanon Hoffnung

Das ist SABUN – Die gute Seife:

- **Gut für Frauen im Libanon:** Unsere Seifenproduzentinnen erhalten einen fairen Preis und können ihre Familien ernähren.
- **Gut für die Haut:** Ganz ohne Konservierungs- und Zusatzstoffe schont und pflegt SABUN selbst empfindliche Haut.
- **Gut für die Umwelt:** Die gute Seife besteht aus nur drei regionalen Zutaten: Olivenöl, Seifenlaube und Wasser. Das kalte Herstellungsverfahren benötigt - im Unterschied zur herkömmlichen Seifenproduktion – kaum Energie.



Die Projekte für Frauen im Libanon von Hilfswerk International können Sie auch mit einer Weihnachtsspende unterstützen. Mit 23 Euro schenken Sie einer Familie ein Hilfspaket mit lebenswichtigem Essen und Hygieneartikeln.

IBAN AT71 6000 0000 9000 1002
Kennwort: Weihnachtsspende für
Frauen im Libanon

BESTELLMÖGLICHKEIT

- **Die gute Seife (Original)**
aus reinem Olivenöl: € 9,90
- **Die gute Seife (Premium)**
aus reinem Olivenöl mit zusätzlich
15% Lorbeeröl: € 12,90

« **www.dieguteseife.at**
Telefon: 01/40 57 500-112
Ihre Ansprechpartnerin:
Mag. Bianca Weissel
bianca@dieguteseife.at

**Die gute Seife ist auch als
Firmen-Weihnachtsschen-
kenk erhältlich.**

#füreinandersorgen



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

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

Ihre Sorgen möchten wir haben.

**WIENER
STÄDTISCHE**
VIENNA INSURANCE GROUP





HILFSWERK

Wir sind in der Pflege zu Hause.



jobs.noe.hilfswerk.at