

# Hand in Hand

Zeitschrift für Gesundheit, Familie und Soziales



HILFSWERK

2 | 2021



## Familienleben und Corona

Eine schwierige Zeit  
gemeinsam meistern. > 4

**HILFSWERK ON TOUR.**  
Wieder unterwegs für Sie. > 29

**Kinderhauskrankenpflege.**  
Für die Jüngsten. > 11

**Krista Stadler.**  
Wienerin in Hollywood. > 23

# TENA ist auf Verordnung erhältlich\*

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

Meistens haben Sie die Wahl mit welcher Marke Sie versorgt

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

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

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

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

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

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

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



Weitere Informationen rund um die Erstattung von TENA Produkten erhalten Sie auf [www.meine-wahl.at](http://www.meine-wahl.at).

[www.meine-wahl.at](http://www.meine-wahl.at)

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



19



EDITORIAL

Karin Praniess-Kastner, MSc  
Präsidentin des Wiener Hilfswerks



„Was mir am besten gefällt ist, wenn ich ein Lächeln erhalte.“

21



8

COVERSTORY

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

KINDER & JUGEND

**8 Tagesmütter und -väter.**  
Die 5 Herausforderungen.

PFLEGE & BETREUUNG

**11 Kinderhauskrankenpflege.**  
Was tun, wenn plötzlich Hilfe gefragt ist.

GESUNDHEIT & LEBEN

**16 Wenn's mal kracht.**  
Psychologin Enzler über drei Persönlichkeitstypen im Konflikt.

**17 Was die Krise mit uns macht.** Prof. Musalek über psychische Belastungen der Pandemie.

**18 Neue Form der Barrierefreiheit.** Gelebte Inklusion durch alle Generationen.

**20 Neue MoWo.** Das jüngste Projekt der Wohnungslosenhilfe.

**22 Die Leiner-Treppe.** Barrierefreie Zukunft für die NZs.

HILFSWERK

**31 Vor den Vorhang.** Unsere Mitarbeiter/innen als Herzstücke.

**33 Nanas Kochecke.** Keine Zeit(en) für Verschwendung.

Liebe Leserin, lieber Leser!

Diese Ausgabe Ihrer Hand in Hand beschäftigt sich im Hauptthema mit der Situation der Familie und Corona. Nach 14 Monaten Pandemie ist trotz einiger Öffnungsschritte ein Drittel der Bevölkerung psychisch stark belastet. Aus virologischer Sicht mag der Rückzug in die eigenen vier Wände sinnvoll sein. Aus psychosozialer Sicht können die langfristigen Auswirkungen viel schwerer wirken. Nach einer Studie des Instituts für Sozialästhetik der Sigmund-Freud-Privatuniversität fühlt sich jeder zweite Jugendliche belastet, ein Fünftel der Menschen hat immer noch Angst, das Haus zu verlassen. Ängste, depressive Verstimmung, Schlafprobleme und zwischenmenschliche Konflikte nehmen konstant zu.

Auf den folgenden Seiten zeigen wir Ihnen, welche Methoden und Angebote das Wiener Hilfswerk hier bietet. Beratung, Entlastungsgespräche, Pflege und die Aufrechterhaltung eines gewissen gesellschaftlichen Erlebens – und vieles mehr, um auch Familien mit Kindern das Leben etwas zu erleichtern.

Ich freue mich, wenn ich Ihr Interesse geweckt habe, und wünsche viel Vergnügen bei der Lektüre.

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, 1070 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



IHRE SPENDE  
IST STEUERLICH  
ABSETZBAR  
REG NR SO 1192



**Herausgeber und Medieninhaber:** Wiener Hilfswerk, Schottenfeldgasse 29, 1070 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, Steffi Fasching, Florence Gross **Redaktion Österreich:** Petra Baumberger, Hermann F. Hagleitner, Gerald Mussnig, Helmut Ribarits, Angelika Spraidler, Viktoria Tischler, Yolanda Wirth **Fotos:** Hilfswerk Österreich/Johannes Puch/Suzy Stöckl; Hilfswerk International; Wiener Hilfswerk/Daniel Nuderscher, Veronika Steinberger; Shutterstock (Cover & Seiten 3/5/6/ViDI Studio, 11/wavebreakmedia, 8/Olena Yakobchuk, 12/Robert Kneschke, 19/Serhii Krot), AdobeStock (Seiten 8/oes, 17/Julia); iStock (Seite 16/MikkelWilliam) **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.

# Familienleben und Corona: Eine schwierige Zeit gemeinsam meistern

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

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

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

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

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

## Krisen sind normal!

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



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

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

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

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

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



## Stabilisieren, nicht radikal verändern

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

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

## Große Hilfe, ganz nah

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

## Schwieriges gemeinsam bewältigen

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

### 1. Struktur schaffen und leben

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

wie möglich zu planen, wobei auch schon kleine Routinen Struktur und Halt geben. Bei der Tagesplanung ganz besonders wichtig ist, Bedürfnisse auf verschiedenen Ebenen zu berücksichtigen: Bewegung, Kontakte nach außen – etwa per Telefon, Videotelefonie, E-Mail oder Online-Tools –, Zeit für sich selbst sowie für gemeinsame Paar- und Familienaktivitäten. Ingo und Katja zum Beispiel gehen seit ein paar Wochen nach dem Abendessen mit Laura spazieren, während Luca eine Stunde am Computer spielen darf. Seither wissen sie nicht nur besser, wie es ihrer Tochter geht. Sie spüren auch, wie wichtig diese Stunden allein



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

#### TIPPS

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

## 2. Raum schaffen und nehmen

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

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

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

#### TIPP

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

## 3. Konflikten vorbeugen

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

#### TIPPS

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

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

#### TIPPS

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

## Gut auf sich schauen

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

## Hilfswerk-Hotline

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

# Resilienz in Reinkultur

## Die 5 Herausforderungen für Tages- und Familienmütter.

Unser neuer Alltag: völlig umgestellt. Lebensbereiche vermischen sich. Der Wohnort ist Dienort, der Küchentisch der Arbeitsplatz. Das ganze Familienleben im eigenen Zuhause – die neue Realität. Reportage von Anita Koppenhofer-Kaufmann, Leiterin der Abteilung Kinderbetreuung im Wiener Hilfswerk.

Tagesmütter und Tagesväter im Wiener Hilfswerk haben diese spezielle Arbeitsform ganz bewusst gewählt – und den Wohnort zum Arbeitsplatz gemacht. Ganz unabhängig und lange vor der Pandemie. Diese Arbeitsform als bewusst gewählte Entscheidung braucht als Rahmenbedingung das Einverständnis aller im Haushalt lebenden, eine gut geplante Tagesstruktur und Abgrenzung zwischen privat und beruflich mit Rückzugsmöglichkeiten. Gerade dieser Aspekt ist wichtig, um innerfamiliären Konflikten vorzubeugen. Dann kam die Pandemie ...

### Herausforderung Nummer 1

Die Pandemie hat alles auf den Kopf gestellt. Doch was war so fordernd für unsere Tagesmütter/ Tagesväter? Zuhause zu arbeiten sind sie gewohnt. Richtig! Doch der Rahmenplan ist durcheinander. Plötzlich sind Lebenspartner/innen im Home-Office zuhause, führen dienstliche Telefonate, für die sie Ruhe brauchen – Ruhe neben fünf Unter-Drei-Jährigen?

### Herausforderung Nummer 2

Ältere Kinder, Jugendliche, die für die Matura oder für Prüfungen lernen, erledigen Arbeiten im Distance-Learning und Online-Unterricht.



Die Internetleitung glüht. Und die Jugendlichen brauchen Ruhe – wohin also mit der kleinen Rasselbande?

### Herausforderung Nummer 3

Schulkinder sind zwar „Digital Natives“, also von Geburt an aufgewachsen mit digitalen Medien, wenn nun der direkte Kontakt zur Lehrkraft fehlt und kaum Präsenzunterricht stattfindet, dann brauchen diese „Kids“ Unterstützung. Unterstützung in Form vom Raum, Zeit und Ansprache.

### Herausforderung Nummer 4

Aller guten Dinge sind drei. Doch das ist in der Realität unserer Tagesmütter und -väter noch nicht angekommen. „Darf’s a bisserl mehr sein?“ – wie an der Wursttheke zu hören ...

Denn da wären ja noch die jüngeren Kinder. Sie lassen sich doch perfekt in die Gruppe der Tageskinder integrieren, nicht? Nicht immer. Denn der Anspruch auf „meine Mama“ oder „meinen Papa“ ist naheliegend und nachvollziehbar. Wieder wird der Rahmenplan gesprengt und Neuverhandlungen bahnen sich an.

### Herausforderung Nummer 5

Nun hat auch noch das Wiener Hilfswerk seinen „Bedarf“ bei Tagesmüttern und -vätern anzumelden. Denn aufgrund gesetzlicher Richtlinien durch die Kontrollbehörde



MA 11 und den Fördergeber MA 10 ist gerade während der Pandemie der Aushang von Elterninformation, Einverständniserklärungen und die Administration bezüglich der Sicherheitsvorschriften zeitaufwändig. Das Lesen und Verstehen der Flut an Information ebenso. Ach ja, und dann sind da noch Rückmeldungen zu unterschiedlichsten Themen, die am besten in der Sekunde erfolgen sollen.

### Miteinander statt nebeneinander

Tagesmütter und Tagesväter sind stresserprobt, geduldig, ausdauernd, belastbar und durchwegs optimistisch – grundsätzlich JA! Jetzt im Besonderen: JEIN.

Wenn es EIN Merkmal gibt, das auf nahezu alle Pädagog/innen des Landes zutrifft, dann ist dies die Kreativität. Pädagog/innen finden kreative Lösungen, lassen aus noch so kleinen Energiefunken ein Feuerwerk der Bildungsarbeit erstrahlen. Leuchtende Kinderaugen – und immer dran bleiben an den Entwicklungsschritten der Kinder. Hingabe, permanente Aufmerksamkeit, Achtsamkeit, Sensibilität, Konfliktlösung und Kommunikation fordern ihren Tribut. So kam es, dass einige unserer Tagesmütter und Tagesväter an ihre Belastungsgrenzen stießen. Manche waren ausgelaugt, müde, energielos – schon am frühen Morgen. Das böse Wörtchen „Burn-out“ blitzt im Hinterkopf auf. Doch

wie kann das sein, wenn man für den eigenen Beruf schon brennt? „Wir sind für euch da!“ – „Wir unterstützen euch!“, kam von Seiten des Fachberatungs- und Leitungsteams. Alle Bemühungen ändern jedoch nichts an der schwierigen Dreifachrolle als Tagesmutter, Familienmutter und Lebenspartnerin. Tagesmütter und -väter gelten als systemrelevant. Sie könnten daher natürlich die eigenen Kinder in die Tagesbetreuung in Schulen und Kindergärten „unterbringen“ – ein tolles Angebot. Unser Team ist jedoch durch junge Kinder, deren Körperfunktionen noch nicht so gesteuert sind – Stichwort „Rotznase“ – einem erhöhten Ansteckungsrisiko ausgesetzt. Also gebietet die Verantwortung, dieses Risiko nicht weiter „nach außen“ zu tragen. Gemeinsam wurden also auch hier kreative Lösungen gefunden.

Ich finde, WIR, die Mitarbeiter/innen und Kund/innen der Abteilung Kinderbetreuung, haben dem Wiener Hilfswerk alle Ehre gemacht – in dieser für uns alle sehr herausfordernden Zeit. Ein herzliches Dankeschön an alle, die mitgeholfen haben und immer noch Tag für Tag mitwirken, um Lebensfreude, Humor und Optimismus über Angst und Sorge stellen zu können.

Miteinander ist zielführender als nebeneinander! <

## Kommentare der anderen

Hier wollen wir einmal die Eltern zu Wort kommen lassen. Wir sandten ihnen eine Kundenzufriedenheitsumfrage. Die Antworten waren für das Wiener Hilfswerk ausschließlich erfreulich. Ein paar der wörtlichen Zitate wollen wir teilen. Danke für die Mithilfe!

– ● –  
„Organisation und Struktur, liebevoller Umgang mit Kindern, umfangreiches Spiel- und Lernangebot“

– ● –  
„Ich schätze ihr herzliches, liebevolles Wesen und ihren strukturierten und reflektierten Zugang zu ihrer Arbeit.“

– ● –  
„(Tagesmutter) ist freundlich, zuverlässig, auf meiner Wellenlänge, gesunde Ernährung.“

– ● –  
„Danke für ihre herzliche Art und ihr aufopferndes Wesen!“

– ● –  
„Sehr liebe Tagesmutter, einfühlsam, beschäftigt sich toll mit den Kindern, und auch der persönliche Kontakt zu uns.“

– ● –  
„(Tagesvater) ist sehr einfühlsam, geduldig mit Kindern. Er schenkt viel seelische Wärme, die das Gefühl schafft, zuhause zu sein. Außerdem er ist sehr kompetent in seinem Bereich. Er fördert jedes Kind individuell. Eine bessere Betreuung kann ich für meine Tochter nicht wünschen.“

– ● –  
„Meine Tochter ist tatsächlich sehr gewachsen und blühte auf unter Ihrer Obhut. Wir bedanken uns, dass Sie ihr beigebracht haben, ein so freundliches und fürsorgliches Mädchen zu sein. Wir hatten das große Glück, Ihre Hilfe zu haben. Ohne Ihre Hilfe können wir das nicht.“

## Wenn das Fernsehen kommt: Tagesmutter Sabine im „Studio 2“

Ende April stand ORF-Redakteur Jan Matejcek vor der Tür. Für die Sendung „Studio 2“, immer wochentags ab 17 Uhr, wollte er wissen, wie sich Corona auf den Alltag von Tagesmutter Sabine Sassmann, aber natürlich auch auf die Kinder ausgewirkt hat.



Foto: ORF, Studio 2, Jan Matejcek



© HILFSWERK ÖSTERREICH / WILLI SCHMID

## Kostenlose Hilfswerk-Ratgeber

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

### Der Hilfswerk Kinderbetreuungskompass

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

### Die Hilfswerk Ratgeber zu Erziehung und Betreuung

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

### Bestellung

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

Auf unserer Website [www.hilfswerk.at](http://www.hilfswerk.at) können Sie in den Hilfswerk-Ratgebern und Broschüren schmökern und diese auch herunterladen.



# Hilfe und Pflege daheim für die Jüngsten

**Professionelle Hilfe für pflegebedürftige Kinder.** Manche Situationen im Leben eines jungen Menschen – etwa ein Unfall oder eine unheilbare Erkrankung – bewirken grundlegende Veränderungen des Alltags der gesamten Familie. Hier ist plötzlich Hilfe gefragt.

Die speziell ausgebildeten Mitarbeiterinnen der Mobilien Kinderhauskrankenpflege nehmen die Gesamtlage der kleinen Patient/innen auf, um mit den Eltern einen Behandlungsplan zu erarbeiten. Hand in Hand ist im Gespräch mit Kinderhauskrankenpflege-Expertin Ilona Birgit Manske, DGKP beim Wiener Hilfswerk.

„Wir besuchen Familien daheim und suchen gemeinsam nach Lösungswegen, um die neue Lebenssituation zu bewältigen“, weiß Frau Manske. Alle Beteiligten zuhause sowie das Umfeld sollten Bescheid wissen. „Das Wichtigste ist, die Familie in die Selbstständigkeit zurückzuführen und Entlastungsangebote zu schaffen“, erklärt die diplomierte Kinderkrankenpflegerin, die mit ihren Kolleginnen 30–60 Kinder in Wien betreut. Individuelle Aufgabenstellungen ergeben sich für die Pflegekräfte daraus, entsprechend den Wünschen der Eltern, zum Beispiel, dass ihr Kind trotz eines umfassenden medizinisch-pflegerischen Betreuungsbedarfs zu Hause leben oder am Alltagsleben teilnehmen kann. Die Herausforderung besteht darin, eine auf die therapeutischen Erfordernisse des Kindes und die Lebenssituation der Familie abgestimmte Struktur zu

erarbeiten. Dazu gehören die reibungslose Organisation der Rückkehr des Kindes und seiner Angehörigen nach langen Krankenhausaufenthalten wie die Schaffung notwendiger Voraussetzungen für die Pflege und Betreuung des Kindes zuhause.

Weiters erfolgt die Unterstützung der Familie beim Aufbau eines geregelten Tagesablaufs und des notwendigen Netzwerks. Dieses besteht zum einen aus Fachärzt/innen und Fachkliniken, Therapeut/innen und Sozialarbeiter/innen. Wesentlich ist die Beratung zu finanziellen Ansprüchen wie dem Pflegegeld, aber auch individuell passenden Fördermöglichkeiten. Eine der Kernaufgaben ist die Einschulung der Eltern in die Pflege des Kindes im gewohnten Zuhause. Zusätzliche Angebote werden für Pädagog/innen im Kindergarten und der Schule bereitgestellt. Auch sie werden bezüglich der Bedürfnisse des Kindes geschult. „Das Schönste, was ich in meinem Beruf erleben kann, ist, wenn eine Familie ‚Danke für die Unterstützung, danke für die Hilfe‘ sagt. Ihr habt es uns möglich gemacht, dass wir als Familie wieder Normalität leben können“, berichtet Ilona Birgit Manske, DGKP beim Wiener Hilfswerk. <



## Angebote der mobilen Kinderhauskrankenpflege des Hilfswerks

- Umfassende Beratung von ausgebildeten Kinderkrankenpfleger/innen daheim.
- Ermittlung des Betreuungs- und Ausstattungsbedarfs, wie die Organisation von medizinisch-technischen Geräten, Beatmungsgeräten, Monitoren, Absaugvorrichtungen.
- Aufbau des notwendigen medizinischen und sozialen Netzwerks, bestehend aus Apotheken, Fachärzten und -kliniken, Therapeuten, Sozialarbeitern.
- Fachtherapeutische Betreuung und Begleitung der Eltern in pflegerrelevanten Fragen.
- Erarbeitung einer Tagesstruktur gemeinsam mit den Eltern und Angehörigen des Kindes.
- Einschulung der Eltern und Angehörigen in die Pflege des Kindes.
- Einschulung pädagogischer Mitarbeiter/innen in Kindergärten und Schulen, wie bei chronischen Leiden der Kinder, beispielsweise Stoffwechselerkrankungen, Diabetes mellitus vorzugehen ist.

Diese umfassende Beratung und Pflege bietet das Wiener Hilfswerk derzeit für 30–60 Kinder in Wien an. Kosten werden vom Fonds Soziales Wien gefördert.

**Informationen unter +43 1 512 36 61**



# Auszeit für pflegende Angehörige

## Entlastung, rasch und unbürokratisch.

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



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

### Entlastung dank 24-Stunden-Kurzzeitbetreuung

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

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

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

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

### Tipp: Förderung beantragen!

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

### Wir informieren Sie gerne

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



sozialministeriumservice.at

# Zuwendungen für pflegende Angehörige

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



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

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

Alle Infos unter [www.sozialministeriumservice.at](http://www.sozialministeriumservice.at)

DEM GLÜCK  
EINE CHANCE  
GEBEN



# GLÜCK IST DIE WELT AUS EINER NEUEN PERSPEKTIVE



gantnerundenzi Foto: Achim Bienenek

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

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

# Sicherheit an heißen Tagen

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

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

## Erinnerung als Service

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

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

## Kein Festnetzanschluss notwendig

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

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

## Nähere Informationen

Informationen über das Notruftelefon und aktuelle Angebote sowie Bestellung unter der **Gratis-Hotline 0800 800 408** oder unter **[www.notruftelefon.at](http://www.notruftelefon.at)**





# Wenn's mal kracht

**Buchtipps.** Drei Persönlichkeitstypen und ihre Konflikte.

Konflikte entstehen nicht aus „Schuld“, sondern oft aufgrund nicht wahrgenommener menschlicher Grundbedürfnisse. Da jedoch hinter jedem Grundbedürfnis eine existenzielle Angst steht, geraten wir bei dessen Missachtung in einen Konflikt. Das erzeugt Stress. Finden Sie Ihre Charaktertypen! Eine Leseprobe von Ruth Enzler Denzler. Wir alle versuchen, Ängste möglichst zu vermeiden, und entwickeln – oft unbewusst – entsprechende Strategien, damit sie uns im Alltag nicht belasten. Jeder Mensch trägt meist Elemente aller drei beschriebenen Typen in unterschiedlicher Ausprägung in sich.

## 1. Der soziale Typ und seine Vermeidungs- und Vermittlungsstrategie

Konfliktpotenzial: Soziale Typen haben Angst, ausgeschlossen zu werden. Die Persönlichkeiten brauchen Anerkennung und Zuspruch von anderen. Soziale Typen, die gelernt haben, sich unterzuordnen und anzupassen, laufen mit diesem Grundbedürfnis nach Zugehörigkeit Gefahr, dass sie von

Ordnungsstrukturtypen ausgenutzt und manipuliert werden. Lernfelder: Soziale Typen sollten lernen, dass es nicht egoistisch, sondern auch lebenswichtig ist, wenn sie gut für sich selbst sorgen und das Leben nach ihren eigenen Vorstellungen und Prinzipien leben!

## 2. Der Ordnungsstrukturtyp und seine Kampf- und Ablenkungsstrategie

Konfliktpotenzial: Ordnungsstrukturtypen haben Angst, ihre Position in einem System zu verlieren, über die sie sich identifizieren. Ihr Konfliktpotenzial ist dann am höchsten, wenn jemand versucht, ihnen ihre Position streitig zu machen. Ordnungsstrukturtypen misstrauen dem Kritisierenden und unterstellen ihm – bewusst oder unbewusst – einen Angriff auf ihre Autorität, Position und damit auf ihre Persönlichkeit. Trifft also der Ordnungstyp auf einen sachorientierten Erkenntnistypen, kann auch noch so sachlich angebrachte Kritik als Angriff auf ihre Persönlichkeit und damit auf ihre Identität aufgefasst werden. Lernfelder: Der Ordnungsstruktur-

## TOMs Fundstücke

Liebe Leserin, werter Leser! Lesen Sie auch gern? Unter dieser Rubrik teile ich spannende Artikel und Geschichten aus dem psychologisch-sozialen Themengebiet. Dieses Mal: Ruth Enzler Denzler, Psychologin in der Schweiz, aus ihrem Buch „Die Kunst des klugen Umgangs mit Konflikten“. Viel Spaß beim Schmökern wünscht Thomas Stockhammer.

Quelle: [www.spektrum.de/leseprobe/leseprobe-die-kunst-des-klugen-umgangs-mit-konflikten/1862452](http://www.spektrum.de/leseprobe/leseprobe-die-kunst-des-klugen-umgangs-mit-konflikten/1862452)

Die Kunst des klugen Umgangs mit Konflikten  
**Ruth Enzler Denzler**  
Verlag: Springer, Berlin und Heidelberg 2020  
ISBN 9783662615171  
Preis: 22,99 €



typ tut gut daran, zu erkennen, dass er unabhängig von der Funktion oder Position in einer Gesellschaft überleben kann. Obwohl der Ordnungsstrukturtyp nach außen meist sehr souverän und stark auftritt, neigt er nicht selten zu einer destruktiven Selbstentwertung.

## 3. Der Erkenntnistyp und seine sachorientierte, rationalisierende und lösungsorientierte Strategie

Konfliktpotenzial: Der Erkenntnistyp hat ein ausgeprägtes Bedürfnis nach Entwicklung und strebt nach Unabhängigkeit. Wird er in seiner Freiheit eingeschränkt oder verpflichtet, Routine auszuhalten, dann entsteht ein Konfliktpotenzial. Dieser Typ trägt Konflikte – aus seiner Sicht – nach rationalen Kriterien auf der Sachebene aus und bietet rasch Lösungsvorschläge an. Dadurch gerät er leicht sowohl mit dem sozialen Typ als auch mit dem Ordnungsstrukturtyp in konfliktträchtige Situationen. Lernfelder: Der Erkenntnistyp sollte lernen, sein Tempo „anzupassen“, auf Verletzlichkeiten des anderen zu achten und nicht vorschnelle Lösungen präsentieren. <

# Was die Krise mit uns macht

„Wir Menschen sind prinzipiell sehr gut geeignet, mit Stress und Belastung umzugehen. Sofern sie von kurzer Dauer sind.“ Michael Musalek erklärt eine im April im „Standard“ veröffentlichte Studie des Instituts für Sozialästhetik und psychische Gesundheit der Sigmund-Freud-Privatuniversität im Zuge einer repräsentativen Online-Erhebung mit 1.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmern durch das Gallup-Institut. (Quelle: Der Standard, 26.4.2021)  
Es ist erkennbar, dass vor allem Frauen, jüngere Menschen und Personen, die bereits davor psychisch belastet waren, besonders von den Auswirkungen der Pandemie betroffen sind. Angst und Unruhezustände, depressive Symptome oder Schlafprobleme seien – seit der ersten Erhebung vor einem Jahr – weiter angestiegen, so Musalek.



## Die Nerven liegen blank.

Das Wiener Hilfswerk arbeitet seit jeher daran, Einsamkeit zu mindern. Doch wie sieht es in der Krise mit uns selbst aus?

Besonders in der Altersgruppe der 18- bis 30-Jährigen lässt sich ein Zuwachs von knapp 20 Prozent ablesen. Das Wiener Hilfswerk versucht hier durch spezielle digitale, aber zunehmend auch physische Angebote in den Einrichtungen oder im Freien, ein wenig „Prinzip Hoffnung“ zu wecken. Für die Jüngeren wurde das Angebot der Lernclubs auf ein Online-Angebot umgestellt und erfreut sich dank Geld- und Sachspenden (technische Geräte wie Tablets und Internetanschluss) wachsender Verbreitung. [nachbarschaftszentren.at/lernclub](http://nachbarschaftszentren.at/lernclub) <



Foto: Floyd

## KOMMENTAR

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

## Sehr geehrte Unterstützerin, sehr geehrter Unterstützer!

Nach über einem Jahr des Verzichts sehnen wir uns – mehr denn je – nach Normalität, nach der Einfachheit des Seins und nach dem Gefühl der Unbeschwertheit. Vielen Menschen – insbesondere älteren Personen, alleinerziehenden Müttern, Kindern und Jugendlichen – hat das vergangene Jahr hart zugesetzt. Die Einsamkeit, die finanzielle Belastung, Homeschooling, gesundheitliche Probleme, Ängste, Sorgen ...  
Für uns gilt es jetzt, noch intensiver für diese Menschen da zu sein, sie aufzufangen, sie zu begleiten und sie wieder auf die Beine zu bringen!  
Das Wiener Hilfswerk hat es sich zur Aufgabe gemacht, Menschen in benachteiligten Lebenssituationen zu begleiten und sie professionell zu unterstützen. Dieses Versprechen lösen wir Tag für Tag ein und werden unserer verantwortungsvollen Aufgabe auch nicht müde, denn es ist uns eine Herzensangelegenheit! Ich wünsche Ihnen alles Liebe und beste Gesundheit!  
Herzlichst, Ihre Sabine Geringer

## Wohltuende Nähe trotz örtlicher Distanz

### Für die ältere Generation wurde die – rein spendenfinanzierte – Initiative gegen Einsamkeit und Kontaktarmut „Bei Mir und Bei Dir“ entwickelt.



Nach telefonischer Anmeldung (bei Anna Mautner: Tel. 0664 6189673 oder [anna.mautner@wiener.hilfswerk.at](mailto:anna.mautner@wiener.hilfswerk.at)) erhalten Personen ein sogenanntes „Bildfon“, mit dem sie benutzerfreundlich und auf einfache Weise Freunde und Verwandte „sichtbar“ anrufen können. Auch wenn dies kein echter Ersatz für das persönliche Treffen sein kann – „Bei Mir und Bei Dir“ erhält ein wenig den Kontakt zur Familie während Corona. Wer es schon einmal ausprobiert hat, der weiß: es macht einen Unterschied, ob die Oma ihr Enkelkind nicht nur hören, sondern auch sehen kann. Mehr Info: [www.nachbarschaftszentren.at](http://www.nachbarschaftszentren.at)

Foto: Stockhammer/Wiener Hilfswerk

# Hilfswerk Nachbarschaftszentren:

**Eine neue Form der Barrierefreiheit?** Die räumlichen Einschränkungen und Beschränkungen machten den Hilfswerk Nachbarschaftszentren die Arbeit schwer – aber nicht unmöglich: Heute gibt es eine Vielzahl an telefonischen Beratungen und Online-Gruppen: Sprachgruppen, Gruppen mit Angeboten zur Erholung, zur Bewegung – oder einfach mal zum Plaudern.

Erfahrungen nach einem Jahr Pandemie zeigen: Aus der Notsituation wurde viel Neues geboren, neue Chancen, neue Formate, die Kommunikation ermöglichen – und damit Gemeinwesenarbeit fördern. Ein besonderes Angebot ist „Focusing“, ein Achtsamkeitsprogramm mit Konzentration auf das Hier und Jetzt. Auffallend: Da persönliche Anwesenheit nicht nötig ist, sprachen unsere Programme zunehmend Menschen an, die wir bisher nicht erreichen konnten. Beim „Kulturgenuss online“ nahm eine Mutter und ihr Sohn mittels Smartphone teil. Sie waren gerade im Schmetterlingshaus und teilten Bilder und Eindrücke in der Online-Veranstaltung. Eine andere Dame hat häufig Untersuchungen im Krankenhaus. Sie verkürzt die Langeweile dieser Aufenthalte mit der Teilnahme an unseren Online-Formaten. Auch Eltern von Kindern, die aufgrund der Betreuungspflichten nicht außer Haus gehen können, sind dabei. Eine Mutter nahm bei „Focusing“ teil, während ihr Baby tagsüber schlief. Bei einem „realen“ Angebot leider unmöglich. Eine große Chance tut sich damit auch für Pflegenden Angehörige auf, um die Batterien wieder aufzuladen und ein wenig „andere“ Gesellschaft wahrzunehmen: ohne die Pflichten zu vernachlässigen. Manche Online-Formate legen wir in Tageszeiten, zu denen die Hilfswerk Nachbarschaftszentren geschlossen sind. So erreichen wir Menschen,

deren Tagesfreizeit nicht zu unseren üblichen Öffnungszeiten passt, und gönnen ihnen etwas Auszeit am Abend.

## „Sind da nur ältere Menschen???“

Mit diesem Vorurteil räumen wir auf: Die Altersspanne liegt bei 25–70+ Jahren (mal von den schlafenden Babys abgesehen), Berufstätige, Menschen, die zuhause einsam wären, auch von Krankheit Betroffene. Was sie alle verbindet: Das gemeinsame Interesse an Austausch und Kontakt, unabhängig von Alter, Herkunft und Lebensumständen. Also: Gelebte barrierefreie Inklusion! Wir beobachten bei den Teilnehmenden im digitalen Zusammensein ein Gemeinschaftsgefühl. Ein schönes Zitat eines Teilnehmers: „Wenn ich Achtsamkeitsübungen alleine mache, ist das nicht so intensiv, als wenn ich das mit euch in der digitalen Gruppe erlebe.“ Es ist schön, zu erleben, wenn Menschen gemeinsam lachen, scherzen, sich persönlich austauschen – online zu zweit und zu wichtigen Themen –, die sich in der realen Welt wohl kaum begegnet wären.

Wenn Sie auch Interesse haben, an einem der über 100 Online-Angebote der Nachbarschaftszentren teilzunehmen, die Mitarbeiter/innen der Nachbarschaftszentren erklären Ihnen gerne, wie eine Teilnahme funktioniert, und begleiten Sie auch beim Einstieg in die digitale Welt. Die jeweils aktuellen Angebote finden Sie unter [www.nachbarschaftszentren.at/143](http://www.nachbarschaftszentren.at/143) < Marianne Rysavy, Leiterin NZ 12

## 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



## Jugendgesundheitskonferenz: Freiwilligenarbeit erhöht das eigene Wohlbefinden

Es ist cool und tut gut, der Nachbarin oder dem Nachbarn zu helfen. Das wissen Jugendliche, die freiwillig tätig und für andere da sind. Auf der Jugendgesundheitskonferenz-Woche Neubau 2021 erklärte Wiltraud Grumiller aus dem Hilfswerk Nachbarschaftszentrum 7, wie Gesundheit und Freiwilligenarbeit zusammenhängen. Jugendlichen stehen in den Hilfswerk Nachbarschaftszentren viele attraktive Tätigkeiten als Freiwillige/r oder Praktikant/in offen: zum Beispiel Flohmarktwaren zu sortieren, in der Lernhilfe mit Kindern das 1x1 zu üben oder ein eigenes Gruppenangebot zu gestalten. Chancen, um Neues auszuprobieren und erste Berufserfahrungen in der sozialen Arbeit zu sammeln.

# Online-Gruppen und Inklusion

Foto: Stadt Wien PID/Jobst



## Nachbarschaftstag 2021: Ganz Wien erblüht

Am Nachbarschaftstag, den 28. Mai, machte sich Samiras Tomatenpflanzlerl auf die Reise: von ihrer Wohnung ging es auf Raphaels Balkon in Ottakring. Er nahm die Gemüsepflanze bei einer der kontaktlosen Pflanzentauschbörsen der Hilfswerk Nachbarschaftszentren mit, bei denen Balkon- und Zimmerpflanzen ein neues Zuhause

finden. Neben Pflanzentauschbörsen sorgten auch kontaktlos verteilte Sackerl mit Wiesenblumensamen von Austrosaat am diesjährigen Nachbarschaftstag für mehr Grün und mehr Farbe in der Nachbarschaft. Was diesen Tag jedes Jahr so lebendig macht, ist die Zusammenarbeit vieler Wiener Akteur/innen. Auch engagierte Bürger/innen beteiligen sich jedes Jahr mit eigenen kreativen Ideen, die die Nachbarschaft beleben. 2021 machten 14 Akteur/innen wie die Stadt Wien (Integration und Diversität – MA 17), die Lokale Agenda 21, die PensionistInnenklubs, die Wiener Jugendzentren, die Wiener Sozialdienste oder das Wiener Rote Kreuz (Marketing und Vertrieb) mit. Sie verfolgen das gemeinsame Ziel, auch in Krisenzeiten ein solidarisches und gutes Zusammenleben in Wien zu fördern. Bürgermeister Michael Ludwig übernahm heuer wieder den Ehrenschatz für den Nachbarschaftstag.

**Infos unter: [www.nachbarschaftstag.at](http://www.nachbarschaftstag.at)**



## Wie gutes und resilientes Zusammenleben in Krisenzeiten gelingt

Wenn wir die Bedürfnisse anderer anerkennen, wenn es Humor gibt, wenn wir uns Respekt erarbeiten können – das macht laut Harald Katzmaier, Direktor von FASresearch, gutes Zusammenleben aus. So bleiben wir resilient. Resilienz bezeichnet die Fähigkeit, intakt und gestärkt aus Herausforderungen hervorzugehen. Wie das gelingt, diskutierten über 120 Teilnehmer/innen mit Harald Katzmaier und 17 Referent/innen im Februar in der Online-Veranstaltung „Resilienz im Zusammenleben“ – von den Hilfswerk Nachbarschaftszentren organisiert.

Die Universität Wien – Institut für Bildungswissenschaft, die Gebietsbetreuungen Stadterneuerung sowie nationale und internationale Partner/innen leiteten Workshops und lieferten wertvolle Fachinputs. Organisatorin Eva Bertalan: „Auch in Krisenzeiten geht der Weg nach vorne. Es ist wichtig, Neues zu lernen, sich auszutauschen und Netzwerke aufzubauen! So fördern wir die Fähigkeit, als Organisationen noch besser für die Stadtteile und Communities da zu sein.“

**[www.nachbarschaftszentren.at/vernetzungstag2021](http://www.nachbarschaftszentren.at/vernetzungstag2021)**

## „Muttertag-Film“-Promis am Schöpfwerk: Gesundes Essen für Alleinerziehende

28 Jahre nach dem Dreh des Filmklassikers trafen sich die „Muttertag“-Promis am Drehort Am Schöpfwerk wieder – zu einem guten Zweck. Reinhard Nowak, Eva Billisich und Andrea Händler verteilten Obst- und Gemüseboxen kurz vor dem Muttertag.

Das Obsthaus Haller spendete einen ganzen LKW voll mit gesundem Essen für Familien, die in Zeiten von Corona besonders herausgefordert sind. Die Aktion wurde von Stadtrat Peter Hanke unterstützt.

Die Aktion wurde von Stadtrat Peter Hanke unterstützt.



Im Bild v.l.n.r.: Irene Mitterhuber vom NZ 12, die „Muttertag“-Promis und Spender Erich Haller vom Obsthaus Haller

# Mobile Wohnbegleitung

**Neues aus der MoWo.** Das jüngste Projekt der Hilfswerk-Wohnungslosenhilfe hat den Start verlassen: MoWo, die Mobile Wohnbegleitung, konnte durch die Anerkennung durch den Fonds Soziales Wien ab Herbst 2020 seinen Betrieb beginnen.

Hierbei werden Menschen unterstützt, die zwar in ihrer eigenen Wohnung leben, jedoch mit tagtäglichen Herausforderungen und dem Erhalt dieser Wohnung zu kämpfen haben: Jobverlust, Auftreten von Belastungsstörungen bis hin zu weiteren psychischen Erkrankungen. MoWo unterstützt in Kooperation mit Behörden, besonders bei drohender Delogierung, aber auch bei der Geltendmachung von Ansprüchen. Gemeinsam mit der

Klientin, dem Klienten werden realitätsbezogene Finanzpläne erarbeitet. Dies kann auch zur Vermittlung und Führung betreuter Bankkonten führen. Damit werden in Zusammenarbeit mit der Schuldnerberatung Wien bei laufendem (Sozial-)Einkommen fristgerechte Forderungen wohnungsbezogener Zahlungen beglichen. Andererseits ermöglichen uns die – ebenfalls neu entstanden – Kooperationen mit der Neuner-Immo, Migra



Das Team der Mobilien Wohnbegleitung besteht aus den SozialarbeiterInnen Barbara Schmid, Petra Buchmayer und Manuel Hofer sowie der Einrichtungsleiterin Ingrid Rasl-Brandl (2. v. l.).

und Arwag, Klientinnen und Klienten nicht nur in einer bereits vorhandenen Wohnung zu betreuen, sondern darüber hinaus befristeten und unbefristeten, hauptmietfähigen Wohnraum inklusive mobiler Wohnbetreuung anzubieten. Hier erhalten Personen, die aus eigener Initiative nur selten Erfolg bei der Wohnungssuche am privaten Markt haben, die Chance auf leistbaren Wohnraum und sozialarbeiterische Unterstützung bei den notwendigen Formalitäten. Ziel ist immer, die Selbstbestimmtheit der Personen zu unterstützen und wiederherzustellen. <



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



## 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](http://www.boso.at)  
 Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel  
**Unverb. Preisempf. 66,90 Euro**



# Helfen Sie uns helfen

**Zusammenhalt.** Die fortschreitende Armut und Einsamkeit betrifft immer mehr Österreicherinnen und Österreicher. Sie können uns aktiv dabei helfen, dieser traurigen Entwicklung durch unsere soziale Arbeit ein wenig entgegenzuwirken.

## Sie möchten uns unterstützen?

Es gibt viele Möglichkeiten, die soziale Arbeit des Wiener Hilfswerks zu unterstützen. Von der Freiwilligen Mitarbeit über Geldspenden und Patenschaften bis hin zu Benefizveranstaltungen, Privat-, Firmen-, Waren- oder Sachspenden. Spenden an das Wiener Hilfswerk werden dort eingesetzt, wo sie eine nachhaltige Verbesserung der Lebensumstände von Menschen in Wien erzielen.

**GUTSCHEINSPENDEN:** Ganz besonders freuen sich unsere Bewohner/innen der Wohnungslosenhilfe sowie Besucher/innen der Nachbarschaftszentren über Lebensmittelgutscheine, Friseur Gutscheine, Restaurantgutscheine oder Ähnliches.

**FIRMENSPENDEN:** Mit Ihrer einmaligen oder regelmäßigen Unternehmensspende unterstützen Sie unmittelbar unsere sozialen Projekte und Einrichtungen für bedürftige Menschen in Wien. Engagieren Sie sich mit Ihrer Unternehmensspende, einer Sachspende, mit Ihrem Know-how oder als langfristiger Sponsoringpartner – gemeinsam finden wir die passende Form Ihres Unternehmens-Engagements.

**SACHSPENDEN:** Ihre Sachspenden haben großen Mehrwert für uns, denn wir erwecken diese zu neuem Leben. In unserer Upcycling-Werkstatt BAHARAT entstehen aus alten Kleinmöbelspenden exklusive neue „Hingucker“. Im ersten Secondhand-Laden des Wiener Hilfswerks „New Chance“ erhalten gebrauchte Kleidung und Hausrat eine zweite Chance, und in unseren SOMA-Sozialmärkten können Menschen mit geringem Einkommen gespendete Kleidungsstücke günstig erwerben.

Wir freuen uns über: Kleinmöbel wie Sesseln oder Beistelltische, Bekleidung, Schuhe, Kinderspielzeug sowie über Geschirr, Pfannen, Töpfe und vieles mehr.

**WAS IHRE SPENDE BEWIRKT:** Ihr Engagement unterstützt die sozialen Projekte des Wiener Hilfswerks nachhaltig und trägt dazu bei, dass Menschen in Not rasch und unbürokratisch geholfen werden kann.

**Informieren Sie sich auf unserer Website [www.wiener.hilfswerk.at/spenden](http://www.wiener.hilfswerk.at/spenden)  
HERZLICHEN DANK!**

## Unternehmenskommunikation | Fundraising

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

- **Unternehmenskommunikation | Fundraising :**  
Stephanie Fasching, Wiener Hilfswerk, Tel.: 01 / 512 36 61-1641  
E-Mail: [stephanie.fasching@wiener.hilfswerk.at](mailto:stephanie.fasching@wiener.hilfswerk.at)
- **Spendenkonto** lautend auf „Wiener Hilfswerk“ bei Erste Bank  
IBAN: AT58 2011 1284 4290 7831, Kennwort: z.B. „Zusammenhalt“
- **Online spenden** via [www.wiener.hilfswerk.at/spenden](http://www.wiener.hilfswerk.at/spenden)



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.



Unterstützen Sie unsere sozialen Projekte mit einer TROSTSPENDER-Patenschaft.

## Lions Club Wien Prinz Eugen: Unbürokratische und punktgenaue Hilfe

Plötzlicher Jobverlust, Kurzarbeit oder unvorhergesehene Lebensereignisse. Unbezahlte Rechnungen bei Miete und beim Energieanbieter. Der Vater aus Familie S. verlor seinen Job und nahm in einem Nachbarschaftszentrum eine Soziale Orientierungsberatung in Anspruch, wo die Lebenssituation in einem vertraulichen Gespräch abgeklärt wurde. Der Lions Club Wien Prinz Eugen konnte hier mit der Bezahlung einer Miete unbürokratisch unterstützen und Familie S. eine Perspektive geben. Seit 2019 ist der Lions Club Wien Prinz Eugen ein wichtiger Kooperationspartner der Hilfswerk Nachbarschaftszentren. DANKE für die großartige Zusammenarbeit und die Spendengelder – auch in Vertretung der Menschen, die eine Unterstützung erhalten haben!



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

# Neues Traditions-Warenhaus für Wien mit grünem Dach

**Versteigerung.** Signa-Benefizauktion brachte mehr als 121.000 Euro Spenden für das Wiener Hilfswerk.

In der Mariahilfer Straße entsteht ein Gebäude, in dem sich eine architektonisch ansprechende Meisterleistung, reichhaltiges Angebot für Freizeit und Einkauf mit den Prinzipien der Nachhaltigkeit und Offenheit für Menschen, die mitten in der Stadt ins Grüne wollen, verbinden. Die Errichtung des neuen Traditions-Warenhauses inklusive Lifestyle-Hotel wird dazu beitragen, dass die untere Mariahilfer Straße wieder zu einem Prachtboulevard europäischen Formats wird. Vor dem Abbruch des Bestandsobjekts wurde noch das an den Jugendstil erinnernde Treppengeländer im Inneren des Hauses im Rahmen einer Benefizauktion auf [aurena.at](http://aurena.at) versteigert. Die rund 320 Laufmeter der Treppenkonstruktion brachten exakt 121.068 Euro. Die Erlöse kommen den vom Wiener Hilfswerk betriebenen

Nachbarschaftszentren zugute. „Es war aus unterschiedlichen Gründen nicht möglich, die Treppenanlage in das neue Projekt zu integrieren. Gleichzeitig war es uns aber eine Herzensangelegenheit, dieses schöne Gelände nicht achtlos entsorgen zu lassen. Im Sinne der Nachhaltigkeit haben wir mit der Versteigerung eine optimale Lösung gefunden: Die neuen Eigentümer verwenden die Bauteile weiter und der Erlös dient einem guten Zweck“, so Signa Real Estate Austria-CEO Christoph Stadlhuber. Läuft alles nach Plan, wird das neue Traditions-Warenhaus – geplant vom international renommierten Architekturbüro O.M.A. – im Jahr 2024 fertiggestellt. „Das neue Projekt ist auch ein starkes Signal für die Hotellerie und den stationären Einzelhandel in Wien, da mit den Investitionen mehr

*Der konsumfreie Dachpark bietet ein einzigartiges Panorama über die gesamte Wiener Innenstadt. Entlang der Mariahilfer Straße bleibt die historische Fassade erhalten. Sie wird in den Neubau integriert.*



ADVERTORIAL

Foto: k18



Foto: k18

als 800 neue Jobs geschaffen werden“, so Stadlhuber, und fügt hinzu: „Wir wollen mit einer breiten Palette von Angeboten den Bedürfnissen der Menschen, des Bezirks und der Stadt im 21. Jahrhundert gerecht werden. Neben Einkaufsmöglichkeiten und einer großen Auswahl an Gastronomie bietet der über 1.000 m<sup>2</sup> große, konsumfreie Dachpark mit Traumpanorama über die Wiener Innenstadt sogar ein Naherholungsgebiet mitten in der Stadt für alle Besucher/innen.“ Die Grünoase dient aber nicht nur erholungssuchenden Anrainern als Ruhepol in der hektischen Metropole, sondern fungiert auch als weitläufiger Lebensraum für Vögel und Insekten. Gleichzeitig hilft die üppige Begrünung im Sommer, Hitzeinseln zu verhindern, und sorgt in der unmittelbaren Umgebung des Hauses durch den thermischen Abluftstrom für Komfort. <



Foto: Michael Hetzmannseder

Christoph Stadlhuber/Signa, Sabine Geringer/Wiener Hilfswerk und Jürgen Blematl/Aurena bei der Scheckübergabe. Das Auktionshaus Aurena verzichtete außerdem auf sämtliche Auktionsgebühren zugunsten des Wiener Hilfswerks.

# Eine Wienerin in Hollywood

**Künstlergespräch.** Eine Vielfalt an Rollen prägte das berufliche Leben der in Wien geborenen Schauspielerin Krista Stadler, die am Anfang ihrer Karriere in Filmkomödien wie jener von Géza von Cziffra, „Das süße Leben des Grafen Bobby“, die Rolle der Gerti an der Seite von Peter Alexander und Gunther Philipp verkörperte. Im Ateliertheater überzeugte die Künstlerin als Charakterdarstellerin, die sie schließlich bis in die Filmmetropole Los Angeles führte. Michael Ellenbogen bat die Dame zum Gespräch.



Foto: Tina Dietz

**Wie alt waren Sie, als Sie sich für den Schauspielberuf entschieden hatten? Gab es auch andere berufliche Optionen?**

**Krista Stadler:** Ich war ein sehr selbstständiges Kind. Mich faszinierte der Zauber der Bühnenwelt, die von Johann Wolfgang von Goethe auch als „Bretter, die die Welt bedeuten“ bezeichnet wurde. Als 10-Jährige besuchte ich dreimal pro Woche das Burgtheater und folgte diversen Stücken ausschließlich vom Stehplatz aus. Nein, es gab für mich keine Alternative zum Schauspielberuf.

**Sie haben Ihre Ausbildung bei Helmuth Krauss, dem Gründer der gleichnamigen Schauspielerschule in Wien, absolviert. Gab es dabei Unterschiede zum Reinhardt-Seminar?**

Ich wollte meine Ausbildung am Max-Reinhardt-Seminar beginnen, erkrankte jedoch an einer schweren Verkühlung mit 39 Grad Fieber

und konnte daher nicht zur Aufnahmeprüfung kommen. Danach habe ich es bei dieser Institution nicht mehr versucht und entschied mich für die Unterweisung bei Helmuth Krauss, dort erarbeitete ich mir die Grundlage für meinen späteren Beruf.

**Sie haben auf nahezu allen großen Bühnen Wiens gespielt. An welche Ära denken Sie dabei am liebsten zurück?**

Am liebsten spielte ich im Theater in der Josefstadt. Ich erinnere mich an die Aufführung des Stückes „Glaube, Liebe, Hoffnung“ von Ödön von Horvath, in dem ich unter der Regie von Johannes Schaaf die Elisabeth verkörperte.

**Auch in Fernsehserien, wie SOKO Kitzbühel oder in Verfilmungen von Werken Rosamunde Pilchers haben Sie mitgespielt. Bieten die jeweiligen Drehbücher auch**

**handwerkliche Herausforderungen?**

Man identifiziert bei jeder Rolle eine Seite von sich. Am besten war ich, als ich „weiche“ Charaktere darstellte. Einer meiner filmischen Meilensteine war die deutsche Produktion „Lena Rais“, in der ich eben eine „weiche“ Rolle als Ehe- und Hausfrau sowie Mutter unter der Regie von Christian Rischert verkörperte. Für die Darstellung der Lena Rais erhielt ich den deutschen Fernsehpreis.

**Unterscheidet sich die Arbeitsweise bei US-amerikanischen Filmproduktionen von jenen in Deutschland und Österreich? Sie verkörpern im Film „Krampus“ eine Großmutter.**

Da gibt es einen wesentlichen Unterschied bei der Arbeit der Regisseure und deren Verhältnis zu den Schauspielern. Sie fordern die Darsteller auf, sich ihre Leistungen im Monitor anzusehen, um sich kritisch damit auseinanderzusetzen. <

Eine Creme – Doppelter Effekt:  
Behandeln und vorbeugen

**Sudocrem®**

MULTI-EXPERT SCHUTZCREME



Windeldermatitis



Dekubitusprophylaxe

Inkontinenz-assoziiierter Dermatitis



Hilfe bei Abschürfungen und gereizter Haut

NEU!



Medizinprodukt

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



Zum täglichen Schutz der Haut  
für die ganze Familie  
[www.sudocrem.com](http://www.sudocrem.com)

teva

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

**Urofem**  
-ratiopharm®

BEI HARNWEGSINFEKT.

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



**EINZIGARTIGE 4-FACH POWER:**

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

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

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diät).

**ratiopharm**

Gute Preise. Gute Besserung.

OT-CAT-00129

# Stilles Leiden Inkontinenz

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

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

## Enttabuisierung und Verbesserung der Datenlage gefordert

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

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

## Ausbau von Beratung, Versorgung und Prävention notwendig

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

## Hilfswerk-Schwerpunkt „Kontinenz fördern. Lebensqualität verbessern.“

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



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

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

## Inkontinenzberatung

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

DENKEN IN NEUEN DIMENSIONEN.



▶ BÜROIDEEN AUF 3.500m<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

## DIABETIKERVERSORGUNG im Pflegebereich

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

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

Wir bieten ein

## SICHERHEITS-GESAMTKONZEPT

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

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

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

### Wellion® GALILEO Blutzuckermessgeräte

- Teststreifenauswurfaste zur Senkung des Infektionsrisikos



### Wellion® SAFETY LANCETS Sicherheitseinmallanzetten

- Schutz vor Nadelstichverletzungen (Infektionen)



### Wellion® PROTECT PRO Sicherheitspennadeln

- Sichere Insulininjektion – Schutz vor Nadelstichverletzungen



### Wellion® Safety-Station

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



### Intensive Schulung Ihres Pflegepersonals

### Kostenlose Überprüfung der Messgeräte

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

**Wellion Kundenservice - Wir sind gerne für Sie da!**  
02626 / 64 190 • [office@medtrust.at](mailto:office@medtrust.at)

# Mensch und Umwelt im Einklang

## Mosambik. Entwicklung und Umweltschutz.

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

### Mangroven in Gefahr

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

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



### CO<sub>2</sub>-Bilanz: Sehr gut

In einer externen Evaluierung vom Hilfswerk International Mangrovenprojekt in Mosambik erhielten unsere Aktivitäten die Klimanote Sehr gut: Die Aufforstung eines Hektars Mangrovenwald in Mosambik im Rahmen des Projekts des Hilfswerk International verursacht in Summe 280 kg CO<sub>2</sub>-Äquivalente. Pro gepflanztem Baum bedeutet dies rund 0,1 kg CO<sub>2</sub>-Äquivalente. Auf einen Hektar bezogen könnten die von einer Person verursachten Emissionen, die bei einer 80-maligen Erdumrundung entstehen, theoretisch kompensiert werden. Auf das Gesamtprojekt bezogen würde dies sogar eine 22.000-malige Erdumrundung mit dem Auto bedeuten.

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

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

*Bianca Weissel, Hilfswerk International*

Ihre Spende schützt die Mangroven.



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

Hilfswerk International

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



## Schenk. Das Buch: Ein intimes Lebensbild

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

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

### Über die Autoren:

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

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

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



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



# Give me 5!

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

WELT-  
NEUHEIT



# Der Hilfswerk-Tourbus rollt wieder!

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

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

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

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

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

## Termine

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



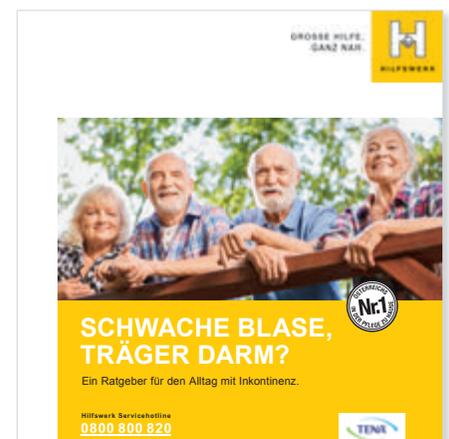
### Hilfswerk-Schwerpunktt Themen:

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

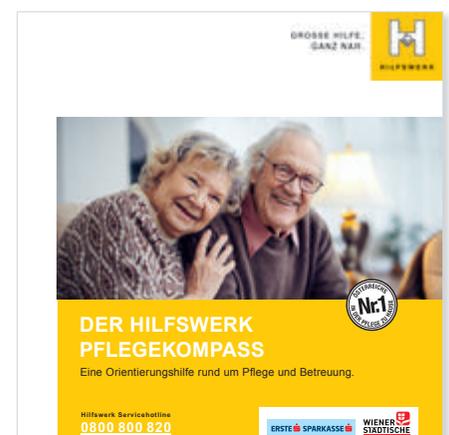
Das Hilfswerk setzt bei seinen Fachschwerpunkten auf starke Partner wie **Erste Bank und Sparkasse, Wiener Städtische, Tena, B. Braun, Institut AllergoSan** und **Publicare**.

## Jetzt gratis bestellen!

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



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



Bestellungen über **0800 800 820** (gebührenfrei) oder [office@hilfswerk.at](mailto:office@hilfswerk.at)

# 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 „Schenk. Das Buch“ von Michael Horowitz und Otto Schenk.



## 1. SONNE

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

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

## 2. SIGHTSEEING UND GENUSS

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

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

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 „Schenk. Das Buch“ gewinnen.  
Die Bücher wurden uns freundlicherweise von Styria Buchverlage zur Verfügung gestellt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

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

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

Straße/Hausnummer: \_\_\_\_\_

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

Senden Sie diese Seite mit den eingetragenen Lösungen bis 11. Juli ein und gewinnen Sie! (Auflösung im nächsten Heft)

## Gedächtnistraining

In den 10 Nachbarschaftszentren des Wiener Hilfswerks (Adressen S. 33) wird kostenlos heiteres Gedächtnistraining in geselliger Runde angeboten. Dies ist derzeit jedoch nur online möglich. Termine und Informationen im jeweiligen Nachbarschaftszentrum bzw. unter [www.nachbarschaftszentren.at](http://www.nachbarschaftszentren.at)

### Auflösung aus dem letzten Heft:

<b>1. a)</b> Tulpen	<b>2. a)</b> 7schläfer	<b>3.</b> mit Summe 15 z.B.
<b>b)</b> Primeln	<b>b)</b> wal3ch	
<b>c)</b> Stiefmütterchen	<b>c)</b> Gond11ahrt	
<b>d)</b> Krokus	<b>d)</b> Ab2gung	
<b>e)</b> Hyazinthen	<b>e)</b> pr8voll	
<b>f)</b> Narzissen	<b>f)</b> Re4	

4	9	2
3	5	7
8	1	6

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



### Perfekte Passform und innovative Materialien

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

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



### Entdecken sie unser Sortiment auf

[www.solida.at](http://www.solida.at)  
[contact@albiro.com](mailto:contact@albiro.com)  
+43 4237 2257

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



# Mitarbeiter/innen vor den Vorhang



„Leben ist Wachstum und Veränderung.“

Ingrid Rasi-Brandl, Geschäftsführerin für Betreutes Wohnen



## „Das Herz-Stück.“

Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind das Herzstück unserer sozialen Arbeit und unserer Organisation. Unsere gemeinsamen Ziele erreichen wir mit Hilfe jeder und jedes Einzelnen. Seit einigen Monaten holen wir sie vor den Vorhang“, sagt Sabine Geringer.



„Ich helfe dabei, innovative Ideen zu neuen Projekten zu gestalten.“

Simon Kronsteiner, MA – Projektmanager Wiener Hilfswerk



„Es ist mir wichtig, einen positiven Beitrag zu leisten.“

Peter Kohls, MA – Geschäftsfeldleitung Sozialmärkte



Ohne den Einsatz, das Durchhaltevermögen, die tägliche Energie und den „Drive“ wären wir nicht eine der größten sozialen Organisationen in Österreich. Deshalb ist es an der Zeit, unsere Wertschätzung in Worte zu fassen und Danke zu sagen!

Nicht zuletzt deshalb holen wir seit April einige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in unseren sozialen Netzwerken „vor den Vorhang“. Wir möchten damit aufzeigen, dass hinter jedem Menschen eine individuelle Geschichte steckt. Mütter, Väter, Familien, „Anpacker/innen“, Freigeister und Kreative, sie alle sind Teil des Wiener Hilfswerks und wir sind mächtig stolz darauf, ein so divers aufgestelltes, starkes Team zu haben. DANKE! <



„Was mir am besten gefällt ist, wenn ich ein Lächeln erhalte.“

Agnieszka Mendel, Heimhilfe



„Ein Tag ohne Lächeln, ist ein verlorener Tag. Deshalb lache ich gerne und viel.“

Irene Mitterhuber, Stadtteilarbeit, Organisation



„27 Jahre Wiener Hilfswerk und ich liebe meine Arbeit.“

Xandi Tissauer, Grafik/Layout, Veranstaltungstechnik



Quelle: facebook.com/wiener.hilfswerk



## Menschen mit Handicap im Mittelpunkt

Der THERA-Trainer „tigo“ kombiniert das Training von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit und schafft somit die Grundlage für funktionelle Erholung und die Verbesserung motorischer Fähigkeiten.

Wir beraten Sie gerne persönlich – auch bei Ihnen vor Ort. Alle Informationen finden Sie im Internet unter [www.mobilitaetsservice.at](http://www.mobilitaetsservice.at)

„Wenn wir Menschen mit Beeinträchtigung ein mobiles und eigenständigeres Leben ermöglichen, haben wir unser Ziel mit Freude erreicht!“

Johann Rammer, GF



**Mobilitätsservice**  
Rehatechnik Rammer



BEWEGUNGSTHERAPIE | STEHTHERAPIE | SITZVERSORGUNGEN | STEHROLLSTÜHLE | SITZKISSEN | RÜCKENSCHALEN | ROLLSTÜHLE | E-ROLLSTÜHLE | TREPPENSTEIGER | SONDERANFERTIGUNG

designed by ATMNet.at

Zirking 19, A-4310 Mauthausen, 07238/29344 od. 0664/5243689, [office@mobilitaetsservice.at](mailto:office@mobilitaetsservice.at)



# Lern, dass du jetzt alle Chancen hast!

Wo immer es beruflich hingehet, wir sind der professionelle Partner bei allen Aus- und Weiterbildungsfragen. Wir haben mit über 3.000 Kursen das richtige Angebot, um Sie weiter zu entwickeln!

Kursbuch gratis anfordern unter [wifwien.at/kursbuchbestellen](http://wifwien.at/kursbuchbestellen).

Online suchen und buchen unter [wifwien.at](http://wifwien.at).



WIFI. Wissen Ist Für Immer.



# 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.Neubau](https://www.facebook.com/NZ7.Neubau)  
[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)

## Keine Zeit(en) für Verschwendung!

**Nanas Kochecke.** Nutzen wir die Zeit des Homeoffice und Home-schoolings doch vernünftig, verschwenden wir keine Zeit. Tun wir uns und unserer Geldbörse in diesen herausfordernden Zeiten Gutes! Natascha Nyman verrät in ihrer Kochecke, wie's geht.

Gutes tun bedeutet auch, auf sich selbst zu achten und die Zeit mit positiven Gedanken auszufüllen. Jetzt fragen sie sich mit Sicherheit, wie soll denn das alles funktionieren, wenn durch Kurzarbeit das Gehalt nicht immer ausreicht, um wertvolle Mahlzeiten zuzubereiten?

Es geht – mit ganz einfachen Tipps und Tricks, die wir Ihnen hier vorstellen möchten.

### 1. Machen Sie sich einen Plan

Schreiben Sie einen Plan auf, was sie täglich kochen können, und hängen dies an einen Ort in der Küche, den sie immer im Auge behalten. So wissen Sie immer, was Sie zuhause auf Vorrat haben.

### 2. Kaufen Sie nur Saisonales!

Denken sie daran, Obst und Gemüse – ihre persönlichen Kraftbooster für diese Zeiten – immer nur dann zu kaufen, wenn diese gerade wachsen. Denn dann sind die Vitamine um einiges günstiger!

### 3. Geben Sie den Resten im Kühlschrank eine zweite Chance!

Die gekauften Radieschen sind ein wenig schrumpelig? Das macht doch nichts – entfernen sie die Blätter und Wurzeln und legen sie die in eine Schale mit kaltem Wasser. Nach 30 Minuten sind diese wieder knackig und schmackhaft. Das Gleiche können Sie z. B.: mit Gurken, Paprika und Salat machen!

### 4. Altes Brot zu neuem Leben erwecken

Nein, nein, keine Angst – wir sagen Ihnen nicht, dass altes Brot und altes Gebäck wunderbar zu Bröseln und Knödeln verarbeitet werden kann. Das wissen Sie mit Sicherheit. Wir wollen Ihnen an dieser Stelle ein schmackhaftes Rezept für Groß und Klein vorstellen. <



#### „Brotsuppe mit knackigem Gemüse“

Pro Person ca. 100 Gramm altes Brot, 2 Knoblauchzehen, 1 TL Kümmel, 1 TL Majoran (oder andere Kräuter nach Belieben), Gemüse nach Belieben, Suppe zum Aufgießen, Salz und Pfeffer zum Abschmecken.

Foto: chefkoch.de



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)

## 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 Rasi-Brandl, MA**  
[bewo@wiener.hilfswerk.at](mailto:bewo@wiener.hilfswerk.at)
- **„Mobile Wohnbegleitung“**  
Tel.: 01/512 36 61-4200  
Leitung: **DSA Ingrid Rasi-Brandl, MA**
- **„Stabilität und Wohnen“**  
Tel.: 01/512 36 61-4000  
Leitung: **DSA Ingrid Rasi-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**  
01/512 36 61-4410

## 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 Heidelinde 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://www.facebook.com/wiener.hilfswerk)



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)



Way of Life!



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



## Zeit für gute Neuigkeiten!

Den Allrounder SWIFT und den Mini-SUV IGNIS gibt es jetzt als exklusive Jacques Lemans Edition mit aufregenden Design-Akzenten und bis zu € 2.000,- Bonus. Den Suzuki SWIFT erhalten Sie damit schon ab € 12.990,-<sup>1)</sup>, den Suzuki IGNIS bereits ab € 13.990,-<sup>1)</sup> oder im ehrlich günstigen Leasing<sup>2)</sup>. Und als Extra schenken wir Ihnen einen Herren-Chronographen oder eine Damenuhr aus der Jacques Lemans Eco Power Kollektion dazu!

Mehr auf [www.suzuki.at](http://www.suzuki.at)

Verbrauch: 4,7-5,4 l/100 km, CO<sub>2</sub>-Emission: 106-121 g/km<sup>3)</sup>



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

<b>F</b> Suzuki Finanzierung	<b>5</b> Bis zu 5 Jahre Garantie	<b>V</b> Suzuki Versicherung	<b>FIX</b> Suzuki Fixpreis	<b>A</b> Auto für Austria	
------------------------------------	--	------------------------------------	----------------------------------	---------------------------------	--

# #füreinandersorgen

---



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

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

**Ihre Sorgen möchten wir haben.**

**WIENER**   
**STÄDTISCHE**  

---

**VIENNA INSURANCE GROUP**