

# Hand in Hand

Zeitschrift für Gesundheit, Familie und Soziales



HILFSWERK

1 | 2021

## Kontinenz fördern

Lebensqualität verbessern. > 4

**Mobiles Notruftelefon.** Mehr Bewegungsfreiheit im Alltag. > 9

**Projekt „Telefonbuddy“.** Gemeinsam Nähe erleben. > 17

**Meister in Text und Sprache.** Porträt Franz Buchrieser. > 19

TENA®

Das Leben macht es der Haut Ihrer Lieben schwer.

Sie zu pflegen kann aber einfach sein.

Jetzt gratis  
Infopaket\*  
anfordern!



Wenn Sie sich um einen älteren, geliebten Menschen kümmern, bemerken Sie wahrscheinlich, dass die Haut mit dem Alter empfindlicher wird und langsamer heilt. Wir bei TENA wissen, dass Haut bei Inkontinenz noch anfälliger ist – und wie wichtig es ist, dem vorzubeugen.

Das **TENA ProSkin Sortiment** hält die Haut trocken, reinigt und schützt – und macht es Ihnen so leichter, sich um die empfindliche Haut Ihrer Lieben zu kümmern.

Interessiert? Jetzt gratis TENA ProSkin Infopaket anfordern:  
[www.tena.at/proskin](http://www.tena.at/proskin) oder unter **08 10 - 30 01 11\*\***

\* Ihr Infopaket enthält die Broschüren TENA ProSkin Pflegeansatz, Tipps für die Pflege Zuhause, Informationsmöglichkeiten bei Inkontinenz sowie eine kostenlose Probe der TENA Barrier Cream oder TENA Wet Wipes.

\*\* 0,02 €/Minute, Mobilfunkpreise können abweichen. Anrufe sind nur aus Österreich möglich.

**TENA. BESSERE PFLEGE IST BESSER FÜR ALLE.**

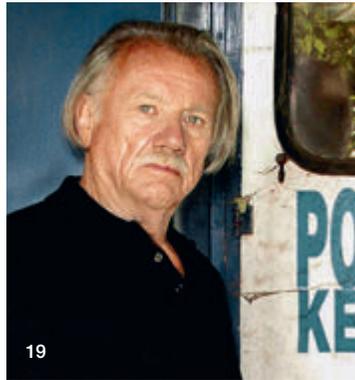
[www.tena.at](http://www.tena.at)



9



15



19



## EDITORIAL

Karin Praniess-Kastner, MSc  
Präsidentin des Wiener Hilfswerks

## In Verbindung bleiben

Die Corona-Krise hat viel verändert. Neben der unmittelbaren gesundheitlichen Gefahr hat die Pandemie auch Probleme wie zunehmende Einsamkeit geschaffen. In einer Großstadt wie Wien wurde die bereits vorhandene Isolation mancher Menschen dadurch noch verstärkt. Mit den Hilfswerk Nachbarschaftszentren versuchen wir, solchen Entwicklungen positiv entgegenzuwirken. Wir stellen Menschen Angebote, um in Verbindung zu bleiben. Die Teams der Hilfswerk Nachbarschaftszentren sind für die Besucherinnen und Besucher einerseits via Telefon da, als gerne wahrgenommene Alternative, zumal persönliche Beratungen momentan nicht stattfinden können. Auch virtuelle Entlastungsgespräche via Bildschirm mindern das Gefühl, allein zu sein, für jene Personen, die sonst in den Zentren vorbeikommen. Natürlich fällt es nicht immer leicht, sich sofort auf die digitale Welt einzulassen. Hier bieten die Hilfswerk Nachbarschaftszentren Unterstützung. Vielleicht bietet gerade die Krise eine Chance, neue Formen der Kommunikation kennenzulernen.

Leider bringt die Pandemie verstärkt soziale Probleme bei steigender Armut mit sich. Die Sozialberatung der Hilfswerk Nachbarschaftszentren zeigt Betroffenen, neue Perspektiven zu finden. Gemäß dem Hilfswerk-Motto „Große Hilfe, ganz nah“ sind wir für jene Menschen da, die uns brauchen. Informationen zur Arbeit der Hilfswerk Nachbarschaftszentren finden Sie auf den Seiten 16/17 dieser „Hand in Hand“-Ausgabe oder online unter [www.nachbarschaftszentren.at](http://www.nachbarschaftszentren.at).

Herzlichst  
Ihre Karin Praniess-Kastner

### Sehr geehrte Bezieher/innen des Magazins Hand in Hand!

Seit dem 25. Mai 2018 gilt die EU-Datenschutz-Grundverordnung (EU-DSGVO). Dem Wiener Hilfswerk ist die Sicherheit Ihrer Daten sehr wichtig. Informationen über die Verarbeitung Ihrer Daten finden Sie in der Datenschutzerklärung auf unserer Website unter <https://www.hilfswerk.at/wien/datenschutz/>. Das Wiener Hilfswerk verwendet Ihre Daten ausschließlich für den Versand von Informationen über die Arbeit des Wiener Hilfswerks. Sie haben das Recht auf Auskunft, Änderung und Löschung Ihrer Daten. Wenn Sie in Zukunft keine Informationen des Wiener Hilfswerks erhalten wollen, senden Sie bitte einen Brief an das Wiener Hilfswerk, Schottenfeldgasse 29, 1072 Wien, oder senden Sie eine E-Mail mit dem Betreff „Abmeldung Hand in Hand“ an [datenschutz@wiener.hilfswerk.at](mailto:datenschutz@wiener.hilfswerk.at). Mit herzlichen Grüßen, Ihr Wiener Hilfswerk-Team

## COVERSTORY

- 4 Kontinenz fördern.**  
Reden und Tun – beides wirkt!
- 8 Jetzt kostenlos bestellen.**  
Hilfswerk-Ratgeber für den Alltag mit Inkontinenz.

## PFLEGE & BETREUUNG

- 9 Stille Engel.** Unsere Pflegekräfte vor den Vorhang.

## GESUNDHEIT & LEBEN

- 16 Bei dir & bei mir.** Wie in Zeiten von Corona gemeinsames Erleben möglich bleibt.

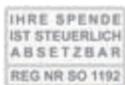
- 17 Topmodel im zweit.hand.**  
Wie attraktiv Mode aus zweiter Hand wirkt, zeigt das internationale Model Sarah Kühnschweiger.
- 19 Meister in Text und Sprache.**  
Künstlergespräch mit „Inspektor gibt's kan“ Franz Buchrieser.

## KINDER & JUGEND

- 21 Fantasie und Kreativität.**  
Wir basteln uns durch die Krise und haben Spaß.

## HILFSWERK

- 28 Baharat-Pläne.** Welche Ideen wir für „danach“ haben.



**Offenlegung** Gemäß §25 Mediengesetz: Wiener Hilfswerk, Schottenfeldgasse 29, 1072 Wien, ZVR: 814134410; [www.wiener.hilfswerk.at](http://www.wiener.hilfswerk.at). Das Wiener Hilfswerk ist eine 1947 gegründete private, gemeinnützige, mildtätige, überkonfessionelle und überparteiliche Organisation, die ihre Unterstützung allen in Wien lebenden Menschen anbietet.  
**Vorstand:** Präsidentin: Karin Praniess-Kastner, MSc; Vizepräsidenten: Mag. Klaus Hübner, Dr. Stephan Leixnering, Prof. Dr. Johannes Rudda, Finanzreferentin: VDir.<sup>in</sup> Mag.<sup>a</sup> Andrea Maller-Weiß, Finanzref.-Stv.: Dr. Heike Mensi-Klarbach. Mitglieder: Uli Appel, Dr. Irmgard Bayer, Dipl.-Ing. Peter Csöngel, Mag. Silke Kobald, Susanne Reichard, Dr. Paul Schörghofer LL.M. (Harvard). **Kontrolle:** Dr. Sebastian Bergmann LL.M. MBA, Dr. Heide Engleitner, MMag. Marianne van Staa, Michael Vorlauffer DSA. **Grundlegende Richtung:** §2 (4) (n) der Statuten des Wiener Hilfswerks

**Herausgeber und Medieninhaber:** Wiener Hilfswerk, Schottenfeldgasse 29, 1072 Wien, Tel.: (+43-1) 512 36 61; E-Mail: [kommunikation@wiener.hilfswerk.at](mailto:kommunikation@wiener.hilfswerk.at); Web: [www.wiener.hilfswerk.at](http://www.wiener.hilfswerk.at)  
**Redaktion Wien:** Thomas Stockhammer, Conny Pressler, Mag.<sup>a</sup> Martina Stoll **Redaktion Österreich:** Elisabeth Anselm, DI Roland Wallner. **Fotos:** Hilfswerk Österreich/Johannes Puch/Suzy Stöckl; Wiener Hilfswerk; Daniel Nuderscher, Veronika Steinberger; AdobeStock; Shutterstock (Cover & Seiten 3/4/6/Syda Productions, 11/Kaspars Grinvalds, 16/Dragana Gordic, 18/miss.lemon, 21/G.K.); 5/Schuster, 9/Hilfswerk Niederösterreich/Franz Gleiß, 23/Martin Lahousse, 24/Hilfswerk International **Anzeigen:** Dr. Norbert Kastelic/Hilfswerk Österreich **Layout:** Egger & Lerch, 1030 Wien **Druck:** Wograndl, 7210 Mattersburg **Gesamtauflage:** 80.000 Stück **Vertrieb:** 90 % persönlich adressierte Sendungen. Über zugesandte Manuskripte freut sich die Redaktion, sie behält sich jedoch vor, diese zu redigieren, abzulehnen oder in gekürzter Fassung zu veröffentlichen. Namentlich gekennzeichnete Artikel müssen nicht unbedingt der Auffassung der Redaktion entsprechen.

# Reden und Tun – beides

**Weiter verbreitet, als man denkt.** Obwohl in Österreich rund ein Zehntel der Bevölkerung betroffen ist, bleibt sie ein Tabuthema: die Inkontinenz, ist sie doch meist mit Schamgefühlen besetzt. Kein Wunder also, dass nicht gerne darüber gesprochen wird. Die gute Nachricht: Mit der richtigen Behandlung und Unterstützung kann die Lebensqualität Betroffener enorm verbessert werden!

„Dort vorne müssen wir links abbiegen“, sagt Irmgard erleichtert nach einem prüfenden Blick auf den Umgebungsplan zur ihrem Mann. Die beiden suchen in diesem Moment nicht die Kapelle, die sie später noch besuchen möchten, sondern die öffentliche Toilette. Der Umgebungsplan ist auch kein gewöhnlicher, sondern ein sogenannter „WC-Stadtplan“, auf dem alle öffentlichen Toiletten eingezeichnet sind. Dieser hilft Menschen mit geschwächter Kontinenz, Ausflüge entspannt genießen zu können. Das Gefühl, zu wissen, wo die nächste Toilette ist, verleiht Sicherheit. So auch Irmgard, die unter Harninkontinenz leidet. Obwohl „leiden“ gar nicht das richtige Wort ist, denn sie hat ihre Blase mittlerweile wieder sehr gut im Griff und gelernt, mit der Situation umzugehen.



# wirkt!

„Anfangs habe ich wirklich gelitten“, erzählt sie, „ich habe niemandem davon erzählt, nicht einmal meinem Mann, obwohl wir uns fast alles anvertrauen. Ich wollte immer weniger unternehmen, weil ich ständig Angst vor einer ‚Panne‘ hatte.“

## Wer ist betroffen?

„Das betrifft nur alte Menschen“ ist einer jener Mythen, die sich um das Thema Inkontinenz ranken. Diesen Mythen sollte man nicht unbedingt Glauben schenken. Harninkontinenz tritt nämlich in allen Altersstufen auf, nimmt jedoch im Alter stark zu. Frauen sind generell stärker betroffen als Männer.

Das liegt vor allem an der unterschiedlichen Anatomie der beiden Geschlechter. Der Beckenboden, eine etwas „versteckte“ Muskelgruppe, die eine sehr wichtige Rolle im Zurückhalten und Loslassen von Harn und auch Stuhl übernimmt, ist bei Frauen (z. B. durch Geburten oder Hormonveränderungen) weniger stabil als bei Männern. Bei der unbekannteren und seltener auftretenden Stuhlinkontinenz ist die Verteilung auf Frauen und Männer annähernd gleich groß.

Dass es in Österreich fast eine Million betroffener Menschen gibt, kann man nur schätzen. Über dem Thema lastet immer noch ein großes Tabu, und vielen Betroffenen ist die Situation so unangenehm, dass sie mit niemandem darüber sprechen und daher oft erst sehr spät eine Arztpraxis aufsuchen. Sie ziehen sich zurück, vermeiden soziale Kontakte und hegen oft sogar die Hoffnung, dass „die unangenehme Sache“ von selbst vergeht. Sich jemandem >>



## Ihre Fragen an unsere Expertinnen und Experten

Psychologin und Pflegeexpertin Sabine Maunz, Hilfswerk Österreich, beantwortet Ihre Fragen:

**Herbert M. aus Wiener Neustadt:** „*Meine Frau leidet seit einiger Zeit an Inkontinenz. Wie soll ich als Angehöriger reagieren, wenn meiner Frau eine ‚Panne‘ passiert?*“

**Sabine Maunz:** Zunächst ist es hilfreich, sich daran zu erinnern, dass Peinlichkeiten und Missgeschicke genauso zum Leben dazugehören wie schöne Momente. Als sehr entlastend erleben es Betroffene, wenn Sie als Angehöriger bei einer Panne Verständnis zeigen und mit Gelassenheit darauf reagieren. Vertuschen Sie die Sache nicht, sondern sprechen Sie das Thema behutsam an. Vielleicht gelingt es Ihnen auch, die Sache mit Humor zu nehmen. Sollten Sie Ärger verspüren, gehen sie dem nach und überlegen Sie, mit wem Sie Ihre Gefühle besprechen könnten.

**Ingrid H. aus Innsbruck:** „*Ich leide an Harnverlust und habe mir Inkontinenz-Vorlagen besorgt. Aber die halten nicht immer, was sie versprechen und sind unangenehm zu tragen. Was soll ich tun?*“

**Sabine Maunz:** Die Palette an Inkontinenz-Hilfsmitteln ist sehr groß! Lassen Sie sich bei einer Inkontinenz-Beratungsstelle oder bei Ihrem Bandagisten ausführlich

beraten. Nehmen Sie sich Muster unterschiedlicher Produkte und Hersteller mit nach Hause, dann finden Sie bestimmt ein Produkt, mit dem Sie zufrieden sind und das Ihnen eine Steigerung Ihrer Lebensqualität ermöglicht. Bei ärztlicher Verordnung übernimmt die Krankenkasse – je nach Schweregrad – auch den Großteil der Kosten.

**Anna S. aus Salzburg:** „*Ich pflege meine Mutter, die nun leider auch an Inkontinenz leidet. Wir haben gute Hilfsmittel, wie Vorlagen und Höschenwindeln, aber ihre Haut ist oft gerötet. Was kann man dagegen tun?*“

**Sabine Maunz:** Die Intimpflege ist bei Inkontinenz besonders wichtig, da Harn und Stuhl die Haut reizen und schädigen können. Verwenden Sie hautschonende, pH-neutrale Mittel für die Reinigung, die den hauteigenen Säureschutzmantel so wenig wie möglich belasten. Vermeiden Sie herkömmliche Seife, die die Haut austrocknen kann. Besonders schonend ist Reinigungsschaum. Um der Haut genügend Feuchtigkeit zuzuführen, sollten hochwertige, rückfettende Pflegeprodukte verwendet werden, die eine Art „Feuchtigkeitsbarriere“ bilden und die Haut nachhaltig schützen.

anzuvertrauen, sich familiären oder ärztlichen Rat zu holen, kommt ihnen meist gar nicht in den Sinn.

### Reden hilft

Dabei fühlen sich die meisten Personen nach einem ersten Gespräch mit einer Vertrauensperson sichtlich erleichtert. Reden ist ein erster Schritt, reden hilft! Wenn man sich öffnet, stellt man schnell fest, dass man mit dem Problem keineswegs alleine ist. Schon diese Tatsache hilft dabei, den Blick nach vorne zu richten und zu erfahren, dass es Unterstützung, Therapien und Hilfsmittel gibt, die das Leben und den Umgang mit Inkontinenz wesentlich erleichtern. Auch Angehörige und das familiäre Umfeld werden mehr Verständnis aufbringen und Unterstützung

anbieten, wenn man darüber spricht, wo der Schuh drückt.

Doch auch, wenn es zunächst etwas Überwindung kostet: je eher die Ursache einer Inkontinenz erkannt und behandelt wird, desto schneller kann Besserung eintreten. Es ist daher ratsam, sich so früh wie möglich mit der Situation auseinanderzusetzen und Rat einzuholen.

### Sich wieder sicher fühlen

Seit dem Zeitpunkt, als Irmgard das richtige und für sie passende Hilfsmittel gefunden hatte, ging es wieder bergauf. Nachdem sie sich zu Hause mit der Vorlage samt Fixierhöschen schon viel sicherer fühlte, begann sie auch wieder Spaziergänge und kleine Ausflüge zu machen. „Ich hatte ja keine Ahnung, dass es so viele

Hilfsmittel gibt! Man muss sie ausprobieren und herausfinden, welches das passende ist. Nur in den Drogeriemarkt zu gehen und irgendeine Packung aus dem Regal zu nehmen, ist eindeutig der falsche Weg“, weiß sie im Nachhinein schmunzelnd zu berichten.

Irmgard hat es richtig gemacht. Obwohl sie zu Beginn große Sorgen hatte, sich schämte und nicht darüber redete, wollte sie aber auch ihrem Schicksal nicht einfach so nachgeben. In der Apotheke fiel ihr ein Informationsfolder in die Hand und sie begann nach und nach, sich mit dem Thema Inkontinenz auseinanderzusetzen, bis sie schließlich den Telefonhörer in die Hand nahm und einen Termin bei einer Beratungsstelle, die es in ganz Österreich gibt,



vereinbarte. Dieser erste Schritt war nicht leicht, aber die Erleichterung danach umso größer. Irmgard war begeistert von der Kompetenz und der Diskretion der diplomierten Pflegekräfte, die sie nicht nur über die große Palette und die richtige Handhabung der passenden Hilfsmittel aufklärten, sondern auch über mögliche Therapien und Maßnahmen. Nicht zuletzt bekam sie dort auch eine Empfehlung für einen geeigneten Facharzt, wo schließlich die notwendigen Untersuchungen vorgenommen wurden.

### Besserung in Sicht

Eine Form der Therapie, die sich nicht nur präventiv stärkend auf die Kontinenz auswirkt, sondern in den meisten Fällen von Inkontinenz Besserung und manchmal sogar Heilung bringen kann, ist das Beckenbodentraining. Zu Beginn ist es ratsam, das Training im Rahmen einer Physiotherapie zu erlernen. Danach sollten Beckenbodenübungen in die tägliche Routine einfließen. Sie sind leicht zu erlernen und können auch zu Hause durchgeführt werden. Am besten in bequemer Kleidung und auf einer Matte, aber auch auf einem Sessel kann geübt werden.

„Fast jede Form von Inkontinenz kann durch therapeutische Maßnahmen verbessert werden. Beckenbodentraining steht hier an erster Stelle. Aber es gibt auch andere konservative Behandlungsmethoden, wie z. B. Elektrotherapie, Biofeedback oder medikamentöse Therapie, die erfolgreich eingesetzt werden“, sagt Gisele Schön, Inkontinenz-Expertin mit langjähriger Erfahrung in der mobilen Hauskrankenpflege und in der Kontinenzberatung. „Auch Medikamente und Operationen können bei der Behandlung in Frage

*In ihrem Buch „Wenn Blase und Darm nicht mehr halten, was sie versprechen“ gibt Gisele Schön einen Überblick über die verschiedenen Arten von Inkontinenz sowie über bewährte Behandlungsmethoden, mit vielen praktischen Tipps und einem Quäntchen Humor.*



kommen, falls konservative Therapien keinen Erfolg erzielen. Was alle Therapien und Behandlungen gemeinsam haben, ist die Verbesserung der Lebensqualität für betroffene Personen“, setzt sie fort.

Was man sonst noch tun kann, um seine Kontinenz zu stärken oder den Verlauf einer Inkontinenz zu verbessern, erfahren Sie im Infokasten auf der nächsten Seite. Einen Überblick über die Beratungsstellen bietet u. a. die Website der Medizinischen Kontinenzgesellschaft Österreich ([kontinenzgesellschaft.at](http://kontinenzgesellschaft.at)). <



*Der neue Aufsteck-Button der Pflegekräfte im Hilfswerk signalisiert vielfältige „KOMPETENZ IN KONTINENZ“.*



## Tipps zur Stärkung der Kontinenz

### • In Bewegung bleiben

Tägliche Bewegung an der frischen Luft tut dem Organismus gut und hält den Verdauungsapparat in Schwung.

### • Das Gewicht im Auge behalten

Ein wenig auf sein Gewicht zu achten, ist förderlich für die eigene Gesundheit. Übergewicht kann die Beckenbodenmuskulatur belasten und sich daher negativ auf die Erhaltung der Kontinenz auswirken.

### • Ausreichend trinken

Es ist empfehlenswert, 1,5 – 2 Liter Flüssigkeit pro Tag zu trinken (Wasser, Kräutertees, Obst- und Gemüsesäfte, Suppen). Trinkt man zu wenig, erhöht sich durch die Konzentration des Harns die Gefahr einer Infektion, und Bakterien und andere Erreger können nicht ausreichend ausgeschwemmt werden. Steigern Sie Ihre Trinkmenge langsam, Woche für Woche!

### • Stress vermeiden

Stress kann das Übel vieler Erkrankungen sein, so auch von Inkontinenz. Stress zu vermeiden ist nicht immer einfach. Versuchen Sie dennoch, genügend Ruhepausen einzulegen, und nehmen Sie sich genügend Zeit für jeden Toilettengang.

### Ratgeber kostenlos bestellen

Bestellen Sie den neuen Hilfswerk-Ratgeber „Schwache Blase, träger Darm?“ kostenlos (Information Seite 8).

# Gratis Ratgeber!

**Jetzt kostenlos bestellen.** Der Hilfswerk-Ratgeber für den Alltag mit Inkontinenz.

Dass Inkontinenz und Lebensqualität kein Widerspruch sind, erfahren Sie im neuen Hilfswerk-Ratgeber „Schwache Blase, träger Darm?“, der Ende April erscheinen wird. Vielen Menschen fällt es schwer, über das Thema Inkontinenz zu sprechen. Aber die meisten Betroffenen sind erleichtert, wenn sie das Tabu brechen und merken, wie viele Möglichkeiten der Vorbeugung, Behandlung und Unterstützung es gibt.

## Kostenlose Bestellung

Bestellen Sie jetzt Ihren Hilfswerk-Ratgeber unter 0800 800 820 (gebührenfrei) oder unter [office@hilfswerk.at](mailto:office@hilfswerk.at). Auch auf unserer Website [www.hilfswerk.at](http://www.hilfswerk.at) können Sie in den vielfältigen Hilfswerk-Ratgebern und Broschüren schmökern. Schauen Sie vorbei!

GROSSE HILFE. GANZ NAH.

HILFSWERK

**SCHWACHE BLASE, TRÄGER DARM?**

Ein Ratgeber für den Alltag mit Inkontinenz.

Hilfswerk Servicehotline  
**0800 800 820**

TENA

**B|BRAUN**  
SHARING EXPERTISE



Uro-Tainer® Suby G ist mit fachärztlicher Verordnung erstattungsfähig!



## HARNKATHETERPFLEGE MIT URO-TAINER® SUBY G

Die Blasenspüllösung mit Zitronensäure gewährleistet den optimalen Abfluss des Harns und verhindert Krustenbildung im Katheter. Rasch und steril anwendbar – einfach 5 Minuten einwirken lassen!

Kontaktieren Sie uns unter **0800 312 478** für ein Beratungsgespräch durch diplomiertes Fachpersonal.

# Ein Schutzengel für Mutter und Kinder

**Sicherheit und Bewegungsfreiheit.** Auch mit der Angst vor einem plötzlichen Anfall trotzdem gut leben. Das mobile Notruftelefon des Hilfswerks macht's möglich.

Julia Obermüller ist erst 33 Jahre alt. Sie ist stolze Mama von zwei Kindern im Alter von 8 und 5 Jahren. Trotzdem hat die junge Frau schon ein Notruftelefon. Üblicherweise sieht man das Gerät eher bei älteren Nutzerinnen und Nutzern. Bei Julia Obermüller ist das Notruftelefon sogar ein dreifacher Schutzengel am Handgelenk – für die Mutter und für ihre beiden Kinder.

Bei einem Busunfall erlitt Julia Obermüller eine schwere Rückenverletzung, danach traten viele Beschwerden, wie Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Lichtempfindlichkeit, auf. Erst Spezialisten erkannten nach unzähligen Untersuchungen, dass die 33-jährige Mutter an einer sehr seltenen Erkrankung, dem spontanen Liquorunterdrucksyndrom, leidet. Durch den Unfall entstand ein Loch in der harten Gehirnhaut im unteren Bereich der Wirbelsäule. Aus diesem Loch tritt Liquor, also Gehirnflüssigkeit, aus. Nach monatelangem Spitalsaufenthalt kam es zuhause immer wieder zu Anfällen. Zuerst vermuteten die Ärzte Epilepsie. Der Hirndruck hängt mit dem Herzkreislauf-System zusammen, dadurch kommt es immer wieder zu diesen Anfällen. „Das ist wie ein Kreislaufkollaps. Ich merke vorher, wenn ein Anfall kommt“, erklärt die junge Frau. Beim ersten Anfall hat sie sich den Kopf gestoßen. Da war klar, sie muss umgehend etwas unternehmen, um sich selbst und vor allem ihre beiden Kinder zu schützen. „Das Hilfswerk war der einzige Anbieter, der auch eine

mobile Variante angeboten hat. Mit Kindern kann und will man natürlich viel raus“, begründet die 33-Jährige die schnelle Entscheidung für das mobile Notruftelefon des Hilfswerks. Die Inbetriebnahme war dann ganz einfach: ein Mitarbeiter des Hilfswerks ist zu ihr nach Hause gekommen, hat sich um den Aufbau gekümmert sowie Mutter und Kindern geduldig den Umgang mit dem Notruftelefon erklärt.

## Meine Kinder fühlen sich sicher

„Das Gefühl der Sicherheit ist natürlich viel größer. Ich bin abgesichert und vor allem auch meine Kinder. Das war auch der Hauptgrund für die Anschaffung.“ Jetzt ist Julia Obermüller überall mit ihrem mobilen Notruftelefon sicher unterwegs – daheim, bei Spaziergängen, bei Ausflügen oder bei Einkäufen. Da die junge Notruftelefon-Nutzerin schon im Vorfeld merkt, wann ein Anfall kommt, legt sie sich schon vorsorglich auf den Boden und drückt den kleinen Knopf an ihrem Handgelenk, der sie umgehend mit der Notrufzentrale des Hilfswerks verbindet. So kann sie selbst Hilfe holen. Die Kinder hat sie instruiert, dass sie im Ernstfall das Zimmer verlassen sollen, damit sie einen Anfall nicht beobachten müssen und zur Basisstation des Notruftelefons gehen. „Das ist ein schwieriges Thema. Ich habe diese Krankheit, und auch meine Kinder müssen leider damit leben. Aber: Meine beiden Kinder sollen



Die mobile Variante des Notruftelefons ermöglicht Julia Obermüller und ihren beiden Kindern Normalität im Alltag.

auf keinen Fall die Verantwortung tragen müssen. Deswegen habe ich auch das Notruftelefon“, erklärt die zweifache Mama. Beim Ernstfall ist das Notruftelefon doppelt hilfreich. Die Mitarbeiter/innen in der Notrufzentrale holen Hilfe für die Mutter und gleichzeitig können sie mit den Kindern sprechen und sie beruhigen. Das Notruftelefon kommt aber nicht nur im Ernstfall zum Einsatz. „Mein kleiner Sohn hat beim Schlafengehen schon ein paar Mal auf den Knopf gedrückt“, erzählt die junge Mutter lachend. „Die Damen und Herren in der Notrufzentrale haben aber immer sehr, sehr freundlich geantwortet.“ Durch den offenen und lockeren Umgang mit dem Notruftelefon wissen Mutter und Kinder, dass die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Hilfswerks für sie da sind. <

## Nähere Informationen

Ob das klassische Notruftelefon für zuhause oder die mobile Variante: Wir beraten und informieren gerne kostenlos unter 0800 800 408, auf [www.hilfswerk.at](http://www.hilfswerk.at) oder auf [www.notruftelefon.at](http://www.notruftelefon.at)



Wir liefern Ihre Wund-, Stoma- oder ableitende Inkontinenzversorgung direkt zu Ihnen nach Hause.

Einfach.  
Diskret.  
Kompetent.

*Fragen? Rufen Sie jetzt an:  
0800 080 100  
Wir sind gerne für Sie da.*

Produkte

Sämtliche Originalprodukte aller Firmen nebst Zubehör, wie Pflege- und Reinigungshilfen, Bettunterlagen, Pants und Zusatznahrung.

Ihre Vorteile

- Wir liefern Ihnen die Produkte portofrei, via Post in neutraler Verpackung.
- Keine unnützen Wege und Zeitverlust, die Produkte kommen zu Ihnen nach Hause.
- Die Abrechnung erledigt **Publicare** direkt mit Ihrer Krankenkasse.
- Ihre Stomaversorgung passen wir millimetergenau auf ihre Stomagröße und -form an. Diese Handarbeit ist ein kostenloser Service von **publicare** für Sie.



**Urofem**  
-ratiopharm®

**BEI HARNWEGSINFEKT.**

www.urofem.at



**EINZIGARTIGE 4-FACH POWER:**

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

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

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diät).

**ratiopharm**

Gute Preise. Gute Besserung.

# Was täte ich ohne Anna und Ivanka?



**Zuhause gut betreut.** 2020 war für alle Menschen ein sehr herausforderndes Jahr. Auch 2021 wird uns das Thema Corona noch weiter beschäftigen. Aber auch in schwierigen Zeiten ist die 24-Stunden-Betreuung für Sie da.

Ältere Menschen leiden häufig unter der Isolation, es fehlen die Besuche der Kinder, Enkelkinder und anderer Verwandter. Frau M. hatte sich vor einigen Jahren für die Rund-um-die-Uhr-Betreuung in ihrem eigenen Zuhause entschieden. Angesichts der Corona-Krise ist sie sehr froh darüber, diese Entscheidung getroffen zu haben.

## Nicht ganz alleine

„Da entweder Anna oder Ivanka ständig bei mir in der Wohnung sind, fühle ich mich nicht ganz so alleine. Sie sind wirkliche Perlen!“, weiß Frau M. über ihre beiden Personenbetreuerinnen zu berichten. Frau M. hat von ihrer Tochter ein Smartphone bekommen, damit sie sich über Videotelefonie beim Telefonieren auch sehen können, aber Frau M. tut sich sehr schwer mit der Technik. „Die größte Freude machen mir Anna und Ivanka, wenn sie mir

dabei helfen, einmal am Tag meine Enkel anzurufen. Sie zeigen mir dann ihre neuen Spielsachen oder bringen mich zum Lachen – das tut wirklich gut!“

## Herausforderungen meistern

Darüber, dass Anna und Ivanka nun wieder regelmäßig im 14-Tages-Rhythmus abwechselnd Frau M. betreuen können, sind alle drei sehr froh. Zu Beginn der Corona-Krise, als die Grenzen geschlossen wurden, konnte Anna plötzlich nicht mehr ein- und Ivanka nicht mehr ausreisen. So wie Ivanka haben viele Personenbetreuer/innen große Flexibilität und Einsatzbereitschaft bewiesen und ihren Turnus verlängert, um ihre Kundinnen und Kunden weiter betreuen zu können. „Wir sind sehr stolz auf alle unsere Mitarbeiter/innen und Personenbetreuer/innen. Mit viel Zusammenhalt und

Verantwortungsbewusstsein haben wir es geschafft und werden wir es auch weiterhin schaffen, auch in diesen schwierigen Zeiten für unsere Kundinnen und Kunden da zu sein und die Betreuung in den meisten Fällen aufrechtzuerhalten“, berichtet Karin Grössing, Geschäftsbereichsleiterin der 24-Stunden-Betreuung beim Hilfswerk. „Und ich möchte auch allen Kundinnen und Kunden sowie deren Angehörigen danken, die viel Verständnis und auch Engagement zeigten, wenn es wirklich zu Engpässen kam“, setzt sie fort.

## Mit Zuversicht in die Zukunft

Mit dem weltweiten Start der Corona-Impfung sowie einer ausgedehnten Test-Strategie blickt das Hilfswerk, das in Österreich zu den größten Anbietern sozialer und gesundheitlicher Dienstleistungen zählt, optimistisch in die Zukunft der Pflege- und Betreuungsdienste. „Egal, ob Pflegeheim, mobile Dienste oder 24-Stunden-Betreuung – neben den bekannten Maßnahmen wird die Impfung einen wesentlichen Beitrag für das Wohl und die Sicherheit unserer Kundinnen und Kunden, Personenbetreuer/innen sowie unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter leisten“, schließt Karin Grössing ab. <



## Information und Beratung

Bei Fragen zur 24-Stunden-Betreuung des Hilfswerks kontaktieren Sie bitte die Servicehotline 0810 820 024 (Mo-Do 8-16 Uhr, Fr 8-14 Uhr) zum Ortstarif. Wir beraten Sie gerne. E-Mail: [24stunden@hilfswerk.at](mailto:24stunden@hilfswerk.at) Internet: [24stunden.hilfswerk.at](http://24stunden.hilfswerk.at)

# DAS TRIANGLE OF WELLNESS

DREISTUFIGES SYSTEM  
FÜR EIN  
GESUNDES LEBEN



Richtig zu essen ist nicht immer einfach und gerade in der jetzigen Zeit ist es wichtiger denn je, sein Immunsystem auf natürliche Weise zu stärken. Wenn es darum geht, die Anforderungen von Arbeit und Privatleben in Einklang zu bringen, stützt man sich bei der Ernährung aus Zeitmangel oft auf verpackte Lebensmittel. Das Triangle of Wellness ist ein dreistufiges System, das Ihnen die Nährstoffe liefert, die Sie brauchen, und die Wissenschaft, die sicherstellt, dass diese Nährstoffe optimal von Ihrem Körper aufgenommen werden. Zusammen füllen Kyani Sunrise, Sunset und Nitro die Lücken, die bei einer modernen Ernährung möglicherweise fehlen.

JETZT mit 100% Geld zurück Garantie auf leere Verpackung risikolos testen oder bei unserer Expertin unverbindlich informieren:

Fr. Heyny, Telnr.: +436803170851 & Email: [ingeborg.heyny@gmail.com](mailto:ingeborg.heyny@gmail.com)

Website: <https://legacy.kyani.com/at/kyani-triangle-of-health/>

# Nina und Agnieszka vor den Vorhang!

**Stille Engel!** Trotz allen Widrigkeiten und den Corona-Schutzvorschriften der Lockdowns betreuen mehr als 400 Fachkräfte in der mobilen Betreuung und Pflege des Wiener Hilfswerks in ganz Wien Menschen, die diese Hilfe dringend brauchen.

Heute holen wir zwei unserer Kolleginnen vor den Vorhang und stellen ihre Geschichten ins Rampenlicht: Nina und Agnieszka.

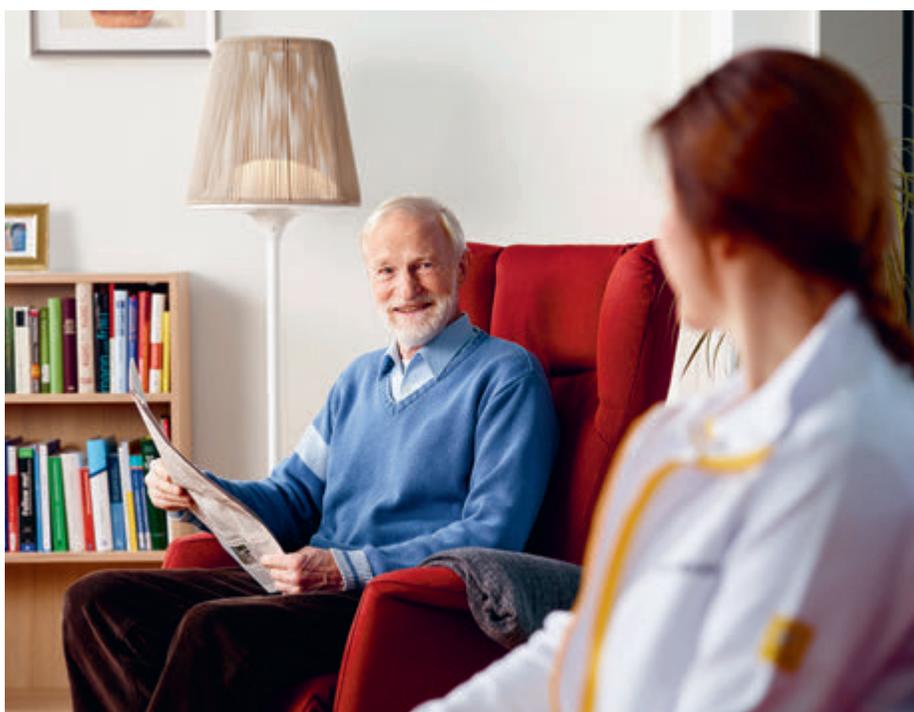
Nina, 42, ist eigentlich studierte Opernsängerin, die der Liebe wegen von Armenien nach Wien übersiedelte. Um ihre drei Kinder zu versorgen, arbeitete sie in einem Spielzeuggladen. Diesen Job verlor sie wegen Corona. Kurzerhand entschied sie sich für eine starke Lösung. Über den WAFF finanziert, begann sie beim Samariterbund die Ausbildung zur Pflegeassistentin. Seit März arbeitet sie im Wiener Hilfswerk: „Es ist wunderbar, ich erlebe jeden Tag etwas Neues, kann Menschen helfen. Das Team im Wiener Hilfswerk ist super nett – und die Jahreskarte der Öffis bekomme ich auch noch bezahlt!“



*Nina ließ sich zur Pflegekraft umschulen.*



*Heimhilfe Agnieszka betreibt ihren Foodblog.*



Agnieszka ist das jüngste von acht Kindern, aufgewachsen in Polen. Seit einigen Jahren lebt die ausgebildete Köchin in Wien. 2019 machte sie die Ausbildung zur Heimbeförderin und arbeitet seither beim Wiener Hilfswerk. „Was mir am besten gefällt, ist, wenn ich ein Lächeln erhalte. Manchmal ist es schon ein wenig belastend, wenn ich die einzige Bezugsperson von älteren Menschen bin, die niemand sonst mehr besucht.“ Kochen und vor allem Backen zählen immer noch zu Agnieszkas Leidenschaften und sie betreibt auch einen Foodblog auf Instagram. <

## Hilfe und Pflege daheim

Infotelefon: 01/ 512 36 61-2000  
E-Mail: [hpd@wiener.hilfswerk.at](mailto:hpd@wiener.hilfswerk.at)  
[www.hilfswerk.at/wien/pflege/](http://www.hilfswerk.at/wien/pflege/)

# Herzlichen Dank!

**Hilfe zur Hilfe.** Ein großer Teil des Angebots des Wiener Hilfswerks erfolgt für die Teilnehmenden kostenfrei. Mit Ihrer Unterstützung können wir diese Hilfe für jene Menschen, die sie brauchen, aufrecht halten – vielen Dank!

## HILFSTÖNE – Musik für Menschen in Not

Speziell im Namen der Jugendlichen des Aktionsraums, dem Treffpunkt für Jugendliche mit und ohne Behinderung (12–18 Jahre), ein herzliches Dankeschön an den Aktionsraumpaten, Staatsopernbariton Clemens Unterreiner, für die treue Verbundenheit und das überragende, soziale Engagement. Herr Unterreiner hat wieder bewiesen, dass er in der Tat ein „Bariton für alle Fälle“ ist. Trotz des mehr als herausfordernden Jahres 2020 hat sich Herr Unterreiner mit seinem Verein „HILFSTÖNE – Musik für Menschen in Not“ selbst übertroffen. Das traditionelle und beliebte Weihnachtsbenefizkonzert musste aufgrund der Covid-19-Regelungen leider abgesagt werden. Dennoch ließ es sich Herr Unterreiner nicht nehmen und unterstützt auch in dieser schwierigen Zeit sein Patenschaftsprojekt „Aktionsraum“ mit 3.000 Euro. Die Spende wird nach Ende des Lockdowns Ausflüge und Freizeitaktivitäten ermöglichen. Danke schön!



Foto: Claudia Prieler

*Clemens Unterreiner, der berühmte Bariton, unterstützt das Wiener Hilfswerk seit vielen Jahren*

## Deutscher Orden – Pandemie-Notfallhilfe

Der Deutsche Orden unterstützte das Hilfswerk im Jahr 2020 getreu seinem Leitsatz „Helfen – Heilen“ durch die Kooperation „COVID-19-Pandemie-Notfallhilfe“. Neben dem Wiener Hilfswerk konnten weitere sechs Landesverbände des Hilfswerks mit der Spendensumme von 39.500 Euro wichtige Projekte und Maßnahmen umsetzen: von Nachbarschafts-Hilfsprojekten über Einkaufsdienste für Risikogruppen, telefonische Beratungsdienste, die Anschaffung von Schutzausrüstungen, Ausstattung mit Hygienemitteln bis hin zu Schulungen. Herzlichen Dank!

## Collegialität Privatstiftung – Starker Partner

Die derzeitige Situation durch die Ausbreitung des Corona-Virus stellt uns alle vor große Herausforderungen. In den SOMA-Sozialmärkten sind wir aber weiterhin für unsere Kundinnen und Kunden mit niedrigem Einkommen im Einsatz. Der neue Standort in Penzing bietet eine voll klimatisierte, große Verkaufsfläche und ein großes Lager, inklusive Kühlhaus, und entspricht somit allen Anforderungen eines modernen Lebensmittelgeschäfts mit barrierefreiem Zugang. Die Collegialität Privatstiftung stellte uns als wichtiger und langjähriger Partner 20.000 Euro für den SOMA Penzing zur Verfügung. Mit weiteren 10.000 Euro unterstützt die Collegialität Privatstiftung unsere sozialen Projekte. Vielen Dank!

Ihre Spenden an das Wiener Hilfswerk sind steuerlich absetzbar. Das Österreichische Spendengütesiegel bestätigt, dass alle erhaltenen Spenden beim Wiener Hilfswerk korrekt eingesetzt werden. Reg.Nr. 05922.



Sie ALLE helfen uns helfen. Daher an dieser Stelle nochmals ein herzliches Dankeschön an alle genannten und nicht genannten Unterstützer/innen!

## Unterstützen Sie soziale Projekte des Wiener Hilfswerks mit einer Trostspender-Patenschaft

Mit einer Trostspender-Patenschaft ermöglichen Sie die Umsetzung und den weiteren Ausbau der sozialen Angebote des Wiener Hilfswerks für hilfesuchende Menschen in Wien – und das bereits ab einer monatlichen Mindestspende von 10 Euro. Als Dankeschön erhalten Sie nach Abschluss der Patenschaft einen fröhlichen Trostspender, den Sie behalten oder verschenken können. Alle Trostspender sind handgemachte Unikate, ca. 15x20 cm groß, mit liebevollen Details versehen, biozertifiziert, waschbar und wurden in einer kleinen Wiener Manufaktur hergestellt – wählen Sie zwischen „Hasi“, „Happy“ und „Überflieger“.



Werden Sie zur Trostspender-Patin, zum Trostspender-Paten unter [www.wiener.hilfswerk.at/patenschaft](http://www.wiener.hilfswerk.at/patenschaft) oder kontaktieren Sie unsere Wiener-Hilfswerk-Patinnen- und Patenbetreuerin Florence Gross (Kontakt siehe unten).



## Wiener Hilfswerk Spender/innen-Betreuung

Bitte unterstützen Sie unsere soziale Arbeit mit Ihrer Spende, vielen Dank!

- **Spender/innen-Betreuung:** Florence Gross – Wiener Hilfswerk  
Tel.: 01/512 36 61-1640, E-Mail: [florence.gross@wiener.hilfswerk.at](mailto:florence.gross@wiener.hilfswerk.at)
- **Spendenkonto** lautend auf „Wiener Hilfswerk“ bei Erste Bank  
IBAN: AT58 2011 1284 4290 7831, Kennwort: z. B. „Soziale Arbeit“
- **Online spenden** via [www.wiener.hilfswerk.at/spenden](http://www.wiener.hilfswerk.at/spenden)



Foto: Floyd

### KOMMENTAR

Dir.<sup>in</sup> Sabine Geringer, MSc, MBA  
Geschäftsführerin des Wiener Hilfswerks

## Werden Sie zum TROSTSPENDER!

Wir befinden uns im zweiten Jahr der Corona-Krise. Immer mehr Menschen in Österreich sind armutsgefährdet. Wir vom Wiener Hilfswerk versuchen nach Kräften, jene zu unterstützen, die uns brauchen. Seit vielen Monaten sind unsere mobilen Pflegekräfte trotz der Pandemie im Einsatz. Die Hilfswerk Nachbarschaftszentren halten ihre Ohren telefonisch offen für die Sorgen und Nöte der Wienerinnen und Wiener. In unseren SOMA-Sozialmärkten können sich Bedürftige mit dem Nötigsten des täglichen Bedarfs versorgen.

Doch um weiterhin helfen zu können, benötigen wir auch Ihre Hilfe.

Liebe Leserinnen und Leser: Eine Möglichkeit, wie Sie jetzt Ihr Herz für andere Menschen zeigen können, sind unsere TROSTSPENDER. Mit Ihrer TROSTSPENDER-Patenschaft unterstützen Sie die sozialen Projekte des Wiener Hilfswerks nachhaltig und langfristig und ermöglichen zudem die Umsetzung und den weiteren Ausbau der sozialen Angebote für hilfesuchende Menschen.

Ab einer monatlichen Mindestspende von 10 Euro tragen Sie dazu bei, das Leben von Kindern, wohnungslosen, unheilbar kranken, älteren oder pflegebedürftigen Menschen in Zukunft lebenswerter und sorgenfreier zu gestalten. Als Dankeschön erhalten Sie nach Eingang Ihrer Patenschaft regelmäßige Projektinformationen, eine Paten-Urkunde, den Wiener Hilfswerk-Jahresbericht und einen TROSTSPENDER Ihrer Wahl.

Ich danke Ihnen für Ihr Engagement und wünsche Ihnen alles Gute!  
Ihre Sabine Geringer

# Hilfswerk Nachbarschaftszentren:

**Nachbarschaft ganz nah!** Nachbarschaft zu leben, ist während Corona eine besondere Herausforderung. Die Gefahr zu vereinsamen wird jeden Tag größer. Die Nachbarschaftszentren halfen, diesem sozialen Leid zu begegnen. Durch Online-Videotreffen und zahlreiche digitale Angebote.

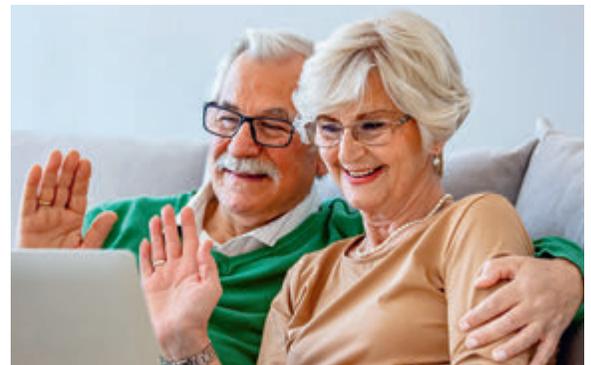
## Kontakt

Alle Informationen über aktuelle Angebote, Öffnungszeiten und Online-Gruppenaktivitäten finden Sie auf der Website [www.nachbarschaftszentren.at](http://www.nachbarschaftszentren.at)

Hilfswerk Nachbarschaftszentren  gefördert von der Stadt Wien

## Projekt „Bei dir & bei mir“

In Kontakt bleiben trotz Corona und Einschränkung der Mobilität? „Bei dir & bei mir“ macht es einfach und unkompliziert – über TV. Interessierte erhalten eine Box, die mit dem Fernsehgerät verbunden wird. Über diese können sie telefonieren und sehen dabei die angerufene Person auf dem Fernsehgerät. Diese kann aus der eigenen Familie oder Bekanntschaft kommen. Auch Freiwillige des Wiener Hilfswerks stellen sich zur Verfügung. Sich wieder gegenseitig zu sehen, bedeutet viel. Kommentare wie „Du musst dich mal wieder rasieren“ oder „Hast du noch kein Bild in der neuen Wohnung aufgehängt“ regen wieder zu neuen Gesprächen an. „Eine Maske brauchen wir nicht, über den Bildschirm stecken wir uns nicht an.“ Anmeldung: Tel. 0664/618 96 73 oder [anna.mautner@wiener.hilfswerk.at](mailto:anna.mautner@wiener.hilfswerk.at)



## Bioware für Klientinnen und Klienten der Sozialen Orientierungsberatung

Das Obsthaus Haller sorgte noch am Weihnachtstag für ein kleines Wunder: 27 Kisten Bio-Ware mit frischem Brot, Obst und Gemüse standen zur Abholung bereit – für Klientinnen und Klienten der Sozialen Orientierungsberatung.

## Frohe Weihnachten mit Köstlichkeiten von MAX Catering



Seit mehr als zehn Jahren steht Markus Lahmer jedes Jahr am Weihnachtstag mit seinem Vater hinter der Theke und bereitet auf der traditionellen Weihnachtsfeier im Skydome des Wiener Hilfswerks mehr als 200 Schnitzel, Salate und Mehlspeisen für das Festessen zu. Mit dieser Weihnachtsfeier bereiten MAX Catering und die Hilfswerk Nachbarschaftszentren Freude für jene Menschen, die sonst an diesem Tag einsam wären. 2020 war dieses Festessen aufgrund der Corona-Krise nicht möglich. MAX Catering und die Nachbarschaftszentren führten dennoch eine Weihnachtsaktion durch. Dabei wurde besonders auf die kontaktlose Übergabe der Köstlichkeiten geachtet. Die Freude war bei allen groß. Finanziell bedürftige Familien erhielten so in den Hilfswerk Nachbarschaftszentren mehr als 100 Kletzenbrote, Mandarinen und Schokoladen.

## Weihnachtsfeier am Telefon

Telefonieren mit Menschen, die am 24. Dezember nicht allein sein wollten. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Hilfswerk Nachbarschaftszentren sprachen mit den Anrufern über die Weihnachtszeit und lasen Gedichte vor. Für Herbert L. war das Telefongespräch am Weihnachtstag und, dass jemand zuhörte, nach seinem langen Krankenhausaufenthalt besonders wichtig. Aus dem geplanten 15-Minuten-Gespräch wurde eine ganze Stunde, in der Platz für seine Sorgen und Hoffnung war. Bei allen Bemühungen kann das persönliche Erleben durch nichts ersetzt werden. Wir hoffen alle gemeinsam, 2021 wieder ein schönes Weihnachtsfest zu feiern – miteinander und in Gesellschaft lieber Menschen!

# trotz Corona für die Menschen da

## Topmodel im zweit.hand

Eine besonders glanzvolle Inszenierung erhielt die Designermode unseres Secondhand-Projekts zweit.hand am Hernalser Gürtel: Sarah Kühschweiger, international gefragtes österreichisches Topmodel von der Agentur „1st place models“, trug bei einem Fotoshooting im Café Landtmann elegante Secondhand-Mode aus dem zweit.hand. Fotografin Edith Laurent Neuhauser zeigt mit den Bildern, wie stilvoll Secondhand-Mode wirken kann. Das Besondere an dem Fotoshooting: Alle beteiligten sich ehrenamtlich. „Durch das Fotoshooting konnten wir unser Secondhand-Projekt einer breiten medialen Öffentlichkeit vorstellen“, so Sonja Holzbach, Projektkoordinatorin des zweit.hand. Der Verkaufserlös aus dem zweit.hand geht an soziale Projekte des Hilfswerk Nachbarschaftszentrums Hernals. Die liebevolle Auswahl an wiederverwendbarer Kleidung, Schuhen, Accessoires, Schmuck und anderen Vintage-Lieblichkeiten finden Sie am Hernalser Gürtel 43 im 17. Bezirk. Infos unter: [www.nachbarschaftszentren.at/zweit-hand](http://www.nachbarschaftszentren.at/zweit-hand)

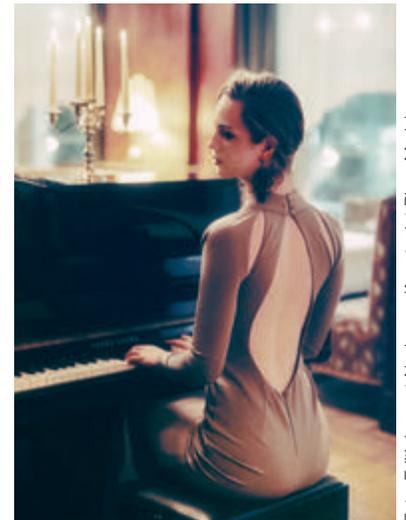


Foto: Edith Laurent-Neuhauser/Agentur 1st Place Models

## Das Projekt „Telefonbuddy – Gemeinsam Nähe erleben“

Für Charlotte und Maria aus dem Hilfswerk Nachbarschaftszentrum Landstraße gibt es einen fixen Termin in der Woche, an dem keinesfalls zu rütteln ist: Seit dem Lockdown im Frühjahr 2020 telefonieren sie einmal pro Woche miteinander und plaudern eine Stunde lang über Gott und die Welt. Der Griff zum Hörer ist für die beiden zu einem Ritual geworden. Zueinander gefunden haben die beiden Frauen über das Projekt „Telefonbuddys“ der Hilfswerk Nachbarschaftszentren. Mit einem Telefonbuddy bleiben Interessierte während der Ausgangsbeschränkungen weiter in Kontakt mit einem lieben Menschen, der ihnen zuhört. Das macht den Alltag bunter, leichter und lustiger. Ihr Telefonbuddy gewünscht? Rufen Sie uns im Nachbarschaftszentrum an. Wir suchen für Sie einen passenden Telefonbuddy, der regelmäßig mit Ihnen telefoniert und mit dem die Chemie stimmt. Infos unter: [www.nachbarschaftszentren.at/corona](http://www.nachbarschaftszentren.at/corona)

## Online aktiv bleiben

Zuhause bei der 70-jährigen Gertrud K. liegt ein Büchlein griffbereit beim Tisch. Dort schreibt sie Geschichten und Gedichte nieder, wenn sie kreative Einfälle hat. Diese Texte trägt Gertrud in der zweiwöchentlich stattfindenden Online-Gruppe „Schreibwerkstatt“ vor, die ein freiwilliger Mitarbeiter gemeinsam mit einem ehemaligen Journalisten leitet. Die Schreibwerkstatt ist eine von etwa 40 Gruppen, die die Hilfswerk Nachbarschaftszentren online anbieten. Für Gertrud ist die Teilnahme an der Schreibwerkstatt gerade in Zeiten von Ausgangsbeschränkungen sehr wichtig, weil die Gruppe Halt gibt und Freude bereitet. Neben der Schreibwerkstatt bieten die Nachbarschaftszentren Sprachgruppen, Lerntandems, Gedächtnistrainings oder gesellige Plauderrunden online an. Alle aktuellen Angebote finden Sie auf der Webpage [www.nachbarschaftszentren.at](http://www.nachbarschaftszentren.at). Die Teilnahme ist kostenlos, Scheu vor der Technik nicht angebracht: Die Hilfswerk Nachbarschaftszentren unterstützen alle Interessierten telefonisch bei der Teilnahme.

## Lokale Hilfe für die SOMA-Sozialmärkte

Die heutige Zeit bringt es mit sich: Immer mehr Menschen haben Anspruch auf einen Einkauf in Sozialmärkten, da ihr Einkommen nicht ausreicht, die Dinge des täglichen Bedarfs zu kaufen. Das merken wir an der um 20% gestiegenen Nachfrage. Die Unterstützung der SOMA-Märkte kommt einerseits von lokalen Unternehmen, die gebrauchsfertige Ware übergeben. Andererseits auch durch Unterstützungen politischer Entscheidungsträger. So spendete Penzings neue Bezirksvorsteherin Michaela Schüchner (Foto rechts) 600 Euro und Abgeordneter zum Nationalrat Wolfgang Gerstl (Foto unten) 200 FFP2-Masken für den vorschriftsmäßigen Eintritt der Kundinnen und Kunden. Danke!



Foto: BV 14

# Denksport für Jung und Alt

Unsere beliebte Rätselserie von Mag. Martin Oberbauer, Psychologe und Gedächtnistrainer. Finden Sie die Lösung und gewinnen Sie eines von 3 Büchern „Denke was dein Herz fühlt“ von Dr. Wolf-Dieter Nagl.

## 1. FRÜHLINGSERWACHEN

Die Frühlingsblumen wurden kräftig durcheinandergewirbelt! Welche sind hier versteckt? Jeder Anfangsbuchstabe ist bereits an seiner richtigen Stelle! (Beispiel: **REOS** > **ROSE**)

- a) TENLUP   b) PNELMRI   c) SÜTTIEMFERCHTEN  
 d) KUROKS   e) HANNYZEITH   f) NIZARSEN

## 2. FRÜHLINGSZEIT IST WANDERZEIT

Auf unserer Wanderung begegnen wir Wörtern, in denen jeweils eine Zahl gesucht ist! (Beispiel: Sch**acht**elhalm > Sch**el**elhalm)

- a) \_schläfer   b) wal\_ch   c) Gond\_ahrt  
 d) Ab\_gung   e) pr\_voll   f) Re\_

## 3. GERECHTE OSTEREIERVERTEILUNG

Der Osterhase legt in die 9 Kästchen des Quadrats mit den Zahlen 1–9 jeweils so viele bunte Ostereier hinein, so dass sich vertikal, diagonal sowie horizontal immer die gleiche Summe ergibt! Wie könnte die Verteilung aussehen und um welche Summe handelt es sich?



An das Wiener Hilfswerk,  
 Redaktion Hand in Hand,  
 Schottenfeldgasse 29,  
 1072 Wien;  
 Kennwort „Denksport“  
 oder E-Mail an: kommunikation@wiener.hilfswerk.at

Ja, ich möchte ein Exemplar „Denke was dein Herz fühlt“ gewinnen.  
 Die Bücher wurden uns freundlicherweise von Styria Buchverlage zur Verfügung gestellt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Vorname: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Straße/Hausnummer: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Senden Sie diese Seite mit den eingetragenen Lösungen bis 12. April ein und gewinnen Sie! (Auflösung im nächsten Heft)

### Auflösung aus dem letzten Heft:

- z. B. **a)** KIND, **b)** LAND, **c)** SAMT, **d)** TAUFGE, **e)** PUMA, **f)** PAUSE, **g)** RABE.
- Man isst Lebkuchen nicht aus spanischen Kanistern. Außerdem fressen Kaninchen an sich keinen Lebkuchen, doch Schani Strauß, so nannte Clara Nistler ihren japanischen Nager, wurde geradezu panisch, bekam er im Advent nichts davon ab. (7 mal).
- 3.000 Gramm : 12.000 Stück = 0,25 Gramm pro Blütenknospe.

Wir gratulieren den Gewinner/innen der Bücher „Kohlenhydrate sind keine Dickmacher“.

## Gedächtnistraining

In den 10 Nachbarschaftszentren des Wiener Hilfswerks (Adressen S. 29) wird heiteres Gedächtnistraining in geselliger Runde angeboten. Die Teilnahme ist gratis. Termine und Informationen erhalten Sie im jeweiligen Nachbarschaftszentrum bzw. unter **www.nachbarschaftszentren.at**

## Überzeugend einfaches Blutdruckmessen

**boso-medicus uno** ist ein besonders einfaches und verlässliches vollautomatisches Oberarmblutdruckmessgerät der neuesten Generation. Es lässt sich mit nur einem Knopfdruck bedienen. Die intelligente Aufpumpstechnik ermöglicht ein sanftes Aufpumpen ohne Nachpumpen. **boso-medicus uno** speichert zum Vergleich automatisch den letzten Messwert und erkennt Herzrhythmusstörungen während der Messung für die sichere Blutdruckkontrolle. Seit Jahrzehnten vertrauen weltweit Millionen von zufriedenen Anwendern auf präzise Blutdruckmessgeräte von **boso**.

Weitere Informationen unter **www.boso.at**  
 Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel  
 Unverb. Preisempf. 66,90 Euro



# Ein Meister in Text und Sprache

**Künstlergespräch.** Mit seinem markanten Spruch „Inspektor gibt’s kan“ spielte sich der gebürtige Grazer Franz Buchrieser in die Herzen aller Freunde der Kriminalsatire „Kottan ermittelt“. Den Schauspielberuf nahm der vielseitige Darsteller und Vater von 4 Töchtern mit 39 Jahren an, als er von Regisseur Dieter Berner für das Fernseh-drama „Alpensaga“ engagiert wurde. Im Laufe der vergangenen Jahrzehnte war der Künstler in zahlreichen deutschen und österreichischen Film- und Fernsehproduktionen tätig, wie „Tatort“ oder „Blockbuster – Das Leben ist ein Film“. Michael Ellenbogen traf den Akteur zum Gespräch.

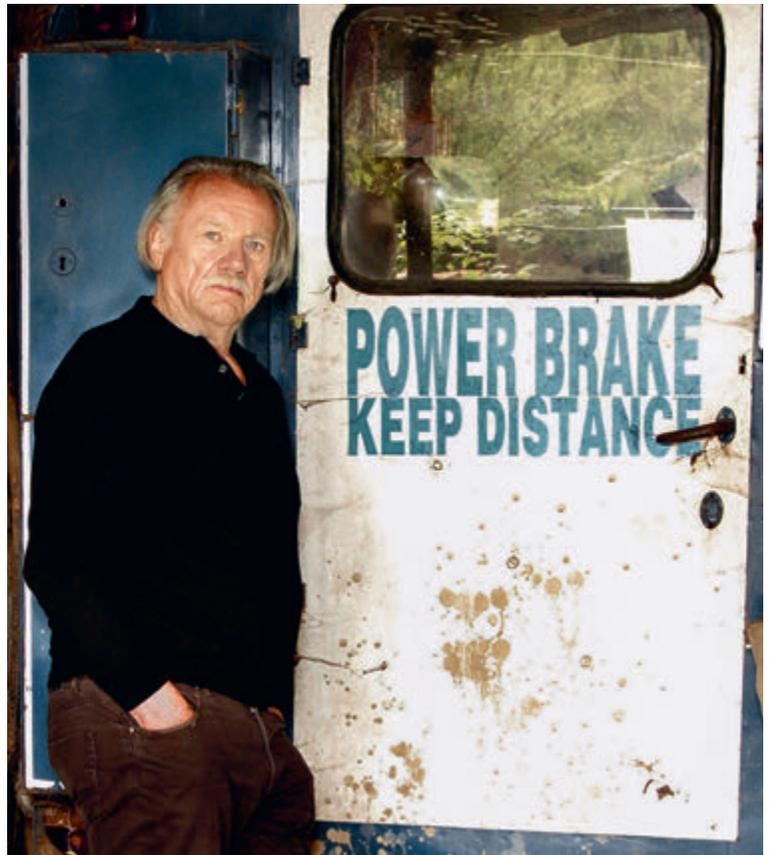


Foto: Schmick/Mantfred Siebinger

**Sie besuchten das Max-Reinhardt-Seminar in Wien, sind aber erst einige Jahre später als Schauspieler aktiv geworden. Was war der Grund dafür?**

**Franz Buchrieser:** Ich war während meiner Ausbildungszeit bei einer Filmproduktion beschäftigt. Das war verboten, und deshalb wurde ich entlassen. Danach erhielt ich in einem Theater in Kassel die Rolle eines Liebhabers.

**Als Mitglied der „Grazer Gruppe“ befanden Sie sich im Kreis großer österreichischer Schriftsteller, wie Elfriede Jelinek, Peter Handke, Peter Rosei oder Michael Scharang. Wollten Sie sich damals ausschließlich auf die Autorentätigkeit konzentrieren?**

Ich war im Jahr 1973 gemeinsam mit Alfred Kolleritsch, Ernst Jandl und Wolfgang Bauer, um einige zu

nennen, einer der Mitbegründer der Schriftstellervereinigung „Grazer Autorenversammlung“. Damals wollte ich mich der Literatur widmen.

**Sie präsentierten in der Rolle des Max Marek im Film „Das Arche Noah Prinzip“ der Abschlussarbeit von Roland Emmerich einen Wissenschaftler, der an der Wettermanipulation arbeitet. Denken Sie in Zeiten des Klimawandels öfter an diese Produktion?**

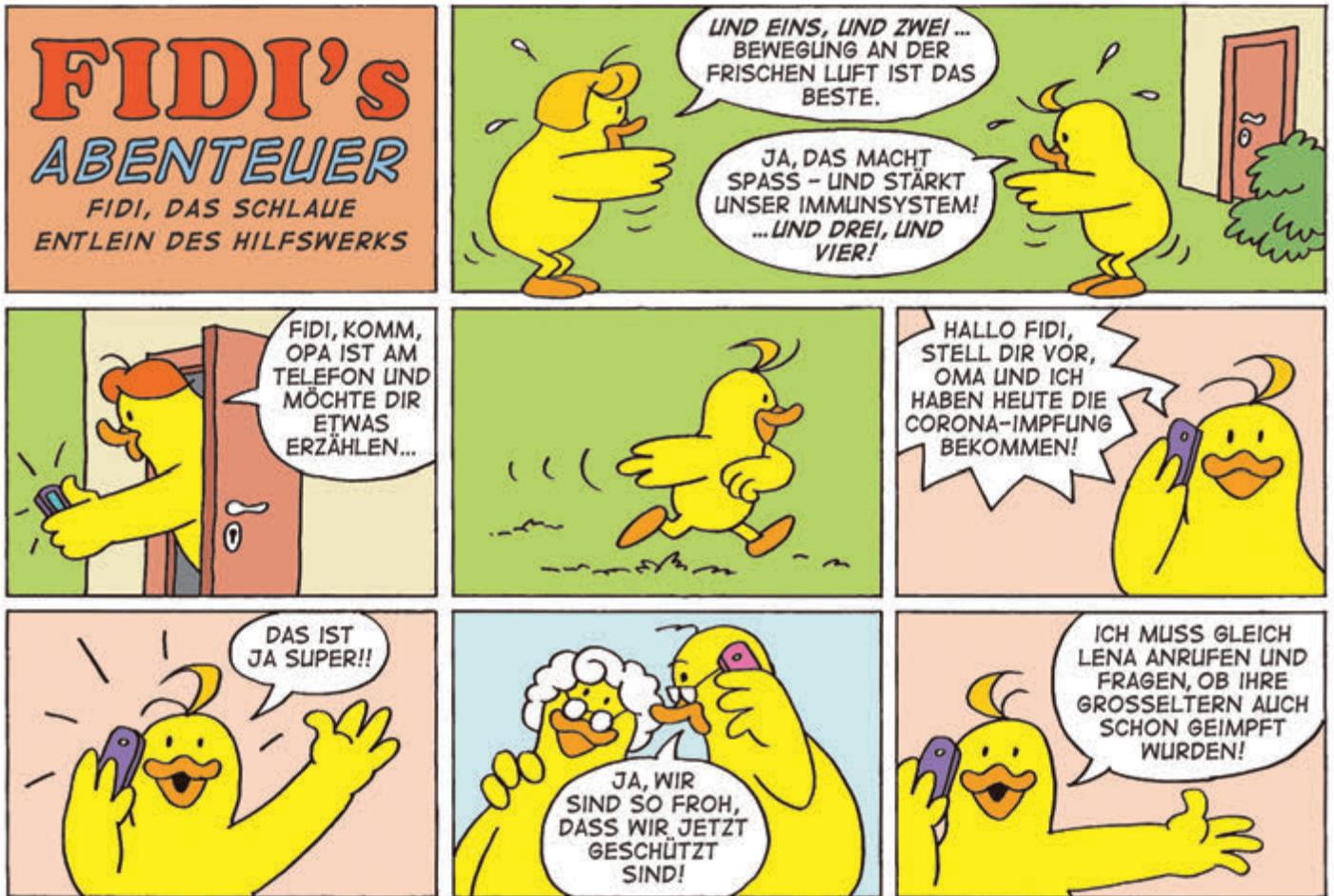
Ich denke öfter an diesen Film. Er war die Abschlussarbeit des später in Hollywood reüssierenden Regisseurs Roland Emmerich an der Hochschule für Film und Fernsehen in München. Für die Produktion standen 1984 rund 18.000 Mark zur Verfügung. Letzten Endes „verschläng“ die Herstellung des Films fast 1 Million Mark. Für meine Rolle erhielt ich damals 500 Mark.

**„Berlin Alexanderplatz“ nach dem Roman von Alfred Döblin und „Lili Marleen“ waren zwei Filme von Rainer Werner Fassbinder, einer der wichtigsten deutschen Regisseure nach 1945. Welche Erfahrungen haben Sie mit ihm gemacht?**

Rainer Werner Fassbinder ließ seinen Schauspielern die Freiheit der Darstellung ihrer Rollen. Er sagte: „Bring mir den Inhalt, was du sagst, ist mir egal.“ Er hatte kein Drehbuch, sondern ein Bilderbuch, in dem die Szenen dargestellt waren.

**Sie sind neben Ihrer künstlerischen Tätigkeit auch Eigentümer eines Bauernhofes und dort als Obstbauer tätig. Welche Obstsorten bauen Sie an?**

Ich baue Äpfel an, aus denen jährlich rund 10.000 Liter Most gepresst und 600 bis 800 Liter Schnaps gebrannt wird. <



© HILFSWERK ÖSTERREICH / WILLI SCHMID



Wolf-Dieter Nagl  
**Denke was dein Herz fühlt**  
 Hardcover, 224 Seiten  
 ISBN 978-3-7088-0800-0  
 24 Euro, Kneipp Verlag Wien

## Buchtipps: Dein Herz weiß mehr, als du denkst

### Wie wir mit Meditation Herz und Verstand in Einklang bringen.

Dieses Buch nimmt Sie mit auf eine faszinierende Reise durch Körper und Geist und zeigt, wie Sie mit meditativen Techniken die Gehirnaktivität, das Schlagmuster des Herzens und damit Ihr Leben verändern können. Sorgenspiralen und Ängste sind die großen Herausforderungen der heutigen Zeit, und die Schulung des Geistes kann uns nachweislich aus dem Gedankenkarussell befreien. In der Stille des Bewusstseins begegnen wir unseren Herzenswünschen und erkennen unser enormes Potenzial, das Leben zu gestalten.

In diesem Buch trifft Wissenschaft auf Poesie, geistiges Training auf körperliche Entspannung und vereinigen sich Herz und Verstand auf heilsame Art und Weise. Mithilfe der geführten meditativen Übungen in diesem Buch kommen Sie sich selbst ein großes Stück näher.

- Ein Buch über das immense Potenzial des menschlichen Geistes
- Praktische Anleitungen, das eigene Leben und den Körper positiv zu verändern

**Über den Autor:** Wolf-Dieter Nagl versteht es als Arzt für Allgemeinmedizin, Psychosomatik und medizinische Hypnose, die heilsamen Brücken zwischen Medizin und Psychologie, Wissenschaft und Spiritualität sowie den bewussten und unterbewussten Kräften des Geistes zu schlagen. In seinem Buch vereint er Wissen und Praxis der letzten 18 Jahre, die er den Wirkweisen der Meditation gewidmet hat.

Viele weitere Buchtipps finden Sie auf: [www.styriabooks.at](http://www.styriabooks.at)

# Kreativ den Lockdown nützen

**Freude an den kleinen Dingen.** Die Corona-Krise weckt in vielen Menschen die Bereitschaft zu kreativen Lösungen. Diese Erfahrung hat das Wiener Hilfswerk auch im Bereich der Freizeiteinrichtungen gemacht.



Gefördert vom  
Fonds Soziales Wien,  
aus Mitteln der Stadt Wien

Wenn uns die Corona-Zeit und diverse Lockdowns etwas gelehrt haben, dann ist es Flexibilität. Das betrifft auch unseren Freizeitbereich für Menschen mit Behinderung. Sowohl die Spielothek (Treffpunkt für Kinder mit und ohne Behinderung und deren Familien) als auch der Aktionsraum (Treffpunkt für Jugendliche mit und ohne Behinderung) sind durch virtuelle Betreuung und digitalen Austausch für die Kinder, Jugendlichen und ihre Familien da. Der Austausch via Telefon und E-Mail wurde in den vergangenen Monaten von unserer Community dankbar angenommen.



## Fantasiereise zum Nordpol

Im Dezember drehten wir ein Video, wo wir zeigen, wie man mit Schere und Papptellern einen süßen Nikolo bastelt. Dieses Filmchen kam auf YouTube so gut an, dass wir gleich ein weiteres Video nachsetzten. Darin können Kinder eine Fantasiereise durch die Nacht bis zum Nordpol machen. Und viele Eltern berichteten uns, dass ihre Kinder nach dieser Geschichte tief und fest durchschlafen. Wohlig warm und wie im Traum. Zum Nachsehen: [hilfswerk.at/wien/kinder/kinder-jugend/spielothek/](http://hilfswerk.at/wien/kinder/kinder-jugend/spielothek/)



## Virtueller Aktionsraum

Der Aktionsraum punktete bei den Jugendlichen mit einem ähnlichen Angebot: Der „virtuelle Aktionsraum“ brachte durch einen gemeinsamen Chat und Online-Spiele Spaß und Abwechslung in die Zeit der Lockdowns. < Sebastian Schwager, Leiter Spielothek/Aktionsraum



Die Beschäftigungstipps der Spielothek für Kinder mit oder ohne Behinderung reichen von Bastelanleitungen bis zu Bewegungstipps, wo man sich z. B. bei der Katzen-Mitmachgeschichte zusammenrollt, gähnt oder streckt wie eine Katze.

## Webtipp

Aktuelle Spiel- und Bastelanleitungen und verschiedene Beschäftigungstipps für die Kleinen gibt es zum Herunterladen als PDF online unter [www.hilfswerk.at/wien/soziale-angebote/menschen-mit-behinderung](http://www.hilfswerk.at/wien/soziale-angebote/menschen-mit-behinderung)



# Give me 5!

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



**WELT-NEUHEIT**



Institut **AllergoSan**

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

[www.omni-biotic.com](http://www.omni-biotic.com)



Vergiss  
mein  
nicht

# Mein Wille hilft helfen

Die Initiative für  
das gute Testament

# Pflege als Jobmotor in Krisenzeiten

**Konjunkturbelebung.** In der raschen Umsetzung der Pflegereform sieht Othmar Karas, Präsident des Hilfswerk Österreich, eine besonders wirkungsvolle Maßnahme zur Schaffung neuer Arbeitsplätze und zur Ankurbelung der Wirtschaft.

„Angesichts hoher Arbeitslosenzahlen und eines stotternden Wirtschaftsmotors müssen wir dringend in konjunkturbelebende Maßnahmen investieren“, sagt Othmar Karas, Präsident des Hilfswerk Österreich. „Die von der Regierung angekündigte Reform des Pflegesystems sollte unbedingt Teil eines umfassenden Konjunkturpaketes der Bundesregierung sein. Denn mit dem Ausbau der Pflege- und Betreuungsangebote können wir tausende attraktive und zukunftssichere Jobs schaffen – für junge Menschen, die Perspektiven suchen, aber auch für Umsteiger/innen, die sich in bzw. nach der Corona-Krise beruflich neu orientieren müssen.“

Die Pandemie hinterlässt deutliche Spuren in unserem Land. In vielfältiger Weise werden Menschen mit den Auswirkungen dieser wohl schwersten Krise in der Geschichte der Zweiten Republik konfrontiert. Besonders hart hat es Österreichs Wirtschaft und in weiterer Folge auch die Beschäftigten getroffen, wie ein Blick auf die aktuellen Daten des Arbeitsmarktservice (AMS) zeigt. So schnellte etwa die Arbeitslosenquote im Vergleich zum Vorjahr um mehr als 30 Prozent in die Höhe.

Rund 468.000 Menschen suchen gegenwärtig einen Job. Nur wenige Wirtschaftsbereiche konnten sich dem vorherrschenden Trend entziehen. Einer davon ist die Pflege. Das liegt nicht zuletzt an der demografischen Entwicklung – die Menschen leben erfreulicherweise immer länger.

## **Pflegesektor: stabilisierender Faktor für die heimische Wirtschaft**

Karas fordert daher dringend ein Umdenken: „Die Pflege und die Betreuung älterer Menschen sind ein mächtiger Jobmotor. Wir müssen aber aufhören, in diesem Zusammenhang immer nur von den Belastungen für die Steuerzahler/innen zu sprechen. Das Gegenteil ist der Fall, denn jeder in die Pflege investierte Euro generiert eine Wertschöpfung von 1,70 Euro und darüber hinaus Steuern und Sozialversicherungsabgaben in der Höhe von 0,70 Euro. Diese Win-win-Situation sollten wir nutzen.“ Damit aber möglichst viele Menschen ihre berufliche Chance in der dynamisch wachsenden Pflegebranche tatsächlich ergreifen können, müssten sämtliche Einstiegshürden aus dem Weg geräumt werden, ist der Hilfswerk-Präsident überzeugt. „Neben



einer Ausbildungsoffensive brauchen wir auch Umstiegsprogramme und Arbeitsstiftungen. Der Umstieg in die Pflege darf nicht daran scheitern, dass Menschen während der Ausbildungsphase um ihre finanzielle Absicherung fürchten. Wir müssen deshalb rasch in eine konzertierte und kraftvolle Umsetzung kommen, sonst läuft uns die Zeit davon!“, so Karas abschließend. <

DENKEN IN NEUEN DIMENSIONEN.



▶ BÜROIDEEN AUF 3.500m<sup>2</sup>

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

**blaha**<sup>®</sup>  
b.ü.r.o.möbel  
WWW.BLAHA.CO.AT

# Wasserkrise in Syrien

**Ein Leben ohne Trinkwasser.** Für uns kaum vorstellbar, für Familien in Syrien traurige Realität. Das Hilfswerk International hilft und versorgt fast 5.000 Haushalte mit sauberem Wasser.

Insbesondere im Norden des Landes, in Idlib, gibt es nicht genügend Wasser zum Trinken, Kochen oder für Körperhygiene. Die Folgen für die Gesundheit sind fatal – und betreffen vor allem Frauen und Kinder. Der anhaltende Konflikt in Syrien, die Bedingungen, unter denen vor allem Binnenflüchtlinge in Idlib leben, und die Corona-Pandemie verstärken die Wasserkrise in Idlib massiv.

„Die Situation für Binnenflüchtlinge in Idlib ist ein Alptraum. Die Menschen geben rund ein Fünftel ihres Einkommens für Wasser aus, und dieses ist nicht einmal trinkbar. Wenn so etwas Grundlegendes wie sauberes Wasser fehlt, ist nicht nur die persönliche Gesundheit der Menschen in Gefahr, sondern auch die der gesamten Gemeinde“, berichtet LEMONIA LANGE, Hilfswerk-International-Regionalmanagerin für den Nahen Osten.

## Hilfswerk International in Syrien

Daher versorgen wir vom Hilfswerk 4920 syrische Haushalte in Idlib mit sauberem Wasser. „Damit verbessern wir nicht nur die Gesundheit der Menschen, wir unterstützen diese



besonders fragile Region auch dabei, die Ausbreitung von Covid-19 einzudämmen“, erklärt Lange.

In diesem Projekt stellen wir sicher, dass die Wasserreservoirs in Siedlungen mit qualitativ hochwertigem Wasser gefüllt sind und dass alle, die Bedarf haben, auch darauf zugreifen können. Die Qualität des Wassers wird laufend geprüft. Gleichzeitig verteilen wir Hygiene-Kits, in denen

unter anderem Desinfektionsmittel, Seife, Damenhygieneartikel und Gesichtsmasken enthalten sind. „Die Verteilung alleine wird noch keine spürbare Verbesserung mit sich bringen. Daher stärken wir die Familien zusätzlich im Rahmen von Sensibilisierungs-Workshops zu Themen wie Covid-19-Prävention, dem Schutz von Risikogruppen als auch der Vorbeugung anderer Krankheiten.“ <

Bitte helfen Sie mit! Ihre Spende schenkt Zukunft.

**IHRE SPENDE IST  
STEUERLICH  
ABSETZBAR**  
Reg.-Nr. 801149



Mit Ihrer Hilfe können wir noch weitere intern Vertriebene mit Wasser und Hygieneprodukten versorgen. Bitte, helfen Sie mit! Kennwort „Syrien“. Spendenkonto: Hilfswerk International AT71 6000 0000 9000 1002 [www.hilfswerk.at/international](http://www.hilfswerk.at/international)

# Österreich impft.

Seit Dezember läuft die  
Corona-Schutzimpfung.

1

Zuerst werden Bewohner und Personal in Alten- und Pflegeheimen sowie Personen im Gesundheitsbereich und erste Hochrisikogruppen geimpft.

2

Zu Beginn der Phase 2 folgen dann vor allem ältere Menschen, Personen mit Vorerkrankungen und in kritischer Infrastruktur.

3

Die allgemeine Bevölkerung folgt in Phase 3.



Der Impfstoff ist gratis für alle, er ist sicher und wirksam.  
Nur durch die Impfung können wir die Corona-Einschränkungen minimieren.



Alle Informationen zu Ihrer Impfung unter  
[Österreich-impft.at](https://www.oesterreich-impft.at) oder  
telefonisch unter **0800 555 621**

DEM GLÜCK  
EINE CHANCE  
GEBEN



österreichische  
**LOTTERIEN**

# GLÜCK IST DIE WELT AUS EINER NEUEN PERSPEKTIVE



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

[sponsoring.lotterien.at](https://sponsoring.lotterien.at)

# HILFSWERK ON TOUR wieder startklar

**Das Hilfswerk kommt zu Ihnen.** Zuversichtlich blicken wir trotz Corona in Richtung Frühjahr und darauf, dass wir Sie wieder in Österreichs Gemeinden und Städten bei HILFSWERK ON TOUR begrüßen dürfen.

Sobald es die Situation wieder erlaubt, informieren und beraten wir Sie vor Ort rund um Älterwerden, Pflege und Betreuung, Gesundheit für Jung und Alt sowie Erziehung und Kinderbetreuung. Weiters im Programm beim Hilfswerk-Tourbus: die Möglichkeit zu praktischen Gesundheits-Checks sowie Spaß und Unterhaltung für unsere jüngsten Besucherinnen und Besucher.

Das legendäre Hilfswerk-„Info-Sackerl“ mit den Hilfswerk-Ratgebern, Informationen zu Gesundheit und Vorsorge sowie kleinen Überraschungen, haben wir auch dieses Jahr wieder mit dabei. 2021 informieren wir unter anderem zum Themenschwerpunkt „Inkontinenz“. Unsere neue Broschüre „Schwache Blase, träger Darm? Ein Ratgeber für den Alltag mit Inkontinenz.“ (erscheint Ende April 2021) verrät, welche Möglichkeiten der Vorbeugung, Behandlung und Unterstützung es gibt, die den Alltag erleichtern.

Das Hilfswerk setzt bei seiner Jahresinitiative und seinen Fachschwerpunkten auf starke Partner wie **Erste Bank** und **Sparkassen**, **Wiener Städtische**, **s Versicherung**, **Publicare**, **Allergosan**, **Essity** und **B. Braun**.

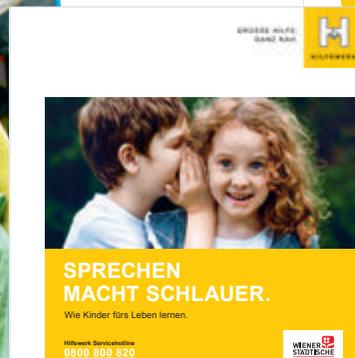


## Termine

Sobald die ersten Termine zu HILFSWERK ON TOUR fixiert sind, finden Sie diese auf unserer Webseite [www.hilfswerk.at](http://www.hilfswerk.at) oder auf Facebook unter [facebook.com/hilfswerk.at](https://facebook.com/hilfswerk.at)

## Jetzt gratis bestellen!

Sie möchten das HILFSWERK ON TOUR Info-Sackerl per Post erhalten? Jetzt gratis bestellen! [office@hilfswerk.at](mailto:office@hilfswerk.at) | **Tel.: 01/40 57 500**  
 Besonders beliebte Broschüren in unserem Info-Sackerl sind der Hilfswerk Pflegekompass, der heuer in neuem Glanz erstrahlt, mit vielen praktischen Tipps rund um Pflege und Betreuung, der Hilfswerk Kinderbetreuungs-Kompass, eine Orientierungshilfe rund um die Betreuung und Förderung von Kindern, sowie die Broschüre „Sprechen macht schlauer“ mit Wissenswertem zur kindlichen Sprachentwicklung.



GROSSE HILFE,  
GANZ NAH.



HILFSWERK

# GUTE PFLEGE, DIE ANKOMMT. TÄGLICH DURCH DICH.



**Wir suchen**

**Pflegeassistentinnen/-assistenten**

**Pflegefachassistentinnen/-assistenten**

**Diplom. Gesundheits- und Krankenpfleger/innen**

Der Bereich „Hilfe und Pflege daheim“ des Wiener Hilfswerks unterstützt pflegebedürftige und ältere Menschen dabei, möglichst lange in den eigenen vier Wänden leben zu können.

Wenn Sie Freude an der Arbeit mit Menschen haben, über Erfahrung in der Betreuung verfügen oder eine für Sie kostenfreie Ausbildung absolvieren möchten, dann bewerben Sie sich bei uns!

Wir bieten eine wertschätzende Arbeitsatmosphäre, gute interprofessionelle Zusammenarbeit, vielfältige Gesundheitsförderungsaktivitäten und betriebliche Sonderleistungen sowie eine abwechslungsreiche und verantwortungsvolle Aufgabe in einer großen und zukunftsorientierten Organisation.

Weitere Informationen zu unserer Arbeit finden Sie auf [www.wiener.hilfswerk.at](http://www.wiener.hilfswerk.at).

## Jetzt bewerben: [jobs-pflege.at](http://jobs-pflege.at)

WIR DANKEN UNSEREN PARTNERN:

**ERSTE SPARKASSE**

**S-VERSICHERUNG**



# Unsere zehn Nachbarschaftszentren

Lebendige Treffpunkte, wo Menschen einander treffen und miteinander plaudern. Sie sind Orte gegenseitiger Hilfe zwischen Menschen aller Generationen und jeder sozialen Schicht.

## Hilfswerk-Nachbarschaftszentren

Abteilungsleitung: **Michael Eibensteiner, BA**

- **Nachbarschaftszentrum 2 – Leopoldstadt**  
1020 Wien, Vorgartenstr. 145–157, Stg.1, EG  
Leitung: **Mag.<sup>a</sup> Iris Heinrich**  
Tel.: 01/512 36 61-3200, nz2@wiener.hilfswerk.at
- **Nachbarschaftszentrum 3 – Landstraße**  
1030 Wien, Barichgasse 8  
Leitung: **Mag.<sup>a</sup> Jenny Reuter**  
Tel.: 01/512 36 61-3250, nz3@wiener.hilfswerk.at
- **Nachbarschaftszentrum 6 – Mariahilf**  
1060 Wien, Bürgerspitalgasse 4–6  
Leitung: **Mag.<sup>a</sup> Jutta Rentmeister**  
Tel.: 01/512 36 61-3300, nz6@wiener.hilfswerk.at
- **Nachbarschaftszentrum 7 – Neubau**  
1072 Wien, Schottenfeldgasse 29  
Leitung: **DSA Heidelinde Pelka**  
Tel.: 01/512 36 61-3360, nz7@wiener.hilfswerk.at
- **Nachbarschaftszentrum 8 – Josefstadt**  
1080 Wien, Florianigasse 24  
Leitung: **Dr.<sup>in</sup> Verena Kauer**  
Tel.: 01/512 36 61-3400, nz8@wiener.hilfswerk.at
- **Nachbarschaftszentrum 12 – Meidling**  
1120 Wien, Am Schöpfwerk 31/3/R1  
Leitung: **Mag.<sup>a</sup> Marianne Rysavy**  
Tel.: 01/512 36 61-3450, nz12@wiener.hilfswerk.at
- **Nachbarschaftsz. 15 – Rudolfsheim-Fünfhaus**  
1150 Wien, Kardinal-Rauscher-Platz 4  
Leitung: **Mag.<sup>a</sup> Elisabeth Kausek**  
Tel.: 01/512 36 61-3500, nz15@wiener.hilfswerk.at
- **Nachbarschaftszentrum 16 – Ottakring**  
1160 Wien, Stöberplatz 2/3  
Leitung: **Mag.<sup>a</sup> Verena Mayrhofer Iljić**  
Tel.: 01/512 36 61-3550, nz16@wiener.hilfswerk.at
- **Nachbarschaftszentrum 17 – Hernals**  
1170 Wien, Hernalser Hauptstraße 53  
Leitung: **Mag.<sup>a</sup> Eva Bertalan**  
Tel.: 01/512 36 61-3600, nz17@wiener.hilfswerk.at
- **Nachbarschaftszentrum 22 – Donaustadt**  
1220 Wien, Rennbahnweg 27/2-3/R1  
Leitung: **Mag.<sup>a</sup> Sigrid Karpf**  
Tel.: 01/512 36 61-3650, nz22@wiener.hilfswerk.at

[www.nachbarschaftszentren.at](http://www.nachbarschaftszentren.at)  
[www.facebook.com/NZ7.Nebau](https://www.facebook.com/NZ7.Nebau)  
[www.facebook.com/NZ16.Ottakring](https://www.facebook.com/NZ16.Ottakring)  
[www.facebook.com/NZ17.Hernals](https://www.facebook.com/NZ17.Hernals)

Informationen über aktuelle Öffnungszeiten, Angebote und Programmpunkte finden Sie auf der neu gestalteten Website [www.nachbarschaftszentren.at](http://www.nachbarschaftszentren.at)

## Baharat: Wir halten durch!

**Gemeinnütziges Trainingsprojekt.** Auch für das Baharat stellt die aktuelle Situation aufgrund der Pandemie eine besondere Herausforderung dar.

„Baharat ist teilgefördert und das Projekt somit umsatzabhängig“, erklärt Leiterin Christina Schilling. „Die Schließungen haben uns natürlich weh getan – abgesehen davon, dass unsere Leute arbeiten wollen“, setzt sie fort. Trotz der erschwerten Bedingungen geht das Arbeitstrainingsprojekt für subsidiär Schutzberechtigte im Baharat weiter. „In der dreimonatigen Barista-Ausbildung erlernen unsere Teilnehmer/innen die Kunst der Kaffeezubereitung und spezifische Deutschkenntnisse“, freut sich Schilling. „Außerdem sammeln

die Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer erste Erfahrungen am österreichischen Arbeitsmarkt und schließen mit einem Zertifikat ab.“

### Auf einen Bio-Tee ins Café Baharat

Für das Jahr 2021 ist in Kooperation mit dem Vermieter (PPAG architects ztgmbh) eine Begrünung der Dachgarage im Innenhof des Hauses geplant. Dieser bisher ungenutzte Außenbereich wird damit eine Aufwertung und Verschönerung erfahren sowie durch die Begrünung einen Beitrag zur Verbesserung des Mikroklimas leisten.

Hochbeete ermöglichen dann etwa die Erzeugung diverser Teesorten. „Wir können hoffentlich bald biologischen und selbstangebauten Tee im Café Baharat anbieten“, so Schilling abschließend.

### Baharat – auf einen Blick

Beim gemeinnützigen Trainingsprojekt Baharat, das vom Fonds Soziales Wien aus Mitteln der Stadt Wien gefördert wird, arbeiten Menschen aus aller Welt zusammen. Tätig sind sie in vier Bereichen: Café, Friseur, Änderungsschneiderei und Upcycling-Werkstatt. Angeleitet von zwei Trainern, die die Teilnehmenden betreuen und schulen, können diese Menschen, die subsidiären Schutz genießen, die Erfordernisse des österreichischen Arbeitsmarktes kennenlernen.

### Nähere Informationen

Alle Infos gibt es auch online unter [www.hilfswerk.at/wien/soziale-angebote](http://www.hilfswerk.at/wien/soziale-angebote)



Gefördert vom  
Fonds Soziales Wien,  
aus Mitteln der Stadt Wien



Foto: AWAT/Baharat



**HILFSWERK**



# Wir sind für Sie da.

Das Wiener Hilfswerk ist ein soziales Dienstleistungsunternehmen, gemeinnützig, überparteilich, mildtätig und überkonfessionell. Unter dem Motto „Miteinander. Füreinander.“ bieten wir Menschen jene Unterstützung, die sie in ihren unterschiedlichen Lebenssituationen benötigen.

**Wiener Hilfswerk – Zentrale** Schottenfeldgasse 29/1, 1072 Wien, Tel.: 01/512 36 61, [info@wiener.hilfswerk.at](mailto:info@wiener.hilfswerk.at)  
Geschäftsführerin: **Dir.<sup>in</sup> Sabine Geringer, MSc, MBA, Stv.: MMag. Simon Blatzer**

## Kinderbetreuung

Abteilungsleitung:

**Anita Koppenhofer-Kaufmann**

- **Tagesmütter/-väter**  
Tel.: 01/512 36 61-6099  
[kinderbetreuung@wiener.hilfswerk.at](mailto:kinderbetreuung@wiener.hilfswerk.at)
- **Kindergruppe FIDI**  
Tel.: 01/512 36 61-6099  
[kinderbetreuung@wiener.hilfswerk.at](mailto:kinderbetreuung@wiener.hilfswerk.at)
- **Betriebliche Kinderbetreuung**  
Tel.: 01/512 36 61-6099  
[kinderbetreuung@wiener.hilfswerk.at](mailto:kinderbetreuung@wiener.hilfswerk.at)

## Hilfe und Pflege daheim

Abteilungsleitung:

**Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Sanita Abaz, BSc, MSc, MEd**

- **Hauskrankenpflege, Heimhilfe, Besuchsdienst**  
Tel.: 01/512 36 61-2000  
[hpd@wiener.hilfswerk.at](mailto:hpd@wiener.hilfswerk.at)
- **Kinderhauskrankenpflege**  
Tel.: 01/512 36 61-2000  
[hpd@wiener.hilfswerk.at](mailto:hpd@wiener.hilfswerk.at)
- **Mobiles Palliativteam**  
Arztl. Leitung: **Dr.<sup>in</sup> Jessica Dyna Stöger**  
Teamleitung: **DGKP Thuy Brüstle-Hoang, BSc**  
Tel.: 0664/889 00 873  
[hospiz@wiener.hilfswerk.at](mailto:hospiz@wiener.hilfswerk.at)
- **Tageszentren für Senioren**  
TZS Leopoldstadt, Tel.: 01/512 36 61-2400  
Leitung: **DGKP Karin Marek-Szedenic**  
[tzs-02@wiener.hilfswerk.at](mailto:tzs-02@wiener.hilfswerk.at)  
TZS Währing, Tel.: 01/512 36 61-2500  
Leitung: **DGKP Irene Walther**  
[tzs-18@wiener.hilfswerk.at](mailto:tzs-18@wiener.hilfswerk.at)
- **Senioren-Wohngemeinschaften mit mobiler Betreuung**  
Tel.: 01/512 36 61-2360 oder -2215  
[swg@wiener.hilfswerk.at](mailto:swg@wiener.hilfswerk.at)
- **Notruftelefon – Sicherheit zu Hause**  
Tel.: 01/512 36 61-1511  
[notruftelefon@wiener.hilfswerk.at](mailto:notruftelefon@wiener.hilfswerk.at)



Gefördert vom  
Fonds Soziales Wien,  
aus Mitteln der Stadt Wien



Anerkannte Einrichtung nach den Förderrichtlinien  
des Fonds Soziales Wien, gefördert aus den Mitteln  
der Stadt Wien



[www.wiener.hilfswerk.at](http://www.wiener.hilfswerk.at)

## Angebote für Menschen mit und ohne Behinderung

- **Spielothek – Treffpunkt für Kinder (0–12 Jahre) mit und ohne Behinderung und deren Familien**  
Tel.: 01/512 36 61-2600  
Leitung: **Sebastian Schwager**  
[spielothek@wiener.hilfswerk.at](mailto:spielothek@wiener.hilfswerk.at)
- **Aktionsraum – Treffpunkt für Jugendliche mit und ohne Behinderung (12–18 Jahre)**  
Leitung: **Sebastian Schwager**  
Tel.: 01/512 36 61-2650  
[aktionsraum@wiener.hilfswerk.at](mailto:aktionsraum@wiener.hilfswerk.at)
- **Club 21 – Treffpunkt für Erwachsene mit und ohne Behinderung (ab 18 Jahren)**  
Leitung: **DSA Monika Haider**  
Tel.: 01/512 36 61-2700  
[club21@wiener.hilfswerk.at](mailto:club21@wiener.hilfswerk.at)
- **VAKÖ – Verband aller Körperbehinderten Österreichs; Club Sonnenstrahl**  
Tel.: 01/512 36 61-2711  
[monika.haider@wiener.hilfswerk.at](mailto:monika.haider@wiener.hilfswerk.at)

**LICHT INS DUNKEL**

## Wohnungslosenhilfe

Abteilungsleitung: **DSA Gernot Ecker**

- **Betreutes Wohnen – Übergangswohnungen für Frauen und Familien**  
Tel.: 01/512 36 61-4000  
Leitung: **DSA Ingrid Rasl-Brandl, MA**  
[bewo@wiener.hilfswerk.at](mailto:bewo@wiener.hilfswerk.at)
- **„Mobile Wohnbegleitung“**  
Tel.: 01/512 36 61-4200  
Leitung: **DSA Ingrid Rasl-Brandl, MA**
- **„Stabilität und Wohnen“**  
Tel.: 01/512 36 61-4000  
Leitung: **DSA Ingrid Rasl-Brandl, MA**
- **Wohnen mit Zukunft**  
Tel.: 01/512 36 61-4300  
[wozu@wiener.hilfswerk.at](mailto:wozu@wiener.hilfswerk.at)
- **Sozial Betreute Wohnhäuser für Frauen, Tivoligasse**  
Tel.: 01/512 36 61-4800  
Leitung: **DSA Sabine Strobl-Heinrich**  
[sobewo12@wiener.hilfswerk.at](mailto:sobewo12@wiener.hilfswerk.at)
- **für Frauen, Bürgerspitalgasse**  
Tel.: 01/512 36 61-4500  
Leitung: **DSA Rosmarie Puntigam**  
[sobewo06@wiener.hilfswerk.at](mailto:sobewo06@wiener.hilfswerk.at)
- **für Frauen und Männer, Hausergasse**  
Tel.: 01/512 36 61-4600  
Leitung: **DSA Robert Haidowatz-Haberbusch**  
[sobewo10@wiener.hilfswerk.at](mailto:sobewo10@wiener.hilfswerk.at)

## Flüchtlingshilfe und Wohnintegration

- **AWAT – Grundversorgung und Betreute Wohnintegration**  
[fluechtlingshilfe@wiener.hilfswerk.at](mailto:fluechtlingshilfe@wiener.hilfswerk.at)
- **Baharat – Gemeinnütziges Trainingsprojekt**

## Seminar- und Tagungszentrum SkyDome

Leitung: **Hannes Wagner**

Tel.: 01/512 36 61-1411

[office@skydome.at](mailto:office@skydome.at)

Know-how, passende Räumlichkeiten, multiprofessionelles Personal, barrierefrei.

## Hilfe für Benachteiligte

- **Sozialökonomischer Betrieb (SÖB)**  
Leitung: **MMag.<sup>a</sup> Gerit Rabitsch**

## SOMA – Sozialmarkt Neubau

Marktleitung: **Peter Kohls, MA**

Tel.: 01/512 36 61-5300

[soma@wiener.hilfswerk.at](mailto:soma@wiener.hilfswerk.at)

## Haus- und Heimservice

Tel.: 01/512 36 61-2505 oder 5206

[heimservice@wiener.hilfswerk.at](mailto:heimservice@wiener.hilfswerk.at)

Sozialökonomischer Betrieb  
in Zusammenarbeit mit:



- **SOMA – Sozialmarkt Penzing**  
Marktleitung: **Peter Kohls, MA**  
Tel.: 01/512 36 61-5400  
[soma@wiener.hilfswerk.at](mailto:soma@wiener.hilfswerk.at)
- **Karitatives Projekt „Guat beinand“**  
Sachspenden für in Not geratene Menschen  
Kontakt: **DSA Heideinde Pelka**  
Tel.: 01/512 36 61-3360
- **NEW CHANCE – Secondhand mit Sinn**  
Barichgasse 8, 1030 Wien  
Tel.: 01/512 36 61-5500  
[new.chance@wiener.hilfswerk.at](mailto:new.chance@wiener.hilfswerk.at)



[facebook.com/wiener.hilfswerk](https://facebook.com/wiener.hilfswerk)

MÜNZEN AUS SILBER

# TREUE BEGLEITER



Die Münzenserie „Engel – Himmlische Boten“ präsentiert Michael, Gabriel, Raphael und Uriel in all ihrer himmlischen Pracht. In der Qualität „Polierte Platte“ sind die Münzen noch dazu farbig bedruckt. Die Talismanmünzen mögen dir und deinen Lieben Glück und Schutz bringen. Münzen und andere Geschenkideen sind in den Geldinstituten, im Onlineshop und in ausgewählten Filialen der Österreichischen Post AG, in den Filialen des Dorotheums, im Münzhandel, im Münze Österreich-Shop Wien sowie unter [www.muenzeoesterreich.at](http://www.muenzeoesterreich.at) erhältlich. **MÜNZE ÖSTERREICH – ANLEGEN. SAMMELN. SCHENKEN.**

#glaubandich

## Vorbild sein?

Teile deinen persönlichen #glaubandich Moment auf: [f](#) [t](#) [@](#)

**ERSTE  SPARKASSE **

#glaubandich