

Hand in Hand

Zeitschrift für Gesundheit, Familie und Soziales



HILFSWERK

2 | 2021



Familienleben und Corona

Eine schwierige Zeit
gemeinsam meistern. > 4

HILFSWERK ON TOUR.
Wieder unterwegs für Sie. > 21

Psyche. Resilienz – das
Immunsystem der Seele. > 10

Podcast. Wandel bringt
Geschichten mit sich. > 11

TENA ist auf Verordnung erhältlich*

Sind Sie bei der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) in Wien oder in der Steiermark krankenversichert? Dann hat sich die Verordnung und Abgabe von aufsaugenden Inkontinenz-Produkten für Sie geändert. Versicherte in Wien und in der Steiermark können ab sofort eine erweiterte Produktpalette nach der Konsultation eines Arztes auf Verordnungsschein beziehen. Dazu gehören auch zahlreiche Produkte der Marke TENA. Die Versorgung erfolgt in der Regel über Ihren Bandagisten vor Ort.

Meistens haben Sie die Wahl mit welcher Marke Sie versorgt

werden. Mit TENA entscheiden Sie sich für hochwertige Qualitätsprodukte, die dabei helfen, die Auswirkungen der Inkontinenz zu minimieren und Ihre Lebensqualität zu verbessern.

1. Arztbesuch: Wenn Sie Inkontinenz-Produkte benötigen, suchen Sie zunächst Ihren Arzt auf. Nur er kann die Ursache des Harnverlustes abklären und eine geeignete Behandlung vorschlagen.

2. Beratung bei Bandagisten: Gehen Sie mit dem Verordnungsschein zu Ihrem Bandagisten. Dort erhalten Sie eine kompetente, fachkundige und

diskrete Beratung zu den für Sie individuell passenden, verordnungsfähigen Produkten.

3. Verschiedene Produkte testen: Meist gibt Ihnen Ihr Bandagist verschiedene Produkte zum Ausprobieren mit. Entscheiden Sie anschließend gemeinsam mit Ihrem Bandagisten, welches Produkt am besten zu Ihrer Situation passt.

4. Produktbezug bei Bandagisten: Haben Sie das ideale Produkt gefunden, können Sie es künftig bei Ihrem Bandagisten auf Verordnung beziehen. In der Regel müssen Sie nur den gesetzlichen Selbstbehalt von meist 10 Prozent pro Packung bezahlen.

Lassen Sie nicht zu, dass Inkontinenz Ihr Leben bestimmt. Mit Markenprodukten von TENA können Sie sich jeden Tag in allen Situationen selbstbewusst und sicher fühlen.



Weitere Informationen rund um die Erstattung von TENA Produkten erhalten Sie auf www.meine-wahl.at.

www.meine-wahl.at

* Erstattung durch ÖGK (außer Vorarlberg), BVAEB und SVS (nur gewerblicher Teil). Selbstbehalt von meist 10 Prozent pro Packung. Es gelten maximale Abgabemengen sowie abweichende Regelungen für Bewohner in Alten-, Pflege- und Wohnheimen. Eine Übersicht zu den erstattungsfähigen Produkten finden Sie auf www.meine-wahl.at. Stand März 2021.



EDITORIAL

Mag. Elisabeth Wiedner,
Fachbereichsleitung Kinderbetreuung

Pandemie-Resümee

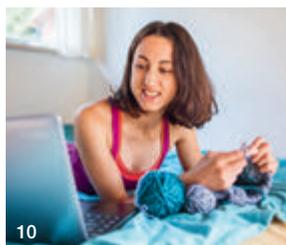
Noch nie in der Geschichte gab es so viele unterschiedliche Variationen von Familien. Ob Ein-Eltern-Familien, Stieffamilien, Patchworkfamilien, nichteheliche Lebensgemeinschaften oder Living-apart-together-Beziehungen, die Herausforderungen der Pandemie haben in all diesen Systemen Einzug genommen. Wie unter einer Lupe wird uns Eltern aufgezeigt, ob und wie sehr unsere Familiensysteme Resilienz aufweisen. Wie flexibel können wir mit diesen Herausforderungen innerhalb der Familie umgehen? Welche Helfersysteme sind für uns selbstverständlich und wie gehen wir damit um, wenn solche wegfallen? Diese Ausnahmesituation ist weder organisatorisch noch pädagogisch an den Familien vorbeigegangen. Als Mama von 2 Töchtern kann ich dies nur unterstreichen.

Wir Eltern pendeln nun schon gefühlt zu lange zwischen Quarantänebescheiden, Schließungen der Betreuungseinrichtungen, Aussicht auf Planbarkeit des Alltags und Hoffnung auf Normalität hin und her. Und doch haben wir die Aufgabe, unseren Kindern Halt und Stabilität zu vermitteln.

Arbeitsalltag, Hausaufgaben, gemeinsame Qualitytime und eigener Ausgleich – all das soll derzeit von uns in die viel zu kurzen 24 Stunden eines Tages passen.

Und dann gibt es da diese Momente, in denen meine Kinder mich umarmen und ins Ohr flüstern: „Heute war ein schöner Tag!“. Und genau diese Momente, die uns Eltern dann ganz tief berühren, gilt es festzuhalten und uns daran zu erinnern, wofür es sich lohnt, am nächsten Tag für unsere Kinder wieder Brücken zu bauen, um sie in dieser Zeit zu begleiten.

Jedes Mal, wenn wir auf das letzte Jahr zurückschauen, erkennen wir, wie viel wir eigentlich GEMEINSAM schaffen können!



COVERSTORY

- 4 Familienleben und Corona.** Eine schwierige Zeit gemeinsam meistern.

KINDER & JUGEND

- 8 Kostenlose Ratgeber.** Orientierungshilfen rund um Kinder, Eltern und Betreuung.

GESUNDHEIT & LEBEN

- 10 Psyche.** Resilienz – das Immunsystem der Seele.
- 11 Der neue Podcast.** Wandel bringt Geschichten mit sich.
- 11 Neues Seminarangebot.** „Erste Hilfe für die Seele“.

PFLEGE & BETREUUNG

- 12 24-Stunden-Kurzzeitbetreuung.** Auszeit für pflegende Angehörige.
- 15 Notruftelefon.** Sicherheit an heißen Tagen.

HILFSWERK

- 17 Tabuthema.** Stilles Leiden Inkontinenz.
- 19 Hilfswerk International**
- 20 Buchtipp**
- 21 Der Tourbus rollt wieder!** HILFSWERK ON TOUR.
- 22 Adressen**

Medieninhaber und Herausgeber: Hilfswerk Steiermark GmbH **Redaktionsadresse:** Zeitschrift Hand in Hand, Hilfswerk Steiermark GmbH, Paula-Wallisch-Straße 9, 8055 Graz, Tel. 0316/81 31 81-0, E-Mail: gerald.mussnig@hilfswerk-steiermark.at **Redaktion Steiermark:** Alexandra Pack **Redaktion Österreich:** Petra Baumberger, Hermann F. Hagleitner, Gerald Mussnig, Helmut Ribarits, Angelika Spraider, Thomas Stockhammer, Yolanda Wirth **Bildnachweis, Fotos:** Shutterstock (Cover & Seiten 3/5/6/ViDI Studio, 10/zhukovvlad, 11/Roman Samborskiy, 12/Robert Kneschke); Hilfswerk Österreich/Johannes Puch/Suzu Stöckl, Hilfswerk International; Hilfswerk Steiermark **Gesamtauflage:** 80.000 Stück **Vertrieb:** 90% persönlich adressierte Sendungen **Offenlegung:** <https://www.hilfswerk.at/oesterreich/impressum/> **Anzeigenverkauf (Gesamtauflage):** Hilfswerk-Bundesgeschäftsstelle, Tel. 01/40 57 500 **Anzeigenverkauf (Steiermark):** Gerald Mussnig, Tel. 0664/807 85 88 02 **Layout/Produktion:** Egger & Lerch Corporate Publishing, 1030 Wien **Druck:** Wograndl, 7210 Mattersburg. **Widerruf:** Ich bin mit der regelmäßigen Zusendung der Zeitschrift für Gesundheit, Familie und Soziales „Hand in Hand“ einverstanden. Diese Einwilligung kann ich jederzeit per E-Mail an datenschutz@hilfswerk.at oder mittels Brief an das Hilfswerk Österreich, Grünbergstraße 15/2/5, 1120 Wien, widerrufen.

Familienleben und Corona: Eine schwierige Zeit gemeinsam meistern

Grenzerfahrung Pandemie. Homeoffice, Homeschooling, Haushaltsmanagement und Freizeit unter einem Dach – das ist ganz schön viel. Und dauert schon ganz schön lange! Kein Wunder, bringt die Corona-Pandemie viele Familien an ihre Grenzen. Das Ende der Pandemie scheint zwar in Sicht, aber noch ist sie nicht zu Ende. Noch fordert sie Kraft. Und wirksame Strategien, um auch die letzte Meile gut zu meistern.

Martha (42) und Maxim (6) sind eigentlich ein ganz tolles Mutter-Sohn-Gespann. Der plötzliche Auszug ihres Mannes, die konfliktbeladene Scheidung und letztlich der komplette Kontaktabbruch waren für Martha anfänglich sehr schwierig. Mit der Zeit hat sie es aber geschafft, solide Strukturen und ein warmes Zuhause zu schaffen für Maxim und sich. Dann kam Corona und hat alles über den Haufen geworfen: Arbeit, Haushalt und Homeschooling unter einen Hut zu bringen, war und ist eine riesige Herausforderung für Martha. Maxim daneben zu helfen, seine Freizeit zu gestalten, hat sie rasch wieder aufgegeben. Je länger sich die Pandemie hinzieht, desto mehr spürt sie, dass sie mental und körperlich ans Ende ihrer Kräfte gelangt. Ihr fehlt der direkte Austausch mit ihren Freundinnen und Verwandten, sie fühlt sich sehr allein und oft erschöpft. Das spürt natürlich auch Maxim und reagiert entsprechend. Mal kapselt er sich ab, dann wieder sucht er – zuweilen auf sehr anstrengende Weise – Marthas Nähe: Er weint

zum Beispiel öfter ohne erkennbaren Grund, hat Probleme beim Einschlafen oder will nichts essen.

Ähnlich wie den beiden geht es auch Ingo (52) und Katja (47) mit ihren beiden Kindern Luca (16) und Laura (12): Die Pandemie fordert die Familie sehr: Luca hat die Schule zwar normal abgeschlossen, konnte aber seine Berufsausbildung in der Hotellerie nicht wie geplant antreten. Deshalb verbringt er seit Sommer sehr viel Zeit zu Hause. Dass er seine Freunde nur selten treffen kann, macht ihn unzufrieden. Er reagiert oft noch gereizter und heftiger als während der Pubertätsschübe zuvor. Und er zieht sich zunehmend aus dem Familienleben zurück. Sein Verhalten bringt Ingo und Katja zum Verzweifeln. Kommt hinzu, dass es den beiden auch nicht allzu gut geht: Wochenlange Lockdowns, Homeschooling, Homeoffice und Freizeitprogramm vereint unter dem Dach ihrer kleinen Stadtwohnung – das belastet nicht nur das Familienleben, sondern auch ihre Partnerschaft. Es kommt nicht selten vor, dass sie

sich heftig streiten. In diesem emotionalen Durcheinander wird Laura oft ein bisschen übersehen. Sie wirkt zunehmend bedrückt, antriebslos und verbringt immer mehr Zeit in Online-Foren und Chatrooms.

Krisen sind normal!

„Was diese Menschen erleben, ist verständlich und nachvollziehbar“, sagt Martina Genser-Medlitsch, Leiterin des Fachbereichs Kinder, Jugend und Familie und Psychosoziale Dienste beim Hilfswerk Österreich. „Wir befinden uns in einer Krise. Krisen machen an sich schon Stress und können Belastungsfaktoren, die wir aus unserem sonstigen Alltag bereits kennen, erheblich verstärken.“ Hinzu kommt, dass Krisen unsere gewohnten Verhaltens- und Bewältigungsstrategien überfordern. Das ruft Gefühle der Hilflosigkeit und Überlastung hervor, begünstigt Verhaltensweisen wie Provokation oder Rückzug und führt nicht selten zu Erschöpfung, Niedergeschlagenheit, familiären Konflikten oder Spannungen in der Partnerschaft. „Was uns in der Corona-Pandemie



besonders fordert, ist, dass sie uns Abschottung und Isolation aufzwingt“, so Genser-Medlitsch weiter. Der Austausch mit Freundinnen und Freunden, Arbeitskolleginnen und -kollegen, Verwandten und in der Nachbarschaft – allesamt bewährte Strategien zur Stressbewältigung – fallen weg. Das hat zur Folge, dass sich viele Menschen allein und mit der Situation überfordert fühlen. So wie Martha zum Beispiel.

Kein Wunder, dass sich die Corona-Krise ungünstig auswirkt auf das mentale Wohlbefinden vieler Menschen. Zwar können die

längerfristigen Folgen, welche die Pandemie auf die psychische Gesundheit der Bevölkerung hat, noch nicht eingeschätzt werden. Verschiedene Untersuchungen zeigen aber, dass die Krise viele Menschen psychisch erheblich belastet. Besonders weit verbreitet sind Symptome wie Angst, Depression und Erschöpfung. Betroffen sind vor allem sozial isolierte Personen, Menschen, die bereits vor der Krise psychisch weniger stabil waren, jüngere Generationen sowie Personen mittleren Alters.

Dass die Krise jüngere Generationen stark trifft, hängt damit zusammen, dass Kontakte zu Gleichaltrigen gerade im Jugendalter eine zentrale Rolle für die persönliche Entwicklung spielen. Bei den Personen mittleren Alters wirkt sich die Mehrfachbelastung durch Arbeit – oft im Homeoffice – und Homeschooling auf das psychische

Wohlbefinden aus.

Dies insbesondere bei Alleinerziehenden und Familien mit Kindern unter 12 Jahren. >>



Stabilisieren, nicht radikal verändern

Was Martha und Maxim, Ingo, Katja, Luca und Laura gerade durchstehen, ist in einer Krisensituation also keineswegs außergewöhnlich, sondern schlicht normal: Eine Krise bringt Gewohntes aus dem Lot. Bestehende, zuweilen verdrängte Probleme in Familie, Partnerschaft und mit uns selbst geraten schneller und leichter an die Oberfläche. Lädt diese Situation deshalb nicht geradezu ein, ganz genau hinzuschauen, Dinge von Grund auf zu hinterfragen und zu verändern? Wann, wenn nicht jetzt, da ohnehin so mancher Stein nicht mehr auf dem anderen liegt?

Genau davon rät Genser-Medlitsch ab: „Jetzt ist nicht der richtige Moment, um zusätzlich zur Herkulesaufgabe, die Krise zu bewältigen, ein umfassendes Verbesserungs- oder Veränderungsprogramm zu starten.“ Mit anderen Worten: Wenn die Krise allenthalben an Familie, Partnerschaft und den eigenen Nerven zerrt, haben weder die Diskussion von Erziehungsgrundsätzen noch die Vergangenheitsbearbeitung mit der Partnerin oder dem Partner Platz. Vielmehr geht es jetzt darum, das Familiensystem zu stabilisieren und es so gut und so gesund wie möglich durch die Pandemie zu bringen.

Große Hilfe, ganz nah

Oft ist Hilfe ganz nah. Informieren Sie sich auf www.hilfswerk.at oder telefonisch unter **0800 800 820**. Dort erfahren Sie mehr über die Angebote des Hilfswerks für Familien und Erziehungsberechtigte, die Unterstützung und Rat suchen. Familien- und Sozialzentren, Beratungsstellen oder mobile Begleitungsangebote helfen Ihnen bei Fragen und Problemen unbürokratisch und vertraulich.

Schwieriges gemeinsam bewältigen

Es gibt verschiedene Ansätze, die dabei helfen können, diese schwierige Zeit als Familie gemeinsam zu meistern:

1. Struktur schaffen und leben

Gewohnte Abläufe möglichst gut beizubehalten hilft, Stress zu mindern. In ungewissen Zeiten gibt uns das ein Gefühl von Vorhersehbarkeit. Das wiederum verleiht uns Sicherheit und beugt Hilflosigkeit vor. Konkret heißt das, die Tage so konkret

wie möglich zu planen, wobei auch schon kleine Routinen Struktur und Halt geben. Bei der Tagesplanung ganz besonders wichtig ist, Bedürfnisse auf verschiedenen Ebenen zu berücksichtigen: Bewegung, Kontakte nach außen – etwa per Telefon, Videotelefonie, E-Mail oder Online-Tools –, Zeit für sich selbst sowie für gemeinsame Paar- und Familienaktivitäten. Ingo

und Katja zum Beispiel gehen seit ein paar Wochen nach dem Abendessen mit Laura spazieren, während Luca eine Stunde am Computer spielen darf. Seither wissen sie nicht nur besser, wie es ihrer Tochter geht. Sie spüren auch, wie wichtig diese Stunden allein



zu Hause für Luca sind. Und wie gut die tägliche Bewegung an der frischen Luft für Körper und Seele ist.

TIPPS

- Schaffen Sie für jeden Tag ein kleines Highlight!
- Bewegung ist auch drinnen und in kleinen Räumen möglich: am Stand laufen zum Beispiel. Fenster öffnen nicht vergessen!
- Greifen Sie zu „altmodischen“ Wegen, Kontakte zu pflegen: Schreiben Sie auch mal einen Brief oder Postkarten.

2. Raum schaffen und nehmen

Enge räumliche Verhältnisse können „Dichtestress“ und als Folge Konflikte in der Familie auslösen. Zeitlich und örtlich (mehr) Raum zu schaffen für alle, entschärft diese Situation.

Konkret heißt das erstens, fixe Stunden festzulegen, die jede und jeder für sich allein verbringt. Zweitens bedeutet es, allen Familienmitgliedern eine Rückzugsmöglichkeit zu schaffen. Martha zum Beispiel hat für Maxim eine Höhle aus Kartons und Leintüchern gebaut, die der Kleine super findet und in die er sich gerne zum Spielen verkriecht.

Und Maxim hat gelernt, dass er Martha nicht stören darf, wenn diese mit Buch oder Tablet auf ihrem Lesesessel sitzt. Seit beide von ihnen diesen Raum für sich haben, ist die Atmosphäre in der Wohnung entspannter.

TIPP

- Auch ein Spaziergang kann ein Raum für sich allein sein.

3. Konflikten vorbeugen

Vorbeugen ist besser als heilen, das gilt auch bei Konflikten. Konkret heißt das, Ärger anzusprechen, bevor eine Situation langsam, aber sicher eskaliert. Eine tägliche Mini-Familien-Sitzung ist ein guter Rahmen, um regelmäßig zu erfahren, wie es jeder und jedem einzelnen geht. Und wer was braucht, damit das so bleibt oder besser wird. Dort konnte Laura zum Beispiel erklären, dass sie mehr Zeit mit Mama und Papa möchte. Katja konnte Ingo bitten, sich im Haushalt mehr zu engagieren, und Luca hat eine solche Sitzung geholfen, sein Bedürfnis, in Ruhe gelassen zu werden, ruhig und sachlich auszudrücken.

TIPPS

- Die Krise ist eine Herausforderung für alle. Seien Sie nachsichtiger mit sich selbst und den anderen.
- Nutzen Sie die „Mehr-Zeit“, die Sie zu Hause verbringen, für ein paar Minuten mehr Zuhören am Tag.

Gut auf sich schauen

Klare Tagesstrukturen, genügend Zeit und Raum für alle und eine gute Konfliktkultur helfen, diese und andere schwierige Zeiten als Familie gemeinsam gut zu meistern. Egal, ob als mehrköpfige Familie wie Ingo, Katja, Luca und Laura oder

als alleinerziehender Elternteil mit Kind wie Martha und Maxim. Bei allem Management des gemeinsamen Zusammenlebens darf aber eines nicht vergessen gehen: das eigene Ich. Denn: Wem es gut geht und wer sich kraftvoll fühlt, kann umso besser darauf achten, dass es auch anderen gutgeht. Eine Krise gemeinsam zu bewältigen bedeutet deshalb immer auch, gut Sorge zu tragen zu sich selbst und sich körperlich und psychisch gesund zu halten. Dafür gibt es eine Fülle von Strategien – von Bewegung über bewusste Körperpflege bis zu Entspannungsübungen. Auch Freundschaften und Bekanntschaften zu stärken ist jetzt besonders wichtig. Sie bieten Unterstützung in schwierigen Phasen und stressigen Momenten. <

TIPPS

- Gehen Sie alles ein bisschen langsamer an.
- Holen Sie sich immer wieder ins Bewusstsein: Die Situation wird vorübergehen.
- Probieren Sie neue Mittel und Wege aus, trotz der aktuellen Situation miteinander zu kommunizieren. Nehmen Sie zum Beispiel Ihre Freundin oder Ihren Freund am Telefon mit auf Ihren Spaziergang.
- Planen Sie Dinge, die Sie nach der Corona-Pandemie tun wollen und auf die Sie sich freuen.
- Ansonsten: Legen Sie den Fokus auf das Heute. Es geht nur um das Heute. Heute ist ein Tag, um ein guter Tag zu werden.

Hilfswerk-Hotline

Die Hilfswerk-Corona-Hotline unterstützt Eltern und Erziehungsberechtigte in schwierigen Momenten mit fachkundiger Hilfe: unkompliziert und schnell, maßgeschneidert und diskret: **0800 640 680** Mo-Do 9-16 Uhr, Fr 9-13 Uhr



© HILFSWERK ÖSTERREICH / WILLI SCHMID

Kostenlose Hilfswerk-Ratgeber

Jetzt bestellen. Orientierungshilfen rund um Kinder, Eltern und Betreuung.

Der Hilfswerk Kinderbetreuungskompass

Der Kinderbetreuungskompass enthält hilfreiche Informationen zu den verschiedenen außerfamiliären Betreuungsmöglichkeiten. Er hilft Eltern, das richtige Betreuungsangebot für ihr Kind zu finden, zeigt ihnen, woran sie Angebote von guter Qualität erkennen und beantwortet viele weitere Fragen zur Kinderbetreuung.

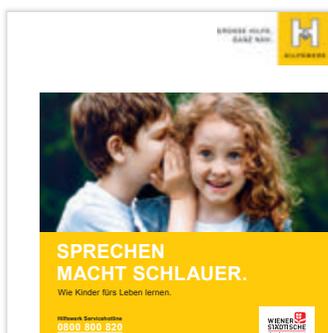
Die Hilfswerk Ratgeber zu Erziehung und Betreuung

In den Hilfswerk-Ratgebern finden Eltern Antworten auf allherhand Fragen zu ihrem Alltag mit Kindern. Die Broschüre „Sprechen macht schlauer“ zum Beispiel erläutert, wie sie ihre Kinder schon von ganz klein auf bei der Sprachentwicklung aktiv begleiten und fördern – und was Musik und Rhythmik damit zu tun haben. In „Spielen macht schlauer“ erfahren sie, wie Kinder beim Spielen fürs Leben lernen und was kindliches Spielen so besonders macht.

Bestellung

Bestellen Sie Ihre Hilfswerk-Ratgeber unter 0800 800 820 (gebührenfrei) oder per Mail unter office@hilfswerk.at

Auf unserer Website www.hilfswerk.at können Sie in den Hilfswerk-Ratgebern und Broschüren schmökern und diese auch herunterladen.



Denksport für Jung und Alt

Unsere beliebte Rätselseite von Mag. Martin Oberbauer, Psychologe und Gedächtnistrainer. Finden Sie die Lösung und gewinnen Sie eines von 3 Büchern „Schenk. Das Buch“ von Michael Horowitz und Otto Schenk.



1. SOMMER

Finden Sie heraus, wo die Wortspiralen beginnen, und notieren Sie die Lösungswörter. (Beispiel: **SONNENSCHIRMCHEN**)

N	E	N	S
N	H	E	C
O	C	N	H
S	M	R	I

U	G	G	C
L	E	Ä	H
F	T	S	A
R	E	T	R

S	A	P	D
A	R	S	N
N	T	Y	A
D	S	T	R

O	L	Y	M
R	E	N	P
E	D	A	I
M	M	O	S

2. SONNE

Finden Sie die Brückenwörter heraus? Sie ergeben als zweiter Teil des linken Wortes ebenso Sinn wie als erster Teil des rechten Wortes. (z.B. SONNEN- ... -STUHL (Lösung: **LIEGE**; Sonnenliege, Liegestuhl)

SONNEN- **LIEGE** -STUHL SONNEN- -WERK
SONNEN- -SCHALTER SONNEN- -HEILIGKEIT
SONNEN- -WUNDE SONNEN- -REICH

3. SIGHTSEEING UND GENUSS

Drei passen zusammen – 1 aus jeder Spalte. Finden Sie sie heraus? (z.B. London – Tower Bridge – Fish & Chips: **A.d.k.**)

- | | | |
|------------------|------------------------|----------------------------|
| A. London | a. Akropolis | g. Spaghetti Carbonara |
| B. Berlin | b. Petersdom | h. Ratatouille |
| C. Athen | c. Eiffelturm | i. Tapas |
| D. Granada | d. Tower Bridge | j. Currywurst |
| E. Rom | e. Alhambra | k. Fish & Chips |
| F. Paris | f. Brandenburger Tor | l. Souvlaki |

An das Hilfswerk
Österreich, Grünberg-
straße 15/2/5, 1120 Wien

Ja, ich möchte ein Exemplar „Schenk. Das Buch“ gewinnen.

Die Bücher wurden uns freundlicherweise von Styria Buchverlage zur Verfügung gestellt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Vorname: _____

Name: _____

Straße/Hausnummer: _____

PLZ/Ort: _____

Senden Sie diesen Kupon mit der eingetragenen Lösung ein und gewinnen Sie! Auflösung im nächsten Heft.

Auflösung aus dem letzten Heft:

- | | | |
|---------------------------|------------------------|------------------------------|
| 1. a) Tulpen | 2. a) 7schläfer | 3. mit Summe 15 z. B. |
| b) Primeln | b) wal3ch | |
| c) Stiefmütterchen | c) Gond1 1ahrt | |
| d) Krokus | d) Ab2gung | |
| e) Hyazinthen | e) pr8voll | |
| f) Narzissen | f) Re4 | |

4	9	2
3	5	7
8	1	6

Wir gratulieren den Gewinner/innen der Bücher „Denke, was dein Herz fühlt“



Perfekte Passform und innovative Materialien

SOLIDA steht für maßgeschneiderte Komplettlösungen für unsere Kunden. Perfekte Passform und innovative Materialien ergeben ein Wohlfühlen der Trägerinnen und Träger. Unser jahrzehntelanges Know-How in Weiterentwicklung von Arbeitsbekleidung für Pflege, Gastronomie und Industrie garantiert herausragende Qualität für die Leistungsträger – alles aus einer Hand, mit umfangreichen Logistiklösungen für unsere Kunden.

SOLIDA, die Marke für Pflege- und Gastrofashion von ALBIRO.



Entdecken Sie unser Sortiment auf

www.solida.at
contact@albiro.com
+43 4237 2257



ALBIRO Ges.m.b.H.
Sittersdorf 46
9133 Sittersdorf

ALBIRO
fashion on the job!

Resilienz – das Immunsystem der Seele

Psychosoziales Wissen. Die derzeitige Situation stellt unsere Psyche vor mehr oder weniger große Herausforderungen. Jetzt ist es wichtig, das Augenmerk auf unsere Resilienzfaktoren zu richten.

Was bedeutet Resilienz?

Resilienz ist sozusagen das Immunsystem unserer Psyche. Sie hilft uns im Umgang mit Stress und Belastungen und unterstützt uns in Problemsituationen. Je resilienter wir sind, desto leichter kommen wir durch Krisen. Das hängt einerseits von unseren Bewältigungsstrategien und Ressourcen ab, aber auch von unserem Blick auf die Pandemie.

Positiv und dankbar sein

Eine positive Grundhaltung erleichtert es uns, mit den Einschränkungen der Corona-Krise zurechtzukommen. Das bedeutet nicht naiv an ein „Es wird schon alles gut“ zu glauben oder gar Gesundheitsgefahren zu unterschätzen – sondern Situationen zu

akzeptieren, die im Moment nicht zu ändern sind.

Dazu gehört auch die Dankbarkeit für alles, was gut im eigenen Leben ist. Gleichzeitig gilt es zu erkennen: Was ist mir wichtig? Was möchte ich ändern, was ausprobieren? Im Gegensatz dazu stehen die negativen Aspekte: Die Furcht um die eigene Gesundheit oder die der Liebsten, Überforderung, Stress oder Existenzsorgen – all das kann uns in der Krise stark belasten.

Medien als Türöffner

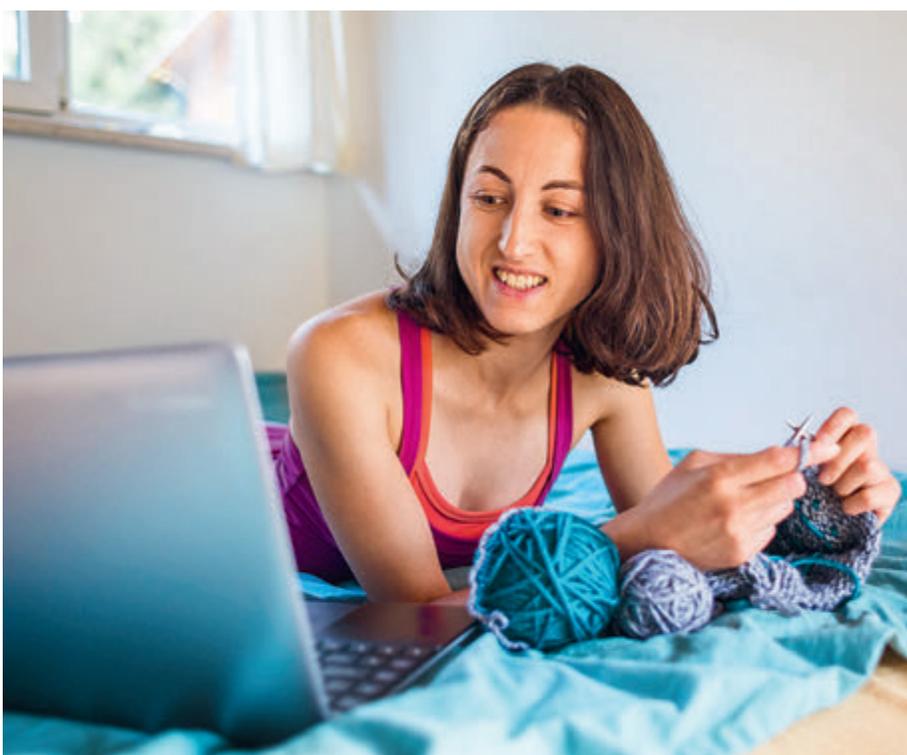
Die Verfügbarkeit sozialer und digitaler Medien kann uns in dieser herausfordernden Zeit eine große Unterstützung sein. Einen wichtigen Stellenwert hat dabei der

verantwortungsbewusste Umgang mit den vielfältigen Angeboten und Möglichkeiten.

In Phasen der sozialen Isolation können soziale Medien ein „Tor nach außen“ sein. Gleichzeitig öffnen wir damit auch die Tür zu einer Flut an Informationen, die wissenschaftlich nicht fundiert sind und allgemeine Verunsicherung schüren. Was dabei hilft? Das bewusste Einlegen von Nachrichten- und Medienpausen und die Konsumation von Informationen aus seriösen Quellen.

Besonders, wenn man alleine lebt, ist es wichtig, Medien zu nutzen. Nur so bleibt man in Kontakt, auch wenn man sich nicht wie gewohnt treffen kann. Per Videochat eine Tasse Kaffee oder Tee genießen, der soziale Austausch – all das hilft, um negative Gedankenkreise zu unterbrechen. Online-Angebote und Workshops können sehr gut genutzt werden, um ein kreatives Hobby wie Handarbeiten, Malen oder Basteln wieder anzufangen oder neu auszuprobieren. Auch gibt es unzählige Angebote für Meditation, Yoga, Entspannungsübungen oder Gymnastik, die man sehr gut in den eigenen vier Wänden mitmachen kann. Vielleicht entdeckt man auch eine neue Fantasiewelt für sich – in Form von Büchern, Hörbüchern oder Podcasts, die uns in eine „andere“ Welt entführen können. So groß die Herausforderungen in der derzeitigen Situation auch sind: Sie bieten Potenzial, neue Ressourcen zu entdecken und die eigene Resilienz zu fördern! <

Mag. Verena Hödl-Bernhardt,
Psychotherapeutin PSD



Der neue Podcast

Reinhören. Das Leben ist ständig im Wandel. Es läuft niemals geradlinig, sondern fordert uns immer wieder zur Weiterentwicklung heraus. Das ist gut so, denn jeder Wandel bringt Geschichten mit sich, von denen Andere lernen können. Das Hilfswerk Steiermark möchte diese Geschichten erzählen und startete deshalb einen Podcast.

Im Podcast wird regelmäßig mit großartigen Persönlichkeiten über die Herausforderungen ihres Lebens gesprochen. Wir erfahren ihre individuellen Schicksale, die Herausforderungen, die sie meisterten, und wir lernen wertvolle Tipps, die uns selbst wandelsicher durch das Leben ziehen lassen. Geführt werden die Interviews von Alexandra Pack, Leitung im Bereich Marketing & Unternehmenskommunikation beim Hilfswerk Steiermark. „Es gibt im Hilfswerk so viele außergewöhnliche und spannende Persönlichkeiten, so viele lehrreiche und inspirierende Geschichten. Wir möchten diese weitergeben und anderen Menschen Mut machen, ihre Herausforderungen zu meistern. Der Podcast ist unser Mittel, um diese zu verbreiten“, so Pack über die Motivation, einen Corporate Podcast zu verwirklichen. Die ersten Episoden von „wandelsicher“ kann man bereits auf der Hilfswerk-Steiermark-Website sowie auf Spotify anhören. <



Podcast online

<https://www.hilfswerk.at/steiermark/wir-ueber-uns/wandelsicher-der-podcast/>

Neues Seminarangebot

Weiterbildung. Wenn jemand auf der Straße umfällt, ruft man die Rettung. Doch wenn jemand neben uns weint, apathisch oder verzweifelt wirkt, was dann? Was tun, wenn die Seele akut in Not ist?

Fast alle Menschen kennen jemanden aus dem eigenen Umfeld, der/dem es psychisch nicht gut geht. Bei einem „Erste Hilfe für die Seele“-Seminar lernt man, wie man andere bei psychischen Problemen unterstützen kann. Dazu gehört, rechtzeitig Probleme zu erkennen, auf die Menschen zuzugehen

und Hilfe anzubieten. In dem wissenschaftlich fundierten Seminar wird das Grundwissen zu psychischen Erkrankungen sowie konkrete Erste-Hilfe-Maßnahmen bei psychischen Krisen vermittelt. Durchgeführt wird das Seminar über die psychosozialen Dienste des Hilfswerk Steiermark als Mitglied

der Organisation Pro Mente Austria. Leiterin und Seminarverantwortliche ist DSA Sigrid Lugitsch, MSc. Alle Informationen über Inhalte, Dauer und Kosten gibt es unter: <https://www.hilfswerk.at/steiermark/psychosoziale-dienste/seminare/erste-hilfe-fuer-die-seele/> <

Auszeit für pflegende Angehörige



Entlastung, rasch und unbürokratisch.

Eine willkommene Auszeit für pflegende Angehörige – das ist auch jetzt, während der Corona-Pandemie, möglich.



Herr L. betreut seit mehr als zwei Jahren seine demenzkranke Frau zu Hause. Seit Beginn der Corona-Pandemie sind die Tage, die er für sich zur freien Verfügung hat, rar geworden: Vor der Pandemie haben Verwandte, Nachbarn und enge Freunde Herrn L. tageweise entlastet. Aufgrund der Corona-Vorsichtsmaßnahmen sind Besuche nur noch schwer möglich, und so lastet seit mehr als einem Jahr fast alles auf den Schultern von Herrn L. Neben der zeitlichen und kräftezehrenden Belastung fühlt sich Herr L. zunehmend einsam. Ein, zwei Wochen Auszeit, die er bei seiner Tochter in der Schweiz verbringen könnte, würden ihm seelisch und körperlich guttun.

Entlastung dank 24-Stunden-Kurzzeitbetreuung

Während der Corona-Pandemie wurde in den Medien viel über die 24-Stunden-Betreuung berichtet. So

ist auch Herr L. auf diese Dienstleistung aufmerksam geworden. Beim weiteren Recherchieren ist er rasch darauf gekommen, dass es möglich ist, sie auch kurzfristig und vorübergehend in Anspruch zu nehmen.

„Es war mir sehr wichtig, zu wissen, dass meine Frau bestmöglich betreut wird und die Betreuerinnen verantwortungsvoll umgehen mit den Risiken, welche die Corona-Pandemie mit sich bringt.“ Das ist mehr als verständlich, schließlich gehören Herr L. und seine Frau aufgrund ihres Alters zu den Menschen, die durch das Virus besonders gefährdet sind. „Dass beim Hilfswerk die Betreuungsqualität an oberster Stelle steht, hat mir deshalb sehr geholfen“, so Herr L. „Es trägt nicht nur das Österreichische Qualitätszertifikat für Vermittlungsagenturen in der 24-Stunden-Betreuung. Das Hilfswerk wurde zusätzlich vom Verein für Konsumenteninformation ausgezeichnet. Das hat mir das

Vertrauen gegeben und mich letztlich ermutigt, mich dort zu melden.“

Tipp: Förderung beantragen!

Hilfreich war für Herrn L. auch die Beratung durch das Hilfswerk zum Thema Förderung: Für die Kurzzeitbetreuung kann Förderung für pflegende Angehörige in Anspruch genommen werden. Der Antrag wird beim Sozialministeriumservice gestellt, die Höhe der Förderung hängt von der Pflegestufe und der Dauer der Kurzzeitbetreuung ab. Nähere Informationen dazu unter sozialministeriumservice.at <

Wir informieren Sie gerne

Für alle Informationen, eingehende Beratung und Fragen rund um die 24-Stunden-Betreuung des Hilfswerks rufen Sie bitte die Servicehotline 0810 820 024 (Mo–Do 8–16 Uhr, Fr 8–14 Uhr) zum Ortstarif an. Weitere Informationen erhalten Sie auch über 24stunden@hilfswerk.at oder im Internet auf 24stunden.hilfswerk.at



sozialministeriumservice.at

Zuwendungen für pflegende Angehörige

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

Pflegende Angehörige, die eine Auszeit brauchen, können sich durch eine professionelle oder private Ersatzpflege vertreten lassen. Dafür kann eine finanzielle Unterstützung unter folgenden Voraussetzungen gewährt werden:

- Sie sind die Hauptpflegeperson
- Sie pflegen seit über einem Jahr
- Die pflegebedürftige Person bezieht Pflegegeld zumindest der Stufe 3 (Stufe 1 bei demenziell beeinträchtigten oder minderjährigen Personen)
- Die Abwesenheit dauert mindestens eine Woche (bei demenziell beeinträchtigten oder minderjährigen Personen ab 4 Tagen) und maximal 28 Tage im Jahr
- Die Höhe der Förderung beträgt – abhängig von der Stufe des Pflegegeldes – zwischen max. 1.200 € und 2.500 € im Jahr



Alle Infos unter www.sozialministeriumservice.at

DEM GLÜCK
EINE CHANCE
GEBEN



österreichische
LOTTERIEN

GLÜCK IST DIE WELT AUS EINER NEUEN PERSPEKTIVE



gantnerundenzi Foto: Achim Bienenek

„Glücksspiel mit Verantwortung“ ist Leitgedanke für alle unsere wirtschaftlichen Aktivitäten. Die gesellschaftliche Verantwortung der Österreichischen Lotterien geht daher weit über den Spielerschutz hinaus. Das Engagement im sozialen Bereich ist im Unternehmen von Beginn fest verankert. Zu helfen, wo Hilfe dringend benötigt wird, ist unser klar definiertes Ziel. Und damit ermöglichen wir vielen Menschen neue Perspektiven und Momente des Glücks, an die sie vielleicht selbst schon nicht mehr geglaubt haben.

sponsoring.lotterien.at

Sicherheit an heißen Tagen

Notruftelefon. Paula E. ist 73 Jahre alt und lebt alleine. Sie vertraut auf das Notruftelefon des Hilfswerks – und ist damit sehr zufrieden. Denn es gibt Paula E. die Sicherheit, rund um die Uhr auf Knopfdruck Hilfe zu bekommen. Gerade jetzt, wenn die Temperaturen steigen, ist das Notruftelefon des Hilfswerks der richtige Begleiter: Hitzewellen und anschließende Temperatureinbrüche machen vielen (meist älteren) Menschen schwer zu schaffen. Das wechselhafte Wetter hat oft Kreislaufprobleme, Schwächegefühl, allgemeines Unwohlsein oder Stürze zur Folge.

Hier ist das Hilfswerk Notruftelefon zur Stelle. Es besteht aus einer Armbanduhr oder einer Halskette, die immer getragen wird, und einem Basisgerät. Sollte etwas passieren, genügt ein Knopfdruck auf den mobilen Sender. Über eine Freisprecheinrichtung am Notruftelefon wird Kontakt mit der Hilfswerk-Notrufzentrale hergestellt. Dort wird abgeklärt, ob und welche Art von Hilfe benötigt wird. Da wichtige Informationen der Kundin bzw. des Kunden wie Name oder Adresse in der Notrufzentrale hinterlegt sind, können die geschulten Notruftelefon-Mitarbeiter/innen rasch und gezielt Hilfe organisieren – egal ob am Wochenende, an Feiertagen oder mitten in der Nacht. Binnen weniger Minuten können so die angegebene Vertrauensperson, Notarzt oder Rettung zur Stelle sein. Während das stationäre Notruftelefon für Sicherheit zu Hause sorgt, kann mit dem mobilen Notruftelefon zusätzlich auch unterwegs, also außerhalb der eigenen vier Wände, im Garten, bei Einkäufen etc., ein Notruf abgesetzt und über den mobilen Handsender mit der Notrufzentrale Kontakt aufgenommen werden.

Erinnerung als Service

Die Notrufzentrale ist nicht nur erste Anlaufstelle für Notfälle, sondern auch für zahlreiche weitere Angelegenheiten. Gegen einen Aufpreis unterstützt das Hilfswerk etwa mit

Erinnerungsalarmen, die z. B. an die Medikamenteneinnahme erinnern, oder bei der Organisation von Arztterminen.

Kein Festnetzanschluss notwendig

Die Hilfswerk-Mitarbeiter/innen bringen das Notruftelefon ins Haus, schließen es an und erklären die Funktionsweise. Sie übernehmen auch Batteriewechsel und technische

Wartung. Dabei achten sie selbstverständlich auf die Covid-19 Sicherheitsmaßnahmen. Ein Festnetzanschluss ist nicht notwendig. <

Nähere Informationen

Informationen über das Notruftelefon und aktuelle Angebote sowie Bestellung unter der **Gratis-Hotline 0800 800 408** oder unter **www.notruftelefon.at**



Eine Creme – Doppelter Effekt:
Behandeln und vorbeugen

Sudocrem®

MULTI-EXPERT SCHUTZCREME



Windeldermatitis



Dekubitusprophylaxe

Inkontinenz-assoziiierter Dermatitis



Hilfe bei Abschürfungen und gereizter Haut

NEU!



Medizinprodukt

Exklusiv in der Apotheke erhältlich
in den Größen: 60 g und 125 g



Zum täglichen Schutz der Haut
für die ganze Familie
www.sudocrem.com

teva

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Urofem
-ratiopharm®

BEI HARNWEGSINFEKT.

www.urofem.at



EINZIGARTIGE 4-FACH POWER:

-  Hibiskus
-  Cranberry
-  D-Mannose
-  Vitamin C & D3

Zum Diätmanagement bei akuten und
wiederkehrenden **Harnwegsinfekten.**

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diät).

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

OT-CAT-00129

Stilles Leiden Inkontinenz

Tabuthema. Schätzungsweise eine Million Menschen in Österreich sind von Harn- und/oder Stuhlinkontinenz betroffen. Genaue Zahlen fehlen, denn Inkontinenz ist ein großes Tabuthema. Viele Betroffenen wissen deshalb nicht, dass Inkontinenz behandelbar ist, oder verzichten aus Scham auf Therapie und Beratung. Das Hilfswerk und die Medizinische Kontinenzgesellschaft Österreich (MKÖ) wollen das ändern.

Inkontinenz ist ein Massenphänomen. Ab 80 Jahren ist etwa jede/r Dritte von Harn- und jede/r Fünfte von Stuhlinkontinenz betroffen. Aber auch 17 Prozent der 40- bis 59-Jährigen und 23 Prozent der 60- bis 79-Jährigen haben eine Form der Blasenschwäche. Der Großteil von ihnen leidet im Stillen: „Inkontinenz kostet nicht das Leben, sie kostet Lebensqualität“, bringt es Othmar Karas, Präsident des Hilfswerks Österreich, auf den Punkt. Dabei könnten die richtige Beratung, Behandlung und Unterstützung die Lebensqualität Betroffener deutlich verbessern.

Enttabuisierung und Verbesserung der Datenlage gefordert

Dafür ist das Gesundheits- und Pflegesystem derzeit nicht ausreichend ausgestattet – auch, weil valide Daten zum Massenphänomen Inkontinenz fehlen. „Es braucht dringend eine umfassende Studie, um diesen blinden Fleck auf der Versorgungslandkarte zu beseitigen“, fordert MKÖ-Präsidentin Michaela Lechner. Ebenso wichtig: eine breit angelegte Enttabuisierungskampagne. „Nur, wenn die Menschen

bereit sind, über Inkontinenz zu sprechen, haben therapeutische, pflegerische und präventive Bemühungen Erfolg“, so die Fachärztin.

Ausbau von Beratung, Versorgung und Prävention notwendig

„Angesichts der vielen Betroffenen sind kompetente Anlaufstellen für Menschen mit Inkontinenz zu dünn gesät. Ein forcierter Ausbau ist dringend notwendig, aktuell fehlt es aber an geschultem Personal“, betont Hilfswerk-Pflegeexpertin Sabine Maunz. Zentrales Anliegen von MKÖ und Hilfswerk ist daher, Pflegekräfte, Ärztinnen und Ärzte fort- und weiterzubilden und für das Thema zu sensibilisieren.

Hilfswerk-Schwerpunkt „Kontinenz fördern. Lebensqualität verbessern.“

Das Hilfswerk hat Inkontinenz deshalb zu seinem aktuellen Schwerpunkt gemacht: Bereits 2020 startete ein umfassendes Fortbildungsprogramm zum Thema. In allen Hilfswerk-Landesverbänden wurden Inkontinenzbeauftragte ausgebildet, die über vertieftes Wissen zu den verschiedenen Formen



Hilfswerk-Präsident Othmar Karas (M.) und Hilfswerk-Pflegeexpertin Sabine Maunz (r.) sowie MKÖ-Präsidentin Michaela Lechner forderten kürzlich im Rahmen einer Pressekonferenz Maßnahmen zur Verbesserung der Lebensqualität für Menschen mit Inkontinenz.

von Inkontinenz und die entsprechenden Pflegemaßnahmen verfügen. Ein eigens kreierter Ansteckbutton signalisiert ihre „KOMPETENZ IN KONTINENZ“.

Inkontinenzberatung

Persönliche Beratung zu Inkontinenz bietet das Hilfswerk in allen seinen Dienststellen, über die mobile Pflege und Betreuung direkt bei den Betroffenen und Angehörigen zu Hause, im Rahmen von „HILFSWERK ON TOUR“ sowie unter der Service-Hotline 0800 800 820.

DENKEN IN NEUEN DIMENSIONEN.



▶ BÜROIDEEN AUF 3.500m²

BIZ Korneuburg, Klein-Engersdorfer Str. 100, Tel +43-2262-725 05-0.

blaha[®]
b.ü.r.o.möbel
WWW.BLAHA.CO.AT

DIABETIKERVERSORGUNG im Pflegebereich

MED TRUST, der einzige **österreichische Hersteller von Diabetesprodukten**, bringt unter der Marke „Wellion“ Produkte wie Blutzuckermessgeräte, Blutzucker-Teststreifen, Sicherheit-Pennadeln, Sicherheit-Lanzetten etc. auf den Markt und ist eine der führenden Marken in diesem Bereich.

Als österreichisches Familienunternehmen mit 13 Niederlassungen in Europa liefert MED TRUST seine Wellion Produkte in 85 Ländern weltweit.

Wir bieten ein

SICHERHEITS-GESAMTKONZEPT

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

WIR BIETEN IHNEN SERVICE UND DIABETIKER PRODUKTE - ALLES AUS EINER HAND

- Persönliche Betreuung (12 Außendienstmitarbeiter)
- Effiziente Arbeitsgänge bei der Blutzuckerbestimmung Ihrer Bewohner
- Stressfreie und risikosenkende Arbeitsabläufe
- Zufriedene Mitarbeiter - zufriedene Bewohner

Wellion® GALILEO Blutzuckermessgeräte

- Teststreifenauswurfaste zur Senkung des Infektionsrisikos



Wellion® SAFETY LANCETS Sicherheitseinmallanzetten

- Schutz vor Nadelstichverletzungen (Infektionen)



Wellion® PROTECT PRO Sicherheitspennadeln

- Sichere Insulininjektion – Schutz vor Nadelstichverletzungen



Wellion® Safety-Station

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



Intensive Schulung Ihres Pflegepersonals

Kostenlose Überprüfung der Messgeräte

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

Wellion Kundenservice - Wir sind gerne für Sie da!
02626 / 64 190 • office@medtrust.at

Mensch und Umwelt im Einklang

Mosambik. Entwicklung und Umweltschutz.

Wussten Sie, dass Mangrovenwälder neben dem Regenwald und Korallenriffen die größten Sauerstofflieferanten der Welt sind? An der Küste des Hilfswerk International Projektlandes Mosambik wachsen Mangrovenwälder und schützen die Küstengebiete. Die Mangrovenwälder liefern der Bevölkerung an der Küste der mosambikanischen Provinz Sofala Nahrung und Medizin. Mehr als 95 % der Nahrungsmittel, die von Menschen aus dem Meer gewonnen werden können, werden in den Mangroven produziert.

Mangroven in Gefahr

Wegen Brandrodung, Abholzung und Überfischung ist der Mangrovenbestand gefährdet. Dabei gehen nicht nur Nahrungsquellen verloren, auch die Tier- und Pflanzenwelt ist vom Aussterben bedroht.

Das Hilfswerk International schützt dieses sensible Ökosystem, forstet den Mangrovenbestand wieder auf, sensibilisiert die Bevölkerung für die Bedeutung der Mangroven und fördert nachhaltige Landwirtschaft. Wir entwickeln auch Kleinprojekte zur Verbesserung der Ernährungssicherung für die Menschen in Sofala.



CO₂-Bilanz: Sehr gut

In einer externen Evaluierung vom Hilfswerk International Mangrovenprojekt in Mosambik erhielten unsere Aktivitäten die Klimanote Sehr gut: Die Aufforstung eines Hektars Mangrovenwald in Mosambik im Rahmen des Projekts des Hilfswerk International verursacht in Summe 280 kg CO₂-Äquivalente. Pro gepflanztem Baum bedeutet dies rund 0,1 kg CO₂-Äquivalente. Auf einen Hektar bezogen könnten die von einer Person verursachten Emissionen, die bei einer 80-maligen Erdumrundung entstehen, theoretisch kompensiert werden. Auf das Gesamtprojekt bezogen würde dies sogar eine 22.000-malige Erdumrundung mit dem Auto bedeuten.

„Unser Projekt zeigt ganz deutlich: Umweltschutz muss Hand in Hand mit den Menschen gehen. Die Familien in Mosambik wissen genau, wie wertvoll die Mangrovenwälder sind. In den letzten Monaten konnten wir

gemeinsam mit Schulen und Gemeinden viel bewegen und nachhaltige Verbesserungen für die Menschen und das sensible Ökosystem der Mangroven bewirken.“ <

Bianca Weissel, Hilfswerk International

Ihre Spende schützt die Mangroven.



Mit Ihrer Hilfe können wir die Mangrovenwälder in Mosambik schützen!
IBAN: AT71 6000 0000 9000 1002
Kennwort „Mosambik“ oder
www.hilfswerk.at/international

Hilfswerk International

Kontakt
Bianca Weissel
Tel.: 01 40 57 500-112
bianca.weissel@hilfswerk-international.at
www.hilfswerk.at/international
Grünbergstraße 15/2/5, 1120 Wien



Schenk. Das Buch: Ein intimes Lebensbild

Buchtipp. Es ist die Leidenschaft, die Otto Schenks Wirken bestimmt – egal, ob er in New York an der Met inszeniert oder als Alleinunterhalter, Theaterdirektor oder beeindruckender Menschendarsteller am Werk ist. Otti, wie ihn alle liebevoll nennen, überzeugt durch eine einzigartige künstlerische Vielseitigkeit: Als Opernregisseur lebt er eine Weltkarriere, er ist aber auch unerreichter Meister in der hohen Kunst des Blödelns. Mit „Schenk. Das Buch.“ schaffen Michael Horowitz und Otto Schenk, seit mehr als 40 Jahren befreundet, ein intimes Lebensbild des Otto Schenk. Sie zeigen den „Menschenfresser“, der sein Publikum liebt, und jene privaten Momente des Lebens, die ihn berühren, glücklich und nachdenklich machen. Zuvor noch nie veröffentlichte Fotos präsentieren den großen Unterhalter Österreichs – und einen abseits der Bühne nachdenklichen Melancholiker.

- Der Schauspielstar Otto Schenk erzählt aus nächster Nähe
- Erstmals publizierte Fotos aus seinem privaten Familienalbum

Über die Autoren:

Otto Schenk, geboren 1930 in Wien, erhielt als Regisseur und Schauspieler Engagements in aller Welt. Er war von 1988 bis 1997 Direktor des Theaters in der Josefstadt und zählt zu den populärsten österreichischen Schauspielern in Film, Fernsehen und Theater.

Michael Horowitz ist Fotograf, Journalist, Schriftsteller und Verleger. Der Autor von Biografien, u. a. über Helmut Qualtinger und Leonard Bernstein, ist seit vielen Jahren eng mit Otto Schenk befreundet.

Viele weitere Buchtipps finden Sie auf: www.styriabooks.at



Michael Horowitz/Otto Schenk:
Schenk. Das Buch
Ein intimes Lebensbild
Hardcover, Designbüro: Perndl+Co
20,5 x 26 cm; ca. 240 Seiten
ISBN 978-3-222-15047-0
Molden Verlag, 35 Euro



Give me 5!

Für Sie erforscht:
5 Bakterien-Profis + Vitamin D
für Ihr **Immunsystem**

WELT-
NEUHEIT



Der Hilfswerk-Tourbus rollt wieder!

HILFSWERK ON TOUR. Die Planung der diesjährigen Hilfswerk-Tour durch Österreich war coronabedingt nicht ganz einfach. Umso mehr freuen wir uns, dass der beliebte Hilfswerk-Tourbus nun unterwegs ist!

Die HILFSWERK ON TOUR berät Sie vor Ort zu den Themen Älterwerden, Pflege und Betreuung, Gesundheit für Jung und Alt sowie Erziehung und Kinderbetreuung. Auch immer im Programm des Hilfswerk-Tourbus: praktische Gesundheits-Checks sowie Unterhaltung für Ihre Kinder!

„Wir freuen uns, Sie zu sehen!“ So wurden wir mit dem Tourbus begrüßt, wo auch immer wir in den letzten Wochen Halt gemacht haben. Etwa auf den Wochenmärkten in Wels, Bad Ischl, Vöcklabruck, Leoben, St. Pölten oder Graz.

Wir freuen uns auch, Sie zu sehen! Kommen Sie vorbei, zum Beispiel am:

- 25. Juni am Maximiliansmarkt in Bischofshofen
- 16./17. Juli am „Sommer im Park“ in Saalfelden
- 28./29. August am Motorfreien Tag in Obertrum
- 1. September am Taubenmarkt in Linz
- 12.–14. November an der Gesund-Leben-Messe in Klagenfurt

Termine

Bei Redaktionsschluss waren noch nicht alle Tourstopps bekannt. Besuchen Sie uns deshalb auf www.hilfswerk.at oder <https://www.facebook.com/hilfswerk.at> Dort erfahren Sie, wann die Tour in Ihrer Nähe ist.



Hilfswerk-Schwerpunktthemen:

Das Hilfswerk setzt jedes Jahr thematische Schwerpunkte, die vielleicht auch Sie interessieren: Erwachsenen, älteren Menschen und pflegenden Angehörigen zeigen wir heuer auf, dass Lebensqualität und Inkontinenz kein Widerspruch sein müssen. Und für Kinder und Familien stellen wir wie schon im letzten Jahr Aktivitäten zum Thema „Sprechen macht schlauer“ in den Mittelpunkt.

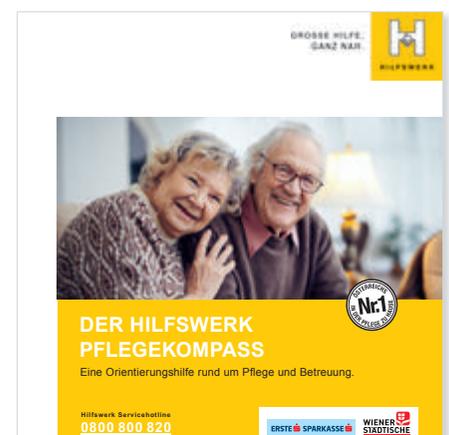
Das Hilfswerk setzt bei seinen Fachschwerpunkten auf starke Partner wie **Erste Bank und Sparkasse, Wiener Städtische, Tena, B. Braun, Institut AllergoSan** und **Publicare**.

Jetzt gratis bestellen!

Neu im Hilfswerk-Sortiment: die Broschüre **„Schwache Blase, träger Darm? Ein Ratgeber für den Alltag mit Inkontinenz.“** mit wertvollen Informationen zum Thema Inkontinenz und vielen alltagspraktischen Tipps.



Auch beliebt: der **Hilfswerk Pflegekompass** mit vielen praktischen Tipps rund um Pflege und Betreuung sowie Wissenswertes über Gesundheit, Krankheit und Älterwerden. Weiters finden Sie Tipps, wie Sie Ihre Selbstständigkeit bestmöglich erhalten und wie Sie Ihr Zuhause an Ihre Bedürfnisse anpassen können.



Bestellungen über **0800 800 820** (gebührenfrei) oder office@hilfswerk.at

Hilfswerk-Adressen

• **Landesgeschäftsstelle** 0316/81 31 81-0 • **Notruftelefon** 0316/81 31 81 • **24-Stunden-Betreuung** 0664/807 85 88 32

• Mobile Dienste

Admont	03613/35 96
Aflenz Becken	03863/20 48
Edelschrott	03145/657
Eibiswald	03466/426 16
Feldbach	03152/396 97
Fürstenfeld	03382/552 68
Graz-Andritz/Gösting	0316/69 84 05
Groß St. Florian	03464/88 37
Hitzendorf	03137/619 34
Kainach	03148/230
Kainbach-Graz	0316/30 39 72
Langenwang	03854/30 07
Leibnitz Nord	03134/25 46
Leibnitz Süd	03455/69 69
Leoben	03842/449 02
Liesingtal	03845/200 91
Markt Hartmannsdorf	03114/31 66
Neumarkt	03584/36 06
Straden	03472/404 61
St. Lorenzen	03515/48 87
St. Stefan	03116/811 66
Voitsberg Land	03143/204 22

• Mobiles Palliativteam

Südsteiermark	03452/701-5801 bzw. -5802
Fürstenfeld	03382/506-2461
Mürzzuschlag/Bruck	03852/2080-2400

• Simultania Liechtenstein

Sekretariat: 03572/42706-3
Tagesstätte: 03572/42706
Betreutes Wohnen: 0664/807 85 27 05

• Psychosoziale Dienste/Jugendarbeit

Fachbereichsleitung	03152/58 87-0
Ärztliche Leitung	03152/58 87-0

Psychosoziale Beratungsstellen:

Feldbach	03152/58 87-0
Bad Radkersburg	03476/38 68
Mureck	03472/404 85
Graz-Umgebung Süd	03135/474 74
Fürstenfeld	03382/518 50

Mobile sozialpsychiatrische Betreuung:

MSB Feldbach	03152/249 36
MSB Radkersburg	0664/807 85 42 44
MSB Fürstenfeld	03382/557 91
MSB Lieboch	0316/81 31 81-4290

Kinder – und Jugendpsychiatrisches Zentrum:

Feldbach	0664/807 85 42 68
----------	-------------------

PSD-Tagesstrukturen:

PSD Saaz	0664/807 85 42 15
PSD Pirching	0664/807 85 44 01

Streetwork:

Fürstenfeld	0664/807 85 41 12
Südoststeiermark	03152/674 64
Hartberg	03332/661 93

Jugendzentren:

Fürstenfeld	0664/807 85 41 12
Hartberg	0664/807 85 40 06

Vollzeitbetreutes Wohnen:

Feldbach	03152/58 87 41 94
----------	-------------------

Gerontopsychiatrischer Dienst:

Feldbach	0664/807 85 49 00
Feldbach	0664/807 85 49 01

• Mobiler Kinderkrankenpflegedienst

Einsatzleitung	0664/807 85 12 01
----------------	-------------------

• Kinderbetreuung in der Steiermark

Assistentin Fachbereichsleitung	
Kinderbetreuung	0316/813 181-4044
Kinderbetreuung Bezirke MT, MU, LE	0664/807 85 20 01
Kinderbetreuung Bezirke VO, LB, DL	0664/807 85 12 51
Kinderbetreuung Bezirke HF und WZ	0664/807 85 55 12
Nachmittagsbetreuung	0664/807 85 48 01
Krippe Stainz	0664/807 85 57 04
Krippe Wies	0664/807 85 57 03
Krippe Judenburg	0664/807 85 57 02
Krippe Heimschuh	0664/807 85 56 46
Krippe Markt	
Hartmannsdorf	0664/807 85 56 69
Krippe Mautern	0664/807 85 55 17
Krippe St. Veit i. d. S.	0664/807 85 55 86
Kinderhaus Empersdorf	0664/807 85 57 01

• Betreute Seniorenwohnungen

Burgau	0664/807 85 30 02
Fürstenfeld	0664/807 85 30 04
Graz-Waltendorf	0664/807 85 83 01
Hartberg	0664/807 85 30 07
Kirchberg	0664/807 85 30 11
Leitersdorf	0664/807 85 30 14
Mühdorf	0664/807 85 30 12
Ottendorf	0664/807 85 30 10
Weißkirchen	0664/807 85 30 08

• Tageszentrum für Senioren

Markt Hartmannsdorf 03114/31 66

LORENZ GmbH
PFLEGE BETTEN



Pflegebetten und Zubehör
für die Krankenpflege



25 Jahre Erfahrung - bei uns liegen Sie richtig

8200 Gleisdorf, Wilfersdorf 164 - Tel.: 03112 22509 - Fax DW -15, Mobil: 0664 3050300 - www.lorenz-pflegebetten.at





Way of Life!



PÜNKTLICHKEIT IST EINE ZIER. WEITER KOMMT MAN MIT DIESEN HIER.



Zeit für gute Neuigkeiten!

Den Allrounder SWIFT und den Mini-SUV IGNIS gibt es jetzt als exklusive Jacques Lemans Edition mit aufregenden Design-Akzenten und bis zu € 2.000,- Bonus. Den Suzuki SWIFT erhalten Sie damit schon ab € 12.990,-¹⁾, den Suzuki IGNIS bereits ab € 13.990,-¹⁾ oder im ehrlich günstigen Leasing²⁾. Und als Extra schenken wir Ihnen einen Herren-Chronographen oder eine Damenuhr aus der Jacques Lemans Eco Power Kollektion dazu!

Mehr auf www.suzuki.at

Verbrauch: 4,7-5,4 l/100 km, CO₂-Emission: 106-121 g/km³⁾



1) Unverbindlich empfohlener Richtpreis inkl. NoVA sowie inkl. der Maximalbeträge für §6a NoVAG - Ökologisierungsgesetz (Bonus bereits berücksichtigt). 2) Die Abwicklung der Finanzierungsmöglichkeiten erfolgt über die Santander Consumer Bank GmbH. Bankübliche Bonitätskriterien vorausgesetzt. 3) WLTP-geprüft. Aktion gültig für Kaufabschlüsse von Neufahrzeugen bis 31.07.2021 bei allen teilnehmenden Suzuki Händlern. Irrtümer, Druckfehler und Änderungen vorbehalten. Symbolfotos. Mehr Informationen auf www.suzuki.at oder bei Ihrem Suzuki Händler.

F Suzuki Finanzierung	5 Bis zu 5 Jahre Garantie	V Suzuki Versicherung	FIX Suzuki Fixpreis	A Made for Austria	
------------------------------------	--	------------------------------------	----------------------------------	---------------------------------	--

#füreinandersorgen



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

Online auf [wienerstaedtische.at](https://www.wienerstaedtische.at), telefonisch und natürlich auch persönlich.

Ihre Sorgen möchten wir haben.

WIENER 
STÄDTISCHE
VIENNA INSURANCE GROUP