

Einblicke

Hilfswerk Niederösterreich | Unser Magazin für euch.



HILFSWERK



Home, sweet home

Geborgenheit, Sicherheit, Vertrautheit. Ein Ort, ein Gefühl, ein geliebter Mensch: Was wir mit Zuhause wirklich verbinden. Nämlich viel mehr, als nur ein Dach über den Kopf.

Vermehrt Schönes!

Erste Bank und Sparkasse unterstützen
das Hilfswerk Österreich.

Editorial



In dieser Ausgabe ist unsere Coverstrecke so lang und so ausführlich wie noch nie. Warum? Weil das „Zuhause“ der Inbegriff unserer Arbeit ist. Ob wir dazu beitragen, dass Menschen möglichst lange in ihrer lieb gewonnenen Umgebung leben können; ob wir für Kinder eine Atmosphäre des Wohlfühlens und Vertrauens schaffen; oder ob wir Familien dabei begleiten, ihr Zusammenleben zuhause harmonisch zu gestalten: Das ist es, was uns ausmacht.

Wir lesen auf den folgenden 40 Seiten vieles über den Wert eines Zuhauses. Denn es bedeutet viel mehr als nur Wohnen, als ein Dach über dem Kopf. Zuhause ist ein Gefühl, ist Sicherheit, Geborgenheit und Vertrautheit. Und „Zuhause“ können auch geliebte Menschen sein. Denn wie sagt man: „Home is where the heart is“. Doch manchmal ist das, was eigentlich unser Anker im Leben sein sollte, ein Ort, der mit negativen Gefühlen und sogar Angst behaftet ist. Auch darüber sprechen wir in diesem Heft.

Einblicke:
Unser Magazin für euch.

Liebe Leserinnen und Leser, wir wünschen Ihnen schöne, (ent)spannende Momente zuhause und unterwegs. Genießen Sie die warme Jahreszeit und bleiben Sie gesund!

Abg. z. NR Lukas Brandweiner
Präsident
Hilfswerk Niederösterreich

Mag. Christoph Gleirscher M.A.
Geschäftsführer
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
i hilfswerkniederosterreich

Inhalt

Coverthema: Home, sweet home
Seite 6 bis 42

- 06** **Ein Ort der Geborgenheit und Sicherheit**
Das Experteninterview zum Coverthema
- 10** **Wohnen in Zahlen**
So wohnen Menschen in Niederösterreich
- 13** **Begleitetes Wohnen**
Selbstbestimmt, aber nicht alleine
- 16** **Das Zuhause der Zukunft**
Smartes Wohnen im Alter
- 20** **Ein barrierefreies Zuhause**
Familie S. und ihr Traumhaus am Land
- 23** **„Zuhause ist...“**
„Hilfswerker*innen“ und was Zuhause für sie bedeutet
- 24** **Goodbye Heimat, hallo neues Zuhause**
Eine neue Heimat in Österreich gefunden



13



20

- 03 Editorial
- 05 Impressum

- 27** „Als wären sie hier zuhause...“
Besuch bei Tagesmutter Christa
- 30** Was man im Team alles schafft
Das Pflage team Zistersdorf schenkt ein neues Zuhause
- 32** „Du darfst gehen“
Zuhause sterben: Der letzte Wunsch
- 36** Wir haben zwei Zuhause!
Kinder von getrennt lebenden Eltern
- 38** Wenn das Zuhause nicht mehr sicher ist
Gewalt in den eigenen vier Wänden
- 40** Neustart mitten im Krieg
Hilfswerk International in der Ukraine
- 42** Der Aromatipp
Aromapflege für die Hausapotheke
- 43** Fachtagung „Kinder & Bewegung“
Hilfswerk qualifiziert pädagogische Fachkräfte
- 44** Menschen, die bewegen
Das Hilfswerk-Präsidium stellt sich vor
- 46** Lukas unterwegs
Der Hilfswerk NÖ-Präsident on tour
- 47** Kaiserschmarrn oder Fischteller?
Das Hilfswerk-Menüservice
- 48** Mach mit, bleib fit!
Das neue ehrenamtliche Hilfswerk-Angebot
- 51** Kurzmeldungen
- 52** Praktisches Pflegewissen für Zuhause



- 54** Schöne Familienzeit daheim
Die Hilfswerk-Kinderseite
- 56** Leser-Briefkasten
Schicken Sie uns Ihre Beiträge!

IMPRESSUM Medieninhaber und Herausgeber: Hilfswerk Niederösterreich Betriebs GmbH, Landesgeschäftsstelle **Redaktionsadresse:** Zeitschrift Einblicke, Hilfswerk NÖ, Ferstlergasse 4, 3100 St. Pölten, T 05 9249-30140, E-Mail: presse@noe.hilfswerk.at **Redaktion:** Petra Satzinger, Ute Pils, Elisabeth Schreiner **Grafik:** Elisabeth Bosch
Bildnachweis: Hilfswerk NÖ/Rudolf Schmied, Hilfswerk International, privat, Siblik SmartHome, Magnific.com, Freepik.com, EnvatoElements.com **Gesamtauflage:** 47.000 Stück
Vertrieb: niederösterreichweite Distribution, davon über 90% durch persönlich adressierte Sendungen **Offenlegung:** www.hilfswerk.at/niederoesterreich/impresum
Datenschutzhinweis: datenschutz.noehilfswerk.at **Druck:** Ferdinand Berger & Söhne Ges.m.b.H., 3850 Horn



Unser Zuhause: **Ein Ort der Geborgenheit und Sicherheit** ... im Optimalfall



Vertraute Orte oder ein vertrautes Zuhause sind essentiell für unser Wohlbefinden. Sie geben uns ein Gefühl der Sicherheit, Stabilität und Zugehörigkeit. Aus psychologischer Sicht wirkt das Zuhause als „Anker“ in einer sich schnell verändernden Welt.



Wir haben uns mit Kerstin Pammer-Schweighofer unterhalten und sehr interessante Informationen zu unserem Zuhause als Ort der Geborgenheit erhalten.



Mag. Kerstin Pammer-Schweighofer
Klinische- und Gesundheitspsychologin im Hilfswerk NÖ

Einblicke: Frau Pammer-Schweighofer, bevor wir in die Details gehen eine Frage vorab, warum sind vertraute Orte für uns Menschen denn überhaupt so wichtig?

Kerstin Pammer-Schweighofer: Orte, die wir kennen, sind für uns deshalb so wichtig, weil sie uns helfen, Ängste und Unsicherheit zu reduzieren und Stress abzubauen. Wir merken das besonders, wenn wir beispielsweise auf Urlaub fahren: an uns unbekanntem Orten müssen wir mehr Energie und mentalen Aufwand aufbringen, um uns zu orientieren. Vor allem der Ort, an dem wir aufgewachsen sind, vermittelt uns das Gefühl, Teil einer Gemeinschaft zu sein. Damit sind diese Orte sogar ein Teil der eigenen Identität.

Zahlreiche Erinnerungen – positive wie negative

Einblicke: Was genau ist es denn, was wir mit unserem Zuhause verbinden?

Kerstin Pammer-Schweighofer: Mit dem eigenen Zuhause verbindet man ein tiefes Gefühl der Geborgenheit, der Sicherheit und des Rückzugs. Es ist ein persönlicher Zufluchtsort, der einem Ruhe und Entspannung bietet. Es weckt positive Erinnerungen und es ist der Ort, an dem Menschen leben, mit denen man in engsten emotionalen Beziehungen lebt. Frühere Generationen wurden ja sogar im eigenen Haus geboren und haben von da an meistens ihr gesamtes Leben dort verbracht.

Einblicke: Gibt es einfache Veränderungen, ein Zuhause emotional wärmer zu gestalten? Welche Rollen spielen dabei Ordnung und persönliche Gegenstände?

Kerstin Pammer-Schweighofer: Für das Schaffen einer warmen angenehmen Atmosphäre können warme Lichter, Kerzen, Düfte, weiche Decken oder Gegenstände aus Lieblingsmaterialien wie Holz oder kuscheligen Baumwollstoffen hilfreich sein. Ordnung hat ebenfalls sehr positive Wirkungen auf die psychische Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden. Ordnung reduziert Stress, fördert die Konzentration

und kann sogar das Risiko für Depressionen senken. Eine Ordnung im Außen führt zu einer inneren Ordnung im Selbst und damit zu einem entspannten Gefühl und dem Gefühl der Geborgenheit. Weiters ist der positive Effekt des Aufräumens auf das Wohlbefinden auch unmittelbar körperlich spürbar, da der Körper dabei Glückshormone ausschüttet.

“

*Das Zuhause passt sich an
unsere Bedürfnisse an.*

Unser Zuhause – ein Ort der persönlichen Geschichte

Einblicke: Heutzutage leben wir ja nicht mehr, wie in früheren Generationen noch üblich, ein Leben lang im gleichen Zuhause. Wie verändert sich das Wohnen im Laufe des Lebens?

Kerstin Pammer-Schweighofer: Im Laufe unseres Lebens verändert sich das Zuhause, die Art zu wohnen und zu leben sehr stark, abhängig von der Lebensphase. Das Zuhause passt sich an unsere Bedürfnisse an und berücksichtigt die aktuellen Lebensumstände und die eigene Rolle.

Da wäre zuerst unsere Kindheit, in der das Zuhause meistens und hoffentlich ein Ort der Geborgenheit ist. Die Eltern als Bezugspersonen bieten und gestalten einen Ort der Sicherheit. Hier sollte das Zuhause vor allem Spielplatz, Lernort und Schutzraum sein.

In der „Jugend“ nimmt das Zuhause vermehrt die Funktion der Identitätsstiftung an. Das eigene Zimmer wird ein Produkt der eigenen Identität, d.h. die Jugendlichen gestalten ihren Raum nach ihren eigenen Vorlieben und Bedürfnissen und entwickeln dadurch ihr Selbstbild und ihre eigene Identität. Das eigene Zimmer stellt auch einen wichtigen



Rückzugsort für die Jugendlichen dar, um in dieser Entwicklungsphase über sich selbst, die Mitmenschen und die Welt reflektieren zu können. Gleichzeitig entsteht jedoch auch der Wunsch nach mehr Freiheit außerhalb des beschützenden Zuhauses.

In der Phase des „Frühen Erwachsenenalters“ kommt es langsam zu einer Ablösung vom vertrauten elterlichen Zuhause. Man macht sich auf die Suche nach einem eigenen „Nest“ und gestaltet sich dieses nach seinen eigenen Wünschen, Bedürfnissen und Vorstellungen.

Tritt man in die Phase der Familiengründung ein, dann wird das eigene Zuhause oft größer und funktionaler. Es fungiert als Lebensmittelpunkt für die gesamte Familie und Freunde. Es stehen vor allem die Bedürfnisse der Kinder im Mittelpunkt, und diesbezüglich verändert sich auch die Gestaltung des eigenen Raums. Es stehen Punkte wie Sicherheit im eigenen Haus, Funktionalität von Möbeln oder die optimale Alltagsorganisation im Vordergrund.

In der späteren Lebensphase und nach dem Auszug der Kinder wird das eigene Zuhause wieder mehr zu einem Ort der Ruhe, des Komforts und vielleicht auch schon der Barrierefreiheit.

Einblicke: Im Alter kommt oft der Moment, wenn man nicht mehr zu Hause bleiben kann oder möchte. Was passiert, wenn man das eigene Haus verlässt und der Umzug ins Pflegeheim oder in eine betreute Einrichtung ansteht?

Kerstin Pammer-Schweighofer: Dieser Abschied stellt für viele Menschen ein sehr schmerzhaftes Ereignis dar. Viele Menschen können gerade diesen Verlust nicht verkraften. Es handelt sich ja nicht nur um einen materiellen Verlust, sondern auch um den Verlust von vielen schönen Erinnerungen und der Autonomie. Selbstständigkeit und Selbstbestimmung verändern sich beim Umzug in ein Pflegeheim, in Richtung Fremdbestimmung. Das kann sich sehr verletzend anfühlen.

Um diese Umstellung besser verarbeiten zu können, ist vor allem ein Punkt besonders wichtig: der Punkt der selbstbestimmten Entscheidung, wo man den letzten Lebensabschnitt verbringen möchte. Durch eine bewusste und selbstbestimmte Entscheidung hat der Mensch das Gefühl, die Kontrolle über die Situation und das eigene Leben zu haben.

Wenn das Zuhause auseinanderbricht.

Einblicke: Was passiert emotional, wenn sich das Zuhause verändert, weil Kinder ausziehen, der Partner verstirbt oder ein*e Bewohner*in pflegebedürftig wird?

Kerstin Pammer-Schweighofer: Das sind alles Situationen, die zu einer großen Unsicherheit führen. Im ersten Moment entsteht häufig ein Gefühl der Leere und der Betäubung. Teilweise kann es auch zu einer kompletten Überforderung eines Menschen führen, sodass dieser nicht mehr in der Lage ist, seinen Alltag zu bewältigen. Hier benötigt der Mensch viel Zeit und Raum, um über seine Gefühle und Bedürfnisse sprechen zu können. Und natürlich ein soziales Netz, das den oder die Betroffene emotional auffangen kann.

Einblicke: Manchmal kommt es vor, dass der Ort, an dem man sich viele Jahre zu Hause gefühlt hat, zerbricht. Sei es

durch Scheidung, Trennung oder Zerstörung wie Hochwasser oder Brand. Was kann man tun, um diese Situationen zu meistern?

Kerstin Pammer-Schweighofer: Das Verlieren des eigenen Zuhauses durch Trennung oder Scheidung kann zu einem großen emotionalen Schmerz und einer persönlichen existenziellen Krise führen. Gefühle wie Angst, Wut, Zorn, Trauer oder Unsicherheit treten dabei auf. Oft haben Betroffene auch das Gefühl, einen Teil von sich selbst zu verlieren.

Besonders traumatische Auswirkungen kann natürlich der Verlust des eigenen Zuhauses durch Naturkatastrophen haben. Hierbei wird nicht nur real das eigene Zuhause zerstört, sondern es kommt auch zu einer körperlichen Bedrohung bzw. zu einer Bedrohung des eigenen Lebens. Manche Menschen erkranken danach an einer posttraumatischen Belastungsstörung. So kommen nicht nur finanzielle Sorgen auf die Familie zu, sondern auch zusätzliche psychische Belastungen.



Zuhause in Zahlen

Wie wohnen Menschen in Niederösterreich?
Ein Blick auf Bevölkerung, Eigentum,
Wohnraum und Kosten.



1,7 Mio.
Menschen
haben in NÖ ihren
Hauptwohnsitz



765.000
Wohnstätten



2/3
leben in Gebäuden
mit 1-2 Wohneinheiten



1/3
in Wohngebäuden
mit 3+ Wohnungen



Ø 2,23
Personen in
einem Haushalt

Mehr als 1/3
lebt allein

55 % eigenes Haus

8 % Eigentumswohnung

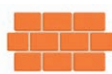
gut **1/3** Gemeinde- oder
Genossenschaftswohnung
& sonstige Wohnverhältnisse



50 % der
Privathaushalte
geben bis zu 16 %
des Einkommens
für das Wohnen aus

25 % geben
26 % oder mehr aus

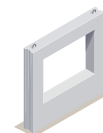
Bauweise bei Neuerrichtungen



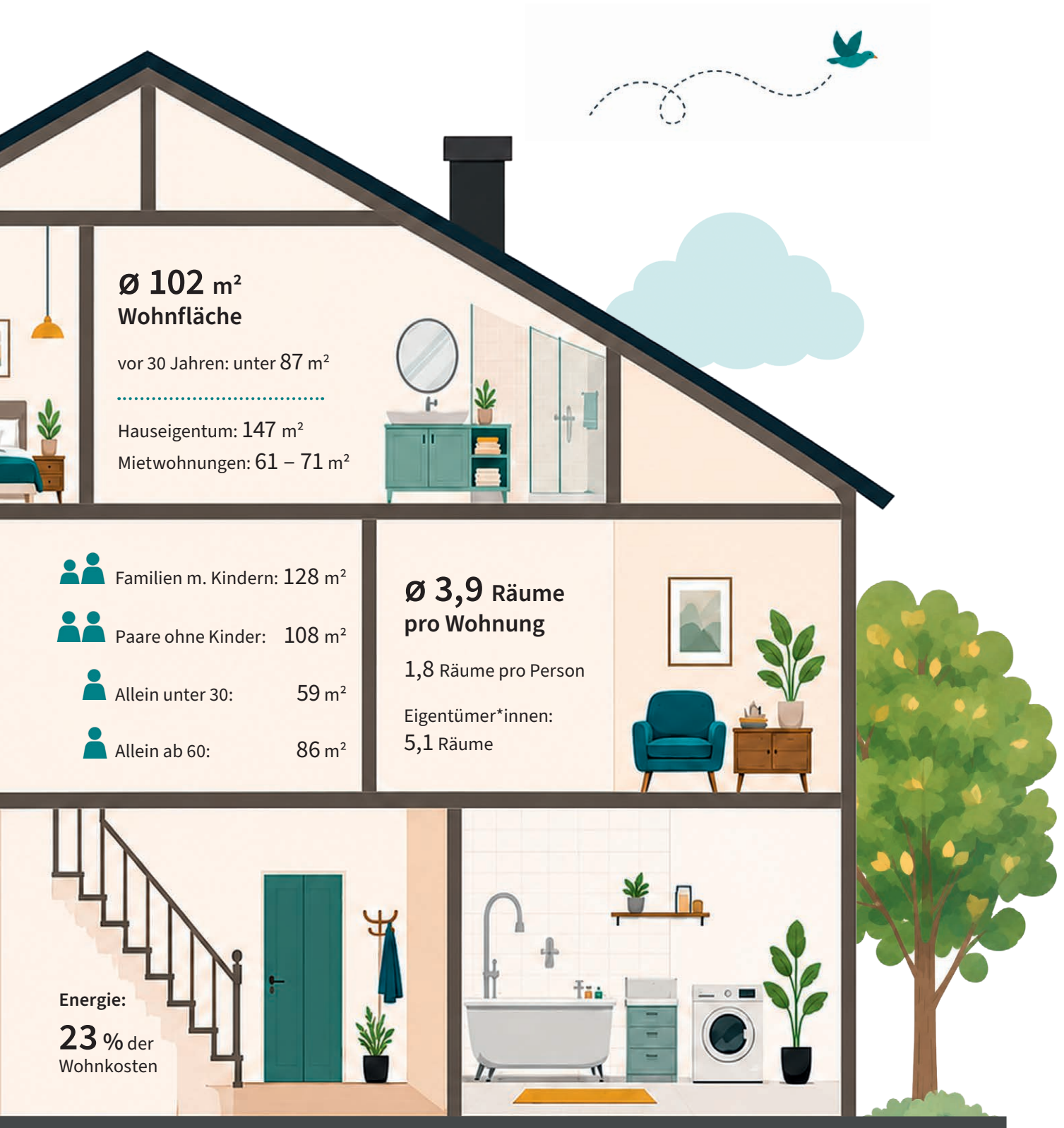
70,2 %
Mauerwerk



18,8 %
Holz



11 %
Stahlbeton



Die Wohnzufriedenheit ist in kleineren Gemeinden bzw. in wenig dicht besiedelten Gebieten und im Eigentum höher.

40
Jahre

DEM GLÜCK
EINE CHANCE
GEBEN



österreichische
LOTTERIEN



ÖSTERREICH HAT GLÜCK...

...und Glück ist vielfältig. Wir übernehmen bereits seit 40 Jahren 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. Damit möglichst viele Menschen in Österreich am Glück teilhaben können.

sponsoring.lotterien.at, lotterientag.at

Begleitetes Wohnen in St. Valentin – Sicheres Wohnen in vertrauter Umgebung

Selbstständig, selbstbestimmt aber trotzdem nicht alleine. All das vereint die Wohnform „Begleitetes Wohnen“. Viele Menschen genießen diese Vorteile: Wohnen in einer vertrauten Umgebung und trotzdem bei Bedarf ein professionelles und zuverlässiges Pflege- und Betreuungsangebot in Anspruch nehmen zu können.

Die Wohnform „Begleitetes Wohnen“ bietet Privatsphäre in der eigenen, barrierefreien Wohnung mit Sicherheit und optimaler Betreuung. Das Hilfswerk Niederösterreich bietet landesweit derzeit 20 Wohnobjekte, in denen begleitetes Wohnen angeboten wird.





Wir haben eine unserer Einrichtungen besucht, mit einigen Bewohner*innen gesprochen und ihre Geschichten aufgeschrieben. An einem sonnigen Nachmittag im April machten wir uns auf den Weg ins Mostviertel, um einigen Bewohnerinnen und Bewohnern im begleiteten Wohnen in St. Valentin einen Besuch abzustatten.

In der Wohnanlage gibt es derzeit rund 23 Wohnungen, die aus Vorraum, Wohnzimmer und Küche, Schlafzimmer, Bad und Abstellraum bestehen. Außerdem gehört zu jeder Wohnung auch ein Kellerabteil. Bestimmte Kriterien, wie beispielsweise Pflegestufen, sind nicht notwendig, um eine Wohnung im begleiteten Wohnen zu mieten.

Jeden Dienstag treffen sich die Bewohner*innen im gemeinsamen Aufenthaltsraum zur gemütlichen und geselligen Kaffeerunde. Bei Kaffee und Kuchen tauscht man sich aus, plaudert und freut sich, seine Nachbarn zu treffen. Immer mit dabei: zwei Hilfswerk Mitarbeiterinnen von Hilfe und Pflege daheim St. Valentin – sie sorgen für den kulinarischen Genuss und stehen bei Fragen der Bewohner*innen gerne zur Verfügung.

Einige Bewohner*innen werden von den beiden Mitarbeiterinnen öfters besucht – am Donnerstag steht einkaufen am Programm. Das ist eine Erleichterung, die sie gerne in Anspruch nehmen.

Gertrud St. lebt seit einigen Jahren gemeinsam mit ihrem Mann in einer gemütlichen 50m²-Wohnung im begleiteten Wohnen des Hilfswerk Niederösterreich. Nach einer Lähmung im Fuß haben sie sich – auf Empfehlung einer Bekannten, die ebenfalls hier lebt – 2020 entschieden, in die Einrichtung in St. Valentin zu ziehen. „Zu Beginn war es schon eine Umstellung“, erzählt uns die zufriedene Bewohnerin. „Gerade was die Größe der Wohnung betrifft – unsere frühere Wohnung war schon um einiges größer. Aber nach einiger Zeit haben wir uns sehr wohl gefühlt.“

Die Barrierefreiheit in der Wohnung erleichtert dem Ehepaar den Alltag. Einkaufen, kochen und sich um den Haushalt kümmern, das machen sie aber noch alles selbst. Es gäbe zwar die Möglichkeit, Essen auf Rädern oder das Menüservice des Hilfswerk Niederösterreich in Anspruch zu nehmen, aber so lange es geht, möchten die beiden das selbst machen. An der wöchentlichen Kaffeerunde nehmen sie aber gerne teil, und auch wenn ein Heurigenausflug geplant ist, sind sie immer mit dabei.





Selbstbestimmt Wohnen in guter Gesellschaft

Auch Josef V. lebt seit acht Jahren gemeinsam mit seiner Lebensgefährtin in St. Valentin. Er bekommt wöchentlich Besuch einer Heimhilfe des Hilfswerk Niederösterreich – unterstützt wird er beim Waschen und Einkaufen. Auch wenn es für Herrn V. eine Umstellung war und er sich nicht gleich zu 100 Prozent wohl gefühlt hat, so weiß er mittlerweile die Vorzüge des begleiteten Wohnens sehr zu schätzen und hat recht schnell Freundschaften geschlossen.

Die Stimmung ist bei den Bewohner*innen des begleiteten Wohnens in St. Valentin auf jeden Fall sehr positiv, sie wirken sehr zufrieden in der Wohnanlage, die vor rund 15 Jahren eröffnet wurde.

Weiterführende Informationen

Wohnbauförderung begleitetes und barrierefreies Wohnen (Land Niederösterreich)



Begleitetes Wohnen

In den Wohnobjekten, in denen „Begleitetes Wohnen“ vom Land Niederösterreich, Gemeinden und Wohnbauträgern angeboten wird, kann folgendes Basispaket des Hilfswerks in Anspruch genommen werden:

- Regelmäßige, persönliche Kontaktaufnahme mit den Bewohnern (1x/Woche)
- Sprechstunde mit Dipl. Gesundheits- und Krankenpflegepersonen für pflegerelevante Themen (1x/Monat)
- Information, Beratung und Unterstützung bzgl. Freizeitaktivitäten, Zusatzleistungen und organisatorischen Angelegenheiten
- Unterstützung bei Hilfsmittelbeschaffung und der Organisation ärztlicher Hilfe
- Unterstützung bei Behördenwegen
- Organisation mobiler Sozial- und Gesundheitsdienste
- Vermittlung von Tages-, Kurzzeit- und Übergangspflege
- Gestaltung von gemeinsamen Aktivitäten wie Spielenachmittage, Feste im Jahreskreis oder Ausflüge (mind. 1x pro Monat)
- Konfliktlösung bei Bedarf
- Drehscheibenfunktion zu Gemeinde und Ehrenamt
- Unterstützung bei sozialer Gemeinschaftsbildung

Rufen Sie uns an!
T 05 9249



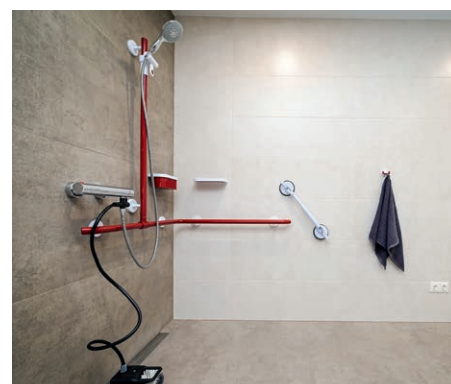
Das Zuhause der Zukunft

– selbstbestimmtes Wohnen im Alter

Derzeit leben fast 500.000 über 60-jährige Menschen in Niederösterreich. Das sind ca. 28 Prozent der Gesamtbevölkerung. Laut NÖ Altersalmanach 2024 wird bis 2035 ein Anstieg dieser Bevölkerungsgruppe auf über 610.000 (34,3 Prozent) prognostiziert. Somit wird auch selbstbestimmtes Wohnen im Alter immer mehr zum Thema. Denn wir Menschen wollen auch im Alter in unserem eigenen Zuhause wohnen – dort, wo wir uns am wohlsten fühlen.



Christopher Hochreiner zeigt das Pflege-Lernzentrum: So kann barrierefrei und "Smart Home" aussehen.



Die Anpassung des Wohnraumes an die Bedürfnisse im Alter spielt dabei eine zentrale Rolle, um langfristig unabhängig und komfortabel zu leben. Ein Neubau oder ein komplettes Smart Home ist nicht unbedingt notwendig. Neue digitale Lösungen und einfache bauliche Änderungen in den eigenen vier Wänden ermöglichen ein selbstbestimmtes und sicheres Leben in vertrauter Umgebung.

Im Hilfswerk Pflege-Lernzentrum werden in Zusammenarbeit mit der Firma Siblik SmartHome Lösungen für Wohnen im Alter präsentiert. Die Bandbreite ist dabei riesig – von Handgriffen auf der Toilette oder im Bad bis

hin zum komplett vernetzten Zuhause ist alles möglich. „Es muss aber nicht gleich ein ganzer Bautruppp anrauschen, um das halbe Zuhause umzubauen, mit ein paar Raffinessen und Steckdosen ist das Hause schnell ganz gut vernetzt“, erklärt Christopher Hochreiner vom Hilfswerk Pflege-Lernzentrum. Er gibt auch gleich ein praktisches Beispiel zur Steuerung der Heizung. Bei Radiatoren können die Drehknöpfe durch Aufsätze ersetzt werden, die sich dann mit einer App verbinden lassen. „So muss man nicht gleich die ganze Heizung neu machen, um sie vom Handy aus steuern zu können“, will der stellvertretende Pflegemanager den Menschen die Scheu vor technischem Umrüsten nehmen.

“

Es muss aber nicht gleich ein ganzer Bautruppanrauschen - mit ein paar Raffinessen und Steckdosen ist das Hause schnell ganz gut vernetzt.

Smart Home Lösungen sorgen für mehr Sicherheit

Das vernetzte Zuhause sorgt aber nicht nur für mehr Komfort, sondern auch für mehr Sicherheit. Das Anbringen von Bewegungssensoren für Licht ist beispielsweise ein schnell installiertes Hilfsmittel. „Wenn man in der Nacht auf die Toilette geht, schaltet sich automatisch ein gedimmtes Licht an, erleuchtet den Weg und gibt so Orientierung“, so Hochreiner. Und minimiert so auch die Sturzgefahr. Auch Haushaltsgeräte können programmiert werden oder gleich via App gesteuert werden. Die meisten Küchengeräte haben heute schon automatisch eine WLAN-Funktion. Es kann aber auch mit Zwischensteckern gearbeitet werden. Wenn zum Beispiel der Herd oder das Bügeleisen länger nicht bedient werden, werden nach einem akustischen Warnsignal die Geräte automatisch abgeschaltet.

Nach oben hin gibt es technisch (fast) keine Grenze. In der Theorie lässt sich das ganze Haus per Fernbedienung bzw. Handy steuern. Oder man setzt – ganz Smart Home-typisch – auf Steuerung mit Sprachassistentz. Das klingt im ersten Moment futuristisch, kann aber für ältere Menschen (und deren Angehörige) eine große Erleichterung sein: Wenn die ältere Person die Rollläden oder das Licht vom Bett aus steuern kann, gibt dies Sicherheit und mehr Selbstständigkeit.

Die Möglichkeiten sind vielfältig. „Wir wollen hier im Pflege-Lernzentrum den Menschen die Scheu nehmen vor der Technik und vor'm Älter werden – und ihnen zeigen, welche Bandbreite an Möglichkeiten es gibt, dass man zu Hause gut altern kann“, bekräftigt Christopher Hochreiner abschließend.

Tip: Im Dezember gibt es im Hilfswerk Pflege-Lernzentrum in Krems den Schwerpunkt „Sicherheit neu denken“. Mehr Infos zum Pflege-Lernzentrum gibt es auf der Seite 52 oder unter www.pflege-lernzentrum.at



NOTRUFTELEFON oder SMARTE NOTRUFUHR?



» **Sicherheit rund um die Uhr: zuhause & unterwegs**

Durch Drücken des Funksenders wird die Hilfswerk-Notrufzentrale alarmiert. Dort wird im Ernstfall rasch die Rettungskette in Gang gesetzt bzw. eine Vertrauensperson verständigt.

Wir informieren Sie gerne über die verschiedenen Notruftelefon-Typen. Eine Förderung vom Land NÖ ist möglich.



Die smarte Notrufuhr:

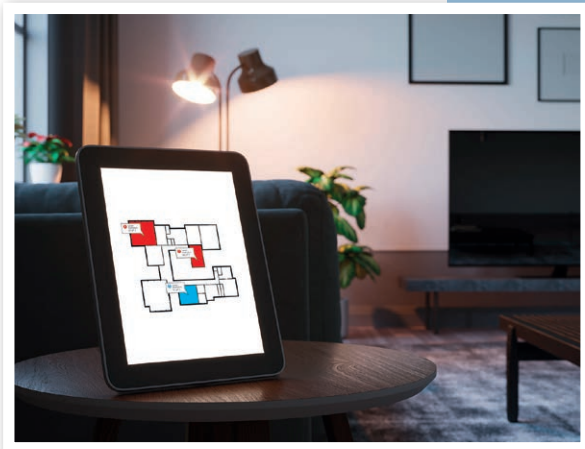
- Ortungsfunktion und Schrittzähler
- Akku-Laufzeit bis zu 48 Stunden
- einfache Bedienung & gut lesbares Display
- wasserdicht



Hilfswerk Niederösterreich

Info und Bestellung: 0800 800 408

www.notruftelefon.at



Die Firma Siblik SmartHome hat im Hilfswerk Pflege-Lernzentrum smarte Technik installiert.

Damit wird gezeigt, dass auch ohne großen Installationsaufwand intelligente und vor allem alltagstaugliche Lösungen für altersgerechtes Wohnen möglich sind.

Vorteile und Möglichkeiten:

- **Erhöhte Sicherheit:** Automatische Rauch- und Wassermelder, Türkontakte und Notrufknöpfe reduzieren Unfall und Gefahrenrisiken
- **Sturzprävention:** Bewegungsaktivierte Nachtbeleuchtung und automatische Orientierungslichter verringern Stolper- und Sturzgefahren.
- **Schnellere Notfallreaktion:** Notrufe per Funk-Taster oder automatisierter Alarmkettenreaktion (bei Sturz oder Rauch) informieren schnell Angehörige oder Helfer.
- **Erhalt der Selbstständigkeit:** Sprachsteuerung, Sensoren und automatisierte Abläufe ermöglichen eigenständiges Leben länger.
- **Alltagserleichterung / Bedienkomfort:** Automatische Rollläden, Licht und Heizsteuerung reduzieren körperliche Belastung bei Routineaufgaben.
- **Wohlbefinden:** Raumtemperaturregelung sorgt für angenehmes Klima
- **Energiesparen & Kostenkontrolle:** Intelligente Heizungssteuerung und automatisches Abschalten von Geräten senken Energieverbrauch und Kosten.



Sicher zu Hause

Smart Home Lösungen sorgen für mehr Sicherheit und Komfort im Alter. Einfach installiert - **ganz ohne Schmutz und Stemmen!**

Jetzt informieren:
smarhome.siblik.com | +43 800 20 16 44

Risikofaktoren für Stürze vermeiden

Stürze zählen zu den größten Gefahrenquellen im Alltag älterer Menschen. Denn mit den Jahren steigt das Sturzrisiko wieder stark an: Gleichgewichtssinn und Balance verändern sich, Muskelkraft und Reaktionsschnelligkeit nehmen ab, das Hör- und Sehvermögen wird schlechter. Gleichzeitig können Erkrankungen, Schwindel, die Einnahme von Medikamenten oder die Angst nach bereits erfolgten Stürzen die Gefahr erhöhen. Und da die Knochen brüchiger werden, lassen sich Verletzungen im Alter nicht mehr so leicht wegstecken wie in jungen Jahren. Umso wichtiger ist es daher, das Sturzrisiko zu minimieren. Denn gerade in den eigenen vier Wänden können viele Stolperfallen lauern.

Wir haben gemeinsam mit dem stellvertretenden Pflegemanager Christopher Hochreiner ein paar Tipps zusammengestellt, wie man Stürze im Alltag verhindern kann.

- **Teppiche, Läufer und alle Bodenbeläge sollten rutschsicher sein.** Teppiche können mit Klebebändern oder Antirutsch-Matten fixiert werden. Manche Teppiche vielleicht gleich entfernen.
- **Besonderes Augenmerk auf Stufen.** Stufen durch reflektierende oder farbige Aufkleber sichtbarer machen. Handlauf gut fixieren oder zusätzlich anbringen.
- **Stolperfallen entfernen.** Kabelsalat, herumliegende Kleidung, Bücher, Zeitungen, Schachteln sind eine potentielle Stolpergefahr
- **Türschwellen** entfernen oder durch eine Rampe entschärfen.
- **Gehwege durchs Haus sollten möglichst breit sein.** Wenn möglich, Möbel weiter auseinanderrücken, damit eine komfortable Durchgangsbreite gewährleistet ist.
- **Haltegriffe installieren:** Im WC, in der Badewanne und in der Dusche, im Treppenhaus, in der Küche, neben dem Bett, in einem langen Korridor etc.



- **Einige Möbel entfernen.** Überdenken, welche Möbel man wirklich braucht. Niedrige Möbelstücke oder Einrichtungsgegenstände, die schon wackelig sind, sollten entfernt werden.
- **Festes Schuhwerk** gibt besseren Seitenhalt und minimiert so das Sturzrisiko. Auf rutschfeste Sohle achten.
- **Gut sitzende Kleidung.** Auf zu lange Hosenbeine oder einen zu langen Bademantel könnte man draufsteigen und stolpern.
- **Helle Beleuchtung** sollte in allen Räumen montiert sein. Bewegungsmelder sind praktisch.
- **Genügend Sitzgelegenheiten** in allen Räumen platzieren.
- **Höhere Sitzflächen** erleichtern das Aufstehen – bei Sessel, Couch, Bett oder WC-Sitz.
- **Rollator nützen.** Wo möglich Gehhilfen auch in den eigenen vier Wänden nutzen.



Zuhause ohne Hürden

Der Sonnenplatz Großschönau hat eine **Checkliste für barrierefreies Wohnen** erstellt, die dabei unterstützen soll, das Haus oder die Wohnung frühzeitig altersgerecht zu gestalten – Schritt für Schritt, Raum für Raum. Zusätzlich steht ein **Motivationsvideo** zur Verfügung, das dazu anregen soll, rechtzeitig Maßnahmen zu setzen – bevor ein Pflegenotstand entsteht.

Das Traumhaus am Land:

Ein barrierefreies Zuhause



20 Jahre lang hat Familie S. ihr schönes Haus im Weinviertel hergerichtet: Viel Liebe und unzählige Arbeitsstunden haben sie hineingesteckt, um das Haus so werden zu lassen, wie es heute ist: Gemütlich, freundlich und – vor allem – barrierefrei. Denn Christl S., 61, ist seit einigen Jahren auf den Rollstuhl angewiesen.

Eigentlich hatten sie es sich mit dem Haus am Land ganz anders vorgestellt: Ein Altersruhesitz sollte es werden. Nach langen Arbeitsjahren in Wien ein gemütlicher Rückzugsort, an dem Sigi und Christl S. das Leben in vollen Zügen genießen können. Durch Christls Krankheit kam es anders als geplant. Doch zurück ins Jahr 2000: Damals sind sie ganz zufällig auf das betagte und ziemlich verwilderte Häuschen in einer kleinen Weinviertler Gemeinde gestoßen. Und obwohl man gleich sah: „Hier ist jede Menge zu tun“, haben sie sich darin verliebt und es gekauft. Beinahe jedes Wochenende verließen sie Wien Richtung Niederösterreich und werkten an dem gemeinsamen Traum.



Christls Schlafzimmer: Ein pflegegerechtes Bett, umgeben von bunten Farben und liebevollen Details.

“

Wir haben von Anfang an darauf geschaut, dass das Haus auch im Alter nutzbar ist.

Und dann kam Christls Diagnose. Mit Anfang 40 wurde eine chronische Autoimmunerkrankung festgestellt. Bei einem Spaziergang in Sigis Heimat Oberösterreich gaben die Beine plötzlich nach, kurz danach fing die Taubheit in den Fingern an. Die Diagnose war dann völlig unerwartet und ein Schock für die ganze Familie.

Ein Schlaganfall wenig später war dann der nächste Tiefschlag – eine schwierige Zeit für das Ehepaar, da Christl alles wieder neu lernen musste. Auch das schafften die beiden, und bis 2018 konnte die Personalverrechnerin auch noch ihrer Arbeit in Wien nachgehen.



Adele, Fanni und Hanni bringen viel Freude – und regelmäßigen Eiernachschub.

Heute ist Christl S. auf den Rollstuhl angewiesen.

Die Beine lassen sich nicht bewegen, auch mit den Händen werden Bewegungen zunehmend schwieriger. Aussicht auf Besserung gibt es keine. Doch hier in der kleinen Weinviertler Gemeinde haben Sigi und Christl trotzdem einen Ort gefunden, an dem sie sich absolut wohl fühlen und so richtig zuhause sind. Auch dank vieler Arbeitsstunden und Sigis handwerklichem Geschick. Denn er hat viele Jahre lang und in Eigenregie das 120 Quadratmeter große Haus umgebaut, renoviert und gestaltet. „Zum Glück haben wir von Anfang an darauf geschaut, dass es auch im Alter gut nutzbar ist“, erzählen die beiden.



Vor allem als Christl dauerhaft den Rollstuhl brauchte waren riesige Adaptierungen notwendig: Wände wurden durchbrochen, das Bad mit ebener Dusche und Haltegriffen vergrößert, Rampen gebaut, Gehwege im Außenbereich gepflastert und vieles mehr. Sogar einen Lift in den Pool hat Sigi für seine Frau gebaut – so kann sie an heißen Tagen im Wasser abkühlen. Unterstützt haben ihn bei dem gesamten Projekt Freunde, Bekannte und der Sohn, der selbst seit zehn Jahren auf dem Nachbargrundstück wohnt. Sehr zur Freude von Sigi und Christl: Denn die regelmäßigen Besuche der kleinen quirligen Enkelin genießen die beiden sehr.

Auch das Hilfswerk darf die beiden im Alltag unterstützen: Zweimal die Woche kommt eine diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin des Standorts Schmidatal ins Haus, hilft bei der Körperpflege und gibt wertvolle Tipps. Seit die Familie ein rollstuhlgerechtes Auto mit Rampe und großer Ladefläche angeschafft hat, sind die beiden auch mobil und können gemeinsam überall hinfahren – gerne zu Freunden nach Wien oder zum Essen in (barrierefreien) Gasthäusern.

Doch immer wieder sind sie froh, wenn sie in ihr kleines Paradies nach Hause fahren können: Zu ihrem gemütlichen Häuschen, ihrem weitläufigen Garten und zu Adele, Fanni und Hanni. Die sorgen nämlich für Leben und das tägliche frische Frühstücksei.

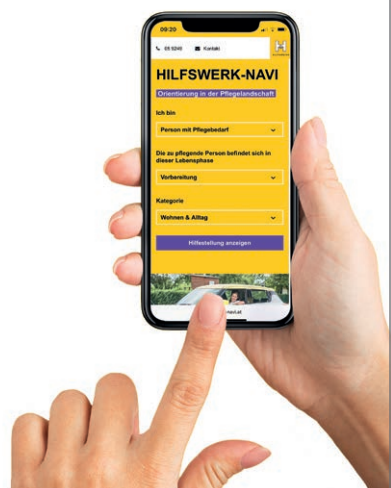
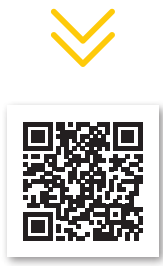
HILFSWERK-NAVI



➤ **Kostenlose Online-Plattform zur Orientierung in der Pflegelandschaft**

Das Online-Tool bietet **Hilfe rund um Pflegefragen in verschiedenen Lebensstadien.**

Auf www.hilfswerk-navi.at finden Sie umfassende Informationen und Tipps – egal, ob Sie sich vorsorglich informieren möchten oder schon konkreter Pflegebedarf besteht.



www.hilfswerk-navi.at

Was bedeutet Zuhause für Sie?

Zuhause bedeutet viel mehr als nur Wohnen. Es bedeutet viel mehr, als ein Dach über den Kopf zu haben oder zwischen vier Wänden zu leben. Zuhause ist mehr als nur ein physischer Ort. Aber was bedeutet Zuhause für die Hilswerkerinnen und Hilswerker? Wir haben nachgefragt.

Terence Okuyama

DGKP in der Dienstleistungseinrichtung Retzerland-Pulkautal

Ich folge einfach dem alten Leitsatz: "Home is where the heart is"



Csilla Irresberger

Tagesmutter in Matzensdorf

Zuhause ist für mich mehr als nur ein Ort – es ist ein Gefühl. Ein Ort, an dem ich mich sicher und geborgen fühle, zusammen mit den Menschen, die mir am meisten bedeuten. Hier entstehen die Momente, die das Leben besonders machen: gemeinsames Lachen, schöne Erinnerungen und Projekte, die mit viel Liebe zum Detail wachsen. Zuhause ist für mich ein Ort voller Wärme und Nähe und der sich einfach richtig anfühlt.

Helene Fuchs-Moser MSc.

Vorsitzende aus Korneuburg und Landesleitungsmitglied Weinviertel

Zuhause bedeutet für mich, dass ich sein kann wie ich bin. Geborgenheit im Kreise von Menschen, die mir alles bedeuten und ich ihnen.



Renate Weissenberger

Pflegemanagerin, Hilfe und Pflege daheim Herzogenburg

Nach meinem Arbeitstag oder nach sonstigen Erledigungen kehre ich nach Hause zurück, kann hier durchatmen und auch im übertragenen Sinne „daheim“ sein. Das Heimkommen löst ein Gefühl von Zufriedenheit, Entspannung und Sicherheit aus. Zu Hause ist für mich ein Rückzugsort vom Alltagsgeschehen „da draußen“, wo ich Erholung, meine Familie und meinen Ausgleich finden kann. Ich sehe mein zuhause auch als Ankerpunkt von wo aus ich mich fast täglich in das Geschehen der anderen Welt begeben und wo ich dafür Kraft schöpfe.



Mag. Tanja Tremetzberger

Leitung Kundenservice im Bereich Kinder, Jugend und Familie

- zuhause ... eigentlich „daha:am“...
- ...ist für mich nicht unbedingt nur ein Ort auf der Landkarte, sondern ein Gefühl von Geborgenheit.
- daha:am tanke ich Kraft und Energie
 - daha:am genieße ich Ruhe
 - daha:am erlebe ich lustige, hin und wieder traurige Stunden
 - daha:am wird schon auch mal gestritten
 - daha:am bedeutet Abtauchen und Loslassen
 - daha:am teile ich gerne mit Freunden
 - daha:am ist Familie

Good bye Heimat. Hallo neues Zuhause!

Neugier, Abenteuerlust, der Wunsch nach einem erfüllenden Job – oder die Liebe. Es gibt viele Gründe, warum Menschen freiwillig ihre Heimat verlassen und den Schritt ins Unbekannte wagen. Wir haben mit zwei mutigen Menschen gesprochen, die in Österreich – und im Hilfswerk Niederösterreich – ein neues Zuhause gefunden haben.

Heimat? Ich habe zwei davon!

Hat das Wort „Heimat“ eine Mehrzahl? „Heimaten“ – gibt es das? Sollte es jedenfalls geben, wenn es nach Anca Krähan geht. Denn sie hat tatsächlich zwei davon. „Heimat ist für mich ein Ort, an dem ich mich entspannen und ganz ich selbst sein darf“, sagt sie – und dieser Ort liegt heute nicht mehr nur in Rumänien, sondern auch in Österreich.

Die Pädagogin stammt aus dem Nordwesten Rumäniens, nahe der ungarischen Grenze. Dort studierte sie Musik, Englisch und Französisch und arbeitete neun Jahre lang als Lehrerin. Dann kam der Wunsch nach einer besser bezahlten Arbeit – und da sie sich schon vor längerer Zeit während eines Österreich-Urlaubs in das Land verliebt hatte, war bald klar, wohin es sie ziehen würde. „Schon als ich das erste Mal hier war hab‘ ich gespürt: Hier gehöre ich her.“

Und so wagte sie vor fast zehn Jahren den Schritt. Im Gepäck: Viel Mut und Neugier, die Jobzusage als Kinderbetreuerin in einem privaten Haushalt und ein viermonatiger Deutschkurs. Dank einer guten Freundin war schnell ein Netzwerk aufgebaut, schwierig war anfangs nur die Sprachbarriere: „Der Wiener Dialekt war eine riesige Herausforderung – ich hatte das Gefühl, ich kann kein Wort Deutsch.“ Aber auch das meisterte sie.

Heute lebt Anca Krähan mit ihrem Mann und ihrem vierjährigen Sohn in der Nähe von Wien. Ihre Familie in Rumänien besucht sie gern und regelmäßig. „Mein Sohn wächst dreisprachig auf – Deutsch, Rumänisch und Englisch. Er liebt seine Oma und er liebt Rumänien, es ist für ihn wie Urlaub.“



Anca Krähan
Pädagogische Fachkraft im ISTA
Childcare Center Klosterneuburg

Beruflich ist sie in der Kinderbetreuung geblieben: In der Hilfswerk-Kinderbetreuungseinrichtung im ISTA Klosterneuburg kümmert sie sich liebevoll um die Aller kleinsten – zwischen 3 Monate und einem Jahr. Besonders lobt sie die Arbeitsbedingungen: „Ich bin sehr dankbar für den Betreuungsschlüssel. Ich kenne auch andere Situationen.“

Was sie an ihrem neuen, zweiten Heimatland am meisten schätzt? „Die Ordnung, Disziplin und Fairness. Und den großen Wert, der auf Geschichte und kulturelles Erbe gelegt wird.“ Aus ihrem Geburtsland mitgenommen hat sie viele schöne Erinnerungen, Lieder, die sie den Kindern vorsingt – und traditionelle Kochrezepte. Wie zum Beispiel Sarmale, gefüllte Krautrouladen ihrer Mutter, oder Auberginensalat. „Damit habe ich auch meinen Mann begeistert“, sagt sie lachend. (Tipp: Wenn Sie Sarmale nachkochen möchten, blättern Sie einmal um!)

Heute fühlt sie sich angekommen. „Obwohl ich von Anfang an sehr willkommen aufgenommen wurde, hat mir in den ersten Jahren das Gefühl von Zuhause gefehlt.“ Aber Anca hat sich hier ein neues aufgebaut: „Zuhause ist der Ort, an dem Träume Wirklichkeit werden – dort, wo mein Mann und mein Kind sind.“

Zuhause ist Gelassenheit und Frieden

Er kam der Liebe wegen nach Niederösterreich – und blieb hier. Georgios Anagnostoudis wuchs auf der griechischen Insel Thassos auf, in der nördlichen Ägäis. Arbeitete in Hotels, als Kellner, Animator und Rezeptionist. Doch mit 27 Jahren ließ er all das hinter sich und folgte seinem Herzen. 17 Jahre ist dies nun her. „Die Entscheidung war nicht leicht“, sagt er. „Aber ich dachte mir: Ich probiere es einfach. Ganz nach dem österreichischen Motto: Schau ma mal.“

Kennengelernt hatte er seine jetzige Frau dort, wo er arbeitete – als Rezeptionist in einem Hotel auf Thassos. Die Frau faszinierte ihn, Österreich war ihm immer sympathisch, und Deutsch konnte er auch schon ein bisschen. Auch wenn er nie so recht wusste, was er mit der Sprache mal anfangen sollte. Das Leben hat es ihm gezeigt: „Seitdem habe ich gelernt, nicht mehr das Wort „nie“ zu benutzen – denn das Leben kann so überraschend sein.“

Wirklich herausfordernd war jedoch etwas anderes: das Wetter – und die Mentalität. „Nur Regen und kalt. Ich dachte: Bitte, lieber Gott, was ist los? Hier kann ich nicht bleiben!“ Auch die Menschen erschienen ihm zunächst distanziert. „In Griechenland kommt man schnell ins Gespräch. Hier musste ich erst verstehen: Die Leute sind nicht unfreundlich,



Heimat ist überall dort,
wo man sich etwas aufbaut.



Georgios Anagnostoudis
Psychotherapeut im Familien- und
Beratungszentrum Wr. Neustadt

sondern zurückhaltender.“ Mit der Zeit lernte er, selbst den ersten Schritt zu machen – und stellte fest: „Die Bedürfnisse sind überall gleich. Wenn man auf Menschen zugeht, freuen sie sich. Ich wusste vorher gar nicht, wie unterschiedlich Menschen sein können.“ Große Unterstützung bei der Eingewöhnung fand er vor allem in der Familie seiner Frau, die ihn offen aufnahm.

Auch beruflich schlug Georgios einen völlig neuen Weg ein: Er absolvierte das Studium der Psychotherapie, war in der psychischen Rehabilitation tätig – und ist nun beruflich im Hilfswerk angekommen. Seit sechs Jahren begleitet er als Familientherapeut Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

Was er vermisst, sind vor allem die Menschen: Familie, Freunde, gemeinsame Momente – und natürlich das Essen. Doch auch in Österreich hat er sich ein Netzwerk aufgebaut, beruflich wie privat. „In einen Job zu kommen, wo man das Gefühl hat, eine zweite Familie gefunden zu haben, ist etwas Wunderschönes“, sagt er über seine Arbeit im Hilfswerk. „Ich bin so dankbar für meine Kolleginnen und Kollegen.“

Er reist oft zurück nach Thassos, besucht Familie und Freunde. Besonders schätzt er, wenn er Feste doppelt erleben kann. Wie etwa Ostern, das in Griechenland mit großer Spiritualität, traditioneller Suppe nach Mitternacht und ausgelassenem Feiern begangen wird.

Und sein Zuhause? Was sieht Georgios als seine Heimat? Lange Zeit hat er gedacht, er müsse sich entscheiden. Heute sieht er das anders: „Heimat ist überall dort, wo man sich etwas aufbaut.“ Österreich und Griechenland vergleicht er mit zwei Kindern: „Das eine wild und impulsiv, das andere ruhiger und zurückhaltend. Aber beide sind wunderbar.“ Und „Zuhause“ lasse sich sowieso nicht an einem Ort, an einem Land festmachen: „Zuhause sind Menschen. Zuhause ist Gelassenheit und Frieden.“



**Probieren Sie das Rezept von Anca Krähan:
Sarmale – Rumänische Krautrouladen**



Zutaten für 6-8 Portionen

Für die Rouladen

- 1–2 Köpfe frischer Weißkohl
- 500 g Faschiertes
- 1 mittelgroße Zwiebel, gehackt
- 50 g trockener Reis
- Salz, Pfeffer, getrockneter Thymian
- Dill und Petersilie, frisch gehackt

Außerdem:

- 2–3 EL Öl
- 1 mittelgroße Zwiebel, gehackt
- 4–5 saftige Tomaten oder 2 Dosen gewürfelte Tomaten (je 400 g)
- Einige Zweige getrockneter Thymian

1. Kohl vorbereiten: Strunk heraus-schneiden. Kohl in kochendem Salz-wasser mit der Öffnung nach oben zugedeckt garen. Nach 3–4 Minuten die äußeren Blätter ablösen, weiterkochen und wiederholen, bis genug Blätter ge-löst sind. Blätter abtropfen lassen. Sie sollen weich, aber nicht matschig sein.

2. Füllung: Zwiebel in etwas Öl mit Salz anschwitzen, Reis dazugeben und 2–3 Minuten dünsten. Abkühlen lassen. Dill und Petersilie hacken, mit Faschier-tem, Thymian und der Reis-Zwiebel-Mischung vermengen und kneten.

3. Rouladen rollen: Krautblätter aus-legen, dicke Mittelstrünke entfernen -

so erhält man aus einem Blatt 2 Teile für je eine Roulade. Füllung verteilen, straff einrollen und Seiten einschlagen.

4. Schichten und kochen: Übrige Krautblätter grob hacken. Topfboden mit gehackter Zwiebel, 2 EL Öl und etwas Kohl bedecken. Rouladen dicht einlegen, mit Thymianzweigen und einer weiteren Kohlschicht bedecken. Wasser nur bis zur Höhe der Rouladen zugeben und halboffen köcheln lassen.

5. Tomaten zugeben: Wenn das Wasser zur Hälfte verdampft ist, Tomaten darü-bergeben. Insgesamt ca. 45 Min. köcheln lassen, kein Wasser nachgießen. Mit einem Klecks Sauerrahm servieren.



Hausparty mit hausgemachtem Strom

Die Zukunft gestalten.



**PV-Förderung
und Speicher
sichern!**

evn.at

Alle Tageskinder stapfen bei mir rein,

als wären sie hier zuhause ...

„Christa! Christa!“ – mitten im Einkaufszentrum läuft ein Kind Freude strahlend auf Christa Metzich-Cee zu. Es ist eines der über 80 Kinder, die die Gerasdorferin in ihrer 11-jährigen Laufbahn als Hilfswerk-Tagesmutter schon betreut hat.

Solche positiven Begegnungen sind kein Einzelfall für die Pädagogin. Sie hat nach einem knochentrockenen Bürojob 2015 den Umstieg zur Tagesmutter gewagt. Nach der Familiengründung war die Flexibilität, die der Beruf der Tagesmutter mit sich bringt, ideal für die 2-fache Mutter.



Zuhause bei Christa Metzich-Cee



“

Zuhause bedeutet
ein Gefühl von Wärme



Der Arbeitsort Zuhause und die Arbeitszeitgestaltung waren die organisatorischen Gründe des Berufswechsels. „Und natürlich die Freude am Beruf, von den Kindern kommt ja so viel zurück“, hat die Tagesmutter ihre Entscheidung nie bereut. Außerdem konnte sie auch **mehr Zeit mit ihren eigenen Kindern** verbringen.

Vier Kleinkinder im Alter zwischen einem dreiviertel Jahr bis drei Jahren kommen derzeit in das helle Haus und den großen Garten von Christa Metzich-Cee: „Alle Kinder stapfen rein, als wären sie hier wirklich zu Hause.“ Jedes ihrer Schützlinge hat zum Beispiel einen fixen Platz an der Garderobe. Diese familiäre Atmosphäre vereinfacht auch die Bindung von den Kindern zur Tagesmutter. **Wegen der kleinen Gruppengröße kann sie jedes Kind individuell fördern** – und zwar in seinem eigenen Tempo und mit seiner eigenen Persönlichkeit. Darin sieht sie auch einen Vorteil gegenüber Kinderbetreuungseinrichtungen: „Da ich die Kinder in meinem eigenen Zuhause betreue, glaube ich, den Kindern mehr Geborgenheit und Sicherheit geben zu können.“

Kinder sollen Kinder sein können

Als ihre größte Stärke sieht Christa Metzich-Cee, dass sie jedes Tageskind fast so nimmt, wie ihr eigenes. „Die Kinder sehen mich in guten und in schlechten Tagen. **Es ist das Gesamtpaket – und das bin eben nicht nur ich, sondern meine**



Flexibel, individuell und familiär: Kinderbetreuung durch Tageseltern.

Tagesmütter und Tagesväter betreuen Ihre Kinder zwischen 0 und 16 Jahren in familiärer Umgebung: ganz individuell, altersgerecht und mit hoher pädagogischer Qualität. **Besonderer Vorteil für Eltern:** Keine andere Betreuungsform ist so flexibel, denn die Betreuungszeiten werden direkt und individuell vereinbart. 900 Kinder werden durch fast 200 selbstständige Tagesmütter und Tagesväter in Kooperation mit dem Hilfswerk NÖ betreut.

Kosten der Betreuung.

Der Betreuungsbeitrag wird pro Stunde direkt mit den Tageseltern individuell vereinbart. Die gesamte Eltern-Förderung wird direkt über das Land Niederösterreich durchgeführt.

Hier kann um Förderung angesucht werden:



ganze Familie“, bekräftigt die Pädagogin. Und das schätzen nicht nur die Tageskinder, sondern auch die Eltern an der Kinderbetreuung sehr. Die meisten ihrer Schützlinge kommen zwischen 7.30 und 8 Uhr und bleiben bis 14.30 Uhr. „Das ist eine lange Zeit, die sie hier bei mir verbringen.“ Deshalb legt sie Wert auf einen positiven Austausch mit den Eltern. „Für mich ist es wichtig, dass die Kinder bei mir Kinder sein können und dass sie gefestigt als kleine Persönlichkeit ihren nächsten Schritt in den Kindergarten machen.“

Christa Metzich-Cee holt sich ihre Kraft und Energie am Nachmittag und am Wochenende mit ihrer Familie. Sie hat sich als selbstständige Tagesmutter ihre Arbeitszeit von Montag bis Donnerstag eingeteilt. „Am Donnerstag, wenn um 14.30 Uhr das letzte Kind geht, muss ich schon einmal durchatmen. Den Freitagvormittag habe ich nur für mich. Das ist mein Krafttag“, erzählt die Gerasdorferin.

Und was bedeutet Zuhause für die Tagesmutter selbst?

„Geborgenheit. Sicherheit. Ein Gefühl von Wärme. Ein Ort, wo man einfach man selbst sein kann. Dieses warme Gefühl, wenn man nach Hause kommt. Und das versuche ich auch den Tageskindern zu vermitteln. Die Kinder sollen reinkommen und diese Wärme und diese Geborgenheit genauso spüren wie Zuhause.“



Informieren Sie sich über freie Plätze bei Hilfswerk-Tageseltern in Ihrer Region: Telefon 05 9249

Tagesmutter/Tagesvater werden!

Beruflich durchstarten – Mit einer fundierten Ausbildung im pädagogischen Bereich!

Bei dem Lehrgang handelt es sich um eine **zweistufige Ausbildung**: Die Grundausbildung ist übergreifend für die „Ausbildung Tageseltern“, den "Lehrgang für Betreuungspersonen in niederösterreichischen Tagesbetreuungseinrichtungen" und die "Ausbildung Kinderbetreuer*in im NÖ Landeskindergarten und im Hort". In dieser Phase legen die zukünftigen

Tageseltern mit Themen wie Entwicklungspsychologie, Pädagogik, Kommunikation und Kindersicherheit das Fundament für ihre spätere Tätigkeit. Im Aufbaumodul werden weitere Grundlagen rund um die Tageseltern-Tätigkeit und fundierte fachspezifische Kenntnisse in Bezug auf die Berufsausübung erworben. Die Ausbildung umfasst **180 Unterrichtseinheiten**.



Start der nächsten Ausbildungen im Herbst 2026:

- 17. September 2026, St. Pölten
- 30. September 2026, Korneuburg/St. Pölten

Alle Informationen unter: noe.hilfswerkakademie.at

Brigitte Weinlich, Pflegeassistentin bei Hilfe und Pflege daheim Zistersdorf, erzählt von ihrem Weihnachtswunder: Als sie und ihr Team nämlich geholfen hatten, jemandem ein Zuhause zu schenken.



Eine Geschichte, die nur das Leben schreiben kann

Manchmal kann sich das Team, in dem man arbeiten darf, wie Zuhause anfühlen. Weil man dort Menschen mit Herz findet, die mit einem durch dick und dünn gehen. Und manchmal schafft man im Team sogar ein kleines Wunder.



Ich arbeite nun schon einige Jahre beim Hilfswerk, und weiß sehr wohl, was wir alle gemeinsam jedes Jahr, jeden Tag und jede Stunde leisten. **Umso schöner war jener Tag kurz vor Weihnachten:**

Manfred E. pflegte jahrelang seine Frau, siedelte nach ihrem Tod nach Gaiselberg, in ein kleines gemietetes Haus. Er wollte neu durchstarten, doch daraus wurde leider nichts. Manfred E. erkrankte nun selber schwer, ein Bein musste amputiert werden. Seitdem wird er von uns betreut – die

letzten Monate nur mehr 1x die Woche. Sein einziger Sozialkontakt, sein einziger Lichtblick in einer langen Reihe von Tiefschlägen. Im September 2025 die nächste Hiobsbotschaft: der Hausbesitzer meldete Eigenbedarf am Häuschen an und Manfred musste bis Dezember ausziehen.

Manfred E. war fassungs- und hoffnungslos. Das war der Moment, wo ich mich mehr als sonst zu engagieren begann. Gemeinsam suchten und fanden wir eine Wohnung in Hohe- nau, eine Sozialarbeiterin wurde kontaktiert, Manfred E. Mut zu gesprochen. Zuversichtlich begann er, wieder zu planen und zu organisieren. Auch seine Übersiedlung. Schaffte es, einen Teil seiner Einrichtung mit einem Nachbarn in die neue Wohnung zu bringen. Jedoch sagte dieser plötzlich ab und weigerte sich, die letzten verbliebenen Möbel zu übersiedeln.

Am 17. Dezember kam ich nach meiner Kur wieder zu Manfred – und fand ihn in einem wirklich trostlosen Zustand. Das Haus halbleer, unbeheizt, so kalt wie außen (4°), im letzten Winkel des Hauses im Bett. Zurückgezogen, am Aufgeben. Sein letztes bisschen Hoffnung war verblasst.



„So nicht!“ war mein einziger Gedanke. Kurzerhand schaltete ich das Hilfswerk ein: es war keine Frage mehr, ob jemand helfen musste, sondern nur mehr wie und wann. Pflegemanager Lukas Stetter und Julia Rathhammer waren sofort von meiner Idee begeistert, und so wendete ich mich an meine Kolleginnen und Kollegen mit der Bitte um Hilfe. 4 Tage vor Weihnachten! Innerhalb weniger Stunden fanden sich Mitarbeiter*innen, deren Ehemänner usw., die Standortleitung selbst, mit Autos und Anhängern, Werkzeug und allem was für eine Übersiedlung nötig ist. Private Termine wurden extra verschoben, Kolleginnen, die im Dienst waren, schickten ihre Männer. Übersiedlungstermin am Samstag 20.12. um 10 Uhr. 18 Personen rückten lachend und freudig an, um Manfred E. warme Weihnachten in seiner neuen Wohnung zu ermöglichen. Es war unglaublich, großartig und einfach nur schön!

Schließlich sah es wohl wie ein Ameisenhaufen aus, um 15.30 Uhr verabschiedete sich die letzte helfende Hand, nachdem alle Möbel zusammengebaut, aufgehängt und eingeräumt, Lampen aufgehängt, Vorhänge montiert und das Bett überzogen war.

Manfred war so glücklich, er konnte nicht glauben, dass so viele Freiwillige ihn, ohne ihn zu kennen, unterstützten und bedankte sich bei jedem mit den Worten: „Ich kann es kaum glauben, aber es gibt Weihnachten doch!“

Ich kämpfte noch tagelang mit einem Kieferkrampf – denn mein Lächeln wollte einfach nicht verschwinden. Ich habe die besten Kolleginnen und Kollegen, die man sich nur wünschen kann – **Menschen mit Herz!**



„Du darfst gehen“

Warum das Sterben zuhause für viele Menschen ein letzter Wunsch ist

Am Ende sind es oft die kleinen Dinge, die wichtig sind: der Blick aus dem Fenster, die kuschelige Bettwäsche, das vertraute Ticken der Uhr, der Geruch der eigenen Wohnung. Eine Hand, die gehalten wird. Stimmen, die man kennt. Für viele Menschen bedeutet zuhause sterben zu dürfen nicht nur räumliche Vertrautheit – sondern Würde, Nähe und Menschlichkeit bis zuletzt.



Achtsames Zuhören ist das größte Geschenk, das wir einem Sterbenden machen können.

Olga Jurcikova

Olga Jurcikova, diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin beim Hilfswerk Niederösterreich, begleitet seit vielen Jahren sterbende Menschen. In ihrem Studium und im Berufsleben hat sie sich intensiv mit Fragen rund um den letzten Weg auseinandergesetzt. Wer täglich mit Sterbenden arbeitet, lernt schnell: Am Lebensende geht es selten nur um medizinische Versorgung. Es geht um Angst, um offene Fragen, um Versöhnung – und um das Bedürfnis, nicht alleine zu sein.

„Die Angst vor dem Sterben ist völlig normal“, sagt Olga Jurcikova. „Aber Menschen brauchen dann keine Floskeln. Sie möchten ernst genommen werden.“ Statt beruhigender nichtssagender Worte brauche es Ehrlichkeit, Sensibilität und vor allem Zuhören. „Ich sage oft: Ich sehe, dass dich das belastet und dass du Angst hast. Aber du bist nicht allein.“ Besonders zuhause könne diese Form der Begleitung gelingen. Die vertraute Umgebung habe eine therapeutische Wirkung. Eigene Möbel und Gegenstände, vertraute Geräusche oder der Klang der Wohnung geben Orientierung und Sicherheit. „Die Bedürfnisse des Sterbenden stehen zuhause viel stärker im Mittelpunkt“, erklärt sie. „Es geht nicht nur um den Körper, sondern auch um die Seele.“ Zuhause können Angehörige jederzeit da sein – ohne Besuchszeiten, ohne Hektik. Den Tee aus der Lieblingstasse zu trinken oder den Braten genauso gekocht zu bekommen, wie man ihn selbst jahrzehntlang zubereitet hat, bedeuten unendlich viel auf dem letzten Weg.

Zuhause entstehen Gespräche auch leichter, oft werden schwelende Konflikte noch gelöst. Besonders in Erinnerung geblieben ist ihr eine Frau, die sie über Jahre betreute. Kurz vor ihrem Tod wurde noch einmal die ganze Familie zusammengerufen – auch ein Sohn, zu dem jahrzehntlang kein Kontakt bestanden hatte. Am Abend saßen schließlich alle gemeinsam am Bett. Wenige Stunden später starb sie ruhig zuhause.



**Brauchen Sie Unterstützung auf dem letzten Weg?
Mehr zur mobilen Palliativpflege im Hilfswerk NÖ**

Jurcikova spricht von fünf wichtigen Botschaften, die Sterbende und Angehörige einander mitgeben können:

„Ich vergebe dir. Bitte vergib mir. Danke. Ich habe dich gern. Leb wohl, auf Wiedersehen.“ Gerade diese letzten Gespräche könnten für Familien später enorm wichtig werden. Dabei spielt auch das Loslassen eine große Rolle. „Viele Menschen warten unbewusst auf Erlaubnis“, erzählt sie. „Wenn Angehörige vermitteln ‚Du darfst gehen‘ kann das große Erleichterung und Frieden bringen.“

Was Sterbende besonders beschäftigt, sind Sorgen um Angehörige, Angst vor Schmerzen oder davor, anderen zur Last zu fallen. Viele ziehen Bilanz über ihr Leben, denken an Erinnerungen oder stellen spirituelle Fragen: Was kommt danach? Habe ich Fehler gemacht? „Das sind sehr tiefe Prozesse“, sagt Jurcikova. „Deshalb ist achtsames Zuhören das größte Geschenk, das wir einem Sterbenden machen können.“ Zur Begleitung gehören oft auch Rituale. Eine Kerze anzünden, Musik spielen, Lippen und Gesicht befeuchten, die Hand halten. Selbst einfache Gebete oder stille Momente können beruhigend wirken. „Auch bei nicht religiösen Menschen können bekannte Worte wie das Vater unser die Atmung beruhigen und Stresshormone senken.“

Doch ein Sterben zuhause verlangt auch Kraft. Angehörige stoßen emotional und körperlich oft an ihre Grenzen. Deshalb brauche es Unterstützung durch Hauskrankenpflege, Hospizteams, Sozialberatung und Palliativmedizin. Moderne Palliativversorgung konzentriert sich auf die Lebensqualität und die Linderung von Leid. „Man muss Hilfe annehmen dürfen“, betont die Palliativexpertin. „Niemand muss alles alleine schaffen.“

„Das größte Geschenk, das wir einem Sterbenden geben können, ist nicht die Verlängerung seiner Tage, sondern dass er bis zum letzten Atemzug Mensch bleiben darf – im eigenen Bett, mit seinem Namen, in den Armen seiner Liebsten“, fasst Olga Jurcikova es wunderschön zusammen.



Trost für die Hinterbliebenen
Wie kann man Trauer begleiten?

- **Trauer zulassen:** Gefühle nicht unterdrücken und nicht so tun, als wäre nichts geschehen
- **Kommunikation:** Über den Verlust sprechen, den Schmerz ausdrücken
- **Der Trauer Zeit geben:** Trauer ist ein Prozess, der unterschiedlich lange dauert.
- **Professionelle Hilfe:** In Österreich gibt es ein gut ausgebautes Unterstützungssystem, das vielfach kostenlos oder gegen freie Spende in Anspruch genommen werden kann.



„Der letzte Abend hat uns die Welt bedeutet“

Folgender Brief, der unseren Standort Mistelbach erreicht hat, zeigt, wie viel die Begleitung bis zuletzt der Familie bedeuten kann.

Liebes Team des Hilfswerk Mistelbach,
 wir möchten euch aufrichtig danken für all die Jahre, die ihr Oma mit Hingabe, Liebe, Freude und Würde begleitet habt. Ihr habt oft viel mehr geleistet als man erwarten hätte können. Wir haben stets gemerkt, dass eure Arbeit weit über eure „Pflicht“ hinausgeht – ihr seht den Menschen mit seinen Bedürfnissen und habt das Leben von Oma in den Jahren mit Lebensqualität erfüllt.

Viele von euch haben über Jahre mitbegleitet – ob es nun noch das Begleiten in den Garten war, das Ermöglichen der geliebten Zigarette oder sogar ihre geliebten Pommes – ihr habt so viel getan und geschenkt. Dafür möchten wir uns nochmals von ganzen Herzen bedanken. Auch für die sehr würdevolle Pflege bis zum letzten Tag möchten wir großen Dank aussprechen. Wir hätten uns keinen würdevolleren Abschied wünschen können. Danke, dass ihr uns auch die letzten Wochen gehört, verstanden und mit einbezogen habt.

Der letzte Abend hat uns die Welt bedeutet – DANKE, dass wir Oma bei der letzten Pflege noch gemeinsam voller Nähe und Fürsorge, in Liebe auf ihren letzten Weg vorbereiten konnten. Oma durfte noch in dieser Nacht, begleitet in ewig andauernder Liebe, friedlich einschlafen – ihr größter Wunsch ist in Erfüllung gegangen und sie hat ihren wohlverdienten Frieden gefunden.

In großer Dankbarkeit,
 Renate und Nina Höller



**NÖ LANDESAUSSTELLUNG
AMSTETTEN - MAUER**

BIS 8.11.2026

WENN DIE WELT KOPF STEHT

Mensch.
Psyche.
Gesundheit.

IM
LANDES-
KLINIKUM
MAUER

Wir haben zwei Zuhause!

Wie erleben Kinder und Jugendliche bei getrennt lebenden Eltern ihr Zuhause?

Das klassische Familienmodell – Kinder leben bei Mutter und Vater – trifft manchmal nicht mehr zu. Eltern leben getrennt. Kinder werden abwechselnd betreut. Zwei Zimmer in zwei Wohnungen sind keine Seltenheit mehr.



Michaela Naber-Tastl, Dipl. Ehe- und Familienberaterin beim Hilfswerk Niederösterreich, hat uns einiges zu diesem Thema aus ihrem Berufsalltag erzählt.

gen Zuhause wohnen bleibt oder ob vielleicht beide Eltern in ein neues Zuhause ziehen. Es kann Kindern und Jugendlichen helfen, wenn sie beim Gestalten eines neuen Zuhauses – altersabhängig und im Rahmen der Möglichkeiten – mitgestalten dürfen. Wenn das bisherige Zuhause nicht erhalten bleibt, ist es wesentlich, dass die Kinder darüber informiert werden und wissen, was ein Umzug beider Elternteile für sie konkret bedeuten wird. Es kann gemeinsam überlegt werden, wie man sich gut vom früheren Zuhause verabschieden kann und positive Erinnerungen mitnehmen kann.

Können Kinder zwei Zuhause haben?

Michaela Naber-Tastl: Ja, Kinder können auch mit zwei Zuhause gut erwachsen werden. Dafür ist es notwendig, dass die Umstände gut erklärt und begleitet werden. Der Wechsel von einem Zuhause zum anderen sollte gut vorbereitet sein. Wenn sich das neue Zuhause sehr unterscheidet von der früheren Wohnumgebung (beispielsweise vom Haus in eine Wohnung oder von der Stadt aufs Land), dann darf der Umgewöhnung etwas Zeit gegeben werden.

Wie erleben Kinder und Jugendliche, deren Eltern getrennt leben, ihr „Zuhause“?

Michaela Naber-Tastl: Kinder und Jugendliche befinden sich in einer Lebensrealität an zwei unterschiedlichen Orten, die nun ihr Zuhause sind. Dabei gibt es ein „Mama-Zuhause“ und ein „Papa-Zuhause“. Das erfordert von Kindern und Jugendlichen bei jedem Zuhause-Wechsel eine Umstellung an die jeweiligen Gegebenheiten, wie z.B. verschiedene Regeln bei Mama und Papa. Dadurch kann es oft zu verändertem Verhalten der Kinder und Jugendlichen direkt nach dem Wechsel kommen.

Was passiert mit dem Zuhause von Kindern, deren Eltern sich trennen oder scheiden lassen?

Michaela Naber-Tastl: Das ist von Fall zu Fall individuell und abhängig davon, ob das Kind mit einem Elternteil im bisher-

Trennungs- und Scheidungsberatung/-begleitung

Das Hilfswerk begleitet Familien in schwierigen Zeiten in elf Familien- und Beratungszentren in ganz Niederösterreich. Die Unterstützung kann in vielfältiger Weise erfolgen – von individueller Beratung über „Scheidungskinder-Gruppen“ bis hin zur Besuchsbegleitung und juristischer Beratung bei Gericht.

Details finden Sie online!



Welche „Modelle“ des Zusammenlebens gibt es in der Praxis? Stichwort: Kinder bleiben in einem Zuhause, Eltern wechseln sich ab? Wechselmodell? Hauptwohnsitz bei einem Elternteil, regelmäßiger Kontakt zum anderen Elternteil.

Michaela Naber-Tastl: Das Wechselmodell oder Nestmodell findet in der Praxis nicht so häufig Anwendung. Was zu beobachten ist, dass die klassische Regelung – „14-tägig-ein Wochenende“ – mittlerweile oft ausgeweitet wird. Das bedeutet, dass jener Elternteil, welcher nicht der hauptbetreuende Elternteil ist, auch zusätzliche Betreuungszeit unter der Woche übernimmt. Somit erlebt auch dieser Elternteil Alltagssituationen mit den Kindern wie z.B. Hausübung machen oder Fahrdienste zu übernehmen und bleibt nicht nur „Freizeit-Mama“ oder „Disney-Papa“.

Wie gestaltet sich der Alltag von Kindern, die zwischen zwei Orten wechseln? Mit welchen Herausforderungen haben sie zu kämpfen?

Michaela Naber-Tastl: Der Alltag von Kindern mit zwei Zuhause erfordert von ihnen viele Überlegungen, je nachdem, wie oft gewechselt wird. Fragen wie: „Habe ich alle Schulsachen dabei? Wo ist gerade meine Sporttasche? Habe ich alles



für mein Hobby am Nachmittag dabei? Wer holt mich heute ab?“ sind Gedanken, die für Kinder herausfordernd sein können. Da ist es gut, wenn vor allem jüngere Kinder von den Eltern unterstützt werden. Hilfreich für die „Wechselsituation“ können Übergangsobjekte sein, z.B. das Lieblingstier oder ein Gegenstand von jenem Elternteil, von dem sich das Kind gerade verabschieden muss, z.B. ein Tuch oder Schal. Eltern können zusätzlich noch helfen, indem sie ihren Kindern vermitteln, dass es für sie in Ordnung ist, wenn sich das Kind auf den anderen Elternteil freut und dort eine gute Zeit hat. Diese „Erlaubnis“ erleichtert Kindern den Übergang und beugt einem Loyalitätskonflikt vor.



Österreichs Apothekerinnen und Apotheker



Notdienst-Apotheke schnell finden.

Mit der neuen ApoApp!



Scannen & Herunterladen

apothekekammer.at/apoapp

Wenn das Zuhause nicht mehr sicher ist.

Zuhause ein Ort der Geborgenheit? Das trifft für einige Menschen, darunter viele Frauen, leider nicht immer zu. Gewalt an Frauen betrifft alle sozialen Schichten und Ethnien – Gewalt hat viele Gesichter und Formen und kommt oft in den eigenen vier Wänden vor.

Was passiert, wenn man sich im eigenen Zuhause nicht mehr sicher fühlen kann?



Wir haben uns mit **Stefanie Eggharter, Psychotherapeutin beim Hilfswerk Niederösterreich**, unterhalten und viele hilfreiche Informationen und Tipps für Betroffene erhalten.

Psychologisch gesehen, gilt unser Zuhause als sogenannter sicherer Bezugsraum – im Englischen auch als safe haven (sicherer Hafen) bezeichnet. Ein Ort der normalerweise der Sicherheit, der Regeneration und der emotionalen Entlastung dient. Dieser sichere Ort kann aber, bei Bedrohung, Gewalt oder Unberechenbarkeit, zu einem chronisch belastenden Spannungsfeld werden. Das Zuhause wird dann zum konditionierten Angstreiz, Sicherheit ist nicht mehr vorhanden, es kommt zu emotionaler Erschöpfung, Depression, Gefühl von Ohnmacht oder diversen körperlichen Symptomen. „Betroffene, die mit ständiger Angst, in einem permanenten Alarmzustand leben und ihr Zuhause nicht mehr als stabil und sicher erleben, kämpfen oft

mit emotionalen Veränderungen wie Gefühllosigkeit, häufiges Weinen, innere Leere und Hoffnungslosigkeit. Dann ist es sinnvoll, sich Unterstützung von außen zu holen“, erklärt uns Stefanie Eggharter.

Ortswechsel als letzter Ausweg. Oft bleibt den Betroffenen nur noch ein – unfreiwilliger – Ortswechsel. Wenn Menschen ihr Zuhause unfreiwillig verlassen müssen, ist das oft eine große Herausforderung. Viele Frauen erleben hier zwar einerseits eine Erleichterung, weil die akute Bedrohung weg ist, andererseits Schuld- und Schamgefühle, ein Gefühl des „Aufgebens“. In dieser Situation ist es wichtig, sich einen geschützten Aufenthaltsort zu suchen. Auch eine klare Tagesstruktur und verlässliche und unterstützende Bezugspersonen an seiner Seite zu haben, kann zur Stabilisierung beitragen.

Was kann man aber machen, wenn es (noch) keine Möglichkeit gibt, einen alternativen Ort aufzusuchen? Dann ist es wichtig, sich jemanden zu suchen, mit dem man über die aktuellen Probleme und das Gefahrenpotenzial sprechen kann. Eine wichtige Anlaufstelle stellt hier das NÖ Frauentelefon dar. Expertinnen des Hilfswerk Niederösterreich – bestehend aus

Wir sind auf WhatsApp!

HILFSWERK

Jetzt unseren Hilfswerk NÖ WhatsApp-Kanal abonnieren und immer top informiert sein!

Psychologinnen und Sozialarbeiterinnen – beraten seit mittlerweile mehr als 20 Jahren am NÖ Frauentelefon. Im Dezember 2005 ging der erste Anruf ein. Die Themen, die die Anruferinnen beschäftigen, sind vielfältig. Oft sind es aber Partnerschaftskonflikte, verbunden mit Gewalt, oder Scheidungsprobleme. Gemeinsam versuchen die Expertinnen am Frauentelefon mit den betroffenen Frauen zu klären, wie hoch die aktuelle Gefahr ist und welche Warnsignale relevant oder bereits vorhanden sind. Das Frauentelefon unterstützt auch bei der Stärkung von inneren Ressourcen und versucht Information zur Deeskalation zu vermitteln. Beraten wird auch in Fremdsprachen – die Nachfrage nimmt in diesem Bereich zu.

Gibt es Fälle, in denen ein Zuhause, nach Gewalterfahrungen wieder ein Ort der Geborgenheit werden kann?

„Die wichtigste Voraussetzung dafür ist, dass keine aktuelle oder latente Gefahr mehr gegeben ist. Von Sicher-

heit kann erst gesprochen werden, wenn Grenzen zuverlässig eingehalten werden, keine Bedrohung mehr besteht und keine Angst vor erneuter Eskalation da ist. Die Vermittlung von Schutzmaßnahmen – wie beispielsweise Notrufkontakte – kann zudem hilfreich sein. Zudem ist es essentiell, das Geschehene psychotherapeutisch bzw. psychologisch zu verarbeiten“, erfahren wir von Stefanie Eggharter.



Das Hilfswerk Niederösterreich bietet auch noch weitere Möglichkeiten, die Betroffenen in akuten Situationen nutzen können.

Für **persönliche Beratungen** stehen die Expertinnen und Experten des Hilfswerk Niederösterreich in den **Familienberatungsstellen** zur Verfügung. Relevante Themen sind beispielsweise Sorgerechtsfragen nach Trennungen. Beratungen sind zu den Öffnungszeiten persönlich, telefonisch und auch per Videocall möglich.

Neben dem NÖ Frauentelefon und den Familienberatungsstellen haben Ratsuchende auch die Möglichkeit sich online beraten zu lassen. Diese Beratung ist ebenfalls kostenlos und bei Wunsch auch anonym – es müssen weder Name, noch E-Mailadresse angegeben werden. Die Beratungsseite ist unter **onlineberatung.noehilfswerk.at** erreichbar. Beraten wird während der Öffnungszeiten der Familienberatungsstellen. **Innerhalb von 48 Stunden kann eine Antwort garantiert werden.** Die Seite verfügt über einen „Notausstieg“ – wird dieser geklickt, wird automatisch auf eine andere Website verlinkt und der Verlauf ist am jeweiligen Gerät nicht mehr nachvollziehbar – diese Option soll vor gewalttätigen Partnern schützen.

onlineberatung.noehilfswerk.at >>



**Frauentelefon
0800 800 810**

Das NÖ Frauentelefon ist kostenlos, anonym und vertraulich und wird in mehreren Sprachen angeboten.

Psychosoziale Beratung

Montag bis Donnerstag von 10 – 12 Uhr

Rechtsberatung

Donnerstag von 13 –16 Uhr

Beratung in Fremdsprachen

- Tschetschenisch und Russisch: Montag von 14 – 17 Uhr
- Türkisch: Dienstag von 16 – 19 Uhr
- Ukrainisch und Russisch: Mittwoch 14 – 17 Uhr
- Serbokroatisch, Bosnisch und Kroatisch: Donnerstag von 13 – 16 Uhr

Das NÖ Frauentelefon ist an Feiertagen nicht erreichbar.

In dringenden Notfällen wenden Sie sich bitte an folgende Rufnummern:

- Telefonseelsorge 142
- Rettung 144
- Gewalthotline 0800 222 555

Wenn das Zuhause verloren geht:

Neustart mitten im Krieg

Anton wurde genau an dem Tag geboren, als der russische Angriffskrieg in der Ukraine begann. Heute ist er vier und kann, dank dem Angebot von Hilfswerk International, endlich sorglos mit anderen Kindern spielen. Der Kinderraum in Iwano-Frankiwsk macht das möglich. Hierher sind Anton und seine Mutter Elena zu Kriegsbeginn geflohen. Ihr Zuhause in Mariupol in der Ost-Ukraine mussten sie aufgeben.



Antons Mama Elena erinnert sich noch genau an den Tag, als der Krieg in der Ukraine begann. Denn es war auch der Tag, an dem ihre Wehen in der 31. Schwangerschaftswoche so stark wurden, dass sie wusste, dass etwas nicht stimmt.

Schwanger auf der Flucht in die West-Ukraine

Zwei Tage lang waren Elena und ihr Mann Dmitri von Mariupol aus unterwegs in die West-Ukraine, auf der Suche nach Sicherheit. Sie hatte starke Wehen und große Sorgen. Sie sorgte sich um ihr Baby, um ihr Leben, um die Sicherheit in ihrem Heimatland.

In der West-Ukraine, im Ort Iwano-Frankiwsk, angekommen, suchte sie sofort das Kinderspital auf. Ihr Baby Anton kam als Frühgeburt zur Welt, mitten unter Alarmen und täglichem Evakuieren in den Bunker. Sie erinnert sich: „Ich hatte noch nie solche Angst.“

Anton war in Lebensgefahr

Anton war so winzig. Er hatte Hyperglykämie, was bei frühgeborenen Babys leider häufig vorkommt. Behandeln kann



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 Aufpumpstechnik 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





man das mit Insulin, aber wegen des Krieges gab es das Medikament im gesamten Land nicht mehr. Anton war in Lebensgefahr. Das medizinische Team im Kinderkrankenhaus machte sich große Sorgen.

Kurz darauf konnte das Hilfswerk International medizinische Geräte und Medikamente an das Kinderkrankenhaus Iwano-Frankiwsk liefern. Darunter auch lebensrettendes Insulin für den kleinen Anton. „Das hat meinem Baby das Leben gerettet“, sagt seine Mutter voller Dankbarkeit.

Heute besucht Anton den Kinderraum von Hilfswerk International

Heute, vier Jahre später, ist Anton ein gesunder, aufgeweckter Bub. Er besucht einmal die Woche den Hilfswerk International Kinderraum. Hier kann er mit anderen Kindern spielen, was so wichtig für eine gesunde Entwicklung ist. Die Kinderräume sind Teil aller sechs Help Points. Hier wird psychosoziale Hilfe für Kinder und Familien angeboten. Elena muss ihren kleinen Sohn allein großziehen. Denn sein Vater Dmitri wurde kurz nach der Geburt vom Militär eingezogen und ist seither an der Front. Eine große Belastung für die kleine Familie.

„Hilfswerk International begleitet uns seit vier Jahren durch den Krieg, stets an unserer Seite“, blickt Elena zurück.

“

Ich weiß nicht, was ich ohne euch gemacht hätte!

So hilft Hilfswerk International in der Ukraine:

- 6 Help Points mit Kinderräumen in Nikopol, Valky, Marhanets, Pokrov, Zlatopil und Iwano-Frankiwsk: psychosoziale Hilfe für Kinder und Familien
- 3.500+ psychosoziale Unterstützungseinheiten
- 84 Generatoren für kritische Infrastruktur bereitgestellt:
 - Krankenhäuser
 - Wasserwerke
 - Kindergärten & Schulen
 - Help Points & Schutzräume
- Strom und Wasser für zehn Regionen
- Stromversorgung durch mobile Geräte (EcoFlows)
- Versorgung der Bevölkerung mit 20.000.000 Litern Wasser
- 66.000+ Nothilfe- und Kältehilfepakete verteilt
- Ausgabe von Schlafsäcken
- 70+ Mitarbeiter*innen im Einsatz (Frühjahr 2026)

Hilfswerk International ist eine österreichische, gemeinnützige und unabhängige NGO, die seit 1978 weltweit humanitäre Hilfe und Entwicklungszusammenarbeit leistet.



Helfen Sie jetzt!



39 Euro finanzieren ein Nothilfe-Paket für Familien in der Ukraine!

Hilfswerk International
IBAN AT71 6000 0000 9000 1002



Aromatipp

von Andrea Hochgerner, Aromapflege-Expertin Hilfswerk NÖ



Aromapflege Zuhause

Aromaanwendungen haben ein weites therapeutisches und pflegerisches Spektrum mit reichlich wissenschaftlichen Belegen. UND sie können treue Begleiter bei uns zuhause sein: als lindernder Teil der Hausapotheke, nicht nur durch ihren Duft, sondern auch über die Anwendung auf der Haut.

Dazu ist aber unbedingt das zur Anwendung nötige Wissen Voraussetzung! Ätherische Öle sind hochkonzentrierte chemische Stoffe, deren unerwünschte Wirkungen bei mangelhafter Qualität, überhöhter Dosis oder unsachgemäßer Anwendung nicht zu unterschätzen sind. Dazu gibt es z.B. Vorträge in unserem Pflegelernzentrum in Krems und Ratgeber von Aromaexpertinnen und -experten. Ich empfehle zum Einstieg gerne die „Hausapotheke Ätherische Öle - Schnelle Hilfe für jeden Tag“ von Maria M. Kettenring, Joy Verlag. Um die Rezepte zuhause selbst zu mischen ist zusätzliches Material, wie Fläschchen, Döschen und ähnliches für keimarmes Arbeiten und Aufbewahren nötig. Sämtliches Material, auch Bücher, kann heute bei Aromapflege-Firmen besorgt werden.

Vielleicht fragen Sie sich jetzt: „Warum soll ich mir das anfangen?“ Ganz einfach: zunehmende Allergien und chronische Krankheiten sollten uns zeigen, dass wir unserer Gesundheit mit den meisten konventionellen Produkten keinen

guten Dienst erweisen, da diese mit synthetischen Stoffen, Giften und Erdölprodukten belastet sind. Um Einkauf und Lagerung der einzelnen Komponenten und Materialien eines Rezeptes zu umgehen, bieten vertrauenswürdige Herstellerfirmen Fertigmischungen zur sanften Linderung unterschiedlichster Beschwerden an: z.B. blaue Flecken, Schmerzen, Verdauungsbeschwerden, Husten und Schnupfen, Immunstärkung, Abgeschlagenheit und Überreizung. Das Hilfswerk NÖ arbeitet mit Evelyn Deutsch zusammen: Vielleicht möchten Sie im Online Katalog schmökern (aromapflege.com).

Was in jede Hausapotheke gehört: ätherisches Lavendelöl. Gerade erst konnte ich mich wegen einer kleinen Brandblase direkt auf der Fingerkuppe durch Abkühlung und dann Lavendel pur vor beeinträchtigenden Schmerzen bewahren.

Aromapflege Tipp: ein Hydrolat (Pflanzenwasser, das bei der Destillation ätherischer Öle entsteht und direkt auf der Haut angewendet werden kann) gehört in Hinblick auf den bevorstehenden Sommer zur Erfrischung und Abkühlung zu einer Aromapflege-Hausapotheke. Pfefferminze oder Rose (in Sprühflaschen zu kaufen) auf Hals und Dekolleté gesprüht, sind eine Wohltat bei großer Hitze.



Aromapflege Evelyn Deutsch®

Die Aromapflege fördert die Gesundheit, stärkt die Haut, aktiviert die Selbstheilungskräfte und steigert das Wohlbefinden.

Dabei werden hochwertige ätherische Öle, Pflanzenöle, Hydrolate und Aromapflegeprodukte eingesetzt.

Spare jetzt **10,00 €** bei Deinem nächsten Einkauf in unserem Online-Shop mit dem **Rabattcode* HN26**

[f](#) [i](#) [v](#) /aromapflege



*Gutschein einmalig einlösbar im Aromapflege Online-Shop www.aromapflege.com ab einem Einkauf von 30,00 €. Keine Barablöse. Ausgenommen sind Seminare, Bücher und Geschenkgutscheine.

Bewegung im Kindesalter

Hilfswerk qualifiziert pädagogische Fachkräfte

Mindestens 60 Minuten am Tag sollten sich Kinder bewegen: Diese Empfehlung der WHO ist heutzutage nicht immer leicht umzusetzen. Wie Bewegung im Betreuungsalltag kindgerecht gefördert werden kann erfahren über 200 Pädagoginnen und Pädagogen des Hilfswerk Niederösterreich im Rahmen einer Fachtagung.

Im April trafen sich Mitarbeiter*innen aus den Hilfswerk Kinderbetreuungseinrichtungen, Lerntrainer*innen und Tageseltern in St. Pölten zur Fachtagung „Körperlich aktiv. Ganzheitlich stark.“

Praxisgerecht und interaktiv erhielten die Teilnehmer*innen Tipps und Impulse, wie Bewegung im Alltag von Kindern und Jugendlichen gezielt gefördert werden kann – von den ersten motorischen Entwicklungsschritten bis hin zu komplexen Bewegungsabläufen im Jugendalter.

„Bewegung wirkt auf so vielen Ebenen, nicht nur auf der körperlichen“, betont Katharina Rokvic, Geschäftsbereichsleitung Kinder, Jugend & Familie im Hilfswerk NÖ. „Bewegung ist Stimulation für das Gehirn, fördert geistige und soziale Fähigkeiten des Kindes, verbessert die Konzentration und erleichtert Stressabbau.“ Im Umkehrschluss hat der Mangel an Bewegung massive Auswirkungen auf Gesundheit und Stimmung.

Die Erkenntnisse aus der Bildungsveranstaltung lassen sich für die Teilnehmer*innen sofort praktisch umsetzen: Denn neben fachlichen Inputs gab es viele konkrete Beispiele, Spiele und Übungen für den pädagogischen Alltag, wie z.B. Bewegung im kleinen Raum mit Alltagsmaterialien, koordinative Pausen während des Lernens, Lauf- und Fangspiele oder Wahrnehmungsübungen.

Im pädagogischen Konzept des Hilfswerk Niederösterreich spielt die Bewegung eine zentrale Rolle: In über 60 Kinderbetreuungseinrichtungen für Klein- und Schulkinder, bei fast 200 Tagesmüttern und im Lerntraining für über 600 Lernende monatlich werden Bewegungsimpulse gezielt eingesetzt und als integraler Bestandteil in die Betreuung eingebaut. Insgesamt werden vom Hilfswerk fast 3.700 Kinder betreut.



Führten durchs Programm:

v.l.n.r. 1. Reihe: Tamara Nord, Jennifer Goldnagl, Isabella Ecker, Peter Rathhammer | 2. Reihe: Katharina Rokvić, Lukas Nord, Elena Eidler, Stephanie Dobrowsky, Thomas Mlinek, Christoph Gleirscher



Das Hilfswerk-Präsidium: Menschen, die bewegen

Seit den Neuwahlen im Oktober letzten Jahres leitet ein neues Präsidium das Hilfswerk in die nächsten Jahre. Dieses ist neben der Geschäftsleitung, die den laufenden Betrieb führt, die ehrenamtliche Führung des Hilfswerks mit großem Gewicht und Verantwortung. Laut Statuten fasst das Präsidium Beschlüsse in wesentlichen finanziellen und organisatorischen Belangen. Lernen wir dieses beratende Gremium näher kennen!



Präsidium und Geschäftsleitung: Johannes Kern, Katharina Rokvić (Geschäftsbereichsleitung Kinder, Jugend & Familie), Thomas Grießl, Jutta Polzer, Patrick Strobl, Lukas Brandweiner, Marion Gabler-Söllner, Marlis Schmidt, Paul Zwiefelhofer, Martina Diesner-Wais, Geschäftsführer Christoph Gleirscher. Nicht im Bild: Hermann Hauer und Gabriela Goll (Geschäftsbereichsleitung Hilfe und Pflege daheim).



**Lukas Brandweiner, Präsident
Abgeordneter zum Nationalrat,
Generalsekretär des ÖAAB**

1. Es ist eine Aufgabe mit Sinn, die ich gemeinsam mit großartigen Menschen erfüllen darf. Professionelles Hauptamt und engagiertes Ehrenamt – das macht das Hilfswerk aus.
2. Am liebsten unterwegs im Waldviertel oder auf einem Gipfel.
3. Zielstrebig, herzlich, hilfsbereit.
4. Mach kleine Schritte und bleib dafür nicht stehen.

Wir fragen ...

1. Warum Hilfswerk?
Was ist für Sie das Besondere daran?
2. Ihr Wohlfühlort?
3. Wenn jemand, der Sie gut kennt, Sie in drei Worten beschreiben sollte – was würde er sagen?
4. Was war der beste Ratschlag, den Sie je bekommen haben?



**Marlis Schmidt,
Präsidiumsmitglied, Stadträtin Hollabrunn,
Finanzreferent-Stv. NÖAAB**

1. Weil ich dankenswerterweise gefragt wurde. Die ideale Kombination aus ehrenamtlicher Tätigkeit und Profession machen für mich das Hilfswerk besonders.
2. Der Sport in der Natur (Rudern, Laufen, Langlaufen, Skifahren)
3. Frohnatur, Tausendsassa, engagiert.
4. Schenke Leuten Bücher, die du selbst gerne liest, denn die anderen kaufen sie sich sowieso selbst.



**Hermann Hauer
Vizepräsident Industrieviertel,
Landtagsabgeordneter**

1. Das Besondere ist die Nähe zum Menschen, direkte Hilfe vor Ort von der Betreuung und Pflege bis Unterstützung von Familien. Es verbindet professionelle Dienstleistung mit ehrenamtlichem Engagement.
2. Familie, Freunde
3. Er ist OK
4. Mit Respekt und Anerkennung auf die Menschen zugehen.



**Johannes Kern, Finanzreferent
Geschäftsführer der Land NÖ Finanz-
und Beteiligungsmanagement GmbH (kurz fibeg)**

1. Das Hilfswerk steht für qualitätsvolle, professionelle Unterstützung von Menschen in allen Lebensphasen. Würde und Selbstbestimmung sind unverzichtbare Werte für unsere Gesellschaft. Dabei leiste ich sehr gerne einen Beitrag.
2. Ich bin seit 20 Jahren mit meiner Frau Eveline verheiratet, wir haben 2 Töchter. Wir leben im schönen Markersdorf an der Pielach, mit Blick auf den Ötcher und den Dunkelstein.
3. geradlinig, ehrlich, engagiert
4. Sich selbst treu zu bleiben.



**Paul Zwiefelhofer,
Schriftführer, Bundesobmann
der österreichischen Kinderwelt**

1. Der Dienst am Menschen; weil soziale Dienstleistungen eine Aufgabe für alle sind
2. Der Helenentalweg
3. Ehrgeizig, kreativ, extrovertiert
4. Suche dir einen Job, den du gerne machst, du verbringst dort zu viel Zeit, um es nicht gerne zu machen.



**Marion Gabler-Söllner,
Vizepräsidentin Mostviertel,
Vorsitzende Hilfswerk St. Pölten,
Stadträtin St. Pölten**

1. Die breite Palette an Unterstützungsleistungen des Hilfswerks
2. Garten, Familie, Sonnenplatz auf der Terrasse
3. Tausendsassa, engagiert, Querdenkerin
4. Von meiner Oma: „Wenn du glaubst, es geht nicht mehr, kommt von irgendwo ein Lichtlein her“



**Patrick Strobl, Präsidiumsmitglied
Bürgermeister der Stadtgemeinde Melk**

1. Menschen für Menschen
2. Marillengarten in der Wachau
3. Ehrgeizig, nah bei den Menschen, hilfsbereit
4. Bleib dir selbst treu.



**Jutta Polzer,
Mitglied Aufsichtsrat, Vorsitzende
Hilfswerk Region Wiental**

1. Freude an sozialem Engagement, Stärkung der Familien in jeder Lebenssituation
2. Garten, Lesecke
3. Freundlich, engagiert, hilfsbereit
4. Selbst ist die Frau



**Thomas Grießl,
Vizepräsident Weinviertel,
Vorsitzender Hilfswerk Poysdorf**

1. Weil ich Menschen direkt und rasch unterstützen kann. Mich faszinieren die beiden Säulen des Hilfswerks: Ehrenamt und professionelle Dienstleistungen durch bestens ausgebildete Mitarbeiter*innen
2. Der eigene Garten, den ich leider viel zu selten nutze.
3. Verlässlich, Kompetent, Hilfsbereit
4. Bleib wie du bist, lass dich nicht verbiegen und nutze dein Bauchgefühl und deinen Hausverstand!



**Martina Diesner-Wais,
Vizepräsidentin Waldviertel,
Abgeordnete zum Nationalrat**

1. Das Hilfswerk ist Allrounder in allen Fragen, die unsere Familien brauchen! Gäbe es das Hilfswerk nicht, müsste man es erfinden.
2. Der Wald
3. Netzwerkerin, hilfsbereit, engagiert.
4. Jeder neue Tag bringt eine neue Chance.



Essen auf Rädern in Zwettl

Mit unserem neuen Format „Lukas unterwegs“ gibt Hilfswerk NÖ-Präsident Lukas Brandweiner Einblicke in die tägliche Arbeit unserer Mitarbeiter*innen und Ehrenamtlichen. Dabei begleitet er sie direkt vor Ort und packt auch selbst mit an. Sein erster Einsatz führte ihn nach Zwettl zu „Essen auf Rädern“: Mehr als 600 Ehrenamtliche sind im Rahmen von Essen auf Rädern in ganz Niederösterreich täglich unterwegs, um warme Mahlzeiten in die Haushalte der Region zu bringen. Darüber hinaus werden auch Freude sowie persönliche Begegnungen geschenkt.

LUKAS UNTERWEGS

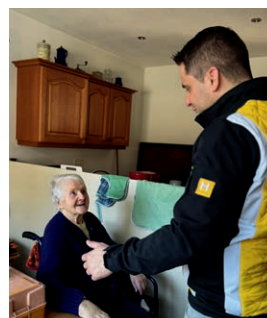


Jetzt reinschauen!

Alle Ausgaben von „Lukas unterwegs“ finden Sie laufend auf unseren Online- und Social-Media-Kanälen.



Behind the Scenes



Hilfswerk
Podcast

RED' MA DRÜBER



In der aktuellen Folge unseres Hilfswerk-Podcasts „Red' ma drüber“ ist Hilfswerk NÖ-Präsident Lukas Brandweiner zu Gast.

Im Gespräch gibt er persönliche Einblicke in seine Rolle und spricht über Themen wie Verantwortung, Ehrenamt, Generationenzusammenhalt und gesundes Älterwerden.



Jetzt Reinhören!

Hilfswerk Menüservice:

Ist praktisch und schmeckt

Mögen Sie herzhaftes Fleischgerichte oder lieber feine Fischsteller? Bevorzugen Sie vegetarische Köstlichkeiten oder sind Sie eher eine Naschkatze? Für jeden ist beim Menüservice des Hilfswerks etwas dabei – und das **OHNE Bestellverpflichtung!** Die neue Speisekarte ist **ab sofort online!**

Genießen Sie es, auch selbst mal bekocht zu werden! Denn manchmal fehlt einfach die Zeit zum Kochen. Oder manche Gerichte sind auch zu aufwendig. Wie wärs, wenn Sie andere für sich kochen lassen? Zum Beispiel das Menüservice des Hilfswerks.

Alles was man tun muss: Aus dem umfangreichen Katalog die Lieblingsspeisen auswählen und bestellen. Das Hilfswerk bringt die Speisen tiefgekühlt bis ins Haus und liefert in ganz Niederösterreich mindestens einmal in der Woche. Die Speisen werden im Tiefkühler gelagert und können so aufgewärmt werden, wann auch immer man es möchte. In nur wenigen Minuten sind die leckeren Gerichte dann fertig auf dem Teller und bereit zum Genießen.

A la carte kann aus über 100 Speisen gewählt werden, oder man bestellt die praktischen und preiswerten Wochenmenüs. Hier gibt es jede Woche einen abwechslungsreichen Speiseplan. Auch saisonale Gerichte werden angeboten und machen das Hilfswerk Menüservice noch vielfältiger.

Spezielle Diätmenüs, Diabetiker- und Leichtkost sind ebenfalls im Angebot. Alle Nährwerte, wie Broteinheiten oder Zuckergehalt, sind ganz genau angegeben – besonders praktisch, wenn man auf seine Ernährung achten möchte oder muss. **Und das Beste ist: Es schmeckt wie hausgemacht!**

Menüservice Bestelltelefon 05 9249-80800

Mo bis Do 7.30 – 17 Uhr, Fr 7.30 – 15 Uhr
oder per Mail an menueservice@noe.hilfswerk.at



Sie können für das **Menüservice** auch **Gutscheine** bestellen: Online unter www.noe.hilfswerk.at/menueservice



Hilfswerk Menüservice

JETZT UNSEREN KATALOG BESTELLEN







***Über alle Speisen zum Testen informieren wir Sie gerne telefonisch oder unter www.noe.hilfswerk.at.**

Beispielsweise stehen folgende Speisen zur Auswahl

- Rindsschnitzel mit Spiralen
- Backhendl mit Erbsenreis
- Rahmfisolen mit Röstinchen
- Topfenpalatschinken mit Vanillesauce

*Gültig für Neukundinnen/-kunden.



Mach mit, bleib fit!

Fit bleiben, fit werden –
geistig, körperlich und seelisch.

Die Beine sind schwer, der Kopf müde, aber alleine fehlt oft die Motivation, den ersten Schritt hin zu einem bewegten Alltag zu schaffen. Doch gerade mit zunehmendem Alter ist es wichtig, in Bewegung zu bleiben. Nicht um Rekorde zu brechen, sondern einfach um aktiv am Leben teilhaben zu können.

In folgendem Artikel möchten wir Ihnen ein Projekt aus unserem Ehrenamt vorstellen, das älteren Menschen dabei hilft, gesund zu bleiben und die Lebensfreude und Freiheit so lange wie möglich genießen zu können.

In der Gruppe geht es oft leichter.

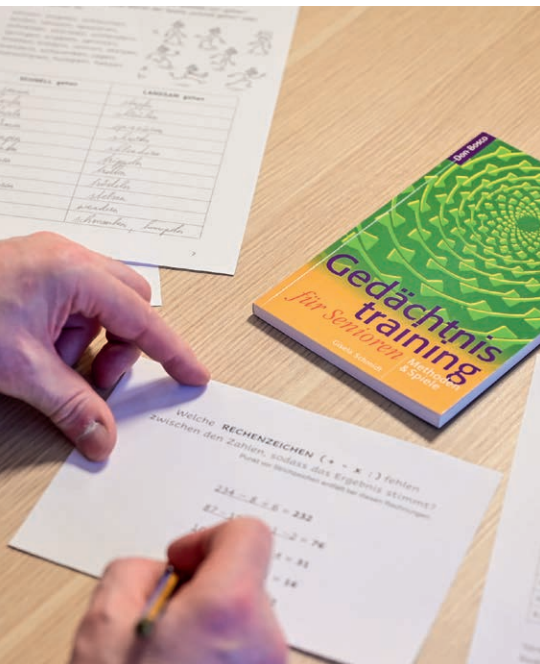
„Mach mit, bleib fit!“ heißt das jüngste ehrenamtliche Angebot des Hilfswerk Niederösterreich, das genau dabei helfen soll: sich auf neue Weise zu entdecken und sein Leben aktiv zu gestalten. Ehrenamtliche Mitarbeiter*innen sollen Seniorinnen und Senioren dabei unterstützen, körperlich und geistig aktiv zu bleiben. Ziel ist es, die Selbstständigkeit im Alter zu fördern und soziale Kontakte zu stärken.



Werfen Sie einen Blick in die erste „Mach mit, bleib fit!“ Runde.



Rund 40 ehrenamtliche Trainer*innen sind bereits mit dabei: Nachdem sie sich in der verpflichtenden, fünftägigen, kostenlosen Ausbildung umfangreiches Wissen rund um Lebens- und Alltagsthemen, Gedächtnistraining, körperliche Bewe-



Zeit und Freude schenken.

Das vielfältige ehrenamtliche Angebot des Hilfswerk Niederösterreich

Besuchsdienst

Mit älteren Menschen plaudern, spazieren gehen oder einfach ein offenes Ohr haben. Als Besucher*in bereiten Sie Freude.

Essen auf Rädern

Autofahren zählt zu Ihrer großen Leidenschaft? Engagieren Sie sich ehrenamtlich als Fahrer*in bei Essen auf Rädern.

Gemeinsame Lesezeit

Als Lesepatin oder Lesepate tauchen Sie mit Kindern in die weite Welt der Bücher ein und helfen so die Freude am Lesen zu wecken.

HILFSWERKstätte

Geschickte Hobby-Handwerker*innen sind bei der HILFSWERKstätte immer willkommen.

Alle Infos: www.noehilfswerk.at/ehrenamt



gung, Organisatorisches und Rechtliches aneignen konnten, wurden bereits die ersten Gruppen organisiert und gestartet.

„Spaß haben und neue Leute kennenlernen!“

Wir waren bei einer der ersten Gruppen dabei und konnten uns ein Bild davon machen, wieviel Freude die Teilnehmerinnen und Teilnehmer hatten. Einfache körperliche Bewegung, spannende geistige Anregungen, das Schließen neuer sozialer Kontakte und jede Menge Spaß konnten wir dabei beobachten. Ob bei Übungen mit Bällen, Tüchern oder bei mathematischen Aufgaben, **gemeinsam schafft man einfach mehr**. Aber auch im Einzelsetting haben die ehrenamtlichen Trainerinnen und Trainer die Möglichkeit, Personen in ihrem Zuhause zu unterstützen.

„Schon lange möchte ich aktiver werden, aber alleine ist es oft schwierig, den inneren Schweinehund zu besiegen. Jetzt hab ich einen fixen Termin, an dem ich mich bewegen kann.“

Die Übungen machen Spaß und noch dazu habe ich neue Leute kennengelernt. Das ist einfach perfekt für mich“, freut sich ein aktiver Teilnehmer.

Jetzt informieren und mitmachen:

Wenn auch Sie eine Gruppe organisieren möchten, oder bereits eine Idee haben, wo Sie unser „Mach mit, bleib fit“ Programm starten möchten, dann melden Sie sich gerne. Die Servicestelle Ehrenamt des Hilfswerk Niederösterreich stellt gerne Auskünfte zur Ausbildung und den weiteren Rahmenbedingungen zur Verfügung.



Servicestelle Ehrenamt

Telefon 05 9249-30175
ehrenamt@noe.hilfswerk.at



Jetzt kostenlos bestellen!

Ihr Ratgeber für ein bewegtes Älterwerden: Bewegung schenkt Lebensqualität

QR-Code scannen und online bestellen oder telefonisch unter 05 9249!



Chancen vergehen.

Chancen vergehen. Glück kommt und geht. Aber ein Suzuki bleibt. Weil er mitbringt, was zählt: Verlässlichkeit, gute Qualität, smarte Technik und über 150 Suzuki Händler, die immer für Sie da sind. Jetzt den kompakten SWIFT mit € 2.500 Kundenvorteil¹⁾ sichern. Mehr auf www.suzuki.at

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

1) Kundenvorteil am Beispiel Suzuki SWIFT 1.2 GL HYBRID clear: € 2.500 (inkl. € 750 Kaufvertragsbonus, € 750 Finanzierungsbonus, € 500 Versicherungsbonus sowie Händlernachlass). Finanzierungsbonus bei Abschluss einer Finanzierung (mind. 24 Monate) über Suzuki Finance, ein Geschäftsbereich der Toyota Kreditbank GmbH
Zweigniederlassung Österreich. Versicherungsbonus bei Abschluss eines Suzuki Versicherung Vorteilssets (Haftpflicht, Vollkasko, Insassen- und/oder Rechtsschutz; mind. 36 Monate) über GARANTIA Österreich Versicherungs-AG. Gültig für Privatkunden bei Kaufabschluss und Anmeldung bis 31.05.2026 bzw. solange der Vorrat reicht. Bei allen teilnehmenden Suzuki Händlern.
2) WLTP-geprüft. Druckfehler, Irrtümer und Änderungen vorbehalten. Symbolfoto. Mehr Informationen bei Ihrem Suzuki Händler.

Der Suzuki Vorteil bleibt.

Jetzt € 2.500 Kundenvorteil sichern!¹⁾

ALLGRIP

DEIN AUTO UNSERE MISSION EIN ERLEBNIS



Gewerbestraße 12
3494 Stratzdorf
Telefon 02732 / 83 501-249

auto-auer.at

Kurz notiert

Partnerschaft mit IMC Krems besiegelt

IMC Krems und Hilfswerk NÖ planen engere Zusammenarbeit in Forschung & Lehre

Die IMC Hochschule für Angewandte Wissenschaften in Krems hat sich als renommierte Bildungseinrichtung international einen Namen gemacht – auch im Bereich der Pflege ist sie richtungsweisend in Lehre und Forschung. Anfang des Jahres wurde nun eine weitreichende strategische Zusammenarbeit mit dem Hilfswerk fixiert und als Memorandum unterzeichnet.

„Wir sind stolz, dass das IMC Krems uns als Partner gewählt hat“, freut sich Hilfswerk-Pflegedirektorin Gabriela Goll. „Diese Zusammenarbeit ermöglicht eine gezielte Weiterentwicklung der Pflege und einen Qualitätsschub im Pflegealltag.“

Das Memorandum of understanding sieht gemeinsame Forschungsprojekte und Kooperationen vor. Lehre, Forschung und Praxis können im Pflegebereich eng verschränkt werden: So lehren jetzt bereits Praktiker*innen des Hilfswerks im Bereich Hauskrankenpflege und Demenz am IMC Krems, Studierende erhalten durch das Hilfswerk Forschungs- und Studiemöglichkeiten für Bachelor-Arbeiten sowie Einblicke in die Praxis im neu gegründeten Pflege-Lernzentrum in Krems.



Zukünftige Partner: Markus Golla und Bernhard Dollensky vom IMC Krems mit Pflegedirektorin Gabriela Goll, Hilfswerk Niederösterreich.



Hilfswerk Niederösterreich-Präsident Abg. z. NR Lukas Brandweiner übergibt die Spende an BM Wolfgang Hattmannsdorfer und Mag. Stefan Fritz, Geschäftsführer Hilfswerk International (v.l.n.r.:)

50.000 Euro für Ukraine

Im Rahmen mehrerer Spendenaktionen sammelte das Hilfswerk Niederösterreich Spenden für humanitäre Zwecke im In- und Ausland. Die Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher spendeten großzügig, so dass ein namhafter Betrag an die Partnerorganisation Hilfswerk International übergeben werden konnte. Hilfswerk Niederösterreich-Präsident Abg. z. NR Lukas Brandweiner überbrachte 50.000 Euro. Entgegen genommen wurden sie von Mag. Stefan Fritz, Geschäftsführer Hilfswerk International, und BM Wolfgang Hattmannsdorfer, die sich beide kurz darauf auf den Weg in die Ukraine machten.

Die Spende wird für ein Nothilfeprojekt in Kiew und den Frontlinienregionen (Nikopol, Oblast Dnipropetrowsk) verwendet. Viele Familien sind dort aufgrund der Angriffe auf die kritische Infrastruktur ohne Stromversorgung und können nicht zuhause kochen. Sie werden vom Hilfswerk International mit warmen Mahlzeiten (15.000 Portionen pro Tag!), Decken und Stromgeneratoren versorgt.

Praktisches Pflege-Wissen für zuhause

Pflegende Angehörige aufgepasst: Im Pflege-Lernzentrum in Krems werden Kurse für Pflege- und Betreuungsthemen geboten, bei denen die praktische Anwendung im Mittelpunkt steht. Einfach aufbereitet, von Profis vermittelt und zuhause direkt umsetzbar!

Das Pflege-Lernzentrum in der Karl-Eybl-Gasse 3a in Krems ist weit mehr als ein Seminarraum: Um die praktische Pflege und Betreuung gleich zu üben, wurde eine 40 m² große, barrierefreie Lernwohnung mit Pflegebett, rollstuhlgerechter Küche, demenzsensiblen Bad und vielen Smart Home-Funktionen eingerichtet. Jeden Monat wird ein anderer Themenschwerpunkt geboten, der in mehreren Terminen zielgruppengerecht vermittelt wird.

Für pflegende Angehörige oder selbst Betroffene werden die Inhalte sehr einfach aufbereitet und erklärt. Oft geht es um grundlegende Fragen, wie richtiges Umbetten, einfache Pflegetechniken oder ganz praktische Handgriffe. Aber auch Auszubildende sowie Mitarbeiter*innen im Pflege- und Betreuungsbereich können hier ihr Wissen vertiefen.

Das Bildungsangebot 2026 ist vielfältig: Praktische Pflegetechniken, Ernährung bei älteren Menschen, Demenz oder Wundversorgung stehen auf dem Programm. Wichtig: Die Teilnahme ist auch online aus ganz Niederösterreich möglich! Man erhält mit der Anmeldung einen Link, über den man via Computer in die Schulung einsteigen kann.



Neu im Jahr 2026: Jeden 4. Dienstag im Monat steht ein Thema aus der Aromapflege und deren vielfältige Anwendungsmöglichkeiten auf dem Programm – von Babys bis Senioren, von Schlaf bis Hautpflege.



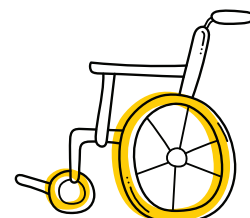
Anmeldeinformationen und Kursprogramm

www.pflege-lernzentrum.at
 Telefon 05 9249-33120
 pflege.lernzentrum@noe.hilfswerk.at



Die Themen im Herbst:

- September: „Tabu Themen“ (Grenzen erkennen, Burnout, Inkontinenz)
- Oktober: „Veränderte Sinne im Alter“ (Abnahme der Sehkraft, Hörgeräte)
- November: „Gut betreut bis zum Schluss – Palliative Pflege und Betreuung“
- Dezember: „Sicherheit neu denken“ (Sturzprävention zuhause)



Ehrenamtliche erhalten NÖ-Card

Die Möglichkeiten für ehrenamtliches Engagement beim Hilfswerk Niederösterreich sind vielfältig: ob plaudern und Gesellschaft leisten beim Besuchsdienst, Fahrer*in bei Essen auf Rädern, als geschickte*r Hobbyhandwerker*in in der mobilen HilfsWERKstätte, als ehrenamtliche Lesepatin oder ehrenamtlicher Lesebote in örtlichen Lesegruppen oder ganz neu seit 2026 als Trainer*in bei „Mach mit, bleib fit!“.

„Ehrenamtliches Engagement erfüllt Menschen mit viel Freude und neuer Erfahrung. Durch Flexibilität und Organisationsgeschick, vermitteln Ehrenamtliche auch in herausfordernden Zeiten ein Stück Normalität“, zeigt sich Lukas Brandweiner, Präsident des Hilfswerk Niederösterreich, begeistert.

Als Dankeschön für das Engagement erhalten die Ehrenamtlichen von der NÖ Versicherung und dem Hilfswerk Niederösterreich die Niederösterreich-CARD (gegen einen Selbstkostenbeitrag von 20 Euro). Die NÖ Card bietet freien Eintritt in rund 365 Ausflugsziele.



v.l.n.r.: Marianne Lambrecht (Hilfswerk Laxenburg), Lukas Brandweiner (Präsident des Hilfswerk Niederösterreich), Birgit Witzany (Hilfswerk Laxenburg), Stefan Jauk (Generaldirektor NÖ Versicherung), Regina Marus (Hilfswerk Laxenburg), Michaela Pasching (Servicestelle Ehrenamt Hilfswerk NÖ)

Möchten auch Sie Zeit schenken?

Informationen unter 05 9249-30170 oder per E-Mail an ehrenamt@noe.hilfswerk.at

Besser hören heißt besser leben.

Wie sich Ihre Hörstärke auf die Gesundheit auswirkt und warum Neuroth-Hörlösungen helfen können – vom Experten an Ihre Bedürfnisse angepasst.

Ein Hörverlust entwickelt sich oft schleichend: Geräusche fehlen oder Klänge verschwimmen. Wichtig ist, sich damit auseinanderzusetzen, denn eine Hörminderung betrifft die gesamte Gesundheit. Wer schlecht hört, zieht sich häufiger zurück, meidet Gespräche und bewegt sich weniger – das kann die Lebensqualität mindern. Gutes Hören hingegen fördert Austausch, Aktivität und Wohlbefinden.

Neuroth unterstützt am Weg zur Hörstärke: Bei einer kos-

tenlosen Hörberatung inklusive Hörtest prüfen wir nicht nur Ihr Gehör, sondern lernen auch Ihre persönlichen Hörbedürfnisse kennen und finden die passende Lösung. Überzeugen Sie sich davon und besuchen Sie uns in einem Fachinstitut in Ihrer Nähe.



Vereinbaren Sie jetzt Ihren persönlichen Beratungstermin.

Neuroth:
Über 140x in Österreich.
neuroth.com

**Besser hören.
Besser mit Neuroth.**

HÖR STÄRKE

Zeigen Sie jetzt Ihre hörstarke Seite.
Kostenlosen Beratungstermin vereinbaren.
00800 8001 8001

NEUROTH

BESSER HÖREN • BESSER LEBEN



Schöne Familienzeit daheim



Zeit mit der Familie zu verbringen, an einem Tisch zu sitzen und Aktivitäten mit lieben Menschen vermitteln ein Gefühl von „Zuhause“. Fidi hat Ideen gesammelt für gemeinsame Momente mit der ganzen Familie.



BASTEL-TIPP

Naturkunst für Zuhause – selbst sammeln, selbst pressen, selbst gestalten.

Durch die warmen Temperaturen und die vielen Sonnenstunden blühen bald überall bunte Sommerblumen. Daraus können Kunstwerke gebastelt werden, die das eigene Zuhause natürlich verschönern.



Blüten sollten sich nicht berühren. Anschließend zwischen zwei dicke Bücher legen und mit weiteren schweren Büchern beschweren. Alle paar Tage das Papier kontrollieren und feuchtes Papier durch trockenes Papier ersetzen, um Fäulnis zu verhindern. Bis die Blumen vollständig trocknen, dauert es meistens 2 bis 4 Wochen, je nach Art und Größe der Blumen.

selbst SAMMELN:

Gut geeignet sind kleine Blumen mit dünnen und flachen Blüten wie Gänseblümchen, Stiefmütterchen oder Veilchen. Aber auch Farne, Gräser und einzelne Blütenblätter von größeren Blüten, wie z.B. Rosen, lassen sich gut konservieren. Große, fleischige Blüten

eignen sich nicht, sie faulen leicht. Die Pflanzen sollten an einem trockenen Vormittag gepflückt werden.

selbst PRESSEN:

Die gesammelten Blumen mit genügend Abstand jeweils zwischen zwei Blätter Papier legen. Die einzelnen

selbst GESTALTEN:

Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Die gepressten Blumen in einem Bilderrahmen mit hellem Hintergrund und einem Glasrahmen schön arrangieren und aufkleben. Mit den getrockneten Blumen können auch Grußkarten, Lesezeichen oder sogar durchsichtige Handyhüllen verschönert werden.

BRETTSPIEL „Das verrückte Haus“ – turbulenter Bauspaß von zwei Seiten

Bereit für die ultimative Bau-Challenge? In wechselnden Teams bauen jeweils zwei Spieler ein Haus, ein verrücktes Haus. Jeder Spieler sieht nur von einer Seite, wo welcher Stein wie verbaut werden muss. Die Uhr tickt, denn das Team muss noch möglichst schnell bauen. Um im Bau-Tohuwabohu den Durchblick zu behalten, ist clevere Kommunikation und gutes Teamwork gefragt. Das verrückte Haus ist ein Bau- und Geschicklichkeitsspiel voller Action für alle Generationen! Geeignet ab 8 Jahren, für 2 bis 6 Spieler.



BUCHTIPP

Zuhause anders denken – Warum gemeinsames Wohnen unsere Zukunft ist

Erzählendes Sachbuch
von Christine May
2026 Otto Müller Verlag
Salzburg
ISBN 978-3701313389



Wohnideen mit Zukunft – inspirierende Beispiele gelebter Gemeinschaft stehen im Mittelpunkt dieses Buches. In "Zuhause anders denken" porträtiert Christine May sieben Gemeinschaftswohnprojekte in Österreich: vom urbanen Kollektiv in Wien bis zur ehemaligen Kaserne in der Steiermark. Das Buch zeigt, wie Menschen heute neue Wohnformen entwickeln, um Einsamkeit, Wohnungsnot und ökologische Belastungen zu überwinden.



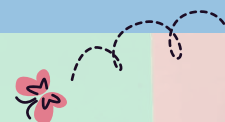
BUCHTIPP

Was ist Zuhause? Vom Wohnen, Leben, Weggehen und Ankommen

Ein Sachbuch von Kristina Scharmacher-Schreiber,
mit Illustrationen von
Lena Hesse
2022 Beltz & Gelberg in der Verlagsgruppe Beltz,
Weinheim Basel
ISBN 978-3407756503



Bei Oma darf man auf dem Sofa essen, beim besten Freund spielen alle in der Küche und die Cousine hat zwei Zimmer, eins bei jedem Elternteil. **Jedes Kind weiß, Zuhause können ganz unterschiedlich sein.** Was sie ausmacht, sind vertraute Gerüche und Geräusche, gewohnte Sprache oder kleine Rituale. Wie ist das bei Menschen, die kein festes Zuhause haben? Die ihr Zuhause verlassen müssen oder wollen? Kann man sich aussuchen, wo man wohnt? Und wie wird man dort heimisch? **Ein gedankenreiches Sachbuch** – anschaulich für Kinder erklärt und lebendig illustriert.



REZEPT

HAUSmannskost „Omas Rindsgulasch“

Zutaten:

- 800g Rindfleisch (von der Schulter)
- 800g Zwiebel
- Öl
- ½ Liter Wasser
- 3 EL Paprika edelsüß, 2 EL Majoran, 1 EL Kümmel, Salz
- Halbe Knolle Knoblauch

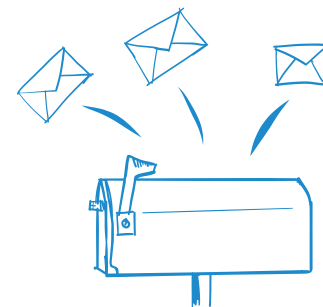
Die fein gewürfelten Zwiebeln langsam in Öl dunkel anrösten. Fleisch in grobe Würfel schneiden, dazugeben und mitbraten.

Die Gewürze (Paprika, Majoran, Kümmel und fein gehackter Knoblauch) ebenso kurz mitrösten (nicht zu lange, sonst wird es bitter). Anschließend mit Wasser ablöschen. Ungefähr zwei Stunden auf kleiner Flamme weich kochen lassen. Mit Salz abschmecken. Je nach gewünschter Konsistenz der Soße noch Wasser hinzufügen oder mit einem Mehl-Wasser-Gemisch binden.

Am nächsten Tag aufgewärmt, schmeckt das Gulasch noch einmal viel besser. Guten Appetit!



Leser-Briefkasten



Werden auch SIE Teil der EINBLICKE!

Liebe Leserinnen und Leser, wir freuen uns über jede Einsendung von Ihnen! Möchten Sie uns Ihre Erfahrungen mit dem Hilfswerk schildern? Sich bei jemandem bedanken? Haben Sie Gedanken oder Fragen zu einem unserer Artikel? Oder möchten Sie sogar Ihre eigene Erfahrung zu einem unserer Themen teilen? Dann sind Sie hier genau richtig!

Schreiben Sie uns

per E-Mail an presse@noe.hilfswerk.at oder per Post an „Hilfswerk Niederösterreich, Redaktion EINBLICKE, Ferstlergasse 4, 3100 St. Pölten“.

Wir freuen uns über Ihre Beiträge!



Sehr geehrte Frau Wamser!

Ich möchte heute ein großes Lob aussprechen: Im Hilfswerk Perchtoldsdorf arbeiten alle Personen außerordentlich: das diplomierte Krankenpersonal, die Pflegeassistentinnen und Pflegeassistenten, die Heimhilfen, Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten, die Einsatzplanerinnen, die Sozial- und Alltagsbegleitung - und allen voran Sie, Frau Wamser, als Pflegemanagerin!

Alle sind mit Umsicht, mit Empathie, mit sehr großer Liebe zu ihrem Beruf, mit viel Verständnis und mit großem Wissen dabei, ihre Patientinnen und Patienten zu betreuen und zu versorgen.

Man kann mit Friedrich Schillers Worten mit Fug und Recht sagen: "Die Welt lebt von den Menschen, die mehr tun als ihre Pflicht!"

Schulrätin Antonia Kolenz



Gratis Muster anfordern:



MoliCare® macht den Unterschied.

- + **Schneller** – bis zu **78%*** schnellere Flüssigkeitsaufnahme für zuverlässigen Schutz
- + **Sicherer** – verbesserte Passform und mehr Tragekomfort dank weichem und elastischem Bund, der sich dem Körper optimal anpasst
- + **Diskreter** – bis zu **29%*** dünner, für mehr Diskretion




*Im Vergleich zum bisherigen Produkt



An das Team der Mini Kids Neuhofen

Die Gesellschaft sagt, man ist eine Rabenmutter, wenn man das Kind mit einem Jahr in eine Fremdbetreuung gibt. Die Gesellschaft sagt aber auch, man ist eine Glücke, wenn man es nicht tut. In der heutigen Zeit drängt einen der finanzielle Druck, seinen kleinen Schatz einer Kinderbetreuungseinrichtung anzuvertrauen.

Als wir das erste Mal mit unserer kleinen Tochter durch die Türe der Mini Kids Neuhofen getreten sind, sind alle Zweifel erloschen, denn wir wurden mit offenen Armen empfangen. Veronika Demal führt die Einrichtung mit gutem Verstand und großem Herz. Auch in Sylvia Magdi, die beide wunderbar herzlich sind, können sich die Kinder nur verlieben.

Auf diesem Weg möchten wir einmal kräftig danke sagen! Danke, dass ihr den Weg unserer Tochter mitgestaltet.

Mit lieben Grüßen
Familie Paus/Seifert

An das Hilfswerk-Team in Korneuburg

Liebe Barбора, Sonia, Margot, Florina, Monica und alle Hilfswerk-Kollegen und -Kolleginnen!

Ihr seid einfach super! Ich möchte mich noch einmal von ganzem Herzen bei Euch allen für alles bedanken, was Ihr für meine Mutti getan habt.

Sie hat Euch als „Freunde“ angesehen und hatte jeden einzelnen von Euch von Herzen gern. Danke!!!
Monika (Wallik)

Liebes Team vom Hilfswerk in Poysdorf!

Ich möchte mich bei Euch allen recht herzlich für die jahrelange, liebevolle und sorgsame Betreuung meiner Mutter Maria Schiller bedanken. Besonders dankbar bin ich für die tatkräftige Unterstützung in den letzten Wochen. Ihr habt mich in den letzten schweren Tagen sehr gut begleitet und bestärkt, dafür möchte ich Euch meinen besonderen Dank aussprechen. Ein großes Lob für Euren unermüdlichen Einsatz. Ich konnte beobachten, mit wieviel Liebe und Freud ihr Eure Arbeit leistet.

Herzlichen Dank für alles!
Maria K. und Familie

SKODA

Jetzt Family-Bonus auf alle Škoda Karoq Modelle sichern!

Bis zu 7.500,-* Euro sparen

Bei Finanzierung, Versicherung und Service über die Porsche Bank.

Jetzt zusätzlich:

2.000,- Euro 4x4 Allrad Prämie sichern!



* Alle Preise unverb., nicht kart. Richtpreise in Euro inkl. NoVA und 20% MwSt. Listenpreismindernde Nachlässe: 2.000,- 4x4 Prämie für Karoq 4x4 und 7.500,-, 7.500,- setzen sich zusammen aus: 3.000,- Family-Bonus, 2.500,- Finanzierungs-, 1.000,- Versicherungs- (bei Abschluss einer KASKO Versicherung) und 1.000,- Service-Bonus (bei Abschluss eines Service-Produktes) der Porsche Bank. Mindestlaufzeit 36 Monate. Mindest-Nettokredit 50% vom Kaufpreis. Alle Aktionen gelten mit Kaufvertrags-/Antragsdatum 03.12.2025 bis 30.06.2026 für Privatkunden. Symbolfoto. Stand 03.12.2025. Verbrauch: 4,9–8,5 l/100 km. CO₂-Emission: 128–195 g/km.

Autohaus Hofbauer

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



LÄNGER
TROCKEN

BESSER
GESCHÜTZT



Hält länger trocken



Passt wie normale Unterwäsche



Für mobile Frauen und Männer

TENA PROSKIN PANTS - DIE NEUE GENERATION.

Sorgen wir füreinander.



Wir unterstützen
sozialen Zusammenhalt.

WIENER 
STÄDTISCHE
VIENNA INSURANCE GROUP



HILFSWERK

Wir sind in der Pflege zu Hause.



jobs.noe.hilfswerk.at

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