

# HILFSWERK MAGAZIN

RUND UMS LEBEN AUS DEM HILFSWERK STEIERMARK



Ausgabe 02/24

**EIN TAG** mit Heimhilfe Anita • **ELTERNSEIN** im Wandel • Kampf dem **WINTERBLUES**



# Liebe Leserin, Lieber Leser,

*"Jede Zusammenarbeit ist schwierig, solange den Menschen das Glück ihrer Mitmenschen gleichgültig ist." - Dalai Lama*

Wenn wir an Engagement denken, kommt uns oft in den Sinn, dass Menschen sich für andere einsetzen. Engagement findet auf vielfältige Weise und in unterschiedlichen Strukturen in allen Bereichen der Gesellschaft statt. Es gibt zahlreiche Gründe, warum Menschen sich engagieren und ebenso viele Möglichkeiten, dies zu tun.

Engagement zeigt sich in unterschiedlichen Bereichen: im Sport, in der Bildung, in der Justiz, im Umwelt-, Natur- und Tierschutz, in der beruflichen und politischen Interessenvertretung, in der Katastrophenhilfe sowie in kulturellen, sozialen, religiösen und gesundheitsbezogenen Organisationen und Gruppen. Soziales Engagement ist eine Form des Handelns, die sich durch unterschiedliche Motivationen auszeichnet und meist auf den Prinzipien der Ehrenamtlichkeit und Freiwilligkeit beruht.

In meiner langjährigen Arbeit als Einsatzleitung im Mobilen Dienst erlebe ich soziales Engagement in all seinen Facetten. Auf der einen Seite stehen Angehörige, die sich intensiv für die von ihnen betreuten Personen einsetzen und dabei oft große persönliche Opfer bringen. Auf der anderen Seite ermöglichen wichtige Netzwerkpartner\*innen durch ihren Einsatz, dass ein erfülltes Leben in den eigenen vier Wänden möglich bleibt. Diese Menschen fragen nicht, wie viel Zeit sie investieren müssen oder was es sie kostet – ihr Fokus liegt stets auf dem Wohl der Mitmenschen.

Ich bin sehr stolz darauf, mit so vielen engagierten Kolleginnen und Kollegen zusammenzuarbeiten. Ihr Einsatz geht weit über das normale Maß hinaus, sodass wir unseren Klientinnen und Klienten die bestmögliche Betreuung bieten können. Für ein gelungenes Miteinander sind Menschen, die sich auf vielfältige Weise für das Wohl anderer einsetzen, unentbehrlich.

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihre

*Elisabeth Kapper-Weidinger*



**ELISABETH KAPPER-WEIDINGER**  
EINSATZLEITUNG  
MOBILE DIENSTE KAINBACH-GRAZ

## Engagement

Der Antrieb aus dem Inneren ab Seite 8.

26



### Ein Tag mit Anita Plank

Heimhilfe

### Alex Peters

im Portrait  
auf Seite 29

Seite 30 **Kolumne**  
Helmut über  
unsere Sorgen



### 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](mailto:office@hilfswerk-steiermark.at) **Bildnachweis, Fotos & Vektoren:** Freepik (Seite 1/freepik, 2/freepik, 11/freepik, 12/igo79572955, 12/rawpixel.com, 13/puruanpro, 14/user12054781, 14/bunnyhop, 15/pikisuperstar, 15/tawatchaikhidarn, 15 Kuznetsova\_Dary, 16/rawpixel, 17/freepik, 20/corengu, 21/rawpixel, 22/freepik, 24/freepik, 25/aleksandrlysenko, 25/freepik, 25/Rin Green, 25/pkn96, 25/NAST\_ART, 25/GG Digital Arts, 25/rawpixel, 31/wirestock), Neuhold (Seite 3) Hilfswerk Österreich/Johannes Puch (Seite 19) **Gesamtauflage:** 4.000 Stück **Vertrieb:** 90 % persönlich adressierte Sendungen **Offenlegung:** [www.hilfswerk.at/steiermark/impressum/](http://www.hilfswerk.at/steiermark/impressum/) **Layout/Produktion:** Hilfswerk Steiermark GmbH, Landesgeschäftsstelle, Paula-Wallisch-Straße 9, 8055 Graz **Druck:** Druckhaus Scharmer, Europastraße 42, 8330 Feldbach **Widerruf:** Ich bin mit der regelmäßigen Zusendung des Hilfswerk Magazins einverstanden. Diese Einwilligung kann ich jederzeit per E-Mail an [office@hilfswerk-steiermark.at](mailto:office@hilfswerk-steiermark.at) oder mittels Brief an das Hilfswerk Steiermark, Paula-Wallisch-Straße 9, 8055 Graz, widerrufen.



- 6 **Neuigkeiten**  
Aus dem Hilfswerk
- 8 **Leitartikel**  
Engagement
- 12 **Ehrenamt**  
Privates Engagement unserer  
Kolleginnen und Kollegen
- 16 **Herbstlicher Bastelspaß**  
Zapfen-Futterspender  
für Wildvögel
- 18 **Erziehungsweise**  
Kolumne von  
Mag.<sup>a</sup> Manuela Wurzer-Plendner
- 20 **Was unser Essen wirklich kann**  
Datteln
- 22 **Psychosoziale Dienste**  
Kampf dem Winterblues
- 26 **Reportage**  
Ein Tag mit Heimhilfe  
Anita Plank
- 28 **Service**  
Angebote aus dem Hilfswerk
- 29 **Was beschäftigt dich?**  
Mit PSD Fachbereichsleitung  
Alex Peters
- 30 **Kolumne**  
Helmut darüber,  
weshalb wir uns so sorgen



## Ehrenamt

Auch in ihrer Freizeit engagieren sich viele unserer Kolleginnen und Kollegen. Wir stellen vor, wie sie sich privat ehrenamtlich einbringen



## Herbstlicher Bastelspaß

Willst du deinen Garten in eine kleine Oase für Vögel verwandeln und gleichzeitig ein kreatives Bastelprojekt umsetzen? Dann haben wir die perfekte Idee für dich: den Zapfen-Futterspender!



## Kampf dem Winterblues

Die optimale Vorbereitung auf die dunklen Wintermonate.

# Neuigkeiten

## Offene Türen beim Hilfswerk

Sowohl in unserem Kinderbetreuungsbereich als auch bei den Psychosozialen Diensten gab es kürzlich jeweils einen Tag der offenen Tür. Diesen nutzten zahlreiche Interessierte um Fragen zu stellen, unsere Einrichtungen besser kennenzulernen und einen Eindruck in unsere Arbeit zu erhalten.



Der Tag der offenen Tür in der neuen Gemeindetageselternstätte in Ilztal war ein voller Erfolg.

**Foto:** Bürgermeister Andreas Nagl, Gemeindetagesmutter Elina Jahn, Bereichsleitung Mirjam Oberhofer, GR DI Dr. Andreas Strepfl, Vizebürgermeister Kurt Nistelberger (von links nach rechts)



Im Rahmen des Umzugs der Psychosozialen Beratungsstellen Bad Radkersburg und Mureck, kam es am neuen Standort im Facharzt- und Gesundheitszentrum Mureck zum Tag der offenen Tür.

**Foto:** Gabriele Gmoser, Clemens Mayr & Albert Ertl (von links nach rechts)

## Zehn neue Betreute Wohnen

### Hilfswerk erweitert Angebot

Wir haben kürzlich zehn neue Standorte für Betreutes Wohnen übernommen. Dies bedeutet, dass wir nun in der Lage sind, noch mehr Seniorinnen und Senioren in der Steiermark zu begleiten und zu unterstützen. Mit diesen neuen Einrichtungen erweitern wir unser Angebot, das sich darauf konzentriert, älteren Menschen ein selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen, ohne dabei auf Sicherheit, Betreuung und Gemeinschaft verzichten zu müssen.

Das Betreute Wohnen ist ideal für jene, die nicht mehr ganz alleine leben möchten und die Gesellschaft Gleichgesinnter schätzen. Das Unterstützungsangebot bietet eine ausgewogene Kombination für unterschiedliche Bedürfnisse im Alter. Alle Infos dazu findest du auf unserer Website.





## Psychosoziale Dienste

### Neue Fachbereichsleitung

Mit 01.08.2024 hat Alex Peters, MSc die Fachbereichsleitung der Psychosozialen Dienste übernommen. Bereits seit 2012 arbeitet er für das Hilfswerk und leitete zuletzt die Mobile Sozialpsychiatrische Betreuung in Fürstentfeld.

Geschäftsführer Mag. Gerald Mussnig übergab symbolisch den Hilfswerkwürfel an die neue Fachbereichsleitung.

## Erfolgreicher Kursabschluss

Endlich war es so weit: 16 Teilnehmerinnen unseres Kurses haben ihre Ausbildung zur/zum Tagesmutter/Tagesvater und Kinderbetreuer/-in mit Bravour abgeschlossen.

Die Absolventinnen haben nicht nur ausgezeichnete Leistungen erbracht, sondern auch lehrreiche Praktika absolviert, die wertvolle Lernmomente boten. Gemeinsam wurden viele intensive Lernstunden gemeistert, die nun ihren erfolgreichen Abschluss fanden.

Die frischgebackenen Tagesmütter und Kinderbetreuerinnen stehen nun vor einem breiten Spektrum an beruflichen Möglichkeiten. Sie können Kinder im eigenen Zuhause betreuen, in Krippen, Kindergärten oder Horten tätig werden und sogar in Betriebs- und Gemeindeganzenbetreuungsseinrichtungen arbeiten.

Wir gratulieren herzlich und wünschen den Absolventinnen viel Erfolg auf ihrem weiteren beruflichen Weg!



Der  
Antrieb  
aus dem  
Inneren.

# Engagement

/ãgaʒə'mã:/

Substantiv, Neutrum [das]

[persönlicher] Einsatz aus [weltanschaulicher] Verbundenheit;  
Gefühl des Verpflichtetseins zu etwas; "ihr soziales Engagement"

**F**rida wuchs in einer Kleinstadt auf, wo sie schon früh von ihren Eltern vermittelt bekam, wie wichtig es ist, Verantwortung zu übernehmen. Schon in der Schulzeit setzte sie sich aktiv ein, organisierte Wohltätigkeitsaktionen für benachteiligte Kinder und war zudem Klassensprecherin. Nach dem Schulabschluss gab sie nebenberuflich Sprachkurse und half sozial benachteiligten Jugendlichen dabei, ihren Weg in die Gesellschaft zu finden. Liest man einen solchen fiktiven Lebenslauf, könnte man sich zunächst schlecht fühlen und sich fragen, warum man selbst nicht in gleicher Weise aktiv ist. Doch dieser Gedanke täuscht: Ein genauerer Blick zeigt, dass man selbst in vielen Bereichen des Lebens Engagement zeigt, oft ohne es bewusst wahrzunehmen. Denn in der Regel engagieren wir uns mehr, als uns bewusst ist – sei es im Beruf, im Alltag oder in unseren zwischenmenschlichen Beziehungen. Engagement bedeutet auch, sich abends noch auf einfühlsame Weise mit den Beziehungsproblemen von Freundinnen und Freunden auseinanderzusetzen. Ebenso bedeutet es am Wochenende noch einen Gedanken an die Arbeit zu verschenken. Genauso zeigt sich Engagement, wenn wir etwas für unsere Familie reparieren, Freundinnen und Freunde zum Essen einladen oder auf die Kinder von Bekannten aufpassen, ohne dafür eine direkte Gegenleistung zu erwarten. Denn Engagement zeigt sich ebenso in den kleinen alltäglichen Handlungen, bei denen wir unsere Zeit und Energie für andere aufbringen.

## WAS BEDEUTET ENGAGEMENT TATSÄCHLICH?

Engagement ist etwas, das aus dem Inneren kommt. Wir erleben es jeden Tag in Form von

Gesten und Tätigkeiten, die wir abseits der Lohnarbeit verrichten. Engagement bedeutet Zeit oder auch Geld zu investieren, welches dem guten Zweck dient, sei es Engagement im Zuge von Menschenschutz, Tierschutz oder Umweltschutz. Dabei geschieht dies aus eigenem und freiem Willen, ohne dass Zwang von außen besteht. Laut des Deutschen Bundestages gibt es fünf klassische Faktoren, die vorliegen müssen, um von Engagement sprechen zu können: Man spricht von Engagement, sofern es freiwillig, unentgeltlich, kooperativ, gemeinnützig und im öffentlichen Raum stattfindet. Kurz gefasst bedeutet Engagement, sich für etwas einzusetzen, ohne eine direkte Gegenleistung zu erhalten.

In der öffentlichen Diskussion wird der Begriff Engagement im deutschsprachigen Raum erst seit den 1960er-Jahren verwendet, obwohl das Konzept des Engagements bereits auf Aristoteles zurückgeht, der es als Recht und Pflicht jedes Einzelnen ansah. In Österreich zeigen immer mehr Menschen beispielsweise in Form von Freiwilligenarbeit ihr Engagement. Aber auch Familienarbeit bedeutet Engagement zu zeigen: ob Kinderbetreuung, Betreuung von Familienmitgliedern mit Einschränkungen, Altenpflege bis hin zu Kinderkrankenpflege. Besonders Frauen sind in der unbezahlten Arbeit sehr engagiert. Mit rund vier Stunden und 19 Minuten wenden Frauen einen erheblichen Teil ihrer Freizeit für unentgeltliche Arbeiten auf, wie etwa für die Betreuung von Kindern, die Pflege von Angehörigen oder die Erledigungen von Haushaltstätigkeiten. Wir zeigen täglich Engagement nicht nur, da wir es wollen, sondern da wir es als eine Art Verpflichtung betrachten, die wir auch selbst erhoffen zu erhalten, wenn wir diese benötigen sollten.

# Ohne Engagement wäre vieles in unserer Gesellschaft nicht möglich.

## WIESO SIND WIR ENGAGIERT?

Unser Engagement wird von verschiedenen Faktoren beeinflusst. In der Regel sind Menschen aus größeren Haushalten stärker engagiert, da sie in ihrer Rolle als Geschwister, Elternteil oder Großeltern häufiger in Freizeitaktivitäten eingebunden sind – sei es durch den Einsatz im Sportverein oder die Unterstützung bei der Pflege älterer Angehöriger. Je breiter unser soziales Umfeld, desto mehr engagieren wir uns, da wir häufiger durch dieses informiert werden und so auch eher von Freiwilligenaktionen erfahren und uns beispielsweise in der Nachbarschaftshilfe engagieren. Ebenso sind ein höheres Einkommen und eine stabile wirtschaftliche Lage entscheidend, denn ausreichendes Vermögen unterstützt beispielsweise dabei, die Arbeitszeit zu verkürzen und sich so auch in der Freizeit für hilfreiche Aktivitäten einzusetzen. Auch kann die Zugehörigkeit zu einer religiösen Gemeinschaft soziale Werte wie Solidarität und Hilfsbereitschaft fördern und uns so dazu bewegen, uns an gemeinnützigen Aktivitäten zu beteiligen.

Die entscheidende Frage bleibt jedoch: Was motiviert uns, aktiv zu werden und uns für andere einzusetzen? Engagement ermöglicht es uns, einen positiven Beitrag für die Gemeinschaft zu leisten und anderen zu helfen. Es stärkt den sozialen Zusammenhalt und schafft ein Gefühl der Zugehörigkeit. Durch freiwilliges Engagement können wir gesellschaftliche Herausforderungen gemeinsam angehen, Unterstützung bieten und Veränderungen bewirken. Es vermittelt uns nicht nur das Gefühl, Verantwortung zu übernehmen, sondern kann auch persönliche Erfüllung und Sinn stiften.

## ENGAGEMENT AUF KOSTEN DER EIGENEN FREIHEIT?

Es stellt sich die Frage: Bedeutet Engagement einen Verlust an persönlicher Freiheit, oder ist es vielmehr ein Zeichen dafür, diese Freiheit verantwortungsvoll zu nutzen? Ein weiterer zentraler Aspekt in der philosophischen Betrachtung von Engagement ist die Motivation: Handeln wir aus einem echten Interesse

am Wohl anderer (Altruismus), oder mischen sich auch egoistische Motive wie das Bedürfnis nach Anerkennung oder das Gefühl moralischer Überlegenheit ein? Kant würde argumentieren, dass wahres moralisches Handeln aus Pflicht geschieht und nicht aus der Erwartung persönlicher Vorteile.

Engagement ist eng mit den philosophischen Konzepten von Freiheit und Verantwortung verknüpft. Freiheit bedeutet dabei nicht nur die Abwesenheit äußerer Zwänge, sondern – wie Kant und Sartre betonen – auch die Fähigkeit, Entscheidungen im Einklang mit moralischen Überzeugungen zu treffen. Aus dieser Freiheit erwächst Verantwortung, die ein wesentlicher Teil des Engagements ist: Der Mensch trägt Verantwortung nicht nur für sich selbst, sondern auch für die Welt, in der er handelt.

## WIE UND WO KANN MAN SICH ENGAGIEREN?

Nicht immer benötigt man gesellschaftliche Vereine und neue Gruppen, um sich persönlich zu engagieren. Oft geht es auch um die Erfüllung des Bedürfnisses gebraucht zu werden und sich mit seinem eigenen Engagement einzubringen.

Ohne Engagement wäre vieles in unserer Gesellschaft nicht möglich. Sei es als pflegender Angehöriger, in der Flüchtlingshilfe oder im Zusammenhelfen, wenn unvorhergesehene Ereignisse eintreten.

Engagieren kann man sich in den verschiedensten Bereichen – sei es in der Arbeit mit Kindern, der Betreuung von Seniorinnen und Senioren oder sogar im Zuge von kleineren Reparaturarbeiten. Wichtig ist dabei, dass der persönliche Einsatz Erfüllung bringt und Spaß macht. Sich zu engagieren bereichert sowohl das eigene Leben als auch das der Menschen in der Umgebung. Es ist eine tolle Möglichkeit, die persönliche Zeit sinnvoll zu nutzen und einen positiven Unterschied zu machen. Und möglicherweise kann man mit Engagement nicht nur das eigene Leben und das Leben von Mitmenschen verändern, sondern auch die Welt ein Stückchen besser machen.



# Ehrenamt

## im Mittelpunkt



**Vera Wallner,**  
Sekretariat  
Mobile Dienste Fürstenfeld



Ich bin ehrenamtlich seit 2013 bei der ÖRHB (Österreichische Rettungshundebrigade) bei der Staffel Hartberg-Fürstenfeld. Meine Hündin Sunny ist sieben Jahre alt und ein Border Collie. Gemeinsam sind wir seit circa fünf Jahren ein einsatzfähiges Team. Wir trainieren mit circa 30 Mitgliedern zweimal pro Woche jeweils etwa vier Stunden. Rettungshundearbeit macht Sunny und mir extrem viel Spaß, da es einfach eine tolle, spannende und freudige Arbeit für uns als Team ist. Weiters ist es auch noch toll, gemeinsam mit seinem Hund viel Zeit in der Natur zu verbringen. Einer der Hauptpunkte, warum ich so gerne Rettungshundearbeit mit meiner Hündin „Sunny“ mache, ist das Strahlen ihrer Augen bei jedem Training, weil sie mit sehr viel Freude dabei ist. Hauptsächlich machen wir Flächen- und Wegsuchen im Wald, aber auch die Suche in Trümmeregeländen trainieren wir oft. Die ÖRHB ist 365 Tage im Jahr und rund um die Uhr für die Suche nach vermissten, verschütteten und verletzten Personen bereit. Die Hilfe der ÖRHB ist für Privatpersonen und Behörden kostenlos und wird über die Landeswarnzentrale (130) oder die Polizei (133) alarmiert.



**Elisabeth Kapper-Weidinger,**  
Einsatzleitung  
Mobile Dienste Kainbach-Graz



Seit meinen frühen Jugendjahren engagiere ich mich freiwillig in unterschiedlichen Bereichen. Waren dies anfangs die Begleitung von Kinder- und Jugendgruppen, ist dies mittlerweile eine ehrenamtliche Mitarbeit im gesellschaftspolitischen und kirchlichen Kontext. Meine Motivation war und ist noch immer mitzugestalten, manches zu verändern und meine Fähigkeiten und Ideen in meine ehrenamtliche Tätigkeit einzubringen und gleichzeitig freie Zeit sinnvoll zu nutzen.

Die Arbeit im Ehrenamt ist ein Lernen und Sammeln von Erfahrungen, welche ich auch beruflich sehr gut einbringen kann. Auf der anderen Seite sind auch meine Leitungskennntnisse eine Bereicherung für mein ehrenamtliches Engagement.

Dankbar blicke ich auf die wertvollen Stunden meiner freiwilligen Tätigkeit, in der ich auch sehr viel Wertschätzung erfahren darf.

# liche

Bei uns geht das Engagement unserer Mitarbeiter\*innen weit über den Arbeitsplatz hinaus. Viele von ihnen setzen sich in ihrer Freizeit auf vielfältige Weise ehrenamtlich für die Gemeinschaft ein. Mit Leidenschaft und Herzblut leisten sie einen wertvollen Beitrag, der oft im Verborgenen bleibt. In diesem Artikel möchten wir einige dieser beeindruckenden Geschichten teilen und unsere Mitarbeiter\*innen für ihre unermüdliche Freiwilligenarbeit ins Rampenlicht stellen.



**Alexander Rosspeintner,**  
Assistenz Qualitätsentwicklung  
Hilfe & Pflege daheim



Dort wo das Blaulicht blitzt ist unser pflegfachlicher Qualitätsentwickler aus dem Fachbereich Hilfe & Pflege daheim, Alexander Rosspeintner, nicht weit. Der ehemalige Berufssoldat engagiert sich freiwillig in drei Einsatzorganisationen. Ob als Stabs- und Einsatzoffizier und Notfallsanitäter, sowie Lehrbeauftragter beim Roten Kreuz Steiermark, oder als Milizsoldat in der Funktion eines Diplomierten Gesundheits- und Krankenpflegers sowie Notfallsanitäters beim Österreichischen Bundesheer, oder bei der Freiwilligen Feuerwehr in seiner Heimat Krieglach im Mürztal – er ist da, wenn rasche Hilfe benötigt wird. „Ich glaube es liegt mir einfach, Menschen in Ausnahmesituationen ruhig und kompetent zu helfen.“ Herr Rosspeintner ist bereits seit zwölf Jahren beim Roten Kreuz Steiermark, seit zehn Jahren bei der Freiwilligen Feuerwehr Krieglach und seit sieben Jahren beim Österreichischen Bundesheer tätig. Am schönsten findet der gebürtige Mürztaler, wenn er mit seinen Teams etwas zum Besseren verändern konnte. „Das Schöne an der Arbeit ist, dass wir immer gemeinsam als Team arbeiten können und jeder auf seine eigene Art und Weise ein Profi ist. Die Dankbarkeit der Menschen und das Feedback etwas zum Besseren verändert zu haben geben uns Kraft uns täglich für andere einzusetzen“, sagt Rosspeintner.



# Ehrenamtliche im Mittelpunkt

## **Michaela Konrad,**

Pflegeassistentin & Betreuerin

Mobile Dienste & Tageszentrum Markt Hartmannsdorf

Unsere Kollegin verbindet ihre Arbeit als Pflegeassistentin der Mobilen Dienste und im Tageszentrum in Markt Hartmannsdorf mit einem besonderen Ehrenamt: In ihrer Freizeit spielt sie Harmonika für ältere Menschen. Besonders zu Weihnachten oder bei runden Geburtstagen. Mit ihren Melodien bringt sie Freude und weckt schöne Erinnerungen. Ihr Engagement – beruflich wie privat – zeigt, wie viel Wärme und Menschlichkeit sie in den Alltag unserer älteren Generation bringt. Dafür sind wir ihr sehr dankbar.



## **Andrea Fröhlich,**

Teamleitung & Ergotherapeutin

Kinder- und Jugendtherapeutisches Zentrum Feldbach

„Das gemeinsame Musizieren mit Menschen aus unterschiedlichen Altersgruppen ist etwas ganz Besonderes. Es entsteht dabei eine Gemeinschaft die zusammen ein Ziel verfolgt, nämlich Musik zu machen.“ Andrea Fröhlich, die Einrichtungsleitung des Kinder- und Jugendpsychiatrischen Zentrums, ist seit ihrem 15. Lebensjahr Mitglied im Musikverein in ihrer Heimatgemeinde, welcher besonders moderne Musikstücke spielt. Seit ein paar Jahren ist sie auch noch in einem zweiten Musikverein, welcher neben traditioneller Blasmusik auch bei Auftritten im „Show-Marschieren“ international sehr aktiv ist.

Zusätzlich zur Querflöte ist Andrea, gemeinsam mit einer Musikkollegin, als Jugendreferentin im Verein tätig. „Wir arbeiten mit den anderen Musikvereinen der Gemeinde sowie mit der Musikschule daran, jungen Menschen die Blasmusik näherzubringen und wollen aufzeigen, dass Blasmusik so viel mehr sein kann. Das gemeinsame Musizieren fördert nicht nur die Körperkoordination und die Körperwahrnehmung, sondern stärkt auch soziale Kompetenzen, wie Rücksicht auf andere zu nehmen oder mit anderen zu kommunizieren. Zudem werden auch kognitive Fähigkeiten wie Handlungsplanung, Konzentration und Ausdauer trainiert“.

Organisiert werden aktive Nachmittage mit musikalischen Proben, Marschierproben und gemeinsamen Auftritten. Das Augenmerk liegt dabei am Erleben von Gemeinschaft sowie an Spaß und Freude an der Musik.

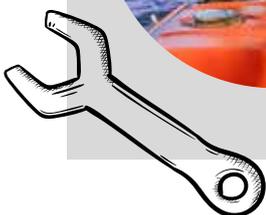
## **Meinrad Heinrich,**

Pflegeassistent

Mobile Dienste Neumarkt



Mein Name ist Meinrad Heinrich und ich arbeite seit Mai 2024 beim Hilfswerk Neumarkt als Pflegeassistent. Diesen Beruf übe ich schon seit 29 Jahren aus. Meine Freizeit neben Familie verbringe ich als Maschinen- und Gerätemeister bei der Freiwilligen Feuerwehr Teufenbach. Ich bin schon seit 37 Jahren dabei und es macht mir großen Spaß, diese ehrenamtliche Tätigkeit ausüben zu dürfen. Es gab auch sehr viele traurige und auch lustige Momente in meiner Feuerwehrzeit. Es macht mich sehr stolz Menschen zu helfen, im Beruf als auch in meiner Freizeit.



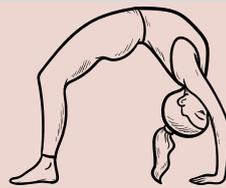


**Bernd Laschet,**  
Einrichtungsleiter  
Streetwork Hartberg & Jugendzentrum Hartberg

Seit über zwei Jahrzehnten engagiert sich Bernd Laschet als ehrenamtlicher Feuerwehrmann in seiner Gemeinde. Dieses Engagement ist keine Selbstverständlichkeit, sondern Ausdruck eines tief verwurzelten sozialen Bewusstseins. In vielen ländlichen Regionen Österreichs sind Freiwillige das Rückgrat der Feuerwehr. Ihr Einsatz stellt sicher, dass bei Bränden, Unfällen und Naturkatastrophen schnell und kompetent geholfen wird.

Die Motivation für solch ein Engagement ist vielfältig. „Ich wollte immer schon etwas Sinnvolles tun“, erklärt Bernd. Der Gedanke, Menschen in Notlagen zu helfen, hat ihn schon früh angetrieben. Zudem schweißt das gemeinsame Ziel, Leben zu retten und Gefahren abzuwehren, die Mitglieder der Feuerwehr eng zusammen. Das Ehrenamt erfordert viel persönliche Opferbereitschaft: unzählige Übungsstunden, Lehrgänge und Einsätze – oft in der Nacht oder am Wochenende. All dies geschieht unentgeltlich und neben der regulären Arbeit.

Die Unterstützung durch die Familie spielt eine zentrale Rolle. Ohne das Verständnis der Angehörigen wäre ein langfristiges Engagement kaum möglich.



**Heidmarie Kager,**  
Einsatzleitung  
MoKidi - Mobiler Kinderkrankenpflagedienst

Ich bin seit fast 20 Jahren im Turnverein Gratwein als Vorturnerin für Kleinkinder ein Mal pro Woche tätig. Dabei ist es meine Aufgabe und Anliegen, den Kleinen in erster Linie Freude an Bewegung und Sport zu vermitteln. Dabei habe ich ein besonderes Augenmerk auf die Verbesserung der Koordination, Geschicklichkeit und Körperwahrnehmung. Dazu verwende ich die im Turnsaal vorhandenen Geräte wie Bodenmatten, Bänke, Reifen, Sprossenwand, Kasten, Trampolin, Ringe und vieles mehr.

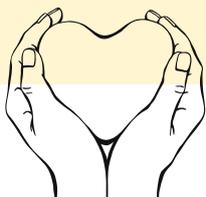
Im Rahmen eines kleinen Stationenbetriebes gestalte ich die Turnstunde abwechslungsreich, aber auch teilweise herausfordernd, um den Kindern neben dem Spaß auch eine körperliche Weiterentwicklung zu ermöglichen.

Zusätzlich unterstütze ich die Vorturner\*innen bei der Riege mit den älteren Kindern beim Erlernen des Geräteturnens. Da ich in meiner Kindheit selber Geräteturnerin war, kann ich neben der entsprechenden Ausbildung auch auf eine hilfreiche Erfahrung zurückgreifen.



**Sofia Vidrich,**  
Einrichtungsleiterin  
Mobile Sozialpsychiatrische Betreuung Feldbach

Seit elf Jahren engagiere ich mich ehrenamtlich im Kriseninterventionsteam (KIT) des Landes Steiermark. Unsere Aufgabe besteht darin, Menschen in den ersten Stunden nach extrem belastenden Ereignissen, wie Suiziden, Unfällen oder Katastrophen, psychosozial zu unterstützen. Wir betreuen Angehörige, Hinterbliebene, Augenzeuginnen und Augenzeugen, Kolleginnen und Kollegen und Einsatzkräfte. Dabei schenken wir den Betroffenen Zeit, Raum für ihre Emotionen und helfen ihnen, sich auf das soziale Umfeld zu stützen. Regelmäßige Fortbildungen und Supervisionen halten uns gut vorbereitet. In dieser wertvollen Tätigkeit habe ich viele engagierte Menschen kennengelernt und bin dankbar, Teil dieses Teams zu sein.



# Herbstlicher Bastelspaß: Zapfen-Futterspender für Wildvögel

Willst du deinen Garten in eine kleine Oase für Vögel verwandeln und gleichzeitig ein kreatives Bastelprojekt umsetzen? Dann haben wir die perfekte Idee für dich: den Zapfen-Futterspender! Mit einfachen Materialien und wenigen Schritten kannst du nicht nur für dekorative Highlights sorgen, sondern auch etwas Gutes für die Natur tun. Dieses DIY-Projekt ist nicht nur kinderleicht, sondern auch ein toller Spaß für Jung und Alt.

und so geht's:

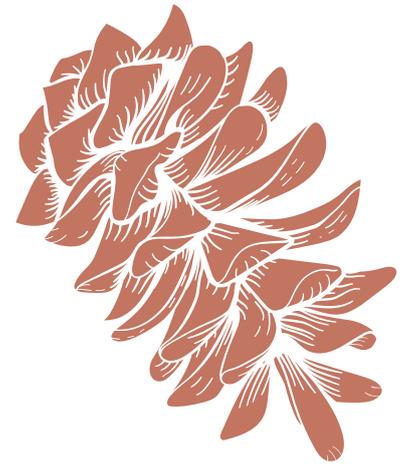
1

Vorbereitung: Zunächst kürzt du die Schnur auf die gewünschte Länge und knotest sie fest am oberen Teil des Tannenzapfens. Achte darauf, dass die Länge passt, um den Zapfen später problemlos aufhängen zu können.



2

Erdnussbutter auftragen: Die ungesalzene Erdnussbutter sollte Zimmertemperatur haben, damit sie sich gut verteilen lässt. Nun streichst du sie großzügig auf den Tannenzapfen – entweder mit den Fingern oder mit einem Löffel.



### Das wird benötigt:

- Einen oder mehrere Tannenzapfen
- Ungesalzene Erdnussbutter (speziell für Vögel geeignet)
- Vogelfutter-Samen
- Faden oder Schnur
- Schere

### Tipp:

Beobachte gespannt, wie die Vögel deinen neuen Futterplatz entdecken und sich daran erfreuen. Dieses Bastelprojekt lässt sich auch wunderbar mit Kindern umsetzen und ist eine tolle Möglichkeit gemeinsam mehr über die heimische Vogelwelt zu lernen.

# 3

Vogelfutter hinzufügen: Jetzt streust du die Vogelfutter-Samen über die Erdnussbutter, sodass sie gut haften bleiben. Drücke sie leicht an damit nichts verloren geht.



# 4

Aufhängen: Dein Zapfen-Futterspender ist fast fertig! Hänge ihn an einem Ast auf, am besten etwas höher, um die Vögel vor neugierigen Katzen zu schützen.



## ERZIEHUNGSWEISE.

# Elternsein im Wandel Mit Selbstbewusstsein durch die Herausforderungen des Alltags

Eine Kolumne von Mag.<sup>a</sup> Manuela Wurzer-Plendner,  
Pädagogische Leitung des Hilfswerk Steiermark.

## Liebe Eltern, liebe Erziehungsberechtigte,

*wir leben in einer Zeit, die uns unendliche Möglichkeiten bietet – aber auch eine Zeit, die von Unsicherheit und ständigem Wandel geprägt ist. Für Eltern bedeutet das oft, dass sie sich von der Vielzahl an Erziehungstipps und Meinungen überwältigt fühlen: „Welche Methode ist die richtige für mein Kind?“. Denn mittlerweile gibt es mehr Erziehungsstile und -ratgeber als jemals zuvor.*

Die Mehrheit dieser Ratgeber orientiert sich dabei an den Bedürfnissen der Kinder. Aber was ist mit den Bedürfnissen der Eltern? Denn bei diesen beginnt alles. Jede\*r Erwachsene steht in der Erziehung nicht nur dem eigenen Kind gegenüber, sondern auch dem eigenen „inneren Kind“ – jenem Teil, der in uns allen lebt und unsere eigene Kindheit widerspiegelt.

Das therapeutische Konzept des „inneren Kindes“ symbolisiert all die Gefühle, Erinnerungen und Erfahrungen, die wir in unserer Kindheit gemacht haben. Dieses innere Kind kann sowohl negative als auch positive Aspekte beinhalten. Es kann eine Quelle von Freude, Kreativität und Unschuld sein, aber es kann auch alte Verletzungen, unverarbeitete Traumata oder Ängste tragen. Wer sich mit diesem Teil in sich selbst auseinandersetzt, kann alte Verhaltensmuster erkennen und verändern – und dadurch nicht nur sich selbst besser verstehen, sondern auch zu einer gesünderen emotionalen Entwicklung beitragen.

Das heißt aber nicht, dass jede (angehende) Elternschaft gleich eine tiefgehende Psychotherapie erfordert. Es bedeutet vielmehr, dass starke Elternschaft von zwei wesentlichen Faktoren abhängt: dem immerwährenden Willen, gemeinsam zu lernen, und einem gesunden Selbstwertgefühl.

Jesper Juul, renommierter dänischer Familientherapeut, spricht in seinem Buch „Leitwölfe sein“ über genau diesen Zusammenhang. Selbstwertgefühl ist das, was wir uns selbst gegenüber empfinden. Wie wertvoll fühle ich mich? Wie achtsam gehe ich mit mir selbst um? Denn wer sich selbst als wertvoll empfindet, kann auch seinen Kindern diesen Wert vermitteln.



## Was braucht es dazu?

- **Austausch mit anderen Eltern:** Eltern-Kind-Gruppen oder Treffen mit Gleichgesinnten können wertvolle Gelegenheiten sein, Erfahrungen zu teilen, Unterstützung zu bekommen und voneinander zu lernen.
- **Offenheit:** Das Sprechen über Ängste und Sorgen. Ob im Freundeskreis oder bei einer professionellen Beratung – der Austausch hilft, Stress abzubauen und neue Perspektiven zu finden.
- **Vertrauen aufbauen:** Ein offener und ehrlicher Austausch mit den Betreuungspersonen ist essenziell. Teilen Sie wichtige Informationen über die Bedürfnisse und Gewohnheiten Ihres Kindes.
- **Flexibilität und Anpassungsfähigkeit:** Das Leben ist ein ständiger Wandel, und so sollten auch unsere Erziehungsansätze flexibel bleiben. Anstatt starr an einer Methode festzuhalten, ist es hilfreich, sich den aktuellen Bedürfnissen und Umständen anzupassen.
- **Bindungsqualität:** Gemeinsame Zeit mit den Kindern, sei es beim Spielen, Reden oder einfach im Alltag, stärkt die Beziehung und das Vertrauen. Diese Momente sind essenziell, um eine stabile und liebevolle Verbindung aufzubauen.

## Vorbild durch Selbstfürsorge

Es gibt keinen perfekten Weg, Eltern zu sein. Doch Eltern sind immer Vorbilder – ob bewusst oder unbewusst. Wenn sie selbst gesunde Verhaltensweisen und eine positive Einstellung vorleben, können sie Kindern wichtige Werte vermitteln. Deshalb ist es so wichtig, dass Eltern auf sich selbst achten. Nur wenn Eltern sich selbst wohlfühlen, können sie auch für ihre Kinder die besten Begleiter\*innen sein.



### Mag.ª Manuela Wurzer-Plendner

Manuela schloss 2006 ihr Pädagogik-Studium mit den Schwerpunkten Psychoanalytische Pädagogik, Kinder- und Jugendbetreuung und Familienbegleitung an der Universität Wien ab. Seit 2007 arbeitet sie beim Hilfswerk Steiermark.

# WAS UNSER ESSEN WIRKLICH KANN.

Ernährung spielt eine zentrale Rolle für unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und unsere mentale Stärke. In dieser Rubrik stellen wir besonders wertvolle Lebensmittel vor und beleuchten deren gesundheitlichen Vorteile. **Heute im Spotlight: Datteln.**

## **Süße plus Ballaststoffe.**

Wer liebt ihn nicht, den süßen Geschmack? Mit Datteln kann man „gesünder“ naschen, sie sind reich an natürlichem Zucker, der uns schnelle Energie liefert. Zusätzlich enthalten sie zahlreiche Ballaststoffe, die den Anstieg des Blutzuckers verlangsamen – ein entscheidender Vorteil gegenüber herkömmlichem Zucker. Starke Blutzuckerschwankungen können Heißhunger auslösen, Energie rauben und langfristig zu gesundheitlichen Problemen führen. Ballaststoffe fördern außerdem eine gesunde Verdauung und sind „Futter“ für unsere guten Darmbakterien.

Ein weiterer Pluspunkt von Ballaststoffen ist, dass sie sich positiv auf den Cholesterinspiegel auswirken. Sie können dazu beitragen, das LDL Cholesterin, auch als schlechtes Cholesterin bekannt, zu senken.

## **Gute Nerven und erholsamer Schlaf.**

Datteln sind kleine Wohlfühlpakete, sie enthalten die Aminosäure Tryptophan, die unser Körper dringend braucht, um das Glückshormon Serotonin und das Schlafhormon Melatonin zu produzieren. Diese beiden Hormone spielen eine Schlüsselrolle für unser mentales Wohlbefinden, beruhigen die Nerven und helfen uns, entspannt in den Schlaf zu gleiten. Zudem sind Vitamin B6, Magnesium und Kalium in Datteln enthalten – alles wichtige Nährstoffe für ein gut funktionierendes Nervensystem und mehr innere Ruhe.

## **Blutdruck im Lot.**

Menschen, deren Blutdruck erhöht ist, sollten neben einer salzarmen Kost, auf eine ausreichende Kaliumzufuhr achten. Kalium ist ein wichtiger Nährstoff zur Senkung des Blutdruckes.

Mit durchschnittlich 600 mg pro 100 g, enthalten Datteln reichlich Kalium – sogar deutlich mehr als Bananen. Fünf mittelgroße Datteln decken etwa acht Prozent des täglichen Kaliumbedarfs.

## **Starkes Immunsystem und Schutz vor freien Radikalen.**

Datteln stecken voller Polyphenole, Flavonoide und Carotinoide, die für ihre antioxidativen, entzündungshemmenden und immunstärkenden Eigenschaften bekannt sind. Sie helfen uns somit gesund zu bleiben. Doch das ist noch nicht alles: Datteln liefern auch wertvolle Spurenelemente wie Eisen, Selen und Zink, die unsere Abwehrkräfte stärken und dafür sorgen, dass wir rundum fit und geschützt sind.

## **Genuss in Maßen.**

Auch natürlicher Zucker sollte nur in Maßen genossen werden. Je nach Energiebedarf und Größe der Dattel sind drei bis sechs Stück pro Tag ein guter Richtwert. Offizielle Verzehrempfehlungen gibt es jedoch nicht.



**Susanne Pichler**  
Ernährungspädagogin &  
DGKP bei den Mobilien  
Diensten Kainbach-Graz

## REZEPTIDEE.

### Energiebällchen

#### Zutaten:

- 150 g entsteinte Datteln
- 50 g gehackte Cashewkerne (oder andere Nüsse)
- 100 g geriebene Mandeln
- 10 g Kakaopulver
- 1 Prise Salz
- Geriebene Mandeln zum Wälzen

#### Zubereitung:

1. Datteln knapp mit Wasser bedeckt über Nacht einweichen.
2. Wasser abgießen (wird für das Rezept nicht benötigt, kann aber getrunken werden).
3. Datteln zu einer cremigen Paste pürieren.
4. Alle Zutaten zu einer festen Masse verkneten.
5. Kugeln formen und in den geriebenen Mandeln wälzen.

#### Tipp:

Die Energiebällchen sind im Kühlschrank für einige Tage haltbar. Sie können auch problemlos auf Vorrat gemacht, und dann eingefroren werden.

## LEBENSMITTELKUNDE.

### **Getrocknete Datteln - im Ganzen, entsteint oder geschnitten**

Pur als Snack oder klein geschnitten in Müsli, Obstsalat, Getreidebrei, pikanten Gerichten mit orientalischem Flair oder zum Backen. Es gibt viele verschiedene Dattelsorten, die sich in Farbe, Geschmack und Größe unterscheiden. Auch der Trocknungsgrad beeinflusst den Geschmack und die Konsistenz – Ausprobieren lohnt sich.

### **Frische Datteln**

Frisch sind Datteln in unseren Breiten selten erhältlich, aber zwischen September und Januar in gut sortierten Feinkost- und Bioläden zu finden.

### **Dattelsüße (100 % Datteln, als rieselfähiges Pulver)**

Ideal zum Backen, Kochen und als Streusüße. Für Getränke jedoch ungeeignet, da sich das Pulver nicht auflöst.

### **Dattel Rohmasse (100 % Datteln, als cremige, schnittfeste Masse)**

Perfekt zum Backen oder für rohe Süßspeisen, wie zum Beispiel selbst gemachte Müsliriegel.

### **Einkaufstipp:**

Dattelsüße und Dattel-Rohmasse sind in Bioläden und ausgewählten Drogerien erhältlich.



# Kampf dem Winterblues

**Schön langsam rückt die kalte Jahreszeit näher, die Tage werden kürzer und der Mangel an Sonnenlicht kann zu Energie- und Antriebslosigkeit, sowie zu depressiven Verstimmungen führen. Der sogenannte Winterblues treibt sein Unwesen.**

**Gemeinsam mit Mag.<sup>a</sup> Verena Hödl-Bernhardt und Dr. Sofia Vidrich unserer Psychosozialen Dienste, haben wir uns angesehen, wie man dem Winterblues an den Kragen gehen kann.**

Als Winterblues wird eine abgeschwächte Form der Winterdepression bezeichnet. Wissenschaftliche Untersuchungen besagen, dass sich der Lichtmangel während der Wintermonate bei bis zu 25 Prozent der Bevölkerung durch Symptome, wie sie bei einer Winterdepression auftreten, bemerkbar machen. Beim Winterblues sind die Symptome jedoch deutlich weniger ausgeprägt und im Verlauf zudem auch kürzer anhaltend.

Der sogenannte Winterblues ist keine eigenständige Erkrankung, sondern eine natürliche Reaktion von Körper und Psyche auf den Mangel an Sonnenlicht und Wärme, der mit der winterlichen Jahreszeit einhergeht. Die kürzeren Tage und das graue Wetter können Stimmung und Antrieb negativ beeinflussen. Im Gegensatz dazu ist die Depression, die zu den häufigsten psychischen Störungen zählt, klar abzugrenzen. Ungefähr 20 Prozent der Menschen erleben im Laufe ihres Lebens eine Depression, bei chronisch Kranken steigt dieser Anteil sogar auf bis zu 40 Prozent. Frauen erhalten die Diagnose Depression doppelt so häufig wie Männer, wobei der Anteil betroffener Männer kontinuierlich steigt.

## UNTERSCHIEDE ZUR DEPRESSION

Depressionen sind eine ernstzunehmende psychische Erkrankung, die das gesamte Wohlbefinden der Betroffenen stark beeinträchtigen und einer gezielten Behandlung bedürfen.

Der Winterblues und eine Depression unterscheiden sich grundlegend in mehreren Aspekten: Während der Winterblues in den Wintermonaten auftritt, kann eine Depression das ganze Jahr über entstehen. Zudem ist der Winterblues zeitlich auf die Winterperiode begrenzt und verbessert sich meist mit zuneh-

mendem Tageslicht im Frühjahr, wohingegen eine Depression über Monate oder sogar Jahre andauern kann. Bei Depressionen spielen häufig soziale, psychische und biologische Faktoren zusammen.

Die Symptome einer Depression sind vielfältig und können sich auf verschiedenen Ebenen äußern. Sie beeinflussen das Verhalten und Erleben der Betroffenen in vielerlei Hinsicht. Zu den häufigsten Anzeichen zählen unter anderem Niedergeschlagenheit, anhaltende Traurigkeit, fehlender Antrieb, ständiges Grübeln, Erschöpfung, Lustlosigkeit, Schuldgefühle, Konzentrationsprobleme, geringes Selbstwertgefühl, sozialer Rückzug und Isolation, der Verlust von Interessen sowie Gefühle der Hoffnungslosigkeit bis hin zu Suizidgedanken.

## VORBEUGUNGSMASSNAHMEN

Es gibt einige Maßnahmen und Skills, die helfen können, gut durch die kalten und oft trüben Tage zu kommen und das Auftreten und die Symptome des Winterblues vorzubeugen beziehungsweise diesen entgegenzuwirken:

- **Frische Luft und Licht tanken:** Um der Kälte zu entkommen, neigen wir dazu, uns lieber nach drinnen „in die warme Stube“ zurückzuziehen, was jedoch zu einem Mangel an Licht und frischer Luft führen kann. Dabei ist es wichtig, unabhängig vom Wetter, jeden Tag mindestens eine halbe Stunde im Freien zu verbringen. Selbst ein kurzer Spaziergang hilft dem Körper, Tageslicht aufzunehmen und die Vitamin-D-Produktion anzukurbeln. Auch gegen Müdigkeit und Energielosigkeit wirkt Bewegung effektiv, da sie den Kreislauf in Schwung bringt und das hormonelle Gleichgewicht unterstützt.
- **Tageslichtlampen für drinnen:** Auch zu Hause lässt sich der Lichtmangel durch den Einsatz von Tageslichtlampen ausgleichen, die helfen können, den inneren Tagesrhythmus zu stabilisieren und ins Gleichgewicht zu bringen. Diese speziellen Lampen simulieren natürliches Sonnenlicht und können so die Produktion von Serotonin fördern, was sich positiv auf die Stimmung und das Energielevel auswirkt.

- **Freunde und Bekannte im Freien treffen:** Fällt es schwer, allein nach draußen zu gehen, kann es hilfreich sein, sich mit Freunden zu verabreden, um sich gegenseitig zu motivieren. Auch die Möglichkeit, jemanden zu kennen, dessen Hund sich über eine gemeinsame Gassirunde freuen würde, kann zusätzlichen Anreiz bieten. Gemeinsam macht Bewegung an der frischen Luft oft mehr Spaß, und die sozialen Kontakte heben zudem die Stimmung.
- **Stress vermeiden und Druck abbauen:** Übermäßiger Stress und Druck führen zu einem Ungleichgewicht im Hormonhaushalt und begünstigen somit Symptome, die einer depressiven Verstimmung ähneln. Man sollte versuchen, Stress zu vermeiden, sich keine neuen Projekte oder Aufgaben vorzunehmen, stattdessen alles gemütlich angehen und so den Druck aus dem Alltag nehmen.
- **Wohlfühlmomente und Rituale schaffen:** In die Tagesstruktur sollte man auch Wohlfühlmomente oder Rituale einbauen. Prinzipiell gilt: Alles, was Freude macht, hilft, die Glückshormone in Schwung zu bringen. Eine gute Raumatmosphäre mit angenehmem Licht, wohltuenden Düften und ansprechender Musik kann die Ent-

spannung und das Wohlbefinden fördern. Beispielsweise hilft ein entspannendes Vollbad, die Kälte buchstäblich aus den Knochen zu vertreiben und die Muskelentspannung zu fördern.

- **Kreativität und Hobbys in den Alltag integrieren:** Wer drinnen das Gefühl hat, die Decke fällt ihm auf den Kopf, kann sich ein kreatives Hobby für zuhause zulegen. Das kann vieles sein und ist bei jedem Menschen anders. Kreativität bedeutet Ausdruck und bietet Raum für Gefühle, Ausgleich und Ablenkung. Etwas Neues auszuprobieren kann eine angenehme Herausforderung sein, bei der es kein richtig oder falsch gibt.

Nicht für jeden Menschen sind dieselben Aktivitäten oder Methoden geeignet, aber jeder kann für sich das Passende finden. Wichtig ist dabei, aktiv zu bleiben, Neues auszuprobieren und zu entdecken, um die trüben Tage erfolgreich zu überstehen. Sollte es jedoch trotz dieser Maßnahmen schwerfallen, gut durch den Winter zu kommen, ist es ratsam, ärztlichen Rat einzuholen oder psychologische bzw. psychotherapeutische Behandlung in Anspruch zu nehmen.



# CHECKLISTE: AKTIVITÄTEN ZUR VORBEUGUNG



Diese Checkliste dient als Inspiration und hilft dabei dem Winterblues die Stirn zu bieten. Versuche die Liste erfolgreich abzuhaken und beobachte wie sich die Aktivitäten auf deinen Körper und deine Psyche auswirken.



- SCHLAFE AUSREICHEND**  
Halte einen regelmäßigen Schlafrhythmus ein und vermeide es, zu lange zu schlafen, da das die Müdigkeit verstärken kann.

- GESUNDE ERNÄHRUNG**  
Achte darauf, viele frische Lebensmittel, wie Obst und Gemüse, zu dir zu nehmen. Reduziere den Konsum von zucker- und kohlenhydratreichen Nahrungsmitteln.



- SCHAFFE DIR WINTERLICHE HIGHLIGHTS**  
Besuche Weihnachtsmärkte, gehe Schlittschuhlaufen oder mache einen Ausflug in die Natur.



- PFLEGE SOZIALE KONTAKTE**  
Verabrede dich mit Freundinnen und Freunden oder der Familie, um dich auszutauschen und Einsamkeit vorzubeugen.



- ENTSPANNUNGSÜBUNGEN UND ACHTSAMKEIT**  
Probiere Meditation, Atemübungen oder progressive Muskelentspannung aus, um Stress zu reduzieren und deine innere Balance zu finden.



- PROBIERE EIN NEUES HOBBY AUS**  
Male, schreibe, bastle oder lerne etwas Neues – kreatives Arbeiten steigert die Laune und gibt ein Gefühl von Produktivität und Erfüllung.



- ZUHAUSE GEMÜTLICH GESTALTEN**  
Schaffe dir zu Hause eine Wohlfühlatmosphäre mit warmem Licht, Kerzen oder Pflanzen.

- WELLNESS ZUHAUSE**  
Ein warmes Bad, eine lange Dusche oder ein Saunabesuch kann die Muskulatur entspannen und dabei helfen, Stress abzubauen.



- DIGITAL DETOX**  
Vermeide es, zu viel Zeit vor dem Bildschirm zu verbringen und mache regelmäßig Pausen von sozialen Medien und digitalen Aktivitäten.

- DANKBARKEIT PRAKTIZIEREN**  
Schreibe täglich drei Dinge auf, für die du dankbar bist. Diese einfache Übung hilft, den Fokus auf positive Erlebnisse zu lenken.



# Ein Tag mit Anita Plank

Im idyllischen Admont begleiten wir Anita, eine engagierte Heimhilfe, die seit 2020 beim Hilfswerk tätig ist, in ihrem Berufsalltag. Anita, die bereits seit 2012 in der Pflege arbeitet, schätzt besonders die Flexibilität, die es ihr ermöglicht, Beruf und Familie zu vereinbaren. Dies ist insbesondere durch ihren kleinen Sohn für sie von großer Bedeutung. Vor ihrer Tätigkeit beim Hilfswerk arbeitete sie in einem Pflegeheim, mit weit weniger flexiblen Dienstplänen. Heimhilfe Anita gewährt uns einen Einblick in ihren nicht unbedingt alltäglichen Alltag.



08:00



Der Tag beginnt mit einem Besuch bei einem älteren Herrn, den Anita beim Eincremen unterstützt. Danach bleibt noch ausreichend Zeit für eine Unterhaltung und im Anschluss wird der Besuch sorgfältig dokumentiert.

Anschließend geht es zu einer weiteren Kundin, die in einem wunderschön gepflegten Haus lebt. Hier unterstützt Anita beim Blumengießen und saugt durch das Haus. Während dieser Tätigkeiten bleibt immer Zeit für eine nette Unterhaltung, die sowohl der Kundin als auch Heimhilfe Anita sichtlich guttut.

09:00



09:30



Weiter geht es zum nächsten Termin: Gemeinsam mit einer älteren, aber noch recht fitten Dame, fährt Anita in den Supermarkt des Ortes und hilft ihr bei den Einkäufen.

Die nächste Station ist bei einer freundlichen älteren Frau, die gerade dabei ist, sich einen Salat zuzubereiten. Hier war Anitas Zuhören besonders gefragt, denn die Kundin lebt allein und schätzt die Gesellschaft und die empathische Art von Anita sehr.



10:30

11:30



Der letzte Besuch führt uns auf einen idyllischen Bauernhof zu einem älteren Ehepaar. Hier unterstützt Anita bei der Zubereitung des Mittagessens. Ihre Kochkünste werden sehr geschätzt und auch Anita selbst hat Freude am Kochen. Sie liebt es, spontan und kreativ zu sein, da sie oft erst vor Ort erfährt, welche Lebensmittel zur Verfügung stehen und entsprechend mit den Kundinnen und Kunden gemeinsam improvisieren muss.

Auf unserer Website finden Sie alle wichtigen Infos zu den Unterstützungsangeboten in der Hauskrankenpflege.



### **Ich bin...**

Heimhilfe mit Herz.

### **Mut bedeutet für mich...**

jeden Tag auf neue Situationen gespannt zu sein.

### **Mein Lebensmotto...**

so wie ich es im Leben haben möchte, so gebe ich es weiter.

### **Ich bin stolz, wenn...**

man schwierige Situationen gemeinsam mit den Kundinnen und Kunden meistert.

### **Wenn ich an meine Arbeit denke..**

gibt es mir in meinem Alltag Kraft.

## Anita im Kurzportrait



ANITA ARBEITET SEIT 2020 BEIM HILFSWERK UND WAR ZUVOR JAHRELANG IN EINEM PFLEGEHEIM TÄTIG.

# Schwerpunkt Ernährung im Alter

*Ein schön gedeckter Tisch, liebe Menschen und der Duft frischer Speisen – Essen und Trinken sind nicht nur Mittel zur Nahrungsaufnahme, sondern auch Quellen des Genusses und der Zufriedenheit. Besonders im Alter gewinnt die Ernährung an Bedeutung, da körperliche Veränderungen die Nährstoffaufnahme beeinflussen können.*

Mit zunehmendem Alter verändert sich die Zusammensetzung unseres Körpers. Muskel- und Knochenmasse nehmen ab, während der Körperfettanteil steigt. Hormonelle Veränderungen und ein verlangsamter Stoffwechsel tragen zu diesem Prozess bei. Diese Veränderungen können zu verschiedenen Gesundheitsproblemen führen, darunter ein erhöhtes Risiko für Stürze und Knochenbrüche sowie Verdauungsprobleme.

Eine ausgewogene Ernährung ist ein wirksames Mittel, um den Auswirkungen des Alterungsprozesses entgegenzuwirken. Durch eine abwechslungsreiche Kost können wir den Verlust von Muskel- und Knochenmasse verlangsamen

und unsere Gesundheit unterstützen. Dabei ist es wichtig, auf eine ausreichende Zufuhr von Nährstoffen wie Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen zu achten.

Ausführliche Informationen finden Sie in der aktuellen Broschüre des Hilfswerks.

Bestellen Sie Ihr kostenloses Exemplar zum Thema "Gesund genießen, aktiv bleiben" per E-Mail unter der Adresse [marketing@hilfswerk-steiermark.at](mailto:marketing@hilfswerk-steiermark.at) oder telefonisch über die gebührenfreie Service-Hotline unter 0800 / 800820.



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:

- Psychisch gesund altern
- Konflikte verstehen, Sozialkompetenz fördern
- Leitfaden für die Pflege Zuhause
- MINT in der kindlichen Früherziehung
- Suchterkrankung und Abhängigkeit
- Ethik in der Pflege

### Hilfswerk-Hotline für pflegende Angehörige

**0800 640 660**

Gebührenfrei aus Österreich  
MO - DO, 9 - 16 UHR  
FR, 8 - 12 UHR

### Fachkräfte bieten Unterstützung für alle, die sich durch die Pflege ihrer Angehörigen belastet fühlen:

- Informationen zur Entlastung durch Pflege- und Betreuungsdienste
- Unterstützung bei Einsamkeit, Überforderung und emotionaler Not
- Beratung bei finanziellen Schwierigkeiten
- Antworten auf Fragen rund um die Pflege und Betreuung

Was beschäftigt dich,

# Alex Peters?

Was sind das für Menschen, die im Hilfswerk arbeiten? Wir stellen ihnen persönliche Fragen, um es herauszufinden. Diesmal mit Alex Peters, Fachbereichsleitung der Psychosozialen Dienste im Hilfswerk.

## Was bedeutet Engagement für dich?

Für mich bedeutet Engagement weit mehr als nur die Erfüllung von Aufgaben oder Pflichten. Es ist die Bereitschaft, über das Übliche hinauszugehen, um etwas wirklich zu erreichen oder zu verbessern.

## In welchen Bereichen engagierst du dich persönlich?

Ich engagiere mich in verschiedenen sozialen Projekten und Spendenaktionen, um denjenigen zu helfen, die Unterstützung benötigen. Dabei ist es mir wichtig, sowohl finanzielle als auch emotionale Hilfe anzubieten. Besonders wichtig ist mir die Unterstützung von Kindern, die in schwierigen Verhältnissen aufwachsen. Ich beteilige mich an Programmen und Initiativen, die darauf abzielen, benachteiligten Kindern Bildung und Freizeitmöglichkeiten zu bieten, um ihre Lebensbedingungen zu verbessern und ihnen Perspektiven zu eröffnen.

## Kann Engagement und Hilfsbereitschaft auch zu viel werden?

Ja, Engagement und Hilfsbereitschaft können tatsächlich zu viel werden, wenn sie zulasten der eigenen Gesundheit oder der

Balance zwischen Berufs- und Privatleben gehen. Es ist wichtig, Grenzen zu setzen und sich selbst nicht zu überfordern.

## Wie gelingt es dir Grenzen zu setzen?

Durch eine Kombination aus klarer Kommunikation, Selbstreflexion und Priorisierung. Ich reflektiere regelmäßig meine eigenen Bedürfnisse und Grenzen, um zu erkennen, wann ich eine Pause brauche oder Unterstützung benötige. Ich kommuniziere meine Grenzen klar und offen gegenüber meinem Team, meiner Familie und anderen. Das hilft, Missverständnisse zu vermeiden und meine Bedürfnisse zu respektieren.

## Woraus gewinnst du Kraft?

Ich gewinne Kraft aus mehreren Quellen. Die Unterstützung und die positiven Beziehungen zu meiner Familie und Freundinnen und Freunden geben mir viel Kraft und Motivation. Ihre Ermutigung und ihr Verständnis sind für mich eine wichtige Stütze.

**ALEX PETERS** IST SEIT 2012 BEIM HILFSWERK TÄTIG UND SEIT AUGUST 2024 FACHBEREICHSLEITUNG UNSERER PSYCHOSOZIALEN DIENSTE.

Entweder/Oder

Stadt	Land <input checked="" type="checkbox"/>
Frühling <input checked="" type="checkbox"/>	Herbst
Tag <input checked="" type="checkbox"/>	Nacht
Hund <input checked="" type="checkbox"/>	Katze
Wandern	Schwimmen <input checked="" type="checkbox"/>
Pizza	Pasta <input checked="" type="checkbox"/>
Frühaufsteher <input checked="" type="checkbox"/>	Nachteule
Flexibilität <input checked="" type="checkbox"/>	Struktur

# Helmut, was sagst du... warum Sorgen wir uns denn so?



**HELMUT HEISSENBERGER**  
BETREUER MSB FELDBACH  
RESILIENZTRAINER

*Komm ich pünktlich zur Arbeit? Geht es den Kindern gut? Bin ich glücklich? Ist mein Chef zufrieden? Sind meine Blutwerte normal? Wird es regnen? Wie denken andere über mich?*

*Sorgen begleiten uns ständig im Alltag. Aber warum sorgen wir uns überhaupt? Warum hören wir nicht einfach damit auf, uns über alles Gedanken zu machen?*

*Sorgen sind grundsätzlich nichts Ungewöhnliches. Doch es ist wichtig, bewusst zu überlegen, ob sie uns nützen und Energie bringen oder uns eher belasten. Wir sollten zwischen berechtigten Bedenken und übertriebenen Ängsten unterscheiden. Letztere können zu endlosem Grübeln führen, was in eine depressive Verstimmung oder eine Angststörung münden kann. Menschen, die zu pessimistischen Gedanken neigen, sind besonders gefährdet, in ihren Sorgen zu versinken. In solchen Fällen kann professionelle Hilfe notwendig sein.*

*Ängste haben jedoch auch eine wichtige Funktion und hängen mit unseren Überlebensinstinkten zusammen. Unser Gehirn ist darauf programmiert, unser Überleben zu sichern, Gefahren zu erkennen und Strategien zu entwickeln, um Bedrohungen abzuwenden. Es muss ständig entscheiden, ob es sich lohnt, ein Risiko einzugehen. Dabei stehen die eigene Sicherheit und das Wohlbefinden im Vordergrund. Deshalb neigen wir dazu, uns Sorgen zu machen. Um unser Wohlbefinden in zukünftigen Situationen zu sichern.*

*Auch können sie uns dabei helfen, Risiken zu minimieren und uns besser auf Herausforderungen vorzubereiten. Indem wir grübeln, entwickeln wir Lösungen und ergreifen Maßnahmen, um uns zu schützen. Sie sind somit ein nützlicher, wenn auch manchmal unerwünschter Begleiter, der uns lenkt und schützt.*

*Wichtig ist es, das Maß der Sorgen zu kontrollieren: Wann wird es zu viel? Man sollte sich fragen: Kann ich meine Sorgen und Gedanken kontrollieren, oder haben sie die Kontrolle über mich? Es ist entscheidend zu wissen, wohin uns unsere Sorgen führen und welche Hürden sie mit sich bringen.*

*Eine gesunde Herangehensweise könnte darin bestehen, sich regelmäßig Auszeiten zu nehmen, um sich aktiv mit den Sorgen auseinanderzusetzen, aber auch bewusst Phasen einzuplanen, in denen man sich auf positive Gedanken und Erlebnisse konzentriert. Das hilft, die eigenen Gedankenmuster zu durchbrechen und das Maß im Rahmen zu halten.*

**Der Schlüssel liegt darin, die Kontrolle über die Sorgen zu behalten und nicht zuzulassen, dass sie Kontrolle über uns gewinnen.**

*Sich Sorgen zu machen bedeutet nicht, dass etwas falsch läuft – es ist ein natürlicher Prozess. Doch es liegt an uns, wie wir damit umgehen und ob wir uns von ihnen beherrschen lassen oder ihnen eine angemessene Rolle in unserem Leben zuweisen. Wer lernt, seine Sorgen zu lenken, kann auch lernen, mit ihnen zu leben, ohne dass sie das Leben dominieren.*

*Darüber hinaus ist es hilfreich, sich bewusst zu machen, dass Sorgen eine natürliche Reaktion unseres Gehirns sind, um uns auf mögliche Gefahren vorzubereiten. Diese Erkenntnis kann helfen, mit ihnen besser umzugehen, anstatt sie als etwas rein Negatives zu sehen. Die Kunst besteht darin, eine Balance zu finden und sicherzustellen, dass Sorgen uns nicht überwältigen oder unser Leben dominieren.*

*Der Schlüssel liegt darin, die Kontrolle über die Sorgen zu behalten und nicht zuzulassen, dass sie Kontrolle über uns gewinnen.*



"Alles Große in unserer Welt  
geschieht nur, weil jemand  
mehr tut, als er muss."

Hermann Gmeiner

**HILFSWERK**

GROSSE HILFE. GANZ NAH.