

HILFSWERK MAGAZIN



RUND UMS LEBEN AUS DEM HILFSWERK STEIERMARK



Ausgabe 02/22

GELASSENHEIT durch Vertrauen • **10 SCHRITTE** zu mehr Selbstvertrauen • **IM GESPRÄCH** mit dem Palliativteam



Liebe Leserin, Lieber Leser,

Vertrauen ist einer der Eckpfeiler in der Begleitung von Menschen.

Ob untereinander, zu den Klient:innen sowie ihren Angehörigen – Vertrauen ist die Basis unseres Tuns. Setzen wir in Menschen Vertrauen, gibt es uns Sicherheit, weil wir der Überzeugung sind, dass unsere Erwartungen an sie gestillt werden. In einer Vertrauensbeziehung sind die Handlungen beider Vertrauenspersonen planbar.

Werden unsere Erwartungen allerdings nicht genau so erfüllt, wie wir es uns erhoffen, kommt Enttäuschung ins Spiel, da die zukünftigen Handlungen nicht mehr planbar erscheinen und scheinbar Sicherheit nehmen. Daher ist es an der Zeit, das erworbene Vertrauen in Zukunft durch das Zutrauen zu erweitern. Im Zutrauen schaffen wir neue Räume für alternative Handlungen, weil die Erwartung an unser Gegenüber wegfällt. Wir trauen uns und unserem Gegenüber alles zu und geben Raum für Neues ohne es sofort zu bewerten.

Dafür braucht es einerseits unsere Bereitschaft, das Bild von vermeintlich vollkommener Sicherheit durch Planbarkeit aufzugeben und andererseits den Mut, neue Handlungen zu setzen, ohne die negative Bewertung des Gegenübers zu befürchten.

Wir können im Vertrauen zueinander und im Zutrauen füreinander gemeinsam eine neue Facette von Sicherheit erschaffen, die sich stetig mitentwickelt.

So werden wir auch in Zukunft Menschen bestmöglich im alltäglichen Leben begleiten!



MAG. ELISABETH WIEDNER
FACHBEREICHSLEITUNG
KINDERBETREUUNG

Mag. Wiedner

30 Jahre Hilfswerk

Wir feiern heuer einen runden Geburtstag und haben in dieser Ausgabe deshalb wieder Stimmen rund um das Hilfswerk zu Wort kommen lassen. Zusätzlich dreht sich diese Ausgabe um ein Leitthema, das uns seit dem Start begleitet: Vertrauen.

In Ruhe ankommen

Ein Besuch beim Mobilen
Palliativteam Mürzzuschlag/Bruck ab Seite 22

28



Ein Tag mit MoKidi

Unterwegs mit dem Mobilen
Kinderkrankenpflegedienst

Erika Langer

im Portrait
auf Seite 31

(Ver)trauen

Eine Vorsilbe,
viele versteckte Botschaften.



IMPRESSUM

Medieninhaber und Herausgeber: Hilfswerk Steiermark GmbH **Redaktionsadresse:** Hilfswerk Steiermark GmbH, Marketing Landesgeschäftsstelle, Paula-Wallisch-Straße 9, 8055 Graz, Tel. 0316/81 31 81, E-Mail: office@hilfswerk-steiermark.at **Bildnachweis, Fotos & Vektoren:** Freepik (Seiten 1/Guzov Ruslan, 4/Nomadsoul1, 7/Olivochka, 17/Freepik, 34/Gpointstudio, 36/Prostooleh, 37/Rawpixel.com/Krtn/nainizul) **Gesamtauflage:** 4.000 Stück **Vertrieb:** 90 % persönlich adressierte Sendungen **Offenlegung:** www.hilfswerk.at/steiermark/impressum/ **Layout/Produktion:** Hilfswerk Steiermark GmbH, Landesgeschäftsstelle, Paula-Wallisch-Straße 9, 8055 Graz **Druck:** Medienfabrik Graz, Dreihackengasse 20, 8020 Graz **Widerruf:** Ich bin mit der regelmäßigen Zusendung des Hilfswerk Magazins einverstanden. Diese Einwilligung kann ich jederzeit per E-Mail an office@hilfswerk-steiermark.at oder mittels Brief an das Hilfswerk Steiermark, Paula-Wallisch-Straße 9, 8055 Graz, widerrufen.

- 6 **Auszeichnung**
familienfreundlichster Arbeitgeber
- 8 **Leitartikel**
(Ver)trauen
- 12 **Einfach ganz normal**
Interview mit Bewohner Mario aus der Simultania
- 14 **Gregor Hammerl**
Der Aufsichtsratsvorsitzende im Gespräch
- 16 **10 Schritte**
zu mehr Selbstvertrauen
- 18 **Gelassenheit**
in der Kindererziehung
- 20 **Angehörige im Mittelpunkt**
Statements von Angehörigen zu den Leistungen des Hilfswerks
- 22 **Runder Tisch**
zu Gast beim Mobilen Palliativteam in Mürzzuschlag/Bruck
- 28 **Reportage**
Ein Tag mit Elisabeth Pußwald
- 31 **Im Portrait**
Tagesmutter Erika Langer
- 32 **Anekdoten**
Mitarbeiter:innen über 30 Jahre Hilfswerk Steiermark
- 34 **Schwerpunktthema**
Kompetenz in Kontinenz
- 38 **Kolumne**
Bernadette Mandl zum Thema Sicherheit



Einfach ganz normal 12

So möchte Mario von seinen Mitmenschen in Alltagssituationen behandelt werden. Ein Interview über das Leben des 42-Jährigen in der Simultania Liechtenstein in Judenburg.



10 Schritte 16

Wir haben zehn hilfreiche Tipps und Tricks zusammengefasst, wie es leichter fällt, mehr Selbstvertrauen zu erlangen.



Gelassenheit 18

Vertrauen in das Kind als Grundstein für mehr Gelassenheit in der Kindererziehung. Doch wie kann das funktionieren?

Aller guten Dinge sind drei!

Bereits zum dritten Mal in Folge konnte das Hilfswerk Steiermark die Auszeichnung als „familienfreundlichster Arbeitgeber“ in der Branche Gesundheit / Soziales / Pflege entgegennehmen. Die Auszeichnung wird jährlich von der Bewertungsplattform „kununu“ in Kooperation mit dem Magazin „freundin“ vergeben. Dies stellt eine besondere Anerkennung dar, da diese Auszeichnung auf anonymen Feedbacks von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern beruht.

Gerald Mussnig, Geschäftsführer des Hilfswerk Steiermark, freut sich über die dritte Auszeichnung in Folge: „Familienfreundlichkeit heißt Rahmenbedingungen zu schaffen, welche helfen die verschiedenen Lebensphasen, wie wir sie alle neben unserem Arbeitsalltag erleben, leichter zu bewältigen. Familienfreundlichkeit für uns heißt aber auch, alle Mitarbeiter:innen in all ihren Stärken und Schwächen zu sehen und ein Umfeld zu schaffen, in dem die sie ihre Freude, Überzeugung und Begeisterung für ihre Aufgabe einbringen und leben können. Die Begeisterung für unsere Arbeit ermöglicht erst den Mehrwert für unsere Gesellschaft.“

Ein besonderer Dank dabei gilt den regionalen Führungskräften des Hilfswerks, die vor Ort in den unterschiedlichen Einrichtungen die Vereinbarkeit von Beruf und Familie für sämtliche Kolleginnen und Kollegen sicherstellen.

kununu 



Haben wir ein Match?

Sag es uns
auf kununu.com



30 Jahre Hilfswerk Steiermark

Dieser Geburtstag ist nur durch die vielen Menschen möglich, die an unserer Seite standen. An alle Unterstützer:innen, Kund:innen und ganz besonders an unsere Mitarbeiter:innen:

Danke - Ihr seid der Grund zu feiern!

Wie war das damals, als alles begann? Was hat sich geändert, was ist gleich geblieben? Welche Mitarbeiter:innen sind schon seit Anbeginn dabei? Anlässlich unseres 30-jährigen Jubiläums haben wir dieses Jahr einen Schwerpunkt gesetzt. Es finden sich zahlreiche Artikel, Bilder und Interviews (sogar zum Anhören) auf unserer Website.

Podcast

Gerald Mussnig spricht als Hilfswerk-Geschäftsführer schon in der ersten Podcast-Staffel über die Beginne des Hilfswerks. Zahlreiche Mitarbeiter:innen schildern ihre Sicht auf den Wandel im 30-jährigen Bestehen des Hilfswerks in weiteren Episoden.

Interviews

Team und Freunde der Simultania Liechtenstein, Hilfswerk-Urgesteine aus dem Kinderbetreuungsbereich oder unser "Pflegepärchen" am Stützpunkt der Mobilen Dienste Leibnitz-Süd: Stimmen aus und über die Arbeit im Hilfswerk Steiermark.

Fachberichte

Was passiert in der Arbeit in den Psychosozialen Diensten, was bedeutet Digitale Demenz bei Kindern und warum ist Humor in der Pflege wichtig? 30 Jahre Hilfswerk bedeutet 30 Jahre Wissensaufbau, der online nachzulesen ist.

Zur Website

Einfach Hilfswerk-Steiermark-Website aufrufen: www.hilfswerk.at/steiermark oder QR-Code einscannen. Hier finden sich auch alle Artikel und Interviews dieses Magazins in voller Länge.



Eine
Vorsilbe,
viele
versteckte
Botschaften.

Ver·trau·en

/Vertraúen/

Substantiv, Neutrum [das]
"festes Überzeugtsein von der Verlässlichkeit,
Zuverlässigkeit einer Person, Sache"

In Vertrauen steckt „Ver-“. Diese Vorsilbe wird mit vorwiegend negativen und schwierigen Bedeutungen in Verbindung gebracht. Sie beschreibt Fehlverhalten, Irrtümer, drückt aus, dass etwas beseitigt wird, sich verändert oder nicht mehr besteht. Sie findet sich in Sätzen, in denen Pannen und Zerstörung beschrieben werden. Im schlimmsten Fall verleiht dieses Präfix einem Wort gar keine besondere Bedeutung und steht für dessen immerwährende Belanglosigkeit.

DIE LAGE IST VERZWICKT

Tatsächlich sind die meisten Wörter mit der Vorsilbe „ver-“, jene, die kein gutes Gefühl beim Lesen hinterlassen. Ist das Geld knapp, lesen wir von Verarmung, erleidet ein Mensch viele Schicksalsschläge, kann er verbittern. Nahrung kann verderben oder verschimmeln, weil wir vergessen sie zu entsorgen. Wir vermeiden Situationen, die uns unangenehm sind und verschieben manches auf morgen, das auch heute erledigt werden hätte können. Manchmal verschweigen wir Dinge, die wir hätten sagen sollen, weil wir Angst haben, dass andere sich von uns abwenden – uns verlassen. Viele verzweifeln im Angesicht von Krisen, dem Klimawandel und an den gesellschaftlichen Herausforderungen.

Jeder weiß, wie verworren es werden kann, wenn Menschen unterschiedlicher Auffassung aufeinandertreffen oder miteinander leben müssen. Gerade im zwischenmenschli-

chen Bereich kann die Lage verzwickt werden, wenn wir versuchen auf einen Nenner zu gelangen. Und wenn man denkt, dass eine Situation nicht noch verfahrenere werden kann, geschieht bestimmt etwas, das wir zusätzlich verdauen müssen. Es kann sein, dass wir Situationen und Menschen verurteilen und damit Möglichkeiten verwerfen oder Chancen verpassen.

DIE KONTROLLE VERLIEREN

Mit den verzwickten Umständen, in die uns der Präfix „ver-“, gebracht hat, fällt es schwer, nicht alles grau in grau zu betrachten oder verwirrt den Kopf zu schütteln. Wenn man genau darüber nachdenkt, ist es gar nicht so leicht, nicht zu verzagen und vielleicht fragt man sich, wie man angesichts der Lage das Vertrauen nicht verlieren kann. Vertrauen hat viel mit Loslassen zu tun, mit der freiwilligen Aufgabe von Kontrolle, weil man überzeugt ist, dass eine Sache oder eine Person verlässlich ist. Dies äußert sich in privaten Beziehungen genauso wie im Berufsleben oder im Umgang mit sich selbst und anderen. Es beginnt, wenn wir neue Wege beschreiten, neue Tätigkeiten in Angriff nehmen, uns etwas Unbekanntem widmen. Viele sprechen in diesem Zusammenhang auch vom Urvertrauen, welches immer Hoffnung und den Optimismus, dass etwas gut ausgeht, beinhaltet. Die Kontrolle zu verlieren, indem wir in unbekannte Gebiete vorstoßen, kann bereichernd sein, wenn wir dies mit einem Gefühl dessen tun, dass egal welche Herausforderungen uns begegnen, wir gut versorgt sein werden.

Vertrauen benötigt immer eine Grundlage, eine Grundlage, die in uns selbst entsteht.

Welche Bilder entstehen, wenn wir an Vertrauen denken? In seinem positiven Kontext kann selbst das Präfix ihm nichts anhaben. Dasselbe geschieht, wenn wir uns verlieben, uns von jemandem oder etwas ganz hinreißen und verzaubern lassen. Wenn wir die Zeit vergessen, weil wir ganz im Moment sind. Die warmen Gefühle, die entstehen, wenn wir uns vergewissern, dass es anderen gut geht. Das Vergnügen, das wir empfinden, bei Erlebnissen, die eine tiefe Freude in uns hervorrufen. Der Augenblick, in dem wir uns mit jemandem versöhnen oder uns einer Sache voll und ganz verschreiben. Wenn wir Ideen verfechten, hinter denen wir voll und ganz stehen und dabei verfliegt die Zeit, weil wir für ein Thema einsetzen, das uns etwas bedeutet.

UND JETZT?

Der Neurowissenschaftler und Psychologe Prof. Dr. Niels Birbaumer hat es wie folgt auf den Punkt gebracht: „Es gibt nichts Mächtigeres als Vertrauen - nichts, was mehr zu Harmonie beiträgt. Fehlt es, so zerfällt jede Familie und Freundschaft, jedes Unternehmen und jeder Staat.“

Online findet man hunderte Tipps zur Stärkung des Selbstvertrauens oder der Vertrauenswürdigkeit und was man tun kann, um Vertrauen aufzubauen und Bindungen zu stärken. Man kann lernen, wie man selbstbewusst auftritt, sodass andere uns als vertrauenserweckend empfinden und somit von unserer Zuverlässigkeit überzeugt sind.

Vertrauen kann man erwerben, verdienen, erarbeiten, einbüßen, verlieren oder verschenken. Doch Vertrauen benötigt immer eine Grundlage - eine Grundlage, die in uns selbst entsteht. Eine Basis, die nur wir für uns schaffen können. Man kann diese aufbauen Stück für Stück, Wort für Wort und einen Schritt nach dem anderen. Indem wir öfter verzeihen als verurteilen, wenn wir uns nicht verschließen und dadurch, dass wir uns auch im Verlaufen nicht verrennen. Indem wir mutig sind, Dinge zu verändern, die unserem Wachstum und unserer Fähigkeit zu Vertrauen im Weg stehen.

4:7:8 Atemtechnik von Dr. Andrew Weil

Vertrauen stärken - zur Ruhe kommen

- Atme durch die Nase ein und zähle bis 4
- Halte die Luft an und zähle bis 7
- Atme mit geöffnetem Mund tief aus und zähle bis 8

Wenn am Anfang noch Probleme mit der Sekundenanzahl bestehen, kann man schneller zählen.

Wichtig ist nur, dass der Rhythmus von 4-7-8 eingehalten wird. Dr. Weil empfiehlt, die Atemübung abends und morgens vier Mal zu wiederholen, um den Körper daran zu gewöhnen.



Einfach ganz normal



Mario Reiter ist Bewohner des Wohnhauses der Simultania Liechtenstein in Judenburg und besucht die dazugehörige Tagesstätte. Im Gespräch erzählt er, wie die Abläufe aus Bewohnersicht sind. Der humorvolle und gesprächige 42-Jährige regt auch dazu an, nachzudenken, was wirklich „normales“ Verhalten ist.

Wie bist du zum Wohnhaus und der Tagesstätte Simultania gekommen?

Ich war einmal bei einer Informationsveranstaltung vom Plo (Anm. Helmut Ploschnitznigg ist einer der Simultania Gründer), dort habe ich mir angehört, was die Simultania ist und werden soll und habe mich angesprochen gefühlt.

Wie findest du die Simultania?

Es gefällt mir sehr, besonders mag ich, dass ich immer selbstständiger werde. Ich habe auch einen E-Rollstuhl, diesen kann ich selber in meiner Wohnung aufladen und damit bin ich unabhängig. In 2 bis 3 Stunden ist er aufgeladen und ich bin unterwegs.

Wenn du unterwegs bist, hast du das Gefühl, dass andere Menschen sich dir gegenüber anders verhalten?

Ich habe das Gefühl, wenn andere auf einen

Menschen mit Behinderung treffen, dass sie sich dann ein bisschen merkwürdig verhalten. Sie fragen mich, ob ich Hilfe brauche und gehen eher mitleidig mit mir um, als wäre ich ein ganz Armer. Aber das bin ich definitiv nicht.

Wie sollten sich die Menschen im besten Fall verhalten?

Einfach ganz normal. Wie man auch jeden anderen Menschen behandelt, der gehen kann.

Du bist in der Tagesstätte mit Aufgaben bzw. mit Arbeit betreut, wie schauen diese aus?

Momentan lerne ich gerade Englisch, weil ich vorhabe mit meinen Geschwistern nach Amerika zu fliegen. Ich lese gerne und bin verantwortlich für die Erstellung des Speiseplans der Tagesstätte. Außerdem bin ich technikinteressiert, höre gerne Musik und es macht mir Spaß am Computer zu arbeiten.

Gibt es etwas, dass du gelernt hast, worauf du besonders stolz bist?

Ja, das habe ich der Unterstützung meines Bezugsbetreuers zu verdanken. Mit ihm gemeinsam habe ich eine Möglichkeit gefunden, alleine ins und aus dem Bett zu kommen. Das war ein langer und anstrengender Weg, heute bin ich froh, dass ich ihn durchgehalten habe

Davor habe ich Hilfe benötigt, um ins Bett zu gelangen. Ich musste immer dann, wenn die Betreuer schlafen gegangen sind, auch schlafen gehen, dabei war ich meistens gar nicht müde. Das hat mich sehr gestört. Jetzt gehe ich schlafen, wann ich möchte.

Was ist das Beste an der Simultania?

Dass ich selbstständig leben kann und die Menschen, die hier sind. Ich bin auch froh, dass man mich so halbwegs leben lässt, wie ich das möchte, ohne mich ständig mit der Angst zu konfrontieren, dass mir ja etwas passieren könnte. Man schenkt mir Vertrauen. Und sollte doch einmal etwas sein, habe ich, wie jeder andere auch, ein Handy dabei.



Wie ist das mit den anderen Bewohner:innen so?

Wir kommen alle miteinander zurecht, man muss sich nicht mit jedem verstehen, ein paar Freunde reichen. Ich bin auch eher ein Typ, der lange nichts sagt und dann kommt alles auf einmal, doch wenn ich keine Lust habe zu diskutieren, mache ich die Tür einfach hinter mir zu.

Fehlt dir etwas? Vermisst du etwas?

Nein, es fällt mir nichts ein. Ich habe meine eigenen vier Wände, ich habe meine Ruhe, wenn ich sie brauche und kann unterwegs sein, wenn ich es möchte. Mir geht es gut.



MARIO REITER MIT MARIA GALLER,
LEITUNG DER TAGESSTÄTTE

Was ist die Simultania?

Die Simultania in Judenburg besteht aus einer Tagesstätte und einem Betreuten Wohnen für Menschen mit Behinderung.

In der Simultania Liechtenstein werden Menschen mit besonderen Bedürfnissen in vielfachen Weisen gefördert und nach Möglichkeit auf das Berufsleben vorbereitet. "Integration zur Selbstverständlichkeit!"

Noch mehr Wissenswertes zur SIM finden Sie auf www.simultania.at



Dear Mr. President!

Gregor Hammerl ist seit 1993 ehrenamtlicher Präsident des Hilfswerks Steiermark. Durch seine langjährige politische Karriere hat Gregor Hammerl ein breites Netzwerk und Erfahrung, diese setzt er unermüdlich für den Sozialbereich ein. Dafür wurde er 2017 mit dem Großen Goldenen Ehrenzeichen mit dem Stern für Verdienste um die Republik Österreich und 2022 mit dem Großen Goldenen Ehrenzeichen des Landes Steiermark mit dem Stern ausgezeichnet. Heuer feierte er gemeinsam mit dem Hilfswerk 110 Jahre Engagement: 30 Jahre Hilfswerk Steiermark und seinen 80. Geburtstag. Wir haben ihn aus diesem Anlass zum Interview gebeten.

30 Jahre Hilfswerk – was bedeuten diese 30 Jahre für Sie?

30 Jahre Hilfswerk sind 30 Jahre erfolgreiches Engagement von Menschen für Menschen. Sind 30 Jahre Engagement für die Überzeugung, dass es auch ein Menschenrecht sein sollte, auch bei Einschränkungen zu Hause verbleiben zu können, dass es ein Recht sein muss, sein Leben in größtmöglicher Selbstständigkeit und Eigenverantwortung leben zu können.

Es sind aber auch 30 Jahre, die mich mit Stolz erfüllen, weil ich in diesen 30 Jahren erleben durfte, was entstehen kann, wenn Menschen sich für die richtige Idee engagieren; dass Engagement es ermöglicht, dass statt 300 Kunden im Jahr 1992 nun über 11.000 Kunden pro Jahr betreut werden.

Das Hilfswerk ist 1992 aus der Taufe gehoben worden. Können Sie uns mehr über die Anfänge erzählen?

Eine wesentliche Geburtshelferin hierbei war die damalige Landesrätin Waltraud Klasnic. Ausgehend von den Vorarbeiten bei der Gesellschaft für Steirische Sozialdienste hat sie die Gründung des Hilfswerks in der Steiermark maßgeblich unterstützt. Das Hilfswerk Steiermark war praktisch das jüngste Kind der Hilfswerk-Familie. 1992 begann mit der Geschäftsführung von Gerald Mussnig die Aufbauarbeit, welche in vielen Bereichen eine

Aufholarbeit war. Während andere Sozialorganisationen in der Steiermark oder in den anderen Bundesländern bereits mehrere hundert Mitarbeiter:innen hatten, starteten wir mit rund 30. Wir waren aber von unserer Idee, dass Selbstständigkeit auch trotz Einschränkungen erhalten bleiben kann, überzeugt; aus dieser Überzeugung erwuchs das Engagement der handelnden Menschen, dass ein Aufbau gelingen kann und wir einen wichtigen Beitrag für die soziale Betreuung in der Steiermark leisten können.

In Ihren Aussagen heben Sie immer wieder das „Engagement“ hervor – warum hat dieses eine so große Bedeutung?

Weil menschliches Engagement für eine Sache die Grundlage dafür ist, dass Neues entstehen kann. Aus Engagement entsteht Verantwortung und die Bereitschaft, diese auch zu übernehmen. Dieses Engagement haben sich beim Hilfswerk alle Mitarbeiter:innen bewahrt und auf diesem Engagement konnten wir in den letzten Jahrzehnten viele verschiedene soziale Dienstleistungen aufbauen und etablieren.

Können Sie uns mehr über das breite Angebot an sozialen Dienstleistungen des Hilfswerks erzählen?



Von der mobilen Kinderkrankenpflege bis zur Gerontopsychiatrie. Von der Kinderbetreuung unserer Kleinsten, über Streetwork bis zur Hauskrankenpflege, von der Nachmittagsbetreuung in der Schule bis zu Einrichtungen für Menschen mit Beeinträchtigung. Wir stellen für 11.000 Menschen in der Steiermark soziale Dienstleistungen an 365 Tagen im Jahr sicher; und dies seit 30 Jahren. Für unsere Kunden bedeutet dies, dass sie von Mitarbeiter:innen betreut werden, welche teilweise auf 30 Jahre Berufserfahrungen in ihrem Bereich zurückgreifen können. 30 Jahre Erfahrung, welche dem Kunden aber auch den jüngeren Kolleg:innen zugutekommen.

Auch aufgrund dieser Erfahrung - Wohin soll sich das Hilfswerk in den nächsten 30 Jahren entwickeln?

Auch in den nächsten Jahrzehnten müssen wir unseren Zielen treu bleiben. Wir erleben eine gesellschaftliche Entwicklung, die uns auch in vielen Bereichen Angst macht. Wir erleben die Auflösung bisheriger Lebensbilder, wir erleben einen starken Wertewandel, der Freiheiten

schafft, aber auch Unsicherheiten für die Menschen bringt. Menschen werden auch in Zukunft Betreuung und Unterstützung in den verschiedensten Formen benötigen; Menschen werden auch in Zukunft solange wie möglich zu Hause verbleiben wollen; Mitarbeiter:innen werden eine Tätigkeit suchen, die eine hohe Sinnbefriedigung schenkt. Wir arbeiten auch, um einen Beitrag zur Weiterentwicklung unserer Gesellschaft zu leisten; wir arbeiten auch, um unsere Werte leben zu können. Tage mit Zuversicht, Freude und dem Gefühl, dass dieser Lebensstag sinnvoll ist und Tage der Stabilität werden für uns immer wichtiger werden. Hier hat das Hilfswerk seinen Beitrag zu leisten, hierin wird das Hilfswerk seine Aufgabe finden.



Das Interview ist in vollständiger Länge auf unserer Website nachzulesen.



10 Schritte zu mehr

SELBST- VER- TRAUEN

durch "sich selbst vertrauen"

2 | SELBSTVERTRAUEN DURCH SELBSTBEWUSSTSEIN

Eine bewusste und achtsame Lebensweise bedeutet, sich Gedanken zu machen. Überlegungen zur aktuellen Lebenssituation und welche Gedanken und Gefühle dabei aufkommen. Das hilft dabei zu erkennen, welche Bedürfnisse man verspürt und welchen Zielen man im Leben wirklich nachgehen möchte.

5 | JEDER HAT BESONDERE FÄHIGKEITEN

Sich selbst über die eigenen Stärken im Klaren zu sein ist nicht immer einfach. Dabei hilft oft die Meinung von Freunden oder Familie. Dies eröffnet spannende neue Blickwinkel, positives Feedback stärkt und trägt natürlich wesentlich zu mehr Selbstbewusstsein bei.

8 | DEN MITMENSCHEN HELFEN

Anderen zu helfen, hilft nicht nur den anderen, sondern auch einem selbst, denn geben ist mindestens genau so schön wie nehmen. Das Danke, welches man für seine Hilfe erhält, ist vergleichbar mit Medizin gegen Selbstzweifel und je geringer unsere Zweifel sind, desto mehr gelangen wir ins Vertrauen.

3 | FREUNDSCHAFT MIT DEM INNEREN KRITIKER

Jeder kennt ihn, den Kritiker in einem selbst, der alles besser weiß und überall etwas zu meckern hat. Doch was will mir mein innerer Kritiker eigentlich sagen? Und stimmt das wirklich mit der Realität überein? Sich kritisch mit dem inneren Kritiker auseinanderzusetzen, hilft dabei, sich selbst besser zu vertrauen.

6 | LEIDENSCHAFTEN NACHGEHEN

Dinge zu tun, die einem Spaß machen und in denen man auch noch gut ist, hilft beim Erlangen von mehr Selbstvertrauen. Gerade wenn man in seinem gewohnten Hobby aufgeht, erlangt man schnell Sicherheit und kräftigt das Vertrauen in das eigene Tun.

9 | DIE EIGENEN ERFOLGE FEIERN

Man darf ruhig stolz auf sich selbst sein und eigene Erfolge feiern. Das hilft dabei, die eigene Leistung anzuerkennen und motiviert auf die nächsten Ziele zuzusteuern. Also klopf dir selber öfter mal auf die eigene Schulter.

1 | SICH NICHT MIT ANDEREN VERGLEICHEN

Was hilft es eigentlich, sich selbst mit anderen zu vergleichen? Absolut nichts. Jeder Mensch ist individuell und zwar so individuell, dass es keinen Sinn macht, sich miteinander zu vergleichen. Menschen, die sich ständig mit anderen vergleichen, haben es oft bereits so in ihrer Kindheit vorgelebt bekommen. Egal, ob es die tollen Noten der Klassenkollegin oder die tolle Leistung des Freundes beim Fußballspiel sind, jeder Mensch ist einzigartig und toll, Vergleiche tun selten gut.

4 | SICH MIT MENSCHEN UMGEBEN DIE GUTTUN

Gleich und gleich gesellt sich gerne. Umgibt man sich mit Menschen, die selbst positive Energie ausstrahlen, ähnliche Einstellungen, Werte und Vorstellungen haben und mit einem Lächeln durch die Welt gehen, kann das auch auf das eigene Wohlbefinden abfärben. Ähnlich ist es mit Selbstbewusstsein, da man viel von den Personen in seinem Umkreis lernen kann.

7 | SELBSTBETRACHTUNG MIT HUMOR

Fehler sind menschlich. Sie können und dürfen passieren, denn niemand ist perfekt. Gerade bei kleinen Hopplas hilft es, über sich selbst lachen zu können. Mit Humor kann man sich und anderen wertschätzend begegnen und somit Druck oder Erwartungshaltungen entschärfen.

10 | LERNE KOMPLIMENTE ANZUNEHMEN

„Ach, das ist ja selbstverständlich“ – nein, ist es meist nicht! Komplimente zu bekommen, ist eine tolle Sache. Umso wichtiger ist es jedoch auch, Komplimente anzunehmen, ohne sie herunter zu spielen.



Vertrauen schafft Gelassenheit, Vertrauen in das Kind sorgt zusätzlich für mehr Gelassenheit in der Kindererziehung.

Wie wird man gelassener?

Vertrauen ist ein Zustand zwischen Wissen und Nicht-Wissen. Man vertraut darauf, dass eine Situation ein bestimmtes Resultat hervorbringen wird, ohne wirklich vorhersehen zu können, dass dieses Resultat auch eintritt. Gerade bei der Erziehung des eigenen Kindes möchte man nichts dem Zufall überlassen. Für Kinder ist es jedoch extrem wichtig, eigene Erfahrungen zu machen, Fehler zu begehen, daraus zu lernen und Vertrauen in sich selbst zu entwickeln.

Ein schmaler Grat

Die Herausforderung liegt im schmalen Grat zwischen Begleitung und Unterstützung und dem Loslassen und Zutrauen vermitteln. Wenn man den Suchbegriff „Ratgeber Kindererziehung“ auf der Seite eines beliebigen Online-Händlers eingibt, erhält man über 10.000 Suchergebnisse. Tausende verschiedene Herangehensweisen, die alle von sich behaupten, richtig zu sein, sich teilweise einig sind, teilweise jedoch auch komplett konträre Ansichten vertreten. Zusätzlich zu dieser Flut bekommt man zahlreiche, nett gemeinte Erziehungsratschläge innerhalb der eigenen Familie, vom Arbeitskollegen oder der Nachbarin am Spielplatz.

Ratgeber als Werkzeug

Dabei ist festzuhalten: Ratgeber selbst können sehr nützlich sein. Man sollte sie wie einen Werkzeugkoffer sehen. Gewisse Werkzeuge passen zu meiner Situation, gewisse Werkzeuge haben jedoch nicht das Potenzial, in jeder Situation und bei jedem Kind hilfreich zu sein. Und das ist auch gut so. So individuell jedes Kind ist, so individuell ist auch jedes Elternteil. Ratgeber können daher als Orientierung für Entscheidungen unterstüt-

zend sein, immer mit dem Bewusstsein, dass Fehler und Abweichungen vom gewünschten Ergebnis normal sind. Dies nimmt den Eltern auch den eigenen Druck, in der Erziehungsbegleitung perfekt sein zu müssen. Genauso wie wir den Kindern Fehler zugestehen sollten, dürfen wir diese Prämisse auch bei uns Eltern selbst anwenden.



In vielen Situationen ist es empfehlenswert, sich auf die eigenen Sinne, speziell das eigene Bauchgefühl, zu konzentrieren, denn Kinder sind kein Uhrwerk. Ein Kind ist nicht automatisch zu spät dran, nur weil es nach einem Jahr noch nicht begonnen hat zu laufen. Manche Kinder lassen zum Beispiel die Krabbelphase ganz aus, während andere Kinder bereits früh auf Entdeckungsreise gehen.

Motivation, Dinge zu versuchen

Kinder sind von Natur aus neugierig und verfügen über eine immense Motivation, Dinge zu tun. Niemand ist so begeistert einen Fehler zu machen, wie ein Kleinkind. Würde ein Kind nach dem dritten Umfallen beschließen „Okay, gehen ist scheinbar nichts für mich, ich krabbele jetzt mein Leben lang.“, dann würde unsere Welt wohl deutlich anders aussehen. Kinder haben einen enormen Willen, Dinge zu schaffen und dabei passieren naturgemäß Fehler. Diese Missgeschicke können und dürfen stattfinden, weil sie extrem wichtig für den Lerneffekt sind. Kinder entdecken dadurch ihre eigenen Grenzen und fangen somit an, ihre Fähigkeiten einzuschätzen und darauf aufzubauen.

Fördern statt Fordern

Als Elternteil ist es wichtig, dem Kind unterstützend zur Seite zu stehen, Angebote zu machen und Möglichkeiten zu eröffnen, keinesfalls sollte man Entwicklungsschritte mit dem „Rotstift“ bewerten. Hier kann es hilfreich sein, eigene Erwartungen herunterzuschrauben und eigene Wünsche nicht auf das Kind zu projizieren. Auch beim Lob ist Bauchgefühl angesagt, denn Lob will gesund portioniert sein. Anerkennung sorgt für Motivation des Kindes von innen heraus, fördert und stärkt den Eigenantrieb und minimiert den Fremdantrieb, der durch Druck von außen entsteht.

Viele Eltern haben Angst davor, von ihren Mitmenschen nach den Dingen bewertet zu werden, die ihr Kind tut. Diese Gedanken abzulegen, ist ein wichtiger Schritt zu mehr Gelassenheit in der Kindererziehung. Spricht man vorher Grenzen klar und verständlich mit dem Kind ab, so muss man weniger kontrollieren und regeln. Positive Kommunikation und Vertrauen sind hier der Schlüssel.

Wenn meine Tochter auf ein Klettergerüst klettern möchte, kann ich vorher mit ihr klare Grenzen definieren und diese auch während des Kletterversuchs kommunizieren. Anstatt zu sagen „Achtung, nicht weiter, sonst fällst du runter“, was automatisch die negative Assoziation des Sturzes impliziert, kann man dem Kind mitteilen, „Super, wie du dich an der obersten Sprosse festhältst!“.

Dabei werden dem Kind indirekt die Grenzen erneut vermittelt und darauf in einer positiven Art und Weise hingewiesen, ohne Angst, ohne Drohung, ohne Strafe. Genau dadurch entsteht Ver-

Niemand ist so begeistert einen Fehler zu machen, wie ein Kleinkind



trauen. Vertrauen in das Kind. Vertrauen in sich selbst als Elternteil. Vertrauen des Kindes in sich selbst.

Ein weiteres gelungenes Beispiel für Kommunikation hat auch mit dem bereits angeführten

Vertrauen zu tun. „Ich vertraue darauf, dass du das schaffst“, teilt indirekt die Erwartungshaltung „ich erwarte von dir, dass du das schaffen wirst“ mit. Im Gegensatz dazu, sagt „Ich traue dir zu, dass du das schaffst“, dass man an die Fähigkeiten des Kindes glaubt und davon überzeugt ist, dass

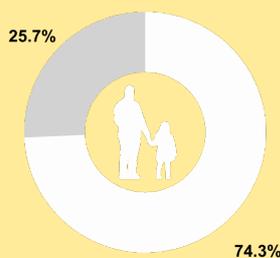
das Kind es schaffen kann.

Sich selbst als auch dem Kind Vertrauen zu schenken, lohnt sich also. Gepaart mit einer Portion Bauchgefühl, einer Prise Geduld und jeder Menge Hingabe, wird der ideale Grundstein für die optimale Förderung und Entwicklung des Kindes geschaffen.

Angehöri im Mittelpunkt

BETREUUNGSQUOTE

rund drei Viertel der 3-jährigen Kinder werden in der Steiermark in einer Einrichtung betreut.



Mag. Dagmar Ajtic, Geschäftsführung E.L.T. Kunststofftechnik & Werkzeugbau GmbH



"Als Geschäftsführerin unseres Familienbetriebes, habe ich einen Beruf, wo es keine eindeutig geregelten Arbeitszeiten gibt bzw. wo ich oft flexibel und schnell auf das Tagesgeschäft im Betrieb reagieren muss. Ich kann das guten Gewissens und beruhigt machen, da ich das sichere Gefühl habe, dass meine Kinder bei unseren Betriebstagesmüttern bestens aufgehoben sind.

Ohne die hervorragende Zusammenarbeit mit dem Hilfswerk Steiermark würde das nicht so gut klappen! Jeden Tag erzählen die Kinder mit leuchtenden Augen, was sie alles erlebt haben und es ist eine Freude ihnen dabei zu zuhören: denn geht's den Kindern gut, geht's den Eltern gut!"

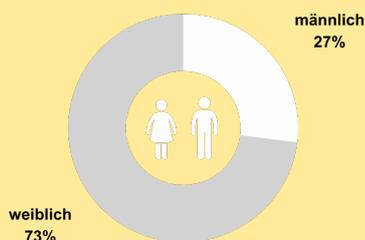


Hans Koller,
Angehöriger und Klient

"Da ich selbst in einem Gesundheitsberuf tätig war und viele betroffene Personen auch ausgebildet habe, konnte ich eines feststellen: in diesem Beruf müssen zwei Dinge vorhanden sein: Empathie und Begeisterung - und diese finden Sie bei den geschätzten Mitarbeiter:innen beim Hilfswerk."

GESCHLECHT

der pflegenden und sorgenden Angehörigen



Eva Painsi,
pflegende Angehörige



"Das Hilfswerk ist eine sehr gute Einrichtung zur Entlastung von pflegenden Angehörigen wie mich. Nach dem Unfall meiner Schwiegermutter mit einem Demenzschub in der Narkose wurde ich sofort mit Rat und Tat gut unterstützt und mir wurden viele Handgriffe angelehrt. Ich werde mit guten Tipps von einfühlsamen Mitarbeiter:innen beraten. Die „Damen“, wie wir sagen, sind freundlich im Umgang mit den Patient:innen sowie auch mit uns Angehörigen. Wenn ich manchmal eine Auszeit nehme, ist es auch kein Problem. Dann kommen sie mehrmals am Tag. Ich habe das Hilfswerk schon weiterempfohlen."

ge

947.000 Personen

tragen in unterschiedlicher Weise Verantwortung für ein pflegebedürftiges Familienmitglied.

801.000 Personen

kümmern sich um Angehörige, die zu Hause leben.

146.000 Personen

kümmern sich um Angehörige, die sich in stationärer Langzeitpflege befinden.

Angehörigen Gehör verschaffen. Das tun wir anlässlich unseres Jubiläums. Damit möchten wir uns bei den vielen Angehörigen bedanken, die eine Zusammenarbeit auf Augenhöhe möglich machen, anpacken und gemeinsam mit uns die beste Betreuung von jung bis alt ermöglichen.

Marita Hierzer,
Mutter von drei Kindern

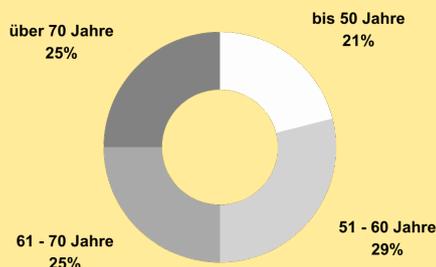


"Unsere Tochter für die Kinderkrippe des Hilfswerks Steiermark anzumelden, war die beste Entscheidung in puncto Kinderbetreuung.

Wir hatten ab der ersten Sekunde das Gefühl, dass das Betreuungspersonal der Kinderkrippe Stainz nicht bloß bei der Arbeit ist. Sie sind alle mit Begeisterung dabei, lieben ihre Arbeit und vor allem die Kinder. Eltern und Kind spüren das. Unsere Tochter fühlt sich so wohl, dass mir dieses allgegenwärtige "Mutter-Arbeits-Dilemma" beinahe genommen wurde..."

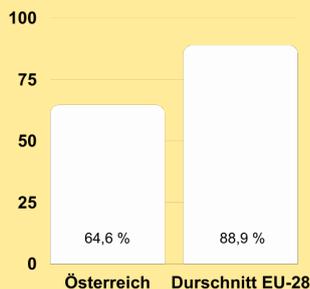
ALTER

der pflegenden und sorgenden Angehörigen



BETREUUNGSQUOTE

der 3-jährigen Kinder im EU-Durchschnitt



Raffaella Tschampa,
Mutter von zwei Kindern



"Es ist ein wunderbares Gefühl, wenn man weiß, dass sich die Kinder bei der Tagesmutter wohlfühlen und sie dort gut aufgehoben und in guten Händen sind. Es ist schön anzusehen, mit welcher Motivation und Begeisterung sie in den Tag starten und nach der Betreuung erzählen, was sie alles erlebt, gelernt haben und wie schön es war. Ein harmonisches Miteinander von Kindern, Eltern und Tagesmutter ist wunderbar und sehr wichtig.

– Danke an die Tagesmutter und das Hilfswerk Steiermark!"

**"Wenn nichts
mehr zu
machen ist,
ist noch viel
zu tun."**

Andreas Heller

Wenn man die Büroräume des Mobilen Palliativteams betritt, fällt einem sofort die angenehme, ruhige Atmosphäre auf. Man bekommt ein warmes Lächeln geschenkt und wird begrüßt mit dem Satz: „Stell’ das gerne ab und komm in Ruhe bei uns an.“. Im Team wird herzlich miteinander gelacht und geplaudert, es herrscht eine wertschätzende Umgebung, die sich auch im Gesprächsverlauf deutlich zeigt. Das Gefühl, am Tisch zu sitzen ähnelt jenem, von einer warmen Decke eingehüllt zu sein, neben Menschen, die es gut mit einem meinen. Und plötzlich ist selbst das Thema Tod gar nicht mehr so schwer.



BETTINA SPÜRT BEI IHRER ARBEIT, WIE ANGEHÖRIGE UND PATIENT:INNEN NOCHMAL KRAFT SCHÖPFEN.

WAS BEDEUTET VERTRAUEN FÜR EUCH PERSÖNLICH?

Andrea: Vertrauen heißt für mich offen und ehrlich sprechen zu dürfen und dass, wenn ich mich jemandem anvertraue, nichts davon weitererzählt wird.

Hans: Genau, es geht darum, dass man sorgsam damit umgeht, wenn man etwas erzählt bekommt.

Renate: Vertrauen ist eine ganz wichtige Basis für jede Art von Beziehung.

Marika: Und auch die Basis, damit man sich jemandem überhaupt öffnen kann.

Bettina: Vertrauen bedeutet auch Sicherheit. Sicherheit geben und Sicherheit bekommen.

Nina: So sehe ich das auch, ein Vertrauensbruch sorgt dafür, dass man diesem Menschen schwer oder überhaupt nicht mehr trauen kann.

WAS BEDEUTET VERTRAUEN FÜR EURE ARBEIT?

Renate: Vertrauen ist der Grundbaustein, den unsere Arbeit benötigt.

Bettina: Vertrauen im Team ist für mich unerlässlich. Denn nur durch Vertrauen kann ein gutes Miteinander gelingen. Das gilt sowohl im

Kolleg:innenkreis als auch für unsere Arbeit mit unseren Patient:innen und ihren Angehörigen.

Hans: Wir führen im Rahmen unserer Tätigkeit sehr intime Gespräche, hier ist eine hohe Sorgfalt und Achtsamkeit im Umgang mit dem Gehörten wichtig. Generell ist Verschwiegenheit ein wichtiges Prinzip unserer Arbeit.

WIESO HABT IHR EUCH GENAU FÜR DIESEN TÄTIGKEITSBEREICH ENTSCHEIDEN?

Hans: Ich war bereits in verschiedenen Sparten der Sozialarbeit tätig. Als ein wichtiges Familienmitglied verstorben ist, war das für mich der Anlass mich mit dem Thema Abschiednehmen und Sterben zu beschäftigen, das hat mich schließlich zu meiner Arbeit im Palliativbereich geführt.

Bettina: Mich hat die Arbeit mit schwer unheilbar erkrankten Menschen schon immer berührt. Aber ich habe oft Beobachtungen gemacht, bei denen ich mir gedacht habe: So zu sterben, das ist nicht gut, es fehlt so viel. Der Tod gehört einfach zum Leben dazu, und mir war klar, das geht besser, hier kann noch mehr getan werden. Als dann das Palliativteam Mürzzuschlag/Bruck aufgebaut worden ist, bekam ich von meiner ehemaligen Pfl-



FÜR ANDREA BEDEUTET PALLIATIVPFLEGE NICHT NUR TRAUERIGKEIT.



HANS ENTWICKELTE MEHR DEMUT DEM LEBEN GEGENÜBER UND IST DANKBAR FÜR SEINE GESUNDHEIT.

gedienstleitung die Möglichkeit in diesen Bereich zu wechseln. Ich habe das nie bereut. Die Arbeit ist vielseitig, wertvoll und schön.

Marika: Mir ist wichtig, Zeit für die Patient:innen und ihre Angehörigen zu haben. Nach einem Pflegebesuch möchte ich das Gefühl haben, das passt, ich habe gute Arbeit geleistet.

Renate: Ich arbeite gerne in einem interdisziplinären Team, wir haben ein sehr breites Tätigkeitsfeld in dem wir selbstständig arbeiten können. Die gute Schnittstelle zum Krankenhaus, erlaubt uns, unsere Patient:innen vielseitig zu unterstützen.

Andrea: Bei mir war es ein „Schnuppertag“ im Palliativbereich. Schon am ersten Tag habe ich gewusst, da gehöre ich hin. Die selbstständige Arbeit nahe an den Patient:innen ist das, was mir extrem gut gefällt.

Nina: Ich bin als Teamassistentin in der Verwaltung tätig und war davor schon in einem Krankenhaus beschäftigt. Für mich ist dieser Beruf optimal, ich helfe gerne und bin für alle Anliegen am Telefon erreichbar und unterstütze vom Büro aus wo ich kann.

IN EUREM BERUF DREHT SICH VIEL UM DAS THEMA TOD, UMS STERBEN. HABT IHR DEN EINDRUCK DIE STÄNDIGE KONFRONTATION DAMIT LÄSST EUCH INTENSIVER LEBEN?

Renate: Nicht intensiver, aber bewusster. Man

setzt sich in unserem Bereich natürlich öfter mit dem Gedanken der Sterblichkeit auseinander, dabei lernt man das Leben noch mehr zu schätzen. Verschiedene kleinere Probleme sind kein Weltuntergang. Wenn man heimkommt und alle gesund sind, das ist wichtig.

Bettina: Ich sehe wie viel Kraft unsere Patient:innen und ihre Angehörigen entwickeln und wie sie oft lernen, trotz des Bewusstseins über ihre begrenzte Lebenszeit, intensiv und gut zu leben. Davon nehme ich viel für mich persönlich mit.

Hans: Es relativiert sich vieles, man ist mit Schicksalen konfrontiert, in deren Vergleich eigene Alltagsprobleme in den Hintergrund rücken. Ich persönlich sage jeden Tag Danke, dass ich gesund sein darf. Wenn man das für sich sehen und wertschätzen kann, ist es eine Bereicherung. Man entwickelt mehr Demut dem Leben gegenüber.

Marika: In diesem Beruf wird einem wirklich bewusst, dass Gesundheit nicht selbstverständlich ist.

WIE REAGIEREN ANDERE DARAUF, WENN IHR SAGT, WAS IHR BERUFLICH MACHT?

Hans: Häufigster Satz: „Ich könnte das niemals machen.“

Marika: Wenn Menschen persönlich betroffen sind, dann sind sie auch offener für das Thema.

Meine Erfahrung ist, dass gar nicht so genau nachgefragt wird, was ich mache. Intensiveres Nachfragen zu meinem Tätigkeitsfeld gibt es nur sehr selten.

Andrea: Doch oft würde es genau dieses Mehr an Erklärung brauchen, wir betreuen Menschen häufig über einen längeren Zeitraum, wir sind mitten im Familienleben. Hier entsteht eine Beziehung, man lacht gemeinsam und es gibt einen laufenden Austausch. Palliativpflege bedeutet nicht nur Traurigkeit. Es ist von außen schwer zu verstehen, was wir in diesem Bereich leisten.

Bettina: Natürlich schwingt beim Thema Sterben auch Angst mit. Auch ich erlebe häufig, dass Menschen, die mich nach meiner Tätigkeit fragen, oft ganz betroffen von der Antwort sind und dann gar nicht wissen wollen, wie genau meine Aufgaben aussehen. Wenn Menschen die Nachricht bekommen, dass nun nichts mehr getan werden kann, dass der Tod unausweichlich ist, dann stoßen wir naturgemäß auch auf große Verzweiflung. Aber das Zitat: „Wenn nichts mehr zu machen ist, ist noch so viel zu tun“, bringt es für mich auf den Punkt. Es ist noch viel zu tun und genau das ist unsere Aufgabe. Wenn wir vor Ort sind und unterstützen und das tun wir ganz oft über einen langen Zeitraum, dann merken wir wie Patient:innen und Angehörige nochmal Kraft schöpfen, das ist wertvoll und wichtig. Ich empfinde meine Arbeit als schön und finde es eigentlich schä-

de, dass so eine Scheu davor besteht.

VERTRAUT IHR DARAUF, DASS ES NACH DEM TOD NOCH ETWAS GIBT?

Hans: Jeder hat bei dem Thema seine eigene Wahrheit. Ich persönlich bin ein gläubiger Mensch, ich glaube, dass es noch etwas gibt, ja. Auch die Naturwissenschaft sagt, dass Materie nicht verloren geht, wir existieren - in welcher Form auch immer - weiter.

Renate: Ich bin ebenso gläubig und glaube auch fest daran, dass noch etwas kommt nach dem Tod. Ich beobachte in meiner Arbeit, dass den Menschen die im Glauben verankert sind, die Verabschiedung aus diesem Leben leichter fällt.

Bettina: Das ist auch meine Wahrnehmung. Ich erlebe ebenfalls, dass gläubige Menschen, und das muss nicht der Glaube an Gott sein, den Tod eines geliebten Menschen leichter verarbeiten und zuversichtlicher in die Zukunft gehen.

Andrea: Es geht weiter, nur wie, wissen wir nicht.

WELCHE GEDANKEN HABEN MENSCHEN, WENN SIE DIESES LEBEN HINTER SICH LASSEN?

Marika: „Wie geht ´s weiter?“ ist eine Frage die mir immer wieder begegnet. Viele Sterbende machen sich Sorgen um ihre Familie oder um



IM TEAM HERRSCHT EINE WERTSCHÄTZENDE UMGEBUNG UND ES DARF TROTZ ERNSTER THEMEN MITEINANDER GELACHT UND GEPLAUDERT WERDEN.



"Für unseren Beruf wird viel applaudiert, trotzdem fehlt oft die Wertschätzung."

MARIKA

ihre Haustiere. Ein wichtiges Anliegen ist meistens das eigene Begräbnis. Dieses gut geplant zu wissen, das Rundherum selbstbestimmt zu entscheiden, ist für die Verstorbenden genau so wichtig, wie für ihre Angehörigen. Denn diese haben damit die Sicherheit, dass bei der Verabschiedung alles im Sinne des verstorbenen Menschen geschieht.

Hans: Bestehende Konflikte sind oft ein Thema, hier besteht der Wunsch diese zu klären, sie nicht mitzunehmen. Die Erfahrung zeigt, dass sich dieser Anspruch nicht immer erfüllt.

Andrea: Den meisten ist es wichtig, dass alles wirklich gut weiter geht und die Liebsten gut versorgt sind, auch dann, wenn sie nicht mehr da sind.

Renate: Oft spüren Menschen, wenn die Kraft zu Ende geht und das tun auch ihre Angehörigen. Um die schmerzhafteste Wahrheit nicht auszusprechen, lenken viele die Kommunikation auf unwichtigere Dinge.

Bettina: Genau da ist es auch unsere Aufgabe zu unterstützen und die Patient:innen und ihre Angehörigen in die richtige Richtung zu bringen. Wir ermutigen sie dazu Gedanken und Sorgen aktiv aus- und anzusprechen. Wenn Wünsche und Bedürfnisse artikuliert werden, löst sich auch im Rundherum vieles auf.

WO SEHT IHR DIE GRÖSSTE HERAUSFORDERUNG IN EURER ARBEIT?

Hans: Ich bin oft mit Grenzen konfrontiert, die ich nicht beeinflussen kann. Die Planung eines Betreuungskonzeptes ist abhängig von den finanziellen Mitteln einer Person oder einer Familie, strukturelle gesellschaftliche und politische Rahmenbedingungen lassen eine Versorgung im gewünschten persönlichen Umfeld nicht immer zu, die 24-Stunden-Betreuung

kann sich nicht unbedingt jede:r leisten.

Renate: Zusätzlich besteht das Problem, egal wo man im Sozialbereich hinsieht, es gibt zu wenig Personal, diese Aussichten sind schon besorgniserregend.

Marika: Für unseren Beruf wird viel applaudiert, trotzdem fehlt oft die Wertschätzung. Was man für sich selbst lernen darf ist, sich zurückzunehmen und zu respektieren, dass nicht alle Vorschläge und Angebote von den Patient:innen angenommen werden. Das fällt nicht immer leicht, vor allem wenn man das Gefühl hat einen leichteren Weg aufzeigen zu können.

Hans: Doch auch dieses Recht auf Unvernunft muss man dem Anderen zugestehen.

Bettina: Speziell auf den Palliativbereich bezogen, sehe ich eine große Herausforderung in der Scheu der Menschen vor der Palliativbetreuung. Es wäre schön, wenn es gelingt viele Ängste, die es in dem Zusammenhang gibt, abzubauen. Wir können eine Krankheit leider nicht wegzaubern, die ist da. Aber wir können in dieser schweren Zeit wertvolle Unterstützung bieten.

WIE GRENZT IHR EUCH AB, WENN EUCH ETWAS SEHR BELASTET?

Marika: Wir haben ein sehr gutes Team und besprechen vieles miteinander, sodass wir die Themen beim Nachhausegehen so weit als möglich nicht mitnehmen.

Renate: Uns unterstützen auch regelmäßige Supervisionen, wo spezielle Situationen gemeinsam aufgearbeitet werden.

Bettina: Wir schauen aufeinander und weisen



RENATE SAGT DIE ARBEIT RÜCKT KLEINERE PROBLEME IN EINEN ANDEREN KONTEXT.

uns auch gegenseitig darauf hin, wenn wir das Gefühl haben, dass jemand von uns emotional zu sehr in einer Situation feststeckt.

Hans: Mir persönlich gefällt das Wort abgrenzen gar nicht so gut. Jeder von uns nimmt immer die Dinge mit, die wir erleben. Wichtig ist doch, wie man mit diesen zurechtkommt. Wenn man das Erlebte wie einen schweren Rucksack herumträgt, ist es schwierig. Doch vieles was mir im Beruf begegnet, ist auch eine absolute Bereicherung für mich. Über Erlebnisse zu sprechen hilft aber in jedem Fall.

WAS IST EINE GUTE ART ZU STERBEN?

Marika: Schmerzfrei, im Kreis der Familie.

Bettina: Dabei mit sich und mit seinen Lieben im Reinen zu sein, an dem Ort, wo man gerne sein möchte.

Hans: Schmerzfrei ist definitiv ein sehr wichtiger Punkt.

Renate: Wenn man ohne Angst gehen kann, weil man weiß, man ist gut begleitet.

Bettina: Wir haben einen Patienten begleitet, der von seiner Gattin gepflegt wurde. Nachdem er zu Hause in ihrem Beisein verstorben ist, hat seine Gattin zu uns gesagt: „Wisst ihr, ich habe jetzt gesehen, wie schön diese Begleitung ist, beim Gehen. Der Tod ist nichts vor dem man sich fürchten muss.“

Renate: Das war jetzt ein super Ende.

DAS WAR ES IN DER TAT.

Danke an die Gesprächsteilnehmer:innen:

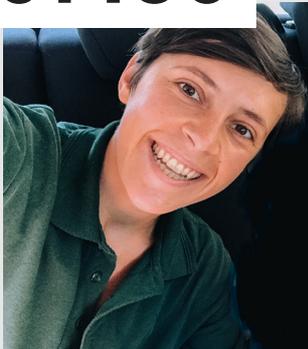
Hans Pfandl (Dipl. Sozialarbeiter), Nina Frauendorfer (Teamassistentin), Marika Scheikl (Pflege, DGKP), Dr. Renate Redl (Teamärztin), Andrea Rosenberger (Pflege, DGKP), Bettina Pernsteiner (Teamentwicklung, DGKP)



Ein Tag mit Elisabeth Pußwald

Kinder fühlen sich zu Hause im Kreis der Familie geborgen. Gerade bei Krankheiten kann das wohlige Gefühl der eigenen vier Wände, umgeben von den Liebsten, die Genesung fördern. Der Mobile Kinderkrankenpflegedienst MoKidi unterstützt Familien dabei, Kinder zu Hause zu pflegen, ohne dass die medizinisch-pflegerische Behandlung darunter leidet. Wir durften Elisabeth Pußwald DGKP von MoKidi, einen Tag bei ihrer Arbeit begleiten.

07:30



Elisabeth startet mit einer großen Portion Tee und einem nicht minder großen Lächeln in den Tag. Um 8 Uhr geht es zum ersten Klienten.

Der kleine Nico ist ein sogenanntes "Schmetterlingskind". Diese Erkrankung macht eine Wundversorgung offener Hautstellen mehrmals täglich notwendig. Elisabeth versorgt den Kleinen und bereitet ihn gemeinsam mit seinen Eltern für den Gang in die Kinderkrippe vor.



09:00



Kurz darauf geht es für die beiden auch schon los. Der Weg in die Kinderkrippe mit dem neugierigen und fröhlichen Jungen, ist jeden Tag aufs Neue eine Freude für Elisabeth. Auch hier achtet sie auf die besonderen Bedürfnisse, die diese zum aktuellen Zeitpunkt noch nicht heilbare Erkrankung, mit sich bringt.



13:00



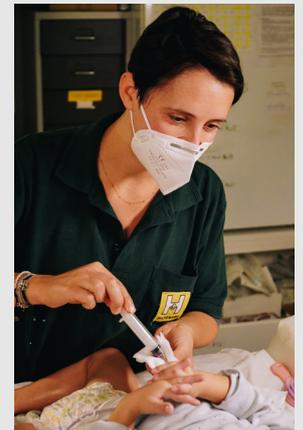
15:00

Nach der Supervision geht es für Elisabeth in den Süden von Graz, wo die nächste Klientin bereits sehnsüchtig auf sie wartet. Der kleine Sonnenschein muss seit ihrer Geburt künstlich über eine Magensonde ernährt werden.

Besonders freut sich die Kleine aber über das gemeinsame Ritual vor der künstlichen Ernährung: Dabei wird sie von Elisabeth spielerisch gewaschen und darf sich anschließend selbst mit einem herrlich duftenden Öl eincremen.

Im Anschluss werden alle Arbeitsschritte dokumentiert, damit auch Elisabeths Kolleginnen immer über alle durchgeführten Arbeiten Bescheid wissen.

Gegen 19 Uhr endet der intensive Tag von Elisabeth, die sich neben ihrer Tätigkeit noch mit einem berufsbegleitenden Studium weiterbildet.



Ich bin...

humorvoll, empathisch, geduldig, verantwortungsbewusst und kommunikativ.

Lachen kann ich über...

fast alles. Es lässt mich viele Dinge gelassener sehen.

Mein Lebensmotto lautet...

sei täglich aufs Neue auf dem Weg die beste Version von dir selbst zu sein.

Ich bin stolz darauf...

dass durch die täglichen Herausforderungen in der Arbeit meine persönliche Entwicklung gestärkt wird.

Wenn ich an meine Arbeit denke...

freue ich mich die Entwicklung meiner Klientinnen und Klienten zu beobachten und sie ein kleines Stück dabei zu begleiten.

Elisabeth im Kurzportrait



ELISABETH IST DGKP BEI DER MOBILEN KINDERKRANKENPFLEGE MOKIDI IN KAINBACH BEI GRAZ.

GROSSE HILFE,
GANZ NAH.



SPRECHEN MACHT SCHLAUER.

Wie Kinder fürs Leben lernen.

Hilfswerk Servicehotline
0800 800 820



ONLINE
BESTELLEN!

Hilfswerk Broschüren



Profitieren Sie vom
Know-how aus unseren Fachbereichen.

Die „Sprechen macht schlauer“ Broschüre und viele weitere kostenlose Ratgeber - für ältere Menschen und pflegende Angehörige oder zum Thema Kinderbetreuung und Entwicklung gibt es online zum Download sowie kostenlos per Post nach Hause geliefert.

„Reden lässt Beziehungen mit anderen entstehen, setzt Abläufe in Gang, hilft die Welt zu verstehen und wird ein Denkwerkzeug, dessen Bedeutung man nicht hoch genug einschätzen kann.“

Kinder haben von Beginn an Freude am „Kommunizieren“. Sie lernen Sprache intuitiv, durch Nachahmung und spielerisches Experimentieren. Als Eltern oder nahe Bezugsperson sind Sie das wichtigste Sprachvorbild Ihrer Sprösslinge und beeinflussen mit Ihrem Tun und Handeln, Ihren Dialogen sowie Ihrer Aufmerksamkeit und Zuwendung deren sprachliche Entwicklung.

KOSTENLOSE BROSCHÜRE "SPRECHEN MACHT SCHLAUER"

Sprache ist nicht nur die Basis für die Entwicklung unserer sozialen und emotionalen Kompetenzen mit Einfluss auf unser Denken, Handeln, Fühlen und Lernen. Sie ist vielmehr der Schlüssel zum Verstehen der Welt. Wir kennen die Verunsicherung vieler Eltern bezüglich der (sprachlichen) Entwicklung ihrer Kinder. In den meisten Fällen gibt es jedoch keinen Grund zur Sorge, jedes Kind entwickelt sich individuell, in seinem eigenen Tempo. Wie Sie als Eltern oder nahe Bezugsperson Ihr Kind bei seiner aufregenden „Sprachreise“ optimal unterstützen können, möchten wir Ihnen mit dieser Broschüre anhand von praktischen Tipps und Anregungen aufzeigen.

ZU DEN ARTIKELN

Fachartikel aus dem Hilfswerk

Das Know-how von mehr als 1.100 Mitarbeiter:innen aus unseren verschiedenen Fachbereichen ist riesig - und es wächst immer weiter. Wir haben die interessantesten Fachartikel zu unterschiedlichsten Themen auf unserer Website zusammengefasst.

Ein beispielhafter Themen-Auszug:

- Digitale Demenz bei Kindern und Jugendlichen
- Depression und Suchterkrankungen
- Humor in der Pflege
- Zusammenhang zwischen Bewegung und Psyche
- Digital Detox – bewusst offline



Was beschäftigt dich,

Erika Langer?

Was sind das für Menschen, die im Hilfswerk arbeiten? Wir stellen ihnen persönliche Fragen, um es herauszufinden. Diesmal mit Erika, Betriebstagesmutter in Kainbach.

Welche Eigenschaften schätzt du an anderen Menschen?

Empathie, Toleranz und Selbstlosigkeit sind wichtige Eigenschaften eines Menschen. Die wichtigste Fähigkeit aber ist für mich die Fähigkeit zu lieben. Im Beruf sind für mich Hilfsbereitschaft, Freundlichkeit, Durchsetzungsvermögen und Resilienz sehr wichtig.

Was bedeutet für dich Vertrauen?

Vertrauen ist wichtig für echte menschliche Beziehungen, nicht nur in der Partnerschaft. Viele Berufe leben von Vertrauen, wie auch meiner.

Was war dein schönstes Erlebnis in deinem Job?

Ich bin seit 2010 Tagesmutter und nun seit 1 1/2 Jahren Betriebstagesmutter. Für mich ist Tagesmutter eine Berufung. Ich genieße es den Tag mit den Tageskindern selbst einteilen zu können. Jeder Tag ist ein neuer Tag und somit auch immer wieder mein schönstes Erlebnis.

Was begeistert dich?

Mein Beruf. "Such dir einen Beruf, der dir Spaß macht, dann brauchst du dein ganzes Leben keinen einzigen Tag zu arbeiten." Dieser Spruch sagt aus, wie sehr ich meine Arbeit liebe. Ich habe auch noch keinen einzigen Tag bereut, diesen anspruchsvollen und vertrauensvollen Beruf gewählt zu haben.

Was kann man als Erwachsener von Kindern lernen?

Wir können von Kindern einiges abschauen und lernen. Etwa die Neugierde oder auch der Blick auf die Kleinigkeiten. Aber auch die Ehrlichkeit und Unbeschwertheit eines Kindes sind Eigenschaften, die viele Erwachsene mit der Zeit verlieren. Außerdem leben Kinder im Jetzt, hören zu und haben keine Vorurteile.

ERIKA LANGER ARBEITET ALS TAGESMUTTER IN DER BETRIEBSTAGESSTÄTTE DES HILFSWERK STEIERMARK IN KAINBACH.

Entweder/Oder

Kaffee	Tee <input checked="" type="checkbox"/>
Fernreise	Heimurlaub <input checked="" type="checkbox"/>
Meer <input checked="" type="checkbox"/>	See
Chips	Schokolade <input checked="" type="checkbox"/>
Lesen <input checked="" type="checkbox"/>	Fernsehen
Entspannung <input checked="" type="checkbox"/>	Sport
Dusche	Badewanne <input checked="" type="checkbox"/>
Chaos	Ordnung <input checked="" type="checkbox"/>

In den letzten 30 Jahren ist viel passiert. Nicht nur im Hinblick auf unser Wachstum, auch die Arbeitswelt hat sich verändert. Wir haben uns mit Kolleg:innen aus der Simultania Liechtenstein (SIM) und den Psychosozialen Diensten (PSD) unterhalten, die schon lange Teil des Hilfswerks sind – und mit solchen, die ganz frisch zu uns stießen – um ihren Start Revue passieren zu lassen und ihre Gedanken für die Zukunft zu erfahren.

Wie du

SIM: MICHAELA & BERNI



Michaela, 32

ist seit 12 Jahren in der Simultania als DGKP tätig. Sie wusste schon seit ihrem Praktikum, dass die Simultania der Ort ist, wo sie beruflich hingehört. In der täglichen Arbeit mit ihren Kund:innen schätzt sie besonders deren Ehrlichkeit.



Berni, 36

die Fachsozialbetreuerin ist noch nicht so lange im Simultania-Team in Judenburg, genauer gesagt seit 10 Monaten und für sie ist jetzt schon klar, dass sie dort auch gerne in Pension gehen würde. Der Schritt aus ihrer Komfortzone hat sich für sie absolut gelohnt.

Was hat euch ins Hilfswerk geführt?

Michaela: Ich habe mein Praktikum in der Simultania gemacht und wusste damals schon, wenn ich meine DGKP Ausbildung abgeschlossen habe, möchte ich in der Simultania zu arbeiten beginnen. Ich hatte den Eindruck, hier kann der Mensch noch Mensch sein und das hat mich sehr angesprochen und sich in den 12 Jahren, seitdem ich begonnen habe, immer wieder bestätigt.

Berni: Vor der Simultania war ich in der Hauskrankenpflege tätig. Mich beruflich zu verändern, hat für mich auch bedeutet „raus aus der Komfortzone“ und diesen Schritt habe ich gewagt und bin nun seit 10 Monaten im Team und ich liebe die Arbeit sehr.

Was ist das Beste an eurer Tätigkeit?

Berni: Die Freiheit in der Arbeit, es ist einfach ein Traum, hier tätig zu sein. Es herrscht ein hohes Maß an Wertschät-

zung.

Michaela: Die Arbeit direkt mit dem Menschen, ohne Zeitdruck. Dafür habe ich ja auch meine DGKP Ausbildung gemacht.

Was ist ein wichtiger Satz über euren Beruf?

Michaela: Ich gehe jeden Tag gerne arbeiten und das schon viele Jahre, so ein Glück hat nicht jeder:r.

Berni: Man macht jeden Tag neue Erfahrungen in diesem Beruf, ich möchte keine davon missen.

Was kann man von Menschen mit Beeinträchtigung lernen?

Michaela: Ehrlichkeit und Selbstbewusstsein. Unsere Kund:innen sagen, was sie denken, viele Menschen tun dies nicht.

Berni: Herzlichkeit und den liebevollen Umgang miteinander. Auch Bescheidenheit und zufrieden sein mit den kleinen Dingen.

siehst das?



Die Interviews sind
in voller Länge auf
unserer Website
nachzulesen.

PSD: JOHANN & ANGELIKA

Was hat euch zum Hilfswerk geführt?

Johann: Ich habe unsere heutige Fachbereichsleitung vor 20 Jahren bei einem regionalen Treffen diverser psychosozialer Einrichtungen kennengelernt. Ich wurde neugierig und habe mich daraufhin erfolgreich bei ihr beworben.

Angelika: Durch eine Freundin, welche ebenfalls beim Hilfswerk in den psychosozialen Diensten tätig ist, wurde ich auf die freie Stelle aufmerksam. Der Tätigkeitsbereich, das kleine Team sowie die Nähe zu meinem Wohnort (ich bin Mutter von zwei Kindergartenkindern) haben mich dazu bewegt mich zu bewerben.

Wie war euer jeweiliger Start beim Hilfswerk?

Angelika: Ich wurde vom Team herzlich willkommen geheißen. Ich hatte die Möglichkeit, sofort mit den Klient:innen zu arbeiten. Dabei wurde mir genügend Freiraum für eigene Ideen gelassen. Ich konnte

außerdem schnell Zugang zu den einzelnen Klient:innen finden.

Johann: Sehr angenehm und mit viel Vertrauensvorschuss in meine damalige fachliche Kompetenz.

Was ist euch in eurem Beruf wichtig?

Angelika: Für mich ist wichtig dem:der Klient:in respektvoll zu begegnen und ihm:ihr Wertschätzung entgegenzubringen. Weiters sind in meiner Arbeit der Beziehungsaufbau und die Förderung der Selbstständigkeit von zentraler Bedeutung. Darüber hinaus ist eine gute Zusammenarbeit und die Vernetzung essenziell.

Johann: Der stetige Erwerb fachlicher Kompetenz durch lebenslanges Lernen und die Auseinandersetzung mit den psychischen Problemen unserer Klient:innen. Weiters die freundliche und verlässliche Zusammenarbeit in einem gut aufeinander abgestimmten multiprofessionellen Team.

Johann, 64

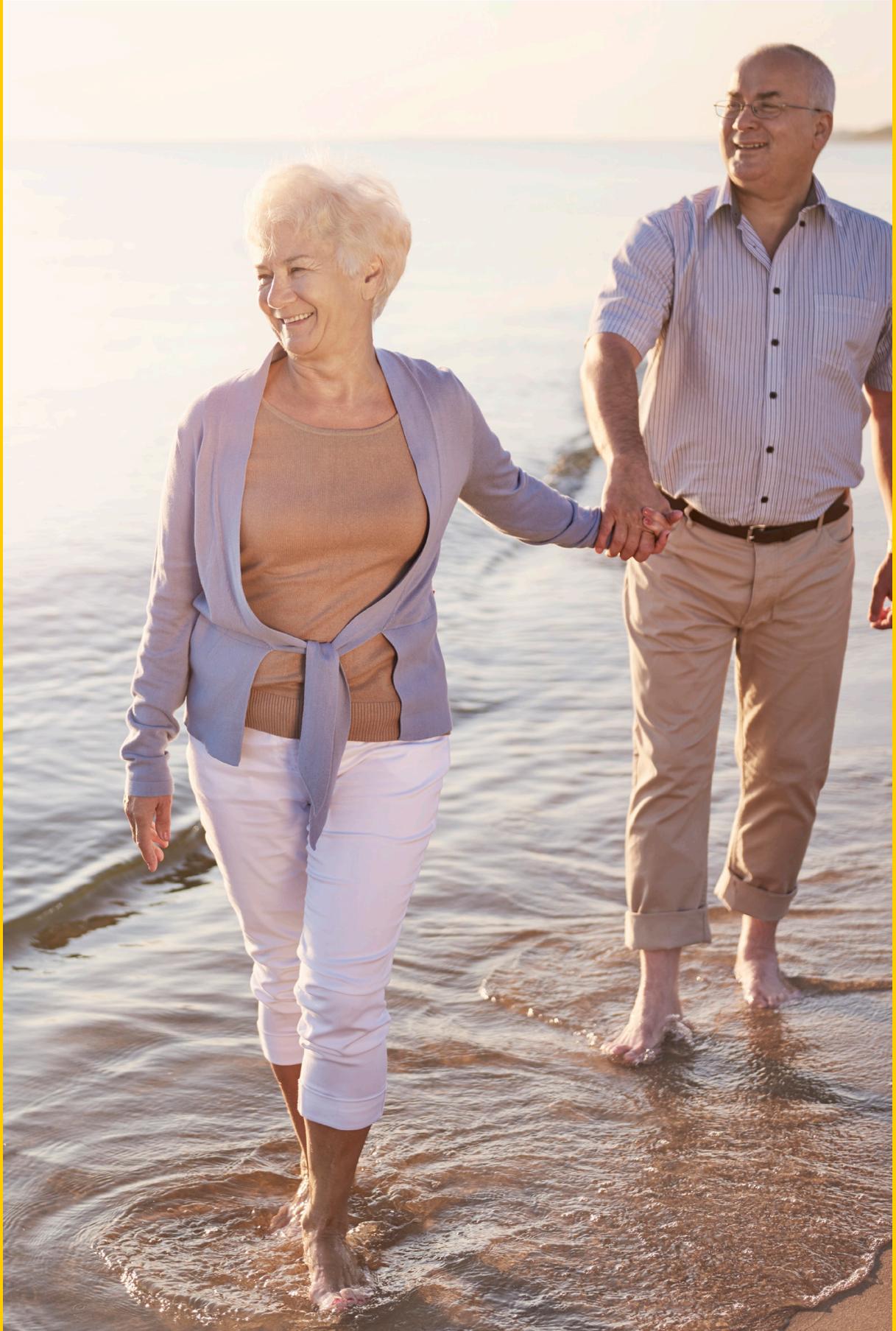
ist seit mittlerweile 20 Jahren im Hilfswerk und legt großen Wert auf den stetigen Erwerb fachlicher Kompetenzen, durch lebenslanges Lernen und durch die Auseinandersetzung mit psychischen Problemen der Klient:innen.



Angelika, 42

stieß über eine Freundin, die auch beim Hilfswerk beschäftigt ist, vor einigen Monaten zum Team des PSD. Die zweifache Mutter freut sich über die Nähe zu ihrem Wohnort, das kleine Team und ihren interessanten Tätigkeitsbereich.





Kompetenz in Kontinenz

In den letzten beiden Jahren widmete sich das Hilfswerk dem Fachschwerpunkt Inkontinenz und das aus gutem Grund, denn rund 10 Prozent aller Menschen leiden schätzungsweise an einer Form von Inkontinenz.

Was viele nicht wissen: Auch bei jungen Menschen kann ungewollter Harn- oder Stuhlverlust auftreten. Die Gründe dafür sind vielfältig: Bewegungsmangel kann eine Inkontinenz begünstigen. Wer sich wenig bewegt, vernachlässigt nicht nur Bauch-, Bein- und Po-, sondern auch die Beckenbodenmuskeln. Und die sind besonders wichtig für die Kontinenz.

Auch Menschen mit Übergewicht haben ein erhöhtes Risiko, eine Inkontinenz zu entwickeln. Ihre Beckenbodenmuskulatur ist stark belastet und kann den Druck des Körpergewichts auf die Blase immer weniger ausgleichen. Nach Schwangerschaft und Geburt, nach bestimmten Operationen oder durch andere Erkrankungen nimmt das Risiko für eine Inkontinenz ebenfalls zu.

URSACHEN VON INKONTINENZ

Meistens hat eine Inkontinenz verschiedene Ursachen. Manche davon können wir nicht ändern. Dazu gehören Alter, Geschlecht oder Veranlagung. Auf andere jedoch haben wir großen Einfluss: auf Lebensstil, Gewicht und Bewegung zum Beispiel. Mit gesunden Gewohnheiten, einem sorgsamem Umgang mit Körper und Geist sowie gezielten vorbeugenden Übungen können wir das Risiko, an Inkontinenz zu erkranken, verringern. Je früher wir damit anfangen, umso besser.

WIE OFT SOLLTE MAN MÜSSEN?

Halten und Entleeren, das sind ganz wichtige Aufgaben von Blase und Darm. Ist die Blase mit einer gewissen Flüssigkeitsmenge (250 bis 350 ml) gefüllt, verspüren wir Harndrang – wir „müssen mal“. Ab einem bestimmten Alter können wir diesen Drang für längere Zeit unterdrücken und geben ihm erst nach, wenn wir auf dem WC sind.

Pro Tag entleeren wir die Blase fünf- bis siebenmal, in der Nacht ist im Normalfall höchstens ein Toilettengang notwendig. Nach dem Toilettengang ist die Blase leer. Es sollte kein Harn nachtropfen oder in der Blase zurückbleiben.

STUHLGANG - WAS IST NORMAL?

Wie häufig der Darm entleert wird, ist von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich: Dreimal am Tag ist ebenso normal wie dreimal pro Woche. Der Stuhl sollte geformt, aber nicht zu fest oder zu flüssig sein. Wenn Sie Ihre Blase öfter als siebenmal am Tag oder deutlich häufiger als früher entleeren, sollten sie genauer hinschauen und Ihre Toilettengewohnheiten eine Weile beobachten:

Ein so genanntes Trink- und Ausscheidungsprotokoll hilft Ihnen dabei. Verlieren Sie unwillkürlich Harn oder Stuhl – etwa beim Niesen, Husten oder bei körperlicher Anstrengung – raten wir Ihnen, sich fachlichen Rat einzuholen.



INKONTINENZ BETRIFFT MICH NICHT. ODER DOCH?

Inkontinenz kann jede und jeden treffen, in jedem Alter. Was zuvor selbstverständlich war – ein Theaterbesuch, das Familienfest oder eine Radtour – ist plötzlich mit Ängsten und Unsicherheiten verbunden. Da ist es gut zu wissen: Sie können viel dafür tun, eine Inkontinenz zu verhindern! Auch dann, wenn Sie ein erhöhtes Risiko haben, eine zu entwickeln. Ihre Lebensweise hat langfristig einen großen Einfluss darauf und ist gleichzeitig Ihr wichtigstes Werkzeug, wenn es darum geht, Ihre Kontinenz zu stärken und zu erhalten. Sie haben es in der Hand. Alle Informationen die Sie dazu brauchen finden Sie in der kostenlosen Hilfswerk Broschüre „Inkontinenz betrifft mich nicht. Oder doch?“, die Sie online bestellen oder durchblättern können.



Hier geht es zur Bestellung der Broschüre "Inkontinenz betrifft mich nicht. Oder doch?" auf unserer Website.

TABUTHEMA INKONTINENZ – REDEN WIR DARÜBER

Leider ziehen sich viel zu viele Menschen zurück und meiden soziale Kontakte, wenn sie Probleme mit ihrer Kontinenz haben. Ihre Scham, Sorge, Verlegenheit oder Unsicherheit ist zu groß. Manchmal hegen Betroffene auch die Hoffnung, dass „die unangenehme Sache“ mit der Zeit von selbst vergeht. Sich jemandem anzuvertrauen, sich familiären oder ärztlichen Rat zu holen, kommt vielen gar nicht in den Sinn. Dabei ist „darüber reden“ nicht nur eine Möglichkeit, das Tabu zu brechen – die meisten Personen fühlen sich nach einem Gespräch mit einer Vertrauensperson sichtlich erleichtert. Reden ist ein erster Schritt, reden hilft! Sie werden feststellen, dass Sie mit Ihrem Problem nicht alleine sind, dass Ihr Umfeld Verständnis für Ihre Situation aufbringt. Und vor allem, dass es Unterstützung, Therapien und Hilfsmittel gibt, die das Leben und den Umgang mit Inkontinenz wesentlich erleichtern.

REDEN ... ABER MIT WEM?

Auch, wenn es etwas Überwindung kostet: Je eher die Ursache einer Inkontinenz erkannt und behandelt wird, desto schneller kann Bes-

serung eintreten. Setzen Sie daher so früh wie möglich auf das Gespräch mit einer Vertrauensperson. Meist ist der erste Weg jener zur vertrauten Hausärztin/zum vertrauten Hausarzt. Eine allgemeine Harnuntersuchung hilft beispielsweise zu erkennen, ob „nur“ eine Blasenentzündung vorliegt oder ob möglicherweise weitere fachärztliche Untersuchungen aus den Bereichen Urologie, Gynäkologie oder Neurologie zur Abklärung notwendig sind. Daraus ergeben sich allfällige weitere Schritte. Außer ärztlichen Rat einzuholen, können Sie sich auch vertrauensvoll an eine Beratungsstelle in Ihrem Bundesland wenden. Dort nehmen sich professionelle Pflegefachkräfte mit speziellen Kenntnissen zur Inkontinenz Ihres Anliegens an.

„Darüber reden“ kann durchaus auch im Rahmen eines Gesprächs mit einer Psychologin/einem Psychologen Sinn machen, die oder der Sie bei eventuellen Sorgen professionell begleiten kann. Viele Betroffene machen auch gute Erfahrungen mit Selbsthilfegruppen, wo sie sich in einem diskreten Rahmen mit anderen betroffenen Menschen austauschen.

KONTINENZ GEZIELT FÖRDERN – WERDEN SIE AKTIV

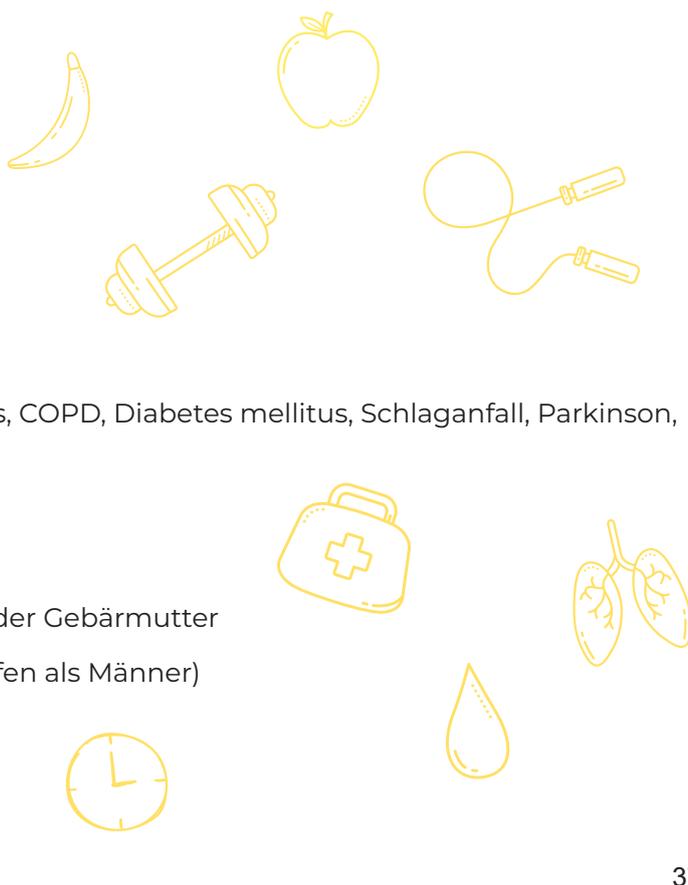
Auch, wenn es kein Allheilmittel gegen Inkontinenz gibt, so bringt die richtige Kombination von Maßnahmen und Behandlungen eine enorme Erleichterung in den Alltag. Bevor jedoch Medikamente oder eine Operation ins Spiel kommen, können Betroffene den Verlauf selbst positiv beeinflussen. Alle Informationen dazu finden Sie in der kostenlosen Hilfswerk Broschüre „Schwache Blase, träger Darm.“, die Sie online bestellen oder durchblättern können.



Hier geht es zur Bestellung der Broschüre "Schwache Blase, träger Darm" auf unserer Website.

RISIKOFAKTOREN FÜR INKONTINENZ

- Unausgewogene Ernährung
- Übergewicht
- Bewegungsmangel
- Rauchen
- Stress
- Schwangerschaft & Geburt
- Häufiges Heben schwerer Lasten
- Erkrankungen wie chronische Bronchitis, COPD, Diabetes mellitus, Schlaganfall, Parkinson, Demenz
- Wiederkehrende Blaseninfektionen
- Chronische Verstopfung (Obstipation)
- Operationen wie z. B. der Prostata oder der Gebärmutter
- Geschlecht (Frauen sind häufiger betroffen als Männer)
- Alter
- Genetische Veranlagung



Berny, was sagst du... wie viel Sicherheit braucht der Mensch?



BERNADETTE MANDL
SEKRETARIAT, MOBILE DIENSTE
IN KAINBACH-GRAZ

Auch wenn wir Menschen uns in vielen Dingen unterscheiden, eines haben wir gemeinsam: wir brauchen Schutz und Sicherheit. Das ist, neben dem Bedürfnis zur Lebenserhaltung und dem Verlangen nach Zuwendung und Liebe, Bestandteil der menschlichen Grundbedürfnisse. Der Begriff Sicherheit ist je nach Region oder Kulturkreis unterschiedlich definiert, gleichzeitig ist der Wunsch danach immer in uns vorhanden. Wir streben danach diese herzustellen und festzuhalten. Der Erreichung dieses Ziels der Sicherheit widmen wir viel Zeit, hat es doch wesentliche Auswirkungen auf unsere Lebensqualität.

Es gibt uns ein gutes Gefühl, in einem friedlichen Land zu leben, in eine Familie eingebettet zu sein, geliebt zu werden, einen verlässlichen Arbeitgeber zu haben, Freunde zu haben, die uns verstehen und zumindest ausreichend Geld am Konto, um das Leben gut meistern zu können. Das alles sind Bestandteile der Mindestanforderungen unserer Gesellschaft, um uns als Individuen sicher und glücklich zu fühlen. Aber wir sollten darüber nachdenken, ob wir unser Glück von Dingen abhängig machen wollen, die wir in Wahrheit nicht beeinflussen können. Wir streben nach Sicherheit in einer Welt, in der kaum etwas sicher ist. Es ist eine Aufgabe, der wir nicht gewachsen sein können und die uns nicht gelingen wird. Und mit diesem Umstand hadern viele. Sie zweifeln, sie machen sich Sorgen, sie haben Angst.

Was können wir tun? Wir sollten uns davon verabschieden, alles planen und kontrollieren zu wollen. Morgen könnte alles anders sein. Naturkatastrophen, Pandemien und andere Ereignisse können unser Hab und Gut vernichten und ganze Landstriche auslöschen, die Weltwirtschaft ins Schwanken bringen und den Wert

von Geld ins Bodenlose treiben. Geliebte Menschen können uns verlassen. Wir können sie ohnehin nur als Geschenke betrachten. Als Geschenke auf Zeit. Sie stehen so lange an unserer Seite, solange sie uns begleiten möchten oder so lange es ihnen erlaubt ist, auf dieser Erde zu sein. Es ist nicht sicher, ob sie morgen noch neben uns aufwachen. Es ist nicht sicher, ob sie abends wieder zu uns nach Hause kommen, ob sie sich neu verlieben, einen Autounfall haben oder sich schweren Krankheiten stellen müssen.

Wir streben nach Sicherheit, in einer Welt, in der kaum etwas sicher ist. Es ist eine Aufgabe, der wir nicht gewachsen sein können.

Für mich persönlich ist die Frage, wie viel Sicherheit wir Menschen brauchen, nicht so wesentlich. Denn im Leben ist nur eines sicher. Und das ist eben dieser eine Moment. Gerade jetzt. Unser Körper und unser Geist funktionieren. Unsere Lungen atmen und unsere Herzen schlagen für uns. Unsere Augen können die Schönheit der Welt betrachten und wir können inspirierenden Gedanken und schöner Musik lauschen. Uns am Duft der Blumen oder frisch gemähten Wiesen erfreuen. Wir dürfen uns lieben, uns mit wärmenden Gesten Zuneigung schenken, einander helfen und uns Freude bereiten. Dieser Moment ist alles, was wir haben. Und alles, was uns sicher sein kann. Genau dieser eine Moment. Jetzt.

Wieso leben wir dieses "Jetzt" dann nicht bewusster? Wieso lassen wir den Moment so oft einfach verstreichen? Und wieso verschwenden wir ihn, um negativ zu denken, um in unseren Gedanken Platz für Zweifel und Wut zu schaffen? Wir sollten diese Augenblicke mit Sinn und Liebe füllen. Dinge tun, die uns Freude bereiten. Jetzt, genau jetzt. Denn dieses jetzt ist alles, was uns sicher ist. Mehr an Sicherheit bekommen wir im Leben nicht. Unabhängig davon, wie viel wir eigentlich davon bräuchten.

wandelsicher durch das Leben

Das Leben ist ständig im Wandel. Es läuft nicht geradlinig von A nach B, es fordert uns immer wieder heraus. Und das ist gut so, denn jeder Wandel bringt Geschichten mit sich. Und wir wollen sie erzählen - im **Hilfswerk-Podcast "wandelsicher durch das Leben"**.

Wir beantworten die großen Fragen des Lebens.

Was bedeutet Freiheit?
Wie wichtig sind starke Wurzeln?
Warum macht Leichtigkeit uns glücklicher?

In jeder Podcast-Folge sprechen wir mit einer anderen Persönlichkeit rund um das Hilfswerk. **Worum es geht?** Um gemeisterte Schicksale. Um außergewöhnliche Herausforderungen. Und um Tipps, die uns allen helfen können, wandelsicher durch das Leben zu gehen.

So klärt uns Birgit Strahlhofer über falsche Vorurteile und den Alltag als Tagesmutter auf, die ehemalige Betriebsratsvorsitzende Gabriele Winkler offenbart sich als große Pflanzen-,

Kräuter- und Wasserfall-Liebhaberin und DGKP Mathias Saurer spricht über Selbstbewusstsein in der Pflege und warum dies so wichtig ist.

Die Vielfalt der Themengebiete sorgt dafür, dass alle Zuhörer:innen etwas aus dem Podcast mitnehmen können. Versprochen. Wer jetzt neugierig geworden ist und gerne den Worten von interessanten Menschen zuhört, darf erleichtert sein: **Der Gesprächsstoff geht uns nicht aus.**

Zu hören gibt es den Podcast auf unserer Website und auf den gängigen Streaming-Plattformen.



WANDEL
SICHER.

"Sobald wir lernen, uns
selbst zu vertrauen, fangen
wir an zu leben."

Johann Wolfgang von Goethe

HILFSWERK

GROSSE HILFE, GANZ NAH.