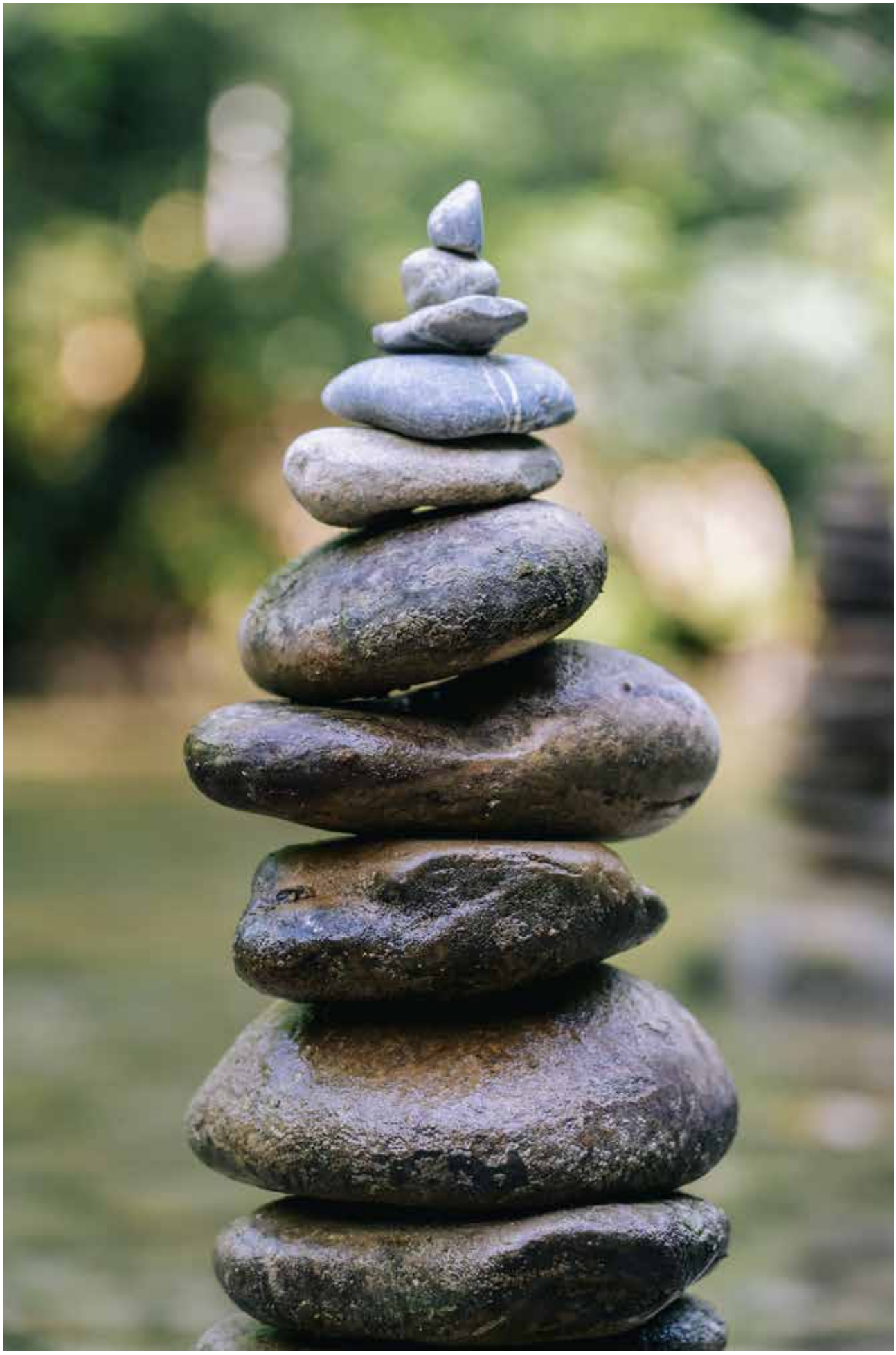
HILFSWERK MAGAZIN

RUND UMS LEBEN AUS DEM HILFSWERK STEIERMARK

Ausgabe 01/25

BEWEGUNG als Lebenselixir · Projekt **PATENFAMILIEN** · Der Ernst des **LEBENS**



Liebe Leserin,
Lieber Leser,

Heraklit sagte einst: *„Die einzige Konstante im Leben ist die Veränderung.“* Für mich bedeutet Bewegung vor allem auch Veränderung.

Bewegung ist überall – in der Natur, in der Gesellschaft und in uns selbst. Wir leben in einer Zeit, in denen wir permanent Veränderungen ausgesetzt sind. Durch die ständige Erreichbarkeit, den unaufhörlichen Informationsfluss aus sozialen Medien und das hektische Leben, fühlen wir uns oft überwältigt. Gerade dann drängt sich das Paradoxon auf: *„Je mehr sich verändert, desto mehr scheint alles gleich zu bleiben“* (Alphonse Karr).

Auch das Rechtssystem ist von diesem Spannungsverhältnis nicht ausgenommen. Es wirkt oft statisch, kompliziert und „trocken“. Doch als Juristin kann ich sagen: Recht ist lebendig und vielseitig, weil es sich mit der Gesellschaft wandelt. Es passt sich an neue Herausforderungen an – sei es durch technologische Entwicklungen, soziale Bewegungen oder globale Krisen. Recht ist nicht nur ein starres und verstaubtes Regelwerk, sondern eine Spiegelung gesellschaftlicher Veränderungen – ein Rahmen, der sich stetig anpassen muss, um gerecht zu bleiben.

Bewegung ist aber nicht nur ein gesellschaftliches oder juristisches Phänomen – sie beginnt vor allem bei uns selbst. Oft fühlt man sich verloren, als würde man gegen einen unschlagbaren Strom ankämpfen, als könnte man allein wenig bewirken. Doch jeder Schritt zählt. Veränderung geschieht nicht über Nacht, sondern durch den Mut, sich zu bewegen und für das, was einen bewegt, einzustehen – trotz Unsicherheit, trotz Widerstand.

Bewegung braucht nicht nur der Körper, sondern auch der Geist. In einer Welt voller digitaler Reizüberflutung sind analoge Pausen wichtiger denn je. Ein Buch in der Hand kann ein stiller Gegenpol sein – eine Bewegung hin zu mehr Achtsamkeit.

Und selbst wenn Bewegung manchmal anstrengend oder schmerzhaft erscheint, ist sie ein Zeichen, dass wir leben. Denn wer nichts spürt, steht still.

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihre

Tanja Podrzaj

MAG.A IUR. TANJA PODRZAJ
JURISTIN
LANDESGESCHÄFTSSTELLE

Inhalt

Bewegung
In Bewegung leben ab Seite 8.

26

Ein Tag mit Andrea Fröhlich
Ergotherapeutin & Teamleitung

Nina Hilberger
im Portrait auf Seite 29

Seite 30 **Kolumne**
Alex über unseren Antrieb

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 (Seite 1/ EyeEm, 2/wirestock, 10/Freepik, 13/puruanpro, 14/user12054781, 14/freepik, 15/rimu22, 15/freepik, 17/ivelimirisaevich, 18/ SP--design, 19/SP--design, 20/ IgorLineHome, 21/kabitarani520 , 22/ Alchepix, 24/freepik, 31/wirestock), Shutterstock (Seite 7) **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**: 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 oder mittels Brief an das Hilfswerk Steiermark, Paula-Wallisch-Straße 9, 8055 Graz, widerrufen.

Druckprodukt mit finanziellem Klimabeitrag
ClimatePartner.com/13993-2504-1001

6 **Neuigkeiten**
Aus dem Hilfswerk

8 **Leitartikel**
Bewegung

12 **Klara Kühn**
Gemeinsame Sache für die gute Sache

14 **Vogelwilder Bastelspaß**
Bunte Vögel selbst gemacht

16 **Erziehungsweise**
Kolumne von Mag.ª Manuela Wurzer-Plendner

18 **Was unser Essen wirklich kann**
Brennnesseln

20 **Projekt Patenfamilien**
Ein Herzensprojekt für Kinder und Familien

24 **Bewegung als Lebenselixir**
So viel Bewegung braucht unser Körper

26 **Ein Tag mit**
Ergotherapeutin & Teamleitung Andrea

28 **Service**
Angebote aus dem Hilfswerk

29 **Was beschäftigt dich?**
Mit Diplom-Sozialbetreuerin Nina Hilberger

30 **Kolumne**
Alex darüber, was uns Menschen antreibt

12

Klara Kühn

Mit dem interaktiven Kinderbuch „Klara Kühn und der geheime Experimentierkoffer“ begeistert ein gemeinnütziges Projekt schon früh vor allem Mädchen für Technik – und verbindet dabei Bildungsförderung mit sozialem Engagement.

20

Projekt Patenfamilien

Wenn Eltern psychisch belastet sind, brauchen Kinder besonders viel Halt. Das Projekt Patenfamilien setzt genau hier an – mit offenen Ohren, verlässlichen Händen und viel Herz.

24

Bewegung als Lebenselixir

So viel Bewegung braucht unser Körper.

Neuigkeiten

Zusätzlicher Standort für Psychosoziale Beratung für ältere Menschen

Die Psychosoziale Beratungsstelle für ältere Menschen bietet gezielte Unterstützung für ältere Menschen, die unter psychischen Herausforderungen wie Gedächtnisproblemen, Ängsten oder Depressionen leiden. Zum bisherigen Standort in Feldbach eröffneten die Psychosozialen Dienste des Hilfswerk Steiermark nun auch in Graz-Umgebung-Süd einen weiteren Standort.

Teamleitung Julia Leinert (am Foto rechts, mit Fachbereichsleitung Alex Peters) sagte dazu: „Es bedeutet mir viel, dass meine Kolleginnen und ich dieses wunderbare Angebot nun auch für den Süden von Graz Umgebung aufbauen und vertreten dürfen."

Ferienbetreuung auf Wachstumskurs

Hilfswerk erweitert Betreuung

Das Hilfswerk Steiermark bietet in Kooperation mit steirischen Gemeinden seit 2011 qualitätsvolle Ferienbetreuungen für Schulkinder von 6 bis 14 Jahren in vielen Regionen der Steiermark an.

Aufgrund der stark steigenden Nachfrage wird das Angebot nun weiter ausgebaut: Neben der bewährten Sommerbetreuung werden mittlerweile auch Programme in den Herbst-, Semester- und Osterferien angeboten – und das in immer mehr Gemeinden.

Im Mittelpunkt steht eine abwechslungsreiche, herzliche und lustige Freizeitgestaltung: von individueller Bewegung im Freien über gemeinsames Basteln und Experimentieren bis hin zu spannenden Ausflügen. Die Kinder stehen dabei mit ihren Bedürfnissen und Interessen ganz klar im Zentrum – sie sollen eine spannende und erlebnisreiche Ferienzeit genießen dürfen. Ein weiterer wichtiger Punkt: Auch für die kulinarische Verpflegung wird gesorgt.

Dass dieses Angebot großen Anklang findet, zeigt der stetig wachsende Zustrom an teilnehmenden Familien. Besonders im Sommer wird eine ganztägige Betreuung über mehrere Wochen angeboten – ein Angebot, das für viele Eltern eine wertvolle Unterstützung darstellt.

Die Betreuung übernehmen pädagogisch qualifizierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die mit viel Engagement und Erfahrung für eine liebevolle und sinnvolle Ferienzeit sorgen.

Psychosoziale Dienste

KIJUZ als offizielle Lehreinrichtung der FH Joanneum

Das Kinder- und Jugendpsychiatrische Zentrum (KIJUZ) ist nun eine offizielle Lehreinrichtung der FH Joanneum und stärkt damit die praxisnahe Ausbildung der Studierenden.

Andrea Fröhlich, Einrichtungsleiterin und Ergotherapeutin des KIJUZ, wurde für ihr Engagement als Praxisanleiterin und die erfolgreiche Kooperation mit der FH Joanneum ausgezeichnet. Die Zusammenarbeit ermöglicht wertvolle Einblicke in die Kinder- und Jugendpsychiatrie und fördert essenzielle berufliche Kompetenzen.

Fachbereichsleitung der Psychosozialen Dienste Alex Peters (am Foto links), Teamleitung Andrea Fröhlich (rechts) und das gesamte Team des KIJUZ freuen sich, Studierende weiterhin auf ihrem Weg in die Praxis zu begleiten.

Ab Juli neu

Kinder-Hauskrankenpflege wird Teil der Mobilen Dienste

Mit Juli wird die mobile Kinderkrankenpflege (KHKP), in die Mobilen Dienste integriert. Die Koordination übernimmt Einsatzleitung Heidi Kager, die auch den individuellen Pflegebedarf der Kinder vor Ort einschätzt. Die Expertinnen und Experten von MoKidi unterstützen die Mitarbeiter*innen der Mobilen Dienste durch Schulungen, sichern die Qualität ab und stehen für fachliche Fragen zur Verfügung.

Für Familien bleibt die finanzielle Unterstützung bestehen: Sie zahlen lediglich den niedrigsten Kundenbeitrag der Mobilen Dienste, während die restlichen Kosten von den Fördergebern übernommen werden. Das Hilfswerk Steiermark startet als Pilotträger, langfristig ist eine Ausrollung über alle Träger geplant. Damit wird ein wichtiger Schritt hin zu einer flächendeckenden Versorgung pflegebedürftiger Kinder gesetzt – und gleichzeitig das Tätigkeitsfeld der Mitarbeiter*innen erweitert.

In Bewegung leben

Bewegung
/Bewégung/

Substantiv, feminin [die]
1a. das [Sich]bewegen von jemandem durch Veränderung der Lage, Stellung, Haltung
"eine ruckartige Bewegung"

1b. das [Sich]bewegen von etwas
"die gleichmäßig beschleunigte Bewegung eines fallenden Steins"

Bewegung war für unsere Urvorfahren eine Frage des Überlebens. Als Jäger und Sammler legten sie täglich oft bis zu 20 Kilometer zurück, um Nahrung zu finden – durch Steppen, Wälder, Dschungel oder Graslandschaften. Im modernen Alltag hingegen ist Bewegung kaum mehr notwendig. Viele Menschen verbringen ihre Arbeitstage größtenteils sitzend. Die Bewegung findet meist rein mit den Fingern statt. Auch der Zugang zu Nahrung erfordert kaum körperliche Anstrengung, da wir sie bequem im Supermarkt kaufen oder direkt nach Hause geliefert bekommen. Dabei hat sich unser Körper seit der Steinzeit biologisch kaum verändert. Unsere zivilisatorischen Errungenschaften haben jedoch dazu geführt, dass wir ihn weit weniger nutzen, als es seiner natürlichen Anlage entspricht.
Während unsere Vorfahren täglich weite Strecken zurücklegten, bewegen wir uns heute in der Regel deutlich zu wenig – eine Entwicklung, die uns gesundheitlich und gesellschaftlich vor neue Herausforderungen stellt.

BEWEGUNG IM LAUFE DER MENSCHHEITSGESCHICHTE

In der Antike war Bewegung nicht mehr so entscheidend für das Überleben wie in der Steinzeit. Dennoch spielte körperliche Aktivität weiterhin eine zentrale Rolle, insbesondere durch die Entstehung von organisierten Sportwettbewerben wie Laufdisziplinen, Kampfsportarten und Wagenrennen. Auch in fernen Kulturen, etwa bei den Mayas, wurden Sportarten gepflegt, oft mit religiösem Hintergrund, um die Götter zu ehren. Im Gegensatz zu heute waren diese Wettkämpfe jedoch häufig von strikten und oft lebensgefährlichen Regeln geprägt. Ein Misserfolg im antiken Sport konnte fatale Folgen haben.
Heute feiern wir Sport und Bewegung auf eine andere Weise – als Quelle der Freude, Inspiration und Gemeinschaft. Ob bei den Olympischen Spielen, dem Skifahren oder dem Anfeuern von Mannschaften: Sport fasziniert uns und bringt Menschen zusammen. Diese Begeisterung zeigt, wie tief verwurzelt die Bedeutung von Bewegung in unserer Kultur ist, auch wenn sie im Alltag längst nicht mehr ausreichend praktiziert wird.

WAS BEDEUTET BEWEGUNG HEUTE?

Auch heute sehnen wir uns nach ständiger Bewegung, allerdings oft in geistiger statt körperlicher Form. Ruhephasen empfinden wir häufig als unproduktiv, während unser Verstand unaufhörlich aktiv bleibt. Diese geistige Beweglichkeit zeigt sich in unserer Fähigkeit, Denkmuster schnell anzupassen, alternative Lösungen zu finden und Strategien flexibel zu gestalten. Sie hilft uns, auf neue Herausforderungen angemessen zu reagieren und sie erfolgreich zu bewältigen.
Ein eindrucksvolles Beispiel ist die tägliche Arbeit von Pflegekräften. Sie müssen sich ständig auf neue Situationen einstellen, da sich der Zustand von Kundinnen und Kunden oft unerwartet verschlechtert oder sich Therapiepläne kurzfristig ändern. Eine erfahrene Pflegekraft

Körperliche Aktivität ist unverzichtbar für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.

kann schnell Prioritäten setzen und angemessen auf Komplikationen reagieren. Diese Anpassungsfähigkeit ermöglicht eine optimale Versorgung der Kundinnen und Kunden und zeigt, wie entscheidend geistige Beweglichkeit in stressreichen und komplexen Arbeitsumfeldern ist.
Während unsere körperliche Bewegung heute oft zu kurz kommt, zeigt sich, dass wir in unserer geistigen Beweglichkeit Höchstleistungen vollbringen. Doch gerade die Verbindung von körperlicher und geistiger Aktivität bleibt zentral, um die Herausforderungen der modernen Welt zu meistern und ein ausgeglichenes Leben zu führen.

LERNEN BIS INS HOHE ALTER – FÜR BEWEGUNG VON KOPF UND KÖRPER

Der zivilisatorische Fortschritt hat in den letzten Jahrhunderten vieles verändert – vor allem unsere Lebenserwartung. Während Menschen im 15. Jahrhundert durchschnittlich nur 35 bis 40 Jahre alt wurden und in der Steinzeit oft schon mit 20 bis 25 Jahren ihr Leben endete, liegt die durchschnittliche Lebenserwartung in der Eurozone heute bei rund 82 Jahren.
Doch was wäre ein langes Leben ohne körperliche und geistige Bewegung? Vor allem geistige Beweglichkeit ermöglicht es uns, neue Erfahrungen zu machen, lebenslang zu lernen und unsere Neugier zu bewahren.
Ein gutes Beispiel ist eine Pensionistin, die eine neue Sprache erlernt oder sich intensiv mit Geschichte beschäftigt. Solche Aktivitäten erhalten nicht nur die geistige Flexibilität, sondern beeinflussen auch die persönliche Einstellung positiv, indem sie Offenheit gegenüber Neuem fördern. Diese Offenheit wiederum macht es leichter, auch körperlich aktiv zu bleiben und neue Formen der Aktivität in den Alltag zu integrieren. So zeigt sich, wie eng geistige und körperliche Bewegung miteinander verbunden sind – sie bilden die Grundlage für ein gesundes, erfülltes Leben im Alter.

5 Fakten zur

VERBINDUNG VON KÖRPERLICHER UND GEISTIGER BEWEGUNG

VERBESSERTE HERZ-KREISLAUF-GESUNDHEIT

Körperliche Bewegung regt die Durchblutung an und verändert den Gehirnstoffwechsel positiv. Bereits ein kurzer Spaziergang kann die Durchblutung in verschiedenen Gehirnarealen erhöhen. Diese verbesserte Sauerstoff- und Nährstoffversorgung wirkt wie ein Energiekick für das Gehirn.
Ein*e Pensionist*in, die*der jeden Morgen zügig spazieren geht, hat nicht nur eine bessere Durchblutung, sondern neue Fähigkeiten können auch leichter erlernt werden, es ist einfacher sich Namen zu merken und in Gespräche aktiv einzusteigen.

ERHÖHTE NEUROPLASTIZITÄT

Regelmäßige körperliche Betätigung unterstützt die Bildung neuer neuronaler Verbindungen, ein Prozess, der als Neuroplastizität bezeichnet wird. Dies verbessert kognitive Funktionen wie Gedächtnis, Aufmerksamkeit und Problemlösungsfähigkeiten.
Ein Kind, das nach der Schule Sport betreibt, erlebt durch die körperliche Aktivität nicht nur eine gesteigerte Konzentrations- und Erinnerungsfähigkeit, sondern profitiert auch im schulischen Alltag, da das Lernen leichter fällt.

STRESSABBAU

Physische Aktivität senkt den Kortisolspiegel und fördert die Ausschüttung von Endorphinen, was Stress effektiv abbaut und die kognitive Belastbarkeit stärkt.
Ein Beispiel für Stressabbau durch körperliche Bewegung zeigt sich bei Studierenden, die regelmäßig joggen. Durch die körperliche Ertüchtigung wird der Kortisolspiegel gesenkt, während gleichzeitig Endorphine ausgeschüttet werden. Dies führt zu einer spürbaren Entspannung und einem besseren Umgang mit den Herausforderungen intensiver Prüfungsphasen. In der Regel sind wir nach einer Joggingrunde nicht nur ruhiger, sondern auch fokussierter und können komplexe Inhalte effektiver verarbeiten. Die regelmäßige körperliche Aktivität steigert so nicht nur das Wohlbefinden, sondern stärkt auch die kognitive Belastbarkeit.

SOZIALES UND GEHIRNGESUNDHEIT

Gruppenaktivitäten wie Mannschaftssport, Gruppengymnastik oder gemeinsames Spazierengehen fördern nicht nur die körperliche Fitness, sondern auch die soziale Interaktion, die eng mit der emotionalen Intelligenz verbunden ist.
Gemeinsame Tanzgruppen für Kinder veranschaulichen den Zusammenhang zwischen sozialer Interaktion und Gehirngesundheit. Kinder, die zusammen tanzen, erleben nicht nur körperliche Aktivität, sondern auch intensive soziale Interaktionen. Sie koordinieren ihre Bewegungen mit anderen, lernen, aufeinander zu achten und sich nonverbal zu verständigen. Gleichzeitig fördert das gemeinsame Tanzen die emotionale Intelligenz, da es Empathie, Kooperation und das Verständnis für Gruppendynamiken stärkt.

MOTIVATION ALS RÜCKKOPPLUNGSFAKTOR

Körperliche Aktivität setzt Dopamin frei, ein Neurotransmitter, der Motivation und Antrieb steigert. Diese positive Rückkopplung führt dazu, dass Menschen sich langfristig häufiger körperlich betätigen und geistig leistungsfähiger werden.
Eine Büroangestellte, die sich dazu entschließt zweimal pro Woche joggen zu gehen, verdeutlicht diesen Zusammenhang. Schon nach den ersten Läufen spürt sie, wie sie sich energiegeladener und zufriedener fühlt. Mit der Zeit wird das Joggen zu einer festen Routine, und sie bemerkt, dass sie sich insgesamt ausgeglichener fühlt – sowohl in ihrem beruflichen Alltag als auch im Privatleben.

Klara Kühn und der geheime Experimentierkoffer

Noch immer sind Frauen in technischen Berufen stark unterrepräsentiert – oft, weil schon früh stereotype Rollenbilder geprägt werden. Studien zeigen, dass bereits im Kindesalter festgelegt wird, welche Interessen sich entwickeln – und Spielzeug spielt dabei eine entscheidende Rolle. Genau hier setzt das karitative Projekt „Klara Kühn und der geheime Experimentierkoffer“ an.

Mit einem interaktiven Kinderbuch samt Experimentierkoffer soll vor allem Mädchen der Zugang zu Naturwissenschaften und Technik erleichtert werden. Die spannend illustrierte Geschichte von Klara Kühn und Nilpferd Nobby wurde von Studierenden verschiedener Fachrichtungen entwickelt und enthält zehn leicht verständliche Experimente. Alle Materialien sind im Koffer enthalten, sodass Kinder die Versuche allein oder im Schulunterricht nachmachen können. Durch die spielerische Herangehensweise werden technische Zusammenhänge greifbar gemacht und die Neugier an naturwissenschaftlichen Fragestellungen gefördert.

Ein besonderer Beitrag zum Projekt kommt von der Tagesstruktur Saaz der Psychosozialen Dienste des Hilfswerks. In der Betreuungseinrichtung für Menschen mit psychischen Erkrankungen werden die Bauteile für den Experimentierkoffer fertiggestellt und verpackt. Die Tagesstruktur bietet ihren Klientinnen und Klienten die Möglichkeit, handwerkliche und kreative Fertigkeiten zu entwickeln und stärkt ihre sozialen Kompetenzen.

So verbindet das Projekt nicht nur Bildungsförderung für Kinder, sondern unterstützt auch Menschen dabei, einen geregelten Tagesablauf zu finden und ihre Lebensqualität zu verbessern.

Das gemeinnützige Projekt setzt auf Chancengleichheit: Durch Spenden und Sponsorings konnten bereits tausende Sets produziert und viele davon an Mädchen aus einkommensschwachen Familien verschenkt werden. In der ersten Auflage wurden 750 Sets erstellt, in der zweiten sogar 1000 – ein Erfolg, der das Konzept bestätigt. Durch das Projekt sollen langfristig stereotype Rollenbilder aufgebrochen und die Begeisterung für technische Berufe früh geweckt werden.

Hier geht es zur Website von Klara Kühn.

Klientinnenn und Klienten in der Tagesstruktur Saaz bei der Fertigung der Klara Kühn Experimentierkoffer.

Am Foto von links nach rechts: Michael Müller (Betreuer), Antonia Csuk (Geschäftsführerin Klara Kühn), Andrea Perner (Ergotherapeutin), Daniel Joho (Teamleitung Tagesstrukturen Saaz & Pirching)

Gewinnspiel

Zu gewinnen gibt es jeweils einen von drei "Klara Kühn Experimentierkoffern".
Und so kannst du gewinnen:

Beantworte uns folgende Gewinnfrage und schicke uns die richtige Antwort bis zum 30.06.2025 per Mail an marketing@hilfswerk-steiermark.at und mit etwas Glück gewinnst du einen Experimentierkoffer von Klara Kühn.

Wie heißt das Nilpferd, dass Klara bei ihren Entdeckungen und Forschungen begleitet?

A) Herby
B) Nobby
C) Nils

Nähere Informationen sowie Teilnahmebedingungen findest du auf:
https://www.hilfswerk.at/steiermark/wir-ueber-uns/service/gewinnspiel-teinahmebedingungen/

Vogelwilder Bastelspaß: Bunte Vögel selbst gemacht

Du möchtest den Frühling ins Haus holen und gleichzeitig ein fröhliches Bastelprojekt starten? Dann ist diese DIY-Anleitung genau das Richtige für dich: Bunte Vögel aus Papier! Mit ein paar einfachen Materialien, etwas Kreativität und guter Laune gestaltest du im Handumdrehen farbenfrohe Vögel, die sich perfekt als Fensterdeko oder fröhlicher Hingucker im Kinderzimmer eignen. Dieses Bastelprojekt macht nicht nur Spaß, sondern bringt auch richtig Farbe in dein Zuhause – ideal für kleine und große Bastelfans!

und so geht's:

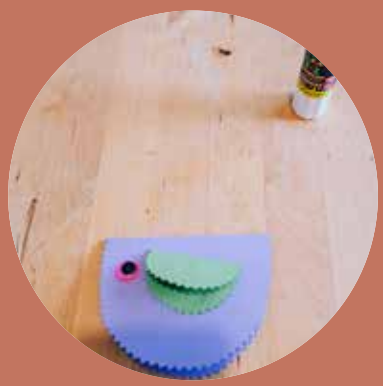
1 **Körper basteln:** Nimm einen bunten Tonpapierbogen, falte ihn in der Mitte und schneide mit der Zickzackschere den Vogelkörper in Form eines Halbkreises aus. (Halbkreis-Form)

2 **Flügel gestalten:** Wähle eine andere Farbe Tonpapier, falte es ebenfalls in der Mitte und schneide mit der Zickzackschere einen Flügel aus. (Halbkreis-Form)

3 **Flügel befestigen:** Klebe den Flügel mit Klebeband auf eine Seite des Vogelkörpers.

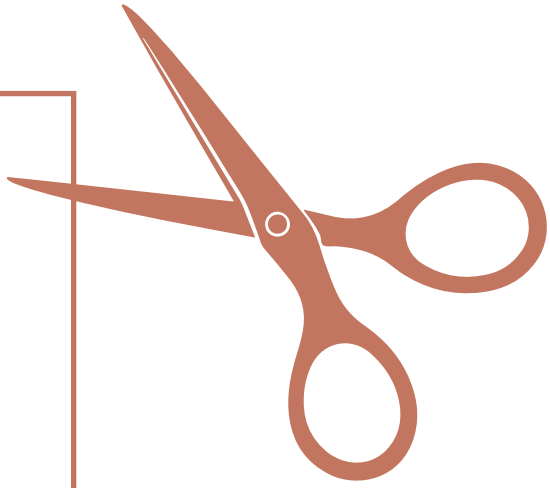
4 **Wackelauge anbringen:** Klebe ein Wackelauge auf den Körper des Vogels, um ihm ein Gesicht zu geben.

5 **Schwanzfedern und Schnabel:** Öffne den Vogel vorsichtig und klebe die Schwanzfedern und den Schnabel aus Tonpapier ins Innere.



Das wird benötigt:

- Tonpapier in zwei verschiedenen Farben
- Schere und Zickzackschere
- Klebstoff und Klebeband
- Dünnes Band oder Häckelgarn
- Bastel-Perlen
- Federn
- Wackelaugen
- Sticker mit Frühlingsmotiven



Tipp:

Du kannst den Vogel nach Belieben mit Glitzer, Stickern oder weiteren Bastelmaterialien dekorieren, um ihn noch bunter zu gestalten!

6 **Füße mit Perlen gestalten:** Schneide zwei dünne Bänder ab. Fädle bunte Perlen auf jedes Band, um die Beine zu formen.

7 **Vogelfüße anbringen:** Schneide aus orangem Tonpapier zwei Vogelfüße aus. Klebe sie an das untere Ende der Perlenbeine.

8 **Füße befestigen:** Klappe den Vogel erneut auf und klebe die Beine mit den Füßen ins Innere des Vogelkörpers.

9 **Vogelkörper zusammenkleben:** Falte den Vogel wieder zusammen und klebe die beiden Hälften des Körpers mit Klebstoff zusammen.

10 **Aufhängung hinzufügen:** Schneide ein weiteres dünnes Band ab und klebe es mit Klebstoff oder Klebeband an die Rückseite des Vogels. So kannst du den Vogel später aufhängen.

Der Ernst des Lebens

Mit Freude und Zuversicht in einen neuen Lebensabschnitt.

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

Liebe Eltern, liebe Erziehungsberechtigte,

*Der Übergang (Transition) vom Kindergartenkind zum Schulkind stellt einen wichtigen Lebensabschnitt in der Entwicklung des Kindes dar. Es gibt viel Neues und Interessantes zu entdecken, aber es gilt auch sich anfangs in ungewohnten Verhältnissen zurechtzufinden. Damit die Freude auf die Schule erhalten bleibt und die Kinder diese Zeit erfolgreich meistern, braucht es Hilfestellungen von Eltern, Tageseltern, Erzieher*innen und Pädagog*innen.*

Kinder sowie Erwachsene sind im Laufe ihres Lebens immer wieder mit Übergängen konfrontiert. Das bedeutet bekanntes Terrain zu verlassen, Neues zu entdecken, bereits gewonnene Erfahrungen einzubringen, neue Einblicke zu gewinnen und neue Wege zu erschließen. Für Fünf- und Sechsjährige sowie deren Eltern ist der bevorstehende Schuleintritt Chance und Herausforderung zugleich. Die Welt zu erforschen ist interessant und spannend, bedeutet aber auch Neues zu bewältigen und vor allem Mut und Zuversicht zu entwickeln.
*Der Schuleintritt stellt somit tiefgreifende Veränderungen im Leben eines Kindes und seiner Bezugspersonen dar und ist ein Prozess, der sich über einen längeren Zeitraum erstreckt. Dieser Prozess beginnt bereits im letzten Kindergartenjahr und hat einen flexiblen Abschluss. Die Unterstützung endet also nicht mit dem ersten Schultag, sondern mit der Identifikation des Kindes als Schüler*in.* Der Schulbeginn in der Volksschule bringt für Kinder häufig eine Trennung von vertrauten Personen und ihrer gewohnten Umgebung mit sich. Um ihnen den Übergang zu erleichtern, kann es hilfreich sein, positiv über Lehrer*innen zu sprechen und – wenn möglich – den Kontakt zu zukünftigen Mitschüler*innen herzustellen. Ein Besuch in der Schule kann ebenfalls positive Emotionen wecken. Zudem kann das spielerische Nachahmen des Schulalltags die Vorfreude auf den neuen Lebensabschnitt steigern. Ein gelungener Transitionsprozess, der sich in einer gelungenen Anpassungsleistung unmittelbar nach dem Schuleintritt, mittelfristig im Lernerfolg und im Freundschaftsstatus zeigt, kann sich positiv auf die weitere Entwicklung, beispielsweise auf die Persönlichkeitsentwicklung des Kindes auswirken. Gerade frühe Übergänge „brauchen“ sensibilisierte Unterstützer*innen, wie etwa Eltern, Betreuer*innen und Pädagog*innen.

Kinder meistern den Übergang erfolgreich, wenn sie von einfühlsamen Menschen begleitet werden und in den folgenden Fähigkeiten (Kompetenzen) gestärkt werden:

Die **Selbstkompetenz** umfasst u.a. Selbständigkeit, ein positives Selbstbild sowie die Bereitschaft und Fähigkeit, Verantwortung zu übernehmen.

Die **sozial-kommunikative Kompetenz** bezieht sich darauf, mit anderen zu kommunizieren und

zusammenzuarbeiten, mit Regeln umgehen zu können, sich in die Perspektive anderer versetzen, sowie eigene Interessen angemessen äußern zu können.

Die **Sachkompetenz** bedeutet, dass Kinder Kenntnisse von sachlich richtigen Begriffen und Sachwissen haben sollten. Im Jahr vor dem Schuleintritt verfügen Kinder meist über eine gut entwickelte Sachkompetenz, beispielsweise alltagspraktische Fähigkeiten, umfangreiches Sachwissen zu bestimmten Themen, die sie interessieren.

Zur **lernmethodischen Kompetenz** gehören auch sich selbst Ziele zu setzen, in Gruppen miteinander und voneinander zu lernen oder aus Fehlern zu lernen. Dadurch können Kinder z.B. erkennen, ob sie eine Situation allein oder nur mit Unterstützung meistern können oder ob sie noch dazulernen müssen.

Im Speziellen können Eltern ihr Kind gut unterstützen, indem sie:

- das Kind pünktlich und regelmäßig in die Betreuungseinrichtung bringen
- das Kind auf die neue Lebenssituation neugierig machen, die Freude zum Ausdruck bringen und zeigen, dass man auf das Kind stolz ist,
- den Schulweg gemeinsam üben und die Schule gemeinsam besuchen,
- dem Kind grundlegende Alltagsfertigkeiten beibringen, wie selbstständiges Anziehen,
- ihm*ihr wichtige Informationen wie die eigene Telefonnummer mitgeben (ohne zwingend ein Handy als Begleiter zu nutzen),
- eventuell Kontakte zu zukünftigen Schulkindern und deren Eltern knüpfen,
- gemeinsam Schulutensilien besorgen,
- darauf verzichten, Sätze wie „Nun beginnt der Ernst des Lebens“ zu verwenden, um dem Kind eine positive Einstellung zur Schule zu vermitteln.

Gehen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind auf die Suche, was der Ernst des Lebens ist.

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.

Wildkräuter sind Geschenke der Natur. Sie benötigen keine Pflege, keinen Supermarkt, keine Düngemittel oder andere chemische Behandlungen und sie lassen sich zu vielen köstlichen Gerichten verarbeiten. Welche gesundheitlichen Vorteile sie bieten, wie man sie erntet, verarbeitet und essen kann, wollen wir uns anhand einer sehr bekannten heimischen Pflanze ansehen.
Heute im Spotlight: Brennnessel.

Raus in die Natur.
Bereits beim Sammeln der Brennnessel tun wir uns viel Gutes. Wir verbringen Zeit in der Natur, bewegen uns, sind an der frischen Luft und im Idealfall sogar an der Sonne – lauter Dinge, die uns nachweislich guttun und uns in Schwung und gute Laune versetzen.

Frisches Grün in kargen Zeiten.
Während frisches Obst und Gemüse noch auf sich warten lassen, beschenkt uns die Brennnessel bereits mit ihren frischen Blättern. Sie ist eine der ersten Pflanzen, die uns als vitalstoffreiches Nahrungsmittel zur Verfügung steht.
Als Tee, Suppe, Spinat, Saft, oder Beigabe zu verschiedensten Gerichten ist sie eine echte Bereicherung für unseren Speiseplan.

Wertvolles Brennnesselblatt.
Frische Brennnesselblätter enthalten eine Fülle wertvoller Inhaltsstoffe die unserem Körper auf vielfältige Weise gute Dienste leisten. Besonders bemerkenswert ist ihr Gehalt an Provitamin A, Vitamin C, Eisen, Kalium, Kalzium, Kieselsäure, Magnesium, Phenolcarbonsäuren, Flavonoiden, Chlorophyll, Serotonin, Phytohormonen und ätherischen Ölen.

Hilfe bei Entzündungen und oxidativem Stress.
Die Brennnessel zeigt eine entzündungshemmende, immunmodulierende und antioxidative Wirkung. Sie wirkt schmerzstillend und positiv bei rheumatischen Beschwerden. Der dafür verantwortliche Inhaltstoff ist in den jungen, gedünsteten Blättern, zum Beispiel als Brennnesselspinat genossen, am höchsten.

Unterstützung für die Harnwege.
Die Brennnessel regt die Ausscheidung aus Niere und Blase an. Sie leistet Hilfe bei entzündlichen Erkrankungen der Harnwege, dient der Vorbeugung und Behandlung von Nierengrieß und fördert die Ausscheidung der Harnsäure. Für eine Brennnesseltee-Kur können sowohl frische als auch getrocknete Blätter verwendet werden.

Wissenschaftliche Ausblicke.
In verschiedenen Studien konnten positive Wirkungen auf Diabetes, Bluthochdruck, Allergien und eine vielversprechende antibakterielle Wirkung nachgewiesen werden.

Für wen die Brennnessel nicht geeignet ist.
Bei Ödemen aufgrund eingeschränkter Herz- und Nierentätigkeit.

Susanne Pichler
Ernährungspädagogin &
DGKP bei den Mobilen
Diensten Kainbach-Graz

REZEPTIDEE.

Brennnesselsuppe

Zutaten:
- 2 Handvoll frische Brennnesselblätter
- 1 kleine Zwiebel
- 2 EL Butter
- 2 EL Mehl
- circa 50 ml Schlagobers
- 1 Liter Wasser
- Salz, Pfeffer, eventuell Muskatnuss

Zubereitung:
1. Gehackte Zwiebel in Fett anschwitzen
2. Mehl zugeben und unter ständigem Rühren kurz mitrösten
3. Mit Wasser und Schlagobers aufgießen, gut verquirlen und aufkochen lassen
4. Gewaschene Brennnesselblätter zugeben
5. Pürieren und abschmecken

TIPPS.

Sammelort:
Wildkräuter sollten an möglichst schadstofffreien Orten gesammelt werden.

Sammelzeit:
Je nach Witterung, zeigen sich die ersten Triebe bereits ab Februar. Sie können dann bis zum Einsetzen der ersten, starken Fröste geerntet werden. Am wertvollsten sind die jungen Blätter der noch nicht blühenden Pflanze.

Pflücken:
Damit es beim Pflücken nicht brennt, muss die Brennnessel richtig angefasst werden. Man greift die Blätter in Wuchsrichtung der Haare oder man verwendet Handschuhe.

Verwendung:
Brennnesselblätter können frisch, roh, sowie gekocht oder getrocknet verwendet werden. Werden die Brennnesselblätter roh oder im Ganzen verwendet, zum Beispiel knusprig gebraten, ist es wichtig, die Brennhaare zu „deaktivieren“. So geht's: Legen Sie die Blätter flach auf ein Schneidbrett und rollen Sie mit einem Nudelholz fest darüber. Dadurch werden die Härchen gequetscht und brennen nicht mehr.

Vielseitigkeit:
Auch Wurzeln, Blüten und Früchte sind essbar. Sie haben jedoch andere Inhaltsstoffe als die Blätter. Die Früchte reifen von August bis Oktober. Die Wurzeln können im Frühjahr oder Herbst ausgegraben werden.

Projekt Patenfamilien

Ein Herzensprojekt für Kinder und Familien

Manchmal brauchen Kinder einfach nur eine Hand, die sie hält, ein Ohr, das ihnen zuhört, und ein Herz, das sie versteht – besonders dann, wenn ihre Eltern mit psychischen Belastungen kämpfen. Hier setzt das Projekt "Patenfamilien" an: Eine Initiative, die Kindern eine liebevolle, zusätzliche Bezugsperson schenkt und Familien in schwierigen Zeiten unterstützt. Begleitet wird das Projekt in den Regionen Südoststeiermark und Fürstenfeld von den Regionalkoordinatorinnen Verena Kaiser-Pelzmann und Monika Constanze Pscheidl.

Monika Constanze Pscheidl, MA

EINE PATENSCHAFT MIT HERZ

Patenfamilien sind Menschen, die Zeit, Geborgenheit und Stabilität schenken. "Wer Patin oder Pate werden möchte, sollte mindestens 25 Jahre alt sein, gefestigt im Leben stehen und sich der langfristigen Verantwortung bewusst sein", erklärt Verena Kaiser-Pelzmann. "Eine Altersgrenze nach oben gibt es nicht – entscheidend ist, mit Begeisterung und Einfühlungsvermögen für Kinder da zu sein."
Eine fundierte Schulung bereitet die Freiwilligen auf ihre Aufgabe vor. "Neben pädagogischen Grundlagen geht es auch um psychische Erkrankungen und den sensiblen Umgang mit betroffenen Familien", erklärt Monika Constanze Pscheidl. „So sind die Patinnen und Paten nicht nur Wegbegleiter, sondern auch Ansprechpartner*innen, wenn Kinder Fragen haben."

MEHR ALS NUR BETREUUNG

Das Projekt "Patenfamilien" ist kein klassisches Betreuungsangebot, sondern eine wertvolle Ergänzung für Familien, die mit psychischen Belastungen zu kämpfen haben. Eine Diagnose ist dabei keine Voraussetzung – "oft sind es Belastungen wie Überforderung, Trennungen oder Existenzängste, die Eltern an ihre Grenzen bringen", so Verena Kaiser-Pelzmann. "Hier können Patenfamilien den Kindern Sicherheit und Aufmerksamkeit schenken."

DER WEG ZUR PATENSCHAFT

Der erste Schritt beginnt mit einer Kontaktaufnahme. In einem Erstgespräch wird geklärt, ob das Projekt zur individuellen Lebenssituation passt. Danach folgt ein Hausbesuch, um das

Kind und sein Umfeld kennenzulernen. "Erst wenn sich alle Beteiligten wohl und sicher fühlen, beginnt die eigentliche Patenschaft", betont Monika Constanze Pscheidl.
Die Gestaltung der Treffen ist individuell: Manche Kinder verbringen nur ein paar Stunden mit ihrer Patenfamilie, andere übernachten dort. In jeder Phase begleitet das Projektteam sowohl die Patinnen und Paten als auch die Herkunftsfamilien. "Es kann emotionale Herausforderungen geben – da ist es wichtig, dass niemand allein gelassen wird", erklärt Monika Constanze.

EIN PROJEKT MIT ZUKUNFT

Seit dem Start 2017 in Graz hat sich das Projekt "Patenfamilien" stetig weiterentwickelt. Heute ist es bereits in vielen Teilen der Steiermark etabliert. Bis 2026 soll es flächendeckend im ganzen Bundesland verfügbar sein, damit noch mehr Kinder und Familien von dieser wertvollen Unterstützung profitieren können.

UNVERGESSLICHE MOMENTE

Die Begeisterung der Kinder spricht für sich: Sie genießen es, aus ihrem Alltag herauszukommen, neue Erfahrungen zu sammeln und eine exklusive Zeit mit ihren zusätzlichen Bezugspersonen zu verbringen. Besonders im Volksschulalter ist das Interesse groß, doch auch jüngere Kinder – sogar Babys – profitieren von der Fürsorge und Aufmerksamkeit. "Es ist wunderschön zu sehen, wie schnell eine Bindung entsteht und wie wohl sich die Kinder fühlen", erzählt Monika Constanze.

KLEINER BEITRAG MIT GROSSER WIRKUNG

"Eine stabile Bezugsperson kann für Kinder, die in psychisch belasteten Familien aufwachsen, einen entscheidenden Unterschied machen", betont Verena. Studien zeigen, dass dies ihre Entwicklung nachhaltig positiv beeinflussen kann. Die Ehrenamtlichen helfen oft, Probleme zu verhindern, noch bevor sie entstehen – und schenken Kindern einen sicheren Hafen.
Um den Austausch untereinander zu fördern, gibt es regelmäßige Treffen für die Patinnen und Paten sowie gemeinsame Aktivitäten. "Ein besonderes Highlight war im letzten Jahr unsere Weihnachtsfeier – ein Tag voller Herzenswärme, an dem gesungen, gelacht und gefeiert wurde", erzählt Monika Constanze mit einem Lächeln.

ENGAGEMENT, DAS VON HERZEN KOMMT

Dass dieses Projekt mit viel Leidenschaft geführt wird, zeigte sich auch intern: "Als das Projekt in den Psychosozialen Diensten des Hilfswerks ausgeschrieben wurde, habe ich mich innerhalb von Sekunden gemeldet", erinnert sich Verena. "Weil ich wusste: Das ist eine Aufgabe, die wirklich etwas bewegt."
Dieses Projekt ist ein Geschenk – für die Kinder, die Zuwendung erfahren. Für die Familien, die Entlastung finden. Und für die Freiwilligen, die erleben, wie viel Liebe man zurückbekommt, wenn man sie verschenkt.

Wer Interesse an einer Patenschaft hat oder selbst Unterstützung benötigt, kann sich direkt bei den regionalen Ansprechpersonen melden.

Mag.a Verena Kaiser-Pelzmann

DER WEG ZUR PATENSCHAFT

Erster Kontakt:
Interessierte Eltern und potenzielle Patinnen und Paten können sich über www.patenfamilien.at an die zuständige Organisation wenden.

Abstimmung der Erwartungen:
In persönlichen Gesprächen werden Wünsche, zeitliche Möglichkeiten und Rahmenbedingungen besprochen. Ein Hausbesuch hilft, das Umfeld und den individuellen Bedarf besser kennenzulernen.

Vorbereitung:
Eine 30-stündige Schulung vermittelt wertvolles Wissen über den Umgang mit Kindern sowie psychischen Erkrankungen und bereitet die Patinnen und Paten auf ihre wichtige Rolle vor.

Das perfekte Match:
Ein erfahrenes Team sucht sorgfältig nach einer passenden Patenschaft – dabei spielen Faktoren wie Wohnortnähe, Alter und familiäre Konstellationen eine Rolle.

Erstes Kennenlernen:
Zunächst treffen sich nur die Erwachsenen. Erst wenn sich beide Seiten eine Patenschaft vorstellen können, folgt ein behutsames Kennenlernen mit dem Kind.

Gemeinsame Zeit:
Ob ein fester Nachmittag in der Woche oder gemeinsame Wochenendaktivitäten – die Treffen werden individuell gestaltet und wachsen mit den Bedürfnissen des Kindes.

Begleitung & Austausch:
Die Trägerorganisation steht jederzeit als Ansprechpartner zur Verfügung. Zudem gibt es regelmäßige Treffen für den Austausch und gemeinsame Aktivitäten.

Dieses Herzensprojekt basiert auf Freiwilligkeit, Vertrauen und dem Wunsch, Kindern eine zusätzliche stabile Bezugsperson zu schenken – für eine glückliche, unbeschwerte Kindheit.

ERFAHRUNGEN

Statements der Patenfamilien

„Es ist schön zu sehen, dass sie sich in unserer Zeit wohl fühlen.
Das ist ein Zugewinn, das macht Freude."

„Die Kinder sollen sich an einem Ort wohl fühlen, auch mal Ruhe haben. Und diese geben wir ihnen."

Statements der Eltern der Patenkinder

„Ich habe dann zwei bis drei Stunden für mich alleine, achtsam mit mir umzugehen und mich wieder wahrzunehmen war eine schwierige Zeit (...). Ich kann auch Arzttermine alleine wahrnehmen und muss meine kleine Tochter nicht immer quer durch die Stadt schleppen."

„Man gewinnt nicht nur Paten, sondern man gewinnt Familie. Sie sind für mich wie Familie."

KONTAKTE DER REGIONALEN ANSPRECHPARTNER*INNEN

Graz & Graz Umgebung sowie Steiermark-Koordination:
Maga Alima Matko (Styria vitalis)
E-Mail: alima.matko@styriavitalis.at, Tel.: (0660) 937 27 79

Südoststeiermark und Fürstenfeld:
Mag.a Verena Kaiser-Pelzmann (Hilfswerk Steiermark)
E-Mail: verena.kaiser@hilfswerk-steiermark.at, Tel.: (0664) 80785 4297

Bruck-Mürzzuschlag, Leoben:
Nicole Wruss, MSc (RdK Steiermark GmbH)
E-Mail: patenfamilien@rdk-stmk.at, Tel.: (0664) 78 664 397

Deutschlandsberg:
Mag. Jan Nemeczek (RdK Steiermark GmbH)
E-Mail: patenfamilien-dl@rdk-stmk.at, Tel.: (0664) 82 03 149

Weiz:
Mag. Jan Nemeczek (RdK Steiermark GmbH)
E-Mail: patenfamilien-weiz@rdk-stmk.at, Tel.: (0664) 82 03 149

Voitsberg:
Julia Gressenberger (Psychosoziales Zentrum Voitsberg)
E-Mail: patenfamilien@pszvo.at, Tel.: (03142) 26 300 500

Leibnitz:
Mag.a Mateja Bratusa (Gesellschaft zur Förderung seelischer Gesundheit)
E-Mail: mateja.bratusa@gfsg.at, Tel.: (0664) 13 45 635

Hartberg:
Nina Richter (Gesellschaft zur Förderung seelischer Gesundheit)
E-Mail: nina.richter@gfsg.at, Tel.: (0677) 62 17 83 72

Bewegung als Lebenselixir

Nach einem langen Arbeitstag spüren viele von uns die einseitige Belastung, die unsere Tätigkeit mit sich bringt – sei es im Büro, in der Pflege, als Paketzusteller*in oder an der Kasse. Nicht nur unser Körper leidet darunter, auch unsere Psyche kann durch die Monotonie des Alltags in Mitleidenschaft gezogen werden. Bewegung bringt hier Abwechslung, belebt den Geist und wirkt sich positiv auf unsere Gesundheit aus.

Wie viel Bewegung braucht unser Körper?
Unabhängig von Alter, Geschlecht oder körperlichen Voraussetzungen ist regelmäßige Bewegung eine der wirksamsten Methoden, um die Gesundheit zu erhalten und zu fördern. Besonders effektiv ist gezieltes Training, das spezifische Anpassungen im Körper aktiviert und Funktionen wie Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeit verbessert. Die empfohlene Bewegungsdauer liegt bei 150 bis 300 Minuten pro Woche – je nach Intensität. Ein ausgewogener Mix aus Kraft- und Ausdauertraining kann helfen, gesundheitliche Effekte zu erzielen. Doch auch alltägliche Aktivitäten wie Haus- oder Gartenarbeit, Spaziergänge oder Treppensteigen wirken sich positiv auf unser Wohlbefinden aus. Entscheidend ist, sich regelmäßig zu bewegen und lange Sitzzeiten zu vermeiden. Selbst kleine Schritte in Richtung mehr Bewegung können bereits große Auswirkungen auf die Gesundheit haben.

Was passiert bei Bewegungsmangel?
Ein Bewegungsmangel kann langfristig zu gesundheitlichen Problemen führen. Ohne ausreichende Aktivität verliert die Muskulatur an Spannung und Kraft, was Haltungsschwächen oder -schäden, besonders an der Wirbelsäule, zur Folge haben kann.

Studien zeigen, dass bereits 15 Minuten Bewegung täglich – z. B. Walken oder Joggen – einen spürbaren Nutzen bringen. Wer sich regelmäßig bewegt, hat eine höhere Lebenserwartung und ein geringeres Risiko für schwere Erkrankungen wie Krebs oder Herz-Kreislauf-Leiden.

Wie können wir uns motivieren?
Bewegung dauerhaft in den Alltag zu integrieren, ist oft leichter gesagt als getan. Doch mit ein paar bewährten Strategien gelingt es besser:

- Konkrete Ziele setzen: Etwa „Nächsten Monat 30 Minuten durchgehend joggen können“.
- Gewohnheiten etablieren: Fixe Zeiten im Kalender helfen, Bewegung zur Routine zu machen.
- Belohnungen schaffen: Kleine Belohnungen oder das Teilen von Erfolgen motivieren zusätzlich.
- Kleine Schritte zählen: Schon wenige Minuten täglich sind ein Fortschritt. Das Pensum lässt sich schrittweise steigern.
- Passendes Maß finden: Nicht überfordern – Ärztinnen und Ärzte, Sportvereine oder Physiotherapeutinnen und -therapeuten können bei der Planung unterstützen.
- Sofort starten: Je früher man beginnt, desto leichter wird Bewegung zur Gewohnheit.
- Gemeinsam aktiv sein: Bewegung in der Gruppe oder mit Freund*innen kann besonders motivierend wirken.

Ein Tag mit

Andrea Fröhlich

Andrea Fröhlich ist Ergotherapeutin und Teamleitung des Kinder- und Jugendtherapeutischen Zentrums in Feldbach. Das multiprofessionellen Team bietet kostenlose Unterstützung für Kinder und Jugendliche von 0 bis 18 Jahren mit psychischen Problemen, Verhaltensauffälligkeiten, psychiatrischen Erkrankungen, Problemen im Kindergarten, der Schule oder Zuhause sowie bei emotionalen Belastungen in schwierigen Lebenslagen. Andrea arbeitet seit 2018 beim Hilfswerk und gab uns spannende Einblicke in ihren abwechslungsreichen Arbeitsalltag.

08:00

Andrea startet mit einer Tasse Kaffee in den Arbeitstag. Anschließend werden Mails gelesen, Teamleitertätigkeiten wie Dienstplanerstellung, Anträge oder andere organisatorische Aufgaben erledigt.

09:30

Andrea tauscht sich mit zwei Kolleginnen über die Beobachtungen eines 11-jährigen Klienten aus. Diese interdisziplinäre Zusammenarbeit ist enorm wichtig, da ein regelmäßiger Austausch über die Verhaltensbeobachtungen in den unterschiedlichen Bereichen für die richtige Diagnosestellung von großer Notwendigkeit ist.

10:00

In der Testvorbereitung, wird das Entwicklungsalter berechnet und passende Materialien für die Altersklasse zusammengesucht. In der ergotherapeutischen Abklärung eines 3-jährigen Mädchens werden mit spielerischen Materialien und Aufgabestellungen Entwicklungsbereiche wie Grob- und Feinmotorik, Handlungsplanung und Selbstständigkeit, z.B. beim Aus- und Anziehen von Schuhen und Jacke, überprüft. Auch Fragebögen und ein Gespräch mit der Mutter bringen weitere Informationen. Nach der Testung wertet Andrea die einzelnen Bereiche aus und fasst die Werte im Befundbericht zusammen.

12:30

Nach einer gemeinsamen Mittagspause mit den Kolleginnen bereitet Andrea alle Materialien für die Therapien am Nachmittag vor. Bei der Auswahl der Inhalte achtet sie auf die Zielvereinbarungen, welche zu Beginn mit Kindern und Eltern vereinbart wurden. Bei der Arbeit mit Kindern dürfen Spiel und Spaß nicht zu kurz kommen, weshalb auch auf spielerische Inhalte geachtet wird.

13:30

Einzeltherapie mit einem 6-jährigen Mädchen, welche das Ziel hat, die Schmerzen in den Fingern beim Schreiben zu verringern. Nach einer spielerischen Aufwärmübung der Finger mit Wasserperlen hat Andrea noch ein Übungsblatt vorbereitet, wo das Aufdrücken mit dem Stift geübt wird. Zudem werden andere „Tricks“ beim Schreiben besprochen. Ein gemeinsames Abschlussspiel, wo Konzentration und Reaktionsfähigkeiten trainiert werden, beendet die Therapie mit einer positiven Stimmung.

14:30

In der Gruppentherapie mit zwei 8-jährigen Kindern, wird an verschiedenen grafomotorischen Inhalten gearbeitet. Zudem werden spielerische Übungen eingebaut, um die soziale Interaktion zu verbessern. Nachdem die bisherigen Inhalte wiederholt wurden, lernen die Kinder wie das Handgelenk beim Schreiben stehen soll. Dazu wird ein Smiley auf das Handgelenk gezeichnet welcher lächelt, wenn das Handgelenk in der richtigen Position ist. Beim gemeinsamen Abschlussspiel in der Hängematte, lernen die Kinder abzuwarten, sich an Spielregeln zu halten und auch gemeinsam ein Ziel zu erreichen.

15:30

Nach dem Zusammenräumen, dokumentiert Andrea den Arbeitstag und verlässt um 16:00 das Büro.

Hier geht es zur Website des KIJUZ für weitere Informationen & Kontaktmöglichkeiten

Andrea im Kurzportrait

Ich bin...
fröhliche Ergotherapeutin.

Bewegend finde ich...
wenn Kinder/Jugendliche ihre gesetzten Ziele mit Hilfe der Ergotherapie erreichen.

Mein Lebensmotto ist...
"das habe ich noch nie versucht, also bin ich mir ganz sicher, dass ich es schaffe" (Pipi Langstrumpf).

Es motiviert mich, wenn...
ich sehe, dass Kinder/Jugendliche mit Freude an den Aktivitäten teilnehmen und spielerisch ihre Ziele erreichen können.

Wenn ich an meine Arbeit denke...
freue ich mich auf neue Herausforderungen und die Möglichkeit, etwas Wertvolles zu bewirken.

ANDREA ARBEITET ALS ERGOTHERAPEUTIN UND TEAMLEITUNG UND IST SEIT 2018 BEIM HILFSWERK

Schwerpunkt MINT

Warum fragen Kinder so viel? Warum sollte man Kinderfragen unbedingt beantworten? Warum ist MINT so wichtig? Und was bedeutet eigentlich nachhaltig?

Unsere neue Broschüre „Kleine fragen, Große antworten. Auf Entdeckungsreise in eine nachhaltigere Welt mit MINT“ ist auf den typischen Fragen von kleinen Kindern rund um MINT, also Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik, aufgebaut. Bunt und fröhlich gestaltet spricht sie optisch Kinder im Alter von 0 bis 6 Jahren an.

Eltern bekommen darin Tipps, wie sie solche Fragen beantworten und wie sie sich gemeinsam mit ihren Kindern auf eine spannende Wissensreise in die MINT-Welt begeben können. Eine erste – und vor allem spielerische – Begegnung mit MINT verbessert die Chancen, dass Kinder sich auch in ihrem späteren Leben gerne mit Wissenschaft und Forschung beschäftigen.

Ausführliche Informationen finden Sie in der aktuellen Broschüre des Hilfswerks.

Bestellen Sie Ihr kostenloses Exemplar zum Thema "*kleine fragen, Große antworten. Auf Entdeckungsreise in eine nachhaltigere Welt mit MINT*" per E-Mail unter der Adresse 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:

- Pensionsschock - Auswirkungen auf den Körper
- Gesunde und toxische Beziehungen
- Digitale Medien im Kinder- und Jugendalter
- Schwerhörigkeit und ihre weitreichenden Folgen
- Psychosomatische Erkrankungen verstehen
- Kommunikationstipps für Familien mit Demenzerkrankten
- Digitale Entgiftung
- Die Welt der Buchstaben

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,

Nina Hilberger?

Was sind das für Menschen, die im Hilfswerk arbeiten? Wir stellen ihnen persönliche Fragen, um es herauszufinden. Diesmal mit Nina Hilberger, Diplom-Sozialbetreuerin der Simultania Liechtenstein.

Worin findest du Motivation und Energie?

Meine größte Motivation finde ich darin, wenn ich sehe, dass sich etwas bewegt – wenn ich selbst etwas bewirken kann und Entwicklungen entstehen. Stillstand lähmt, aber Fortschritt, sei er noch so klein, gibt mir Energie. In Bezug auf meinen ganzen Alltag und auch besonders meine Arbeit empfinde ich diese Haltung für mich als sehr wohltuend da es gilt, ganz kleine Schritte in die richtige Richtung wahrzunehmen und zu bestärken. Dies führt meiner Erfahrung nach doch sehr schnell zu tollen Entwicklungen und Fortschritten.

Was bewegt dich?

Positive Menschen inspirieren mich. Sie haben die Fähigkeit, ihre Umgebung mit ihrer Energie anzustecken – oft ganz ohne Worte, einfach durch ihr Tun. Wenn man etwas vorlebt, kann das andere mitziehen, vielleicht nicht sofort, aber Schritt für Schritt. So kann im Großen und Ganzen etwas Positives entstehen.

Was macht Menschen für dich menschlich?

Der Mensch ist ein soziales Wesen – wir brauchen einander, in guten wie in schwierigen Zeiten. Echtes Menschsein zeigt sich in der Interaktion, in der Reaktion aufeinander. Ob durch Reibung oder Harmonie – es entsteht immer eine Dynamik, die uns als Gesellschaft verbindet.

Wo siehst du den größten Handlungsbedarf in unserer Gesellschaft?

Wir brauchen mehr Empathie. Es geht darum, sich nicht nur auf sich selbst zu konzentrieren, sondern wahrzunehmen, wie es anderen geht. Jede*r hat eine eigene Meinung, und das ist auch gut so – aber anstatt zu verurteilen, sollten wir einander mit Offenheit begegnen. Der Schlüssel liegt darin, weniger in Schubladen zu denken und Menschen erstmal unvoreingenommen und positiv gegenüberzutreten. Dann kann man immer noch sehen, wie sich die Dinge entwickeln.

Was würdest du heute deinem 10-jährigen Ich mit auf den Weg geben?

Urteile nicht zu schnell über andere Menschen und sei immer mutig und freundlich, dann passiert dir ganz viel Gutes.

NINA HILBERGER IST SEIT 2008 ALS DIPLOM-SOZIALBETREUERIN BEI DER SIMULTANIA LIECHTENSTEIN TÄTIG.

Entweder/Oder

Stadt	Land X
Sommer X	Winter
Berg X	Meer
Hund X	Katze X
Fitness	Wellness X
Kaffee X	Tee
Ordnung X	Chaos
Vormittag X	Nachmittag

Alex, was sagst du...

was treibt uns Menschen an?

ALEXANDER ROSSPEINTNER, BScN
ASSISTENZ QUALITÄTSENTWICKLUNG
HILFE & PFLEGE DAHEIM

Die Frage, was uns Menschen antreibt, ist so alt wie die Menschheit selbst.

Unsere Motivation entspringt einem komplexen Zusammenspiel aus biologischen, psychologischen und sozialen Faktoren. Während Grundbedürfnisse wie Nahrung, Sicherheit und Gesundheit universell sind, haben wir auch emotionale und geistige Antriebe wie Liebe, Selbstverwirklichung und den Wunsch nach Anerkennung. Besonders im beruflichen Kontext, etwa in der mobilen Pflege, zeigt sich die Vielfalt der menschlichen Motivation besonders deutlich.

Laut der Bedürfnispyramide von Abraham Maslow sind physiologische Bedürfnisse wie Essen, Trinken und Schlaf die Basis unserer Motivation. Darauf aufbauend folgen Sicherheitsbedürfnisse, soziale Bedürfnisse, Individualbedürfnisse und schließlich die Selbstverwirklichung. In der modernen Arbeitswelt, insbesondere in sozialen Berufen, vermischen sich diese Ebenen oft.

Die mobile Pflege ist ein Bereich, in dem Motivation eine besonders große Rolle spielt.

Die mobile Pflege ist ein Bereich, in dem Motivation eine besonders große Rolle spielt. Pflegende sind täglich mit körperlichen und emotionalen Herausforderungen konfrontiert und dennoch üben viele ihren Beruf mit großer Hingabe aus. Was treibt sie an?

Viele Pflegekräfte empfinden ihre Arbeit als Berufung. Die Möglichkeit, anderen Menschen professionell zu helfen und deren Lebensqualität zu verbessern, ist für sie eine der stärksten Motivationen. Der direkte Kontakt zu pflegebedürftigen Menschen gibt den Pflegekräften das Gefühl, etwas Bedeutungsvolles zu tun. Dies unterscheidet diesen Beruf von vielen anderen, bei denen der Sinngehalt weniger unmittelbar spürbar ist. Auch wenn Pflegekräfte in der Gesellschaft oft nicht die Anerkennung erhalten, die sie verdienen, erfahren sie im direkten Kontakt mit Patientinnen und Patienten und deren Angehörigen viel Wertschätzung. Diese Dankbarkeit kann ein entscheidender Antrieb sein.

Pflegekräfte im mobilen Bereich haben oft ein breiteres Entscheidungsfeld als im stationären Setting. Trotz der hohen Arbeitsbelastung bleibt die Zufriedenheit vieler Pflegekräfte hoch, wenn sie sehen, welchen Unterschied sie im Leben anderer Menschen machen. Herausforderungen wie Personalmangel, Zeitdruck und emotionale Belastung können allerdings die Motivation mindern. Hier sind gute Arbeitsbedingungen, faire Bezahlung und gesellschaftliche Wertschätzung entscheidend.

*Mitarbeiter*innen in der mobilen Pflege beim Hilfswerk Steiermark leisten tagtäglich körperlich und emotional anspruchsvolle Arbeit. Ihre Wertschätzung durch das Unternehmen ist essenziell, um Motivation, Zufriedenheit und langfristige Bindung zu fördern. Anerkennung findet durch faire Bezahlung, Weiterbildungsmöglichkeiten, transparente Kommunikation und ein wertschätzendes Arbeitsumfeld statt. Ein respektvoller Umgang und echte Anerkennung steigern den Leistungsantrieb der Pflegekräfte erheblich. Wer sich gesehen und geschätzt fühlt, ist eher bereit, über das Minimum hinauszugehen, Verantwortung zu übernehmen und empathisch auf Klientinnen und Klienten einzugehen. Zudem reduziert Wertschätzung Stress und Fluktuation, was wiederum die Kontinuität und Qualität der Pflege verbessert. Fehlende Wertschätzung hingegen würde zu Demotivation, erhöhtem Krankenstand und langfristig zu Personalmangel führen. Unternehmen, die ihre Pflegekräfte fördern und respektieren, profitieren von engagierten, zufriedenen Teams, die mit Leidenschaft und Sorgfalt arbeiten – eine Win-Win-Situation für alle Beteiligten.*

"Wer die Welt bewegen will, sollte erst sich selbst bewegen."

Sokrates

HILFSWERK

GROSSE HILFE, GANZ NAH.