Hand in Hand

Zeitschrift für Gesundheit, Familie und Soziales

HILFSWERK

4 | 2019

Alles unter einem Hut?

Familien- und Berufsleben heute. > 4

HILFSWERK ON TOUR. Ein Rückblick auf die Tour 2019. > 21

„Mir gefällt mein Job." 24-Stunden-Betreuung > 14

Beständigkeit. Jubilarinnen und Jubilare 2019. > 15

DEM GLÜCK
EINE CHANCE
GEBEN

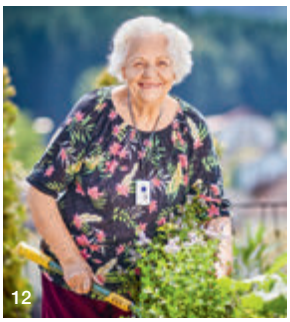
österreichische
LOTTERIEN

GLÜCK IST DIE CHANCE ZU NEUEN BEGEGNUNGEN

Lotterien Tag
Termine unter
lotterientag.at

gantnerundenzi Foto: ©KHM-Museumsverband Foto: Daniel Zupanc

„Glücksspiel mit Verantwortung“ ist Leitgedanke für alle unsere wirtschaftlichen Aktivitäten. Die gesellschaftliche Verantwortung der Österreichischen Lotterien geht weit über den Spielerschutz hinaus. Deshalb ermöglichen wir mit unseren Lotterien Tagen vielen Menschen den Gratis-Eintritt zu neuen Erlebnissen und Begegnungen. Wer an einem Lotterien Tag mit einem Wettschein oder Los der Österreichischen Lotterien in die jeweilige Institution oder zur Veranstaltung kommt, erhält freien Eintritt. Mittlerweile haben mehr als 100 Lotterien Tage unter anderem in folgenden Institutionen stattgefunden: Joanneum Graz, Kunst Haus Wien, Kunsthistorisches Museum Wien, Museums Quartier Wien, Naturhistorisches Museum Wien, Technisches Museum Wien, Theater in der Josefstadt, Tiergarten Schönbrunn,…



COVERSTORY

4 Alles unter einem Hut. Familienleben heute – Mehrfachbelastungen meistern.

8 Mobile Dienste. Familienfreundliche Arbeit mit Sinn.

KINDER & JUGEND

10 FIDI-Comic

GESUNDHEIT & LEBEN

12 Notruftelefon Mobile Pro. Sicher zu Hause, sicher unterwegs

13 Jetzt bestellen! Orientierungshilfen rund um die Themen älter werden, Alltag mit Demenz, Pflege und Betreuung.

PFLEGE & BETREUUNG

14 „Mir gefällt mein Job." 24-Stunden-Betreuung.

HILFSWERK

15 Lange, erfolgreiche Arbeitsbeziehung. Jubilarinnen und Jubilare 2019.

16 Hilfswerk. Sprachrohr für pflegende Angehörige.

17 Preisrätsel

18 Hilfswerk International. Weihnachtswünsche.

21 Rückblick. Das war die Hilfswerk-Tour 2019.

22 Adressen

EDITORIAL

Mag. Gerald Mussnig,
Geschäftsführer Hilfswerk Steiermark

Lebensaufgaben

Beim Thema „Familienleben" fallen die Stichworte „Vereinbarkeit", „Mehrfachbelastung" oder auch „Rückgang der Geburtenzahlen". Schlagwörter, die die Problematik nicht nur der Frauen, sondern auch der Männer in Zusammenhang mit der Gestaltung des täglichen Lebens unter der Notwendigkeit des Ausgleichs zwischen Beruf, sozialen Kontakten und persönlicher Lebensentwicklung beleuchten. Wir alle kennen die Konkurrenz der sich aus diesen Bereichen ergebenden Anforderungen; wir alle kennen das Gefühl, wieder einmal nicht alles geschafft zu haben und sich zu fragen, wie dies in Zukunft zu bewältigen ist.

Die heute gefundene Antwort, sich auf weniger Lebensaufgaben zu konzentrieren, fällt immer häufiger zu Ungunsten von Kindern aus. Unsichere Zukunftsleben mögen auch ihren Anteil haben – aber die Konkurrenz zwischen beruflichen Anforderungen, welche sich aus bestehenden Qualifikationen und wirtschaftlichen Notwendigkeiten ergeben, persönlichen Lebenszielen und vielleicht auch die vorhandenen Erfahrungen von überforderten Eltern lassen das Bild der 2er-Familienlebensgemeinschaft stärker werden und geben Kindern weniger Chancen. Dies ist allerdings eine Entwicklung, welche uns unserer Zukunft beraubt. Einer Zukunft in Form einer ausgewogenen Gesellschaft, in der alle Altersgruppen in einem ausgewogenen Verhältnis bestehen und somit die Stabilität der Gesellschaft in ihrer Gesamtheit gewährleisten.

Medieninhaber und Herausgeber: Hilfswerk Steiermark GmbH **Redaktionsadresse:** Zeitschrift Hand in Hand, Hilfswerk Steiermark GmbH, Paula-Wallisch-Straße 9, 8055 Graz, Tel. 0316/81 31 81-0, E-Mail: gerald.mussnig@hilfswerk-steiermark.at **Redaktion Steiermark:** Gerald Mussnig **Redaktion Österreich:** Christa Fürchtegott, Martina Goetz, Daniela Gutschi, Gerald Mussnig, Heiko Nötstaller, Helmut Ribarits, Angelika Spraider, Viktoria Tischler, Roland Wallner **Bildnachweis, Fotos:** Hilfswerk Österreich (Suzy Stöckl, Johannes Puch), Hilfswerk International, Hilfswerk Steiermark, 8/9/Hilfswerk Kärnten, 16/Hilfswerk Niederösterreich, Foto Schuster, Shutterstock (Cover/3/4/6/Konstantin Yuganov), **Gesamtauflage:** 100.000 Stück **Vertrieb:** 90 % persönlich adressierte Sendungen **Offenlegung:** https://www.hilfswerk.at/oesterreich/impressum/ **Anzeigenverkauf (Gesamtauflage):** Hilfswerk-Bundesgeschäftsstelle, Tel. 01/40 57 500 **Anzeigenverkauf (Steiermark):** Gerald Mussnig, Tel. 0664/807 85 88 02 **Layout/Produktion:** Egger & Lerch Corporate Publishing, 1030 Wien **Druck:** Wograndl, 7210 Mattersburg. **Widerruf:** Ich bin mit der regelmäßigen Zusendung der Zeitschrift für Gesundheit, Familie und Soziales „Hand in Hand" einverstanden. Diese Einwilligung kann ich jederzeit per E-Mail an datenschutz@hilfswerk.at oder mittels Brief an das Hilfswerk Österreich, Grünbergstraße 15/2/5, 1120 Wien, widerrufen.

Familienleben heute – Mehr

Alles unter einem Hut. Obwohl immer mehr Männer Verantwortung in Sachen Kinderbetreuung übernehmen, ruhen die Mehrfachbelastungen im Familienleben großteils immer noch auf den Schultern der Frauen, egal ob es um die Kinderbetreuung, familiäre Aufgaben oder die Pflege von Angehörigen geht. Nach wie vor sind sie die „Managerinnen“ innerhalb der Familie.

„Lena, Nora, Schuhe anziehen!“ ruft Simone, während sie den letzten Schluck Kaffee nimmt und bereits nach ihrem Mantel greift. „Beeilt euch, sonst kommen wir zu spät!“. Zum Glück ist die Volksschule nur ein paar Gehminuten weit entfernt, das ist sehr praktisch, vor allem, wenn das Frühstücken oder das Anziehen mal wieder etwas länger dauern.

fachbelastungen meistern

Normalerweise bereitet Simones Mann Christian das Frühstück für alle zu, doch der ist gerade auf Montage, wie sehr oft in letzter Zeit. Für Simone heißt das, noch früher aufstehen, die Kinder zur Schule bringen, weiter in die Arbeit hetzen. Im Bus werden die ersten Mails gecheckt, das bringt später zumindest einen kleinen zeitlichen Vorsprung. Denn in der Arbeit wird Simone auch viel abverlangt. Immer öfter muss sie für Kolleginnen oder Kollegen einspringen. Spätestens um 15 Uhr macht sie sich schon wieder auf den Weg, die Kinder abzuholen. Und dann heißt es für Simone, Nachmittagsaktivitäten und schulische Belange der Kinder, Einkäufe, Erledigungen und den Besuch bei ihrer Schwiegermutter unter einen Hut zu bringen. Seit sich eine Heimhilfe um die wichtigsten Dinge im Haushalt ihrer Schwiegermutter kümmert, hat sich vieles verbessert. Dennoch, sich vergewissern, ob alles in Ordnung ist, ab und zu etwas zu essen vorbeibringen, den Gesundheitszustand beobachten – all das macht Simone ein paar Mal die Woche, denn dafür fehlt Christian schlichtweg die Zeit.

Täglicher Kraftakt

Dass so viele Frauen diesen täglichen Kraftakt schaffen, ist meist aufgrund ihrer Beschäftigung in Teilzeit-Arbeitsverhältnissen möglich. Laut Statistik Austria lag der Anteil der teilzeitbeschäftigten Frauen im Jahr 2018 bei 47,5 Prozent. Als Gründe für die Teilzeitbeschäftigung waren bei 37 Prozent der Frauen Betreuungspflichten für Kinder oder pflegebedürftige Erwachsene ausschlaggebend. Obwohl in der Theorie viele Paare die Arbeit in der Familie gerechter aufteilen möchten, scheitern viele in der Praxis daran. Möglicherweise geraten sie darüber sogar in Streit. Wenn beide Elternteile arbeiten, muss der Alltag gut organisiert und die Familienarbeit in optimaler Weise aufgeteilt werden. Alleinerziehende Elternteile stehen diesbezüglich noch mehr unter Druck, und meistens sind es auch da die Frauen. Das „alles unter einen Hut bringen“ bedeutet fast immer Stress, der mitunter gesundheitsgefährdend werden kann. Burnout bis hin zu psychischen Erkrankungen können die Folgen sein, wenn es dann doch zu viel wird.

„Ein ausgewogenes Verhältnis von Beruf, Familie und persönlichen Bedürfnissen ist für ein ausgeglichenes Leben sehr wichtig“, sagt Martina Genser-Medlitsch, Leiterin des Fachbereichs Kinder, Jugend, Familie und Psychosoziale Dienste beim Hilfswerk Österreich. Zeit für sich selbst, für Momente als Paar, Zeit für Sport oder Freizeitvergnügen sind streckenweise Mangelware. Wie ist der Kraftakt, den der moderne Familienalltag einem abverlangt, zu bewältigen? „Die täglichen Anforderungen und Aufgaben müssen bewältigbar bleiben, sonst droht die Gefahr, dass die Mehrbelastung in ständiger Überforderung endet. Man kann und muss dabei nicht immer alles alleine schaffen – man kann und soll durchaus professionelle Hilfe in Anspruch nehmen“, setzt Genser-Medlitsch fort.

Angebote zur Entlastung

Manchmal fehlen schlichtweg die Zeit und Energie, sich Unterstützung zu organisieren, andere Male muss erst die Hemmschwelle überwunden werden: Mit der Inanspruchnahme einer persönlichen Beratung beispielsweise, der Entscheidung, eine Selbsthilfegruppe aufzusuchen oder dem Finden eines passenden Unterstützungsangebots für die Betreuung von Kindern oder Angehörigen, ist oft schon viel getan und eine Entlastung macht sich rasch bemerkbar.

Kein schlechtes Gewissen

Ein großer Stressfaktor im modernen Familienalltag ist auch der Druck, den wir uns selbst auferlegen, sowie die Erwartungshaltungen der anderen, die wir glauben, erfüllen zu müssen. Es ist ratsam, sich vom schlechten Gewissen zu verabschieden. Denn vielfach untersucht und immer wieder bestätigt ist beispielsweise die Tatsache, dass Kinder mit mehreren Betreuungspersonen nicht unglücklicher sind als andere. Im Gegenteil, anregende Umgebungen mit unterschiedlichen Anreizen können förderlich sein für die individuelle Entwicklung im Kindesalter. >>

Oft ist die Hilfe ganz nah

Informieren Sie sich auf www.hilfswerk.at oder telefonisch unter 0800 800 820 über die zahlreichen Angebote des Hilfswerks. In vielen Bundesländern gibt es für Menschen, die Unterstützung und Rat suchen, unsere Familien- und Sozialzentren, Beratungsstellen oder mobilen Begleitungsangebote, die bei Fragen und Problemen unbürokratisch und vertraulich kontaktiert, aufgesucht oder in Anspruch genommen werden können.

>> Qualitätszeiten

Auch wenn einmal die Wäsche liegen oder etwas anderes unerledigt bleibt – die Zeit, die man mit den eigenen Kindern verbringt, sollte voll und ganz genossen werden, nach dem Motto „Qualität vor Quantität". Kinder spüren es, wie wertvoll Erwachsenen die gemeinsame Zeit mit ihnen ist, spüren die innere Haltung, mit denen ihnen eine Geschichte vorgelesen oder ein gemeinsames Spiel gespielt wird. Oftmals wird vergessen, dass Smartphones der größte Störfaktor dabei sind. Um seinen Kindern tagtäglich mit dieser bewussten Achtsamkeit begegnen zu können, bedarf es natürlich, seine eigenen Batterien regelmäßig aufzuladen, sprich: sich Zeit für sich selbst zu nehmen, seinen Hobbys nachzugehen oder soziale Kontakte zu pflegen. In unserem modernen, durchgetakteten Leben ist das neben den vielen anderen Dingen, die man für sich selbst oder andere Familienmitglieder tagtäglich erledigen und organisieren muss, nicht immer ganz einfach.
Es kann hilfreich sein, die eigene „Qualitätszeit" als regelmäßigen Termin in den Kalender einzutragen und genauso ernst zu nehmen wie andere Verpflichtungen. Dafür kann durchaus auf das Familiennetzwerk zurückgegriffen werden, die Familienarbeit aufgeteilt oder auch Betreuungs- und Unterstützungsangebote in Anspruch genommen werden.

Vorbildwirkung

Eltern sollten sich immer vor Augen halten, dass man als Mutter, Vater oder Bezugsperson jenes Vorbild ist, von dem Kinder lernen, wie das Verhältnis zwischen Beruf, Familienleben und eigenen Bedürfnissen gestaltet und gelebt wird. Auch aus der achtsamen Selbstfürsorge der Eltern, ihrem Aufzeigen von Grenzen oder dem Teilen von Verantwortung können Kinder von ihnen viel lernen.
Lesen Sie auf den Seiten 8/9, wie sich mit einem Job beim Hilfswerk Arbeits- und Familienleben gut vereinbaren lassen. <

KEEP BALANCE

Immer mehr Unternehmen erkennen die Wichtigkeit der Vereinbarkeit von Familie und Beruf und unterstützen ihre Mitarbeiter/innen in diesem Thema. Denn im beruflichen und familiären Alltag kann es mitunter zu Phasen oder Situationen kommen, in denen Mitarbeiter/innen an ihre Grenzen geraten. Mehrfachbelastungen zählen zu den häufigsten Gründen. Viele Unternehmen setzen daher auf externe Mitarbeiterberatung. Das Hilfswerk bietet im Rahmen von KEEP BALANCE ein qualifiziertes Beratungs- und Informationsprogramm, das auf jahrzehntelanger Erfahrung und umfassender Fachkompetenz des Hilfswerks als praktischer Dienstleister basiert. Mehr dazu finden Sie auf:
www.keep-balance.at

Ihre Fragen an unsere Expertinnen und Experten

Martina Genser-Medlitsch, Leiterin des Fachbereichs Kinder, Jugend, Familie und Psychosoziale Dienste beim Hilfswerk Österreich, beantwortet Ihre Fragen:

Flora S. aus Wiener Neustadt: Mein Mann und ich sind beide berufstätig und wir machen bei der Kinderbetreuung und beim Haushalt halbe-halbe. Trotzdem habe ich das Gefühl, dass wir nie genug Zeit als Familie haben, immer gibt es irgendetwas zu erledigen.

Martina Genser-Medlitsch: Setzen Sie klare Prioritäten – die Lebensqualität Ihrer Familie sollte dabei ganz wichtig sein. Nehmen Sie sich Zeit für gemeinsame Gespräche und Aktivitäten und schaffen bzw. sichern Sie so die Grundlage für eine vertrauensvolle Beziehung zu Ihren Kindern, aber auch zu Ihrem Partner. Finden Sie gemeinsame Rituale, die sie in den Alltag einfließen lassen und die Sie regelmäßig gemeinsam genießen. So können Sie auch entspannter an die anderen Aufgaben herangehen oder möglicherweise auch einige delegieren, um sich so mehr Freiräume zu verschaffen.

Iris M. aus Hallein: Ich bin zweifache Mutter und arbeite halbtags. Meine Kinder brauchen öfter meine Hilfe bei den Hausaufgaben. Ich kann ihnen nicht immer genügend Zeit widmen, da ich mich auch um meine Mutter kümmern muss, die an demenziellen Beeinträchtigungen leidet. Manchmal weiß ich nicht, wie ich das alles schaffen soll.

Martina Genser-Medlitsch: Diese Mehrfachbelastung müssen Sie nicht alleine auf sich nehmen! Informieren Sie sich, welche Unterstützungsangebote es in Ihrer Region gibt, sowohl Ihre Kinder als auch Ihre Mutter betreffend. Eine Nachmittagsbetreuung oder Lernbegleitung könnte Ihren Kindern dabei helfen, ihre eigenen Lernkompetenzen zu entwickeln, und Sie wären entlastet. Was ihre Mutter betrifft, so gibt es eine Reihe von Angeboten zur Unterstützung, Betreuung oder Pflege, wie zum Beispiel Heimhilfe oder Hauskrankenpflege.

publicare

Wir liefern, was Sie brauchen.

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

Einfach.
Diskret.
Kompetent.

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

Produkte

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

Ihre Vorteile

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

publicare

publicare gmbh | neuhauserweg 16 | 4061 pasching| telefon 07229 70 560 | telefax 07229 70 560 60 | info@publicare.at | www.publicare.at

OMNi BiOTiC®

DAS Probiotikum
zum Antibiotikum

10 hochaktive Bakterienstämme für Ihren Darm

OMNi-BiOTiC® 10 AAD:
Zum Diätmanagement bei einer Dysbalance der Darmflora während und nach der Gabe von Antibiotika.

Institut AllergoSan

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH
Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diät)

www.omni-biotic.com

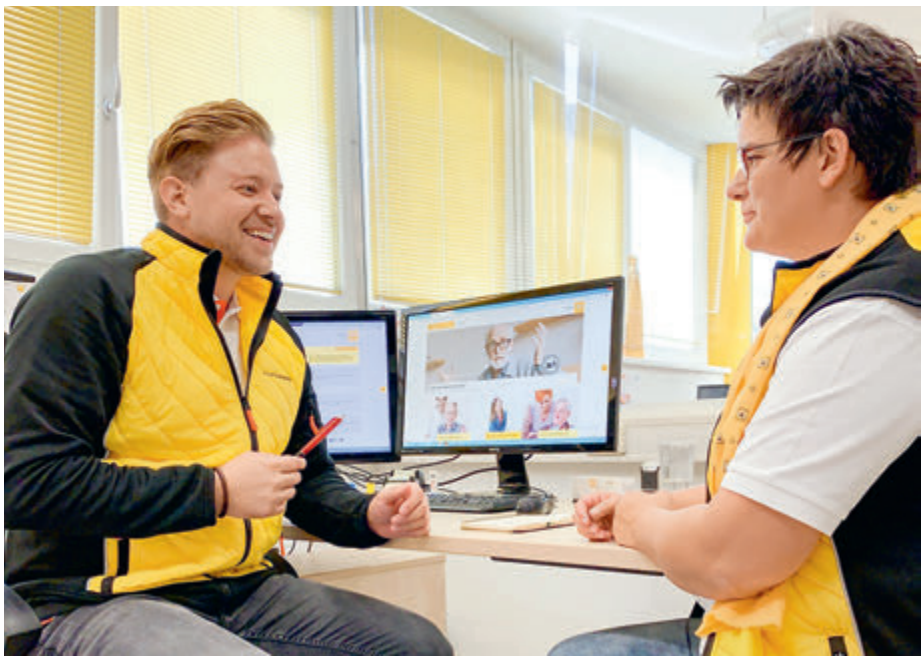
Mobile Dienste: Familienfreundliche

Nachgefragt. Wie kann es funktionieren, den Beruf als Pflegefachkraft und die Familie unter einen Hut zu bringen? Hand in Hand hat dazu Sonja Zwick, diplomierte Pflegefachkraft beim Hilfswerk und Mutter von fünf Kindern im Alter von zwei bis 16 Jahren, befragt. Ihr Mann ist voll berufstätig. Eine große familiäre Herausforderung, die es täglich zu bewältigen gilt.

Hand in Hand: Wie kann man sich Ihren Alltag vorstellen?
Sonja Zwick: Da unsere Kinder altersmäßig sehr weit auseinanderliegen, haben wir schon morgens ganz besondere Herausforderungen. Der Älteste geht bereits in die Lehre und muss zum Bahnhof gebracht werden. Unsere Zweijährige ist noch zu Hause und besucht keine Kinderbetreuung. Da heißt es früh aufstehen, so um 6.00 Uhr, Frühstück und Jause richten, Kinder wecken, anziehen – was die meisten Mütter morgens eben machen – nur dass es bei uns halt mehr Kids sind. So um 7.45 Uhr bin ich dann fertig und gehe einkaufen, die Tiere werden gefüttert, die Hausarbeit erledigt.

Zu Mittag kommen die Kinder nach Hause, danach werden die Hausübungen gemacht und gespielt. Um zirka 15.00 Uhr gehe ich dann zur Arbeit. Bis mein Mann um 17.30 Uhr von der Arbeit kommt, passt die Oma auf die Kinder auf. Zu Bett gebracht werden die Kleinen dann vom Papa.

Viele Mütter, die in ähnlichen Situationen sind, fragen sich jetzt wahrscheinlich, wie Sie das mit so einer großen Familie und einem Job schaffen. Haben Sie hier Tipps?
Wir haben eine tägliche Checkliste. In einer großen Familie müssen alle mithelfen. Das ist auch bei uns so – von der Kleinsten bis zur Oma hat jede/jeder seine Aufgabe. Viele Frauen glauben heute immer noch, sie müssen alles alleine bewältigen, aber das geht nicht, wenn man berufstätig ist. Da braucht man auch kein schlechtes Gewissen zu haben, wenn man einiges delegiert.



Wie haben Sie es geschafft so zu denken und handeln?
Man muss sich immer selbst treu bleiben und sich dabei klare Ziele setzen. Probleme nicht als Probleme sehen, sondern als Herausforderung. Herausforderungen sind lösbar.

Aber bleibt Ihnen bei all den Herausforderungen überhaupt Zeit für sich selbst? Woraus schöpfen Sie die nötige Energie?
Man muss persönliche Auszeiten mit einplanen, sonst funktioniert es nicht, und man muss für sich selbst herausfinden, was auch gedankliche Freiräume schafft. Mein „Yoga“ ist beispielsweise nähen. Ich schöpfe aber auch viel Kraft aus der gemeinsamen Zeit mit den Kindern in der Natur. Was mir sehr hilft, ist, wenn ich mir zwischendurch ein bis zwei Minuten „stille Zeit“ nehme. Das heißt Momente, in denen ich nur beobachte und wahrnehme, wie zum Beispiel einfach die Wärme der Sonne auf der Haut zu spüren. Mein Zeitmanagement sieht auch vor, dass ich alle Tätigkeiten im Haushalt nach der Arbeit unter der Woche erledige, damit mir das Wochenende zur Gänze für die Familie bleibt.

Arbeit mit Sinn

Was war der Grund dafür, dass Sie sich für einen Job in der mobilen Pflege entschieden haben?
Ein starrer Dienstplan, wie ich ihn früher hatte, ließ sich nicht mehr mit meinem Familienleben vereinbaren. Mein jetziger Arbeitgeber, das Hilfswerk, geht sehr gut auf meine familiäre Situation ein. Durch diese Flexibilität lässt sich Familie und Beruf stressfrei unter einen Hut bringen. <

Mehrwert durch flexible Arbeitszeiten

Daniel Gärtner, Bezirksleiter beim Hilfswerk

„Gerade im ländlichen Bereich ist es für Frauen sehr schwierig, Jobs zu finden, die sich mit der Familie vereinbaren lassen. Als Arbeitgeber mit einem Frauenanteil von rund 95 Prozent haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, für jede Mitarbeiterin und jeden Mitarbeiter gute Rahmenbedingungen zu schaffen. Wir gestalten eigene Arbeitsmodelle, damit berufstätige Eltern auch neben der Arbeit noch Zeit für die eigene Familie finden.

Gerade die mobile Pflege bietet hier ein großes Maß an Flexibilität, da wir an keinen ‚Schichtdienst' gebunden sind, anders, als es im stationären Bereich ist.

Frau Zwick ist ein gutes Beispiel dafür. Ihr Dienst findet in einer Zeit statt, in der die Kinderbetreuung gewährleistet ist. Wenn ihre Kinder nach Hause kommen, ist sie noch da und kann sich um ihre Familie kümmern. Und auch wenn Kinder einmal krank sind, können kurzfristige Lösungen getroffen werden.

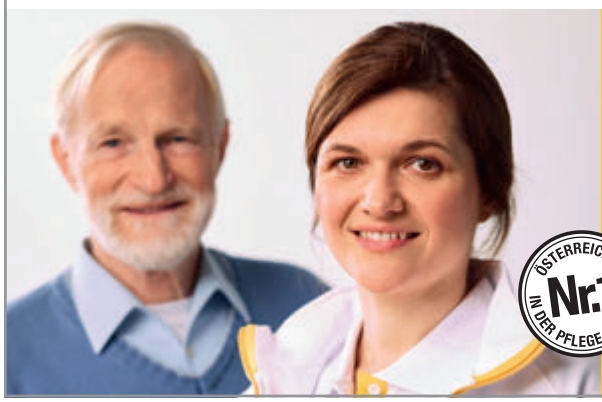
Mit diesen flexiblen Modellen gewinnen wir wertvolle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter – vor allem aber zufriedene, die nicht ständig unter Druck stehen.

Das Hilfswerk bietet zusätzlich noch zahlreiche Angebote im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung. Uns ist es wichtig, dass unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter physisch und psychisch gesund bleiben!"

JOBPORTAL

Das Hilfswerk bietet österreichweit in unterschiedlichen Bereichen Tätigkeiten mit flexiblen Arbeitszeiten. Die aktuellen Stellenangebote finden Sie im Internet unter: **jobs.hilfswerk.at**

GROSSE HILFE,
GANZ NAH.
HILFSWERK



BERUFE MIT ZUKUNFT.
ARBEIT MIT SINN.

Hilfswerk Jobs und Karriere
jobs.hilfswerk.at

Entspannt kochen: Lieblingsrezepte aus Österreich

Buchtipp. Pointierte Küchengeschichten und tiefenentspannte Menüvorschläge: „Es gibt keine bessere Küche, nur eine gute." Entspannte österreichische Küche – das geht, da sind sich Geschichtenerzählerin Eva Rossmann und Küchenindividualist Manfred Buchinger einig, auch ganz ohne Heimattümelei, ohne Verherrlichung von Althergebrachtem, ohne Wettstreit über die ausgefallenste Zubereitung und das eine beste Rezept. Hier muss sich niemand anstrengen, denn bei diesen Lieblingsrezepten zählen die guten Augenblicke – beim Kochen, beim Essen, beim Zusammensitzen mit lieben Menschen. Alt und neu gehören dabei zusammen wie Regionales und Saisonales, Deftiges und Leichtes – was die Rezeptauswahl von Altwiener Backkarpfen bis Schwarzbeernocken beweist.

Über die Autoren:
Eva Rossmann arbeitet als begeisterte Köchin seit 2002 im Gasthaus „Zur Alten Schule" mit (Lehrabschluss mit Auszeichnung). Die erfolgreiche und beliebte Krimi-Bestsellerautorin schreibt für „A la Carte" über ihre Küchenerlebnisse und lässt auch ihre beliebte Journalistin Mira Valensky den Kochlöffel schwingen.
Manfred Buchinger lebt nach Engagements an 31 Plätzen weltweit nun wieder im Weinviertel. Hier betreibt der vielfach ausgezeichnete Koch – seit 1986 durchgehend mit mindestens einer Haube von Gault Millau – ganz entspannt, kreativ-bodenständig und mit Herz Buchingers Gasthaus „Zur Alten Schule".

Viele weitere Buchtipps finden Sie auf: **www.styriabooks.at**

Eva Rossmann, Manfred Buchinger
Entspannt kochen: Lieblingsrezepte aus Österreich (Fotos Thomas Apolt)
208 Seiten, ISBN 978-3-222-14041-9
Pichler Verlag, 30 Euro

ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG

sozialministerium.at

Infoservice

die neu gestaltete Onlineplattform des Sozialministeriums

Bundesministerium
Arbeit, Soziales, Gesundheit
und Konsumentenschutz

Aktuelle Informationen zu mehr als 5.000 sozialen Einrichtungen, insbesondere zu mobilen und stationären Betreuungsangeboten sind übersichtlich bereitgestellt.

- ☑ erhöhte Kundenfreundlichkeit
- ☑ leichtere Bedienbarkeit
- ☑ neues Design

www.infoservice.sozialministerium.at

Sicher zu Hause, sicher unterwegs

Notruftelefon Mobile Pro. Das mobile Notruftelefon des Hilfswerks bietet Mobilität und maximale Sicherheit auf einen Knopfdruck.

Seit einigen Jahren ist Herta S. sturzgefährdet. Vor allem außerhalb der eigenen vier Wände bewegt sie sich nur zögerlich. Selbst im eigenen Garten fühlte sich die Seniorin bis vor kurzem äußerst unsicher und verließ deshalb ihr Haus nur mehr sehr selten. Diese Situation hat sich grundlegend geändert: Frau Herta besitzt nun das neue Notruftelefon des Hilfswerks – kurz Mobile Pro, das auch unterwegs verwendet werden kann. „Ich gehe jetzt wieder gerne ins Freie und plaudere mit meinen Nachbarn“, freut sich die Seniorin. Mit dem Notruftelefon Mobile Pro erhöht sich der Sicherheitsfaktor für die Benutzerinnen und Benutzer um ein Vielfaches. Ob beim Einkaufen, Spazierengehen oder bei der Gartenarbeit: Es funktioniert überall, wo GSM-Empfang besteht! Der Mobilteil kann um den Hals oder in der Tasche getragen werden und verfügt, ebenfalls wie der Sender ums Handgelenk, über einen Alarmknopf. Damit ist das Notruftelefon auch für aktive, rüstige Personen bestens geeignet.

Dass das Notruftelefon immer einwandfrei funktioniert, garantiert der Selbsttest des Geräts. Einmal am Tag sendet es selbstständig und automatisch einen Impuls an die Notrufzentrale – somit ist die Funktion rund um die Uhr gewährleistet. Falls Sie bereits Notruftelefon-Nutzer/in sind, bitten wir auch Sie, etwa einmal im Monat einen Probealarm auszulösen. Drücken Sie einfach auf den Knopf an Ihrem Sender, warten Sie, bis sich eine Stimme am Mobilteil oder Basisgerät meldet und sprechen Sie mit der Mitarbeiterin/dem Mitarbeiter der Notrufzentrale. Teilen Sie ihr/ihm mit, dass es sich um einen Probealarm handelt (z. B.: „Bei mir ist alles in Ordnung, das war nur ein Probealarm!“). So bleibt Ihnen der Umgang mit dem Notruftelefon vertraut und Sie gewöhnen sich an Gespräche mit der Notrufzentrale, sodass Sie im Ernstfall besser vorbereitet sind. <

Notruftelefon-Informationen

Sicherheit ist nur einen Anruf entfernt! Wir beraten und informieren Sie gerne kostenlos unter 0800 800 408 oder www.hilfswerk.at

Kostenlose Hilfswerk-Ratgeber

Jetzt bestellen! Orientierungshilfen rund um die Themen älter werden, Alltag mit Demenz, Pflege und Betreuung.

Fallen Ihnen manchmal Worte nicht ein oder gehen Sie in ein Zimmer und wissen nicht mehr, was sie dort wollten…? Dergleichen passiert uns allen einmal, doch die Vergesslichkeit nimmt im Alter zu, und irgendwann stellt man sich die Frage „Ist das noch normal?“. In der Broschüre **„Ich bin dann mal alt“** zeigen wir, wie das menschliche Gehirn altert, und geben Ihnen Tipps, wie Sie Ihr Gedächtnis „fit“ halten können.

In unserem Ratgeber **„Mehr als vergesslich“** finden Sie viele Tipps aus der Praxis, damit Sie den fordernden Alltag mit einem Menschen mit Demenz besser meistern können. Denn Demenz verändert das Leben von Betroffenen und auch von Angehörigen. Es ist nicht einfach, sich in Menschen mit Demenz hineinzuversetzen und nachzuvollziehen, wie sie die Welt sehen. Bekommt man aber ein Gefühl dafür, wie sie Situationen erleben, versteht man deren Reaktionen besser. Wir, als größter österreichischer Anbieter von Pflege zu Hause, möchten in diesen Ratgebern unser Wissen mit Ihnen teilen.

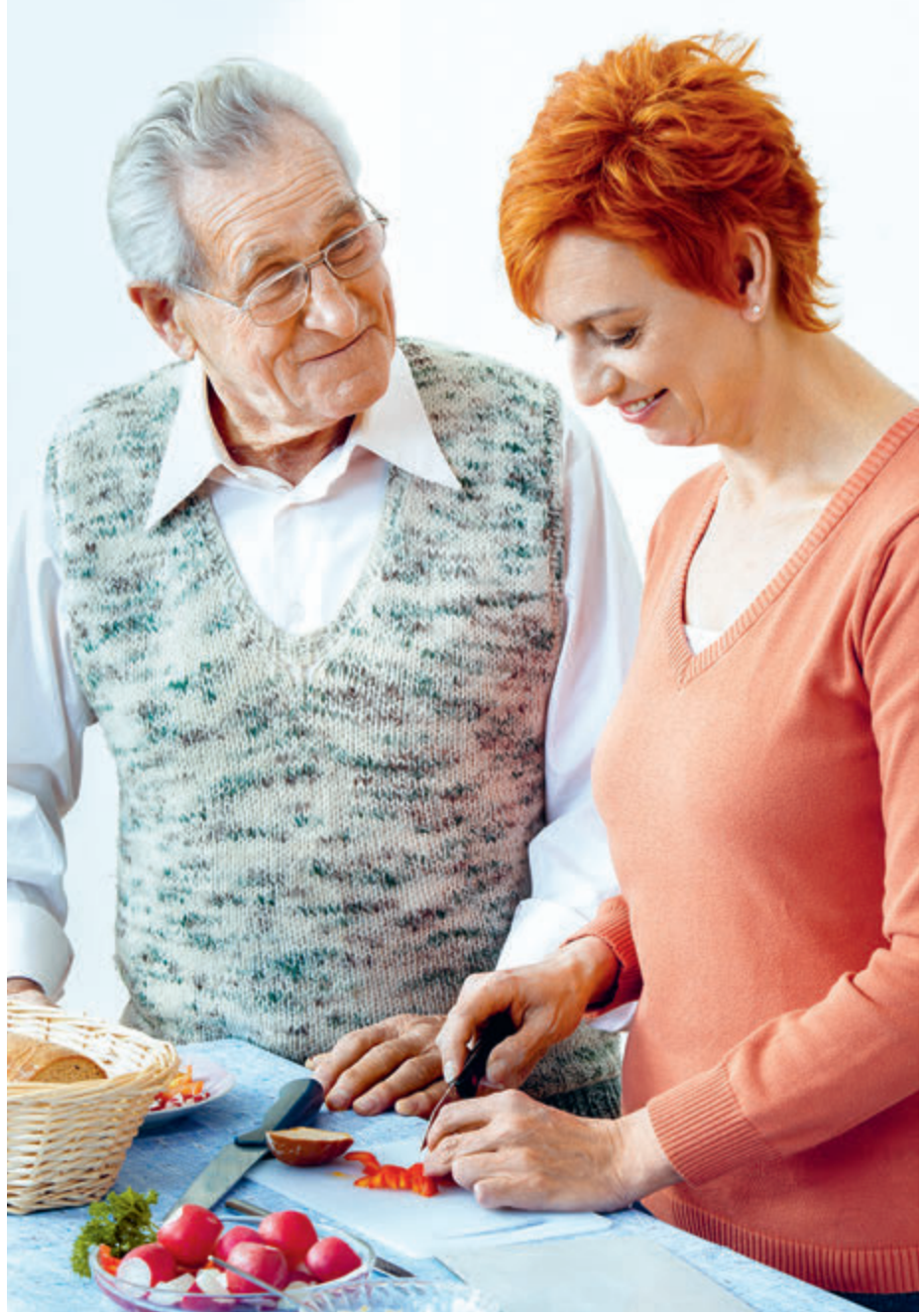
Hilfswerk Pflegekompass

Im Hilfswerk Pflegekompass finden Sie Wissenswertes über Gesundheit, Krankheit und Älterwerden sowie zur Frage, was bei der Entlassung aus einem Spital und aus einer stationären Therapie zu beachten ist. Sie finden Tipps, wie Sie Ihre Selbstständigkeit bestmöglichen erhalten, wie Sie Ihr Zuhause an Ihre Bedürfnisse anpassen und sicher gestalten können und welche Hilfsmittel bzw. welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt. Aber auch der Umgang mit seelischen Herausforderungen sowie eine Reihe von Fragen zu Geld und Recht werden behandelt. <

Bestellen Sie Ihre kostenlosen Hilfswerk-Ratgeber unter 0800 800 820 (gebührenfrei) oder unter office@hilfswerk.at
Weiterführende Informationen mit zahlreichen Tipps für Angehörige sowie Video-Tipps von Expertinnen und Experten finden Sie auf unseren Webportalen:
ich-bin-dann-mal-alt.hilfswerk.at
mehr-als-vergesslich.hilfswerk.at

„Mir gefällt mein Job"

Eine langfristige Aufgabe. Bei einer Befragung des Hilfswerks zur Situation und Zufriedenheit von Personenbetreuerinnen und Personenbetreuern in der 24-Stunden-Betreuung im Jahr 2018 gaben 38 Prozent der Befragten an, diese Tätigkeit bis zur Pension ausüben zu wollen.



Seit der Befragung hat sich einiges getan: Das Österreichische Qualitätszertifikat für Vermittlungsagenturen in der 24-Stunden-Betreuung (ÖQZ 24) wurde eingeführt und das Hilfswerk ist eine der ersten Agenturen, die dieses Gütesiegel erhalten haben. Und das nicht grundlos, denn das Hilfswerk setzt sich seit den Anfängen der 24-Stunden-Betreuung im Jahr 2007 für hohe Qualitätskriterien in der Betreuung von Personen in den eigenen vier Wänden ein und hebt sich dadurch seit jeher von anderen Agenturen ab. Das spiegelt sich auch in den Ergebnissen der Befragung, sowohl in jenen der Kundinnen und Kunden als auch in jenen der Betreuerinnen und Betreuer.

Hohe Zufriedenheit unter den Betreuerinnen und Betreuern

Die befragten Betreuer/innen stammen großteils aus der Slowakei, gefolgt von Kroatien und Bulgarien. Für sie ist es schwierig, in ihrem Heimatland Arbeit zu finden. Sie schätzen die besseren Verdienstmöglichkeiten sowie die stabilen Arbeitsverhältnisse in Österreich. Als Beweggrund für die Arbeit beim Hilfswerk gaben zwei Drittel der Befragten den guten Ruf und die Verlässlichkeit der Organisation an.

Einmal gut eingearbeitet, verbleiben die meisten Betreuer/innen relativ lange im selben Haushalt, weil die meisten Befragten mit ihrer Arbeitssituation sehr zufrieden sind. So entwickeln sie sich rasch zu einer hilfreichen Ergänzung in der Familie, und die Aufnahme in der Familie gelingt in der Regel recht gut.

Zufriedenheit auch auf Kundenseite

Die Studienergebnisse zeigen eindrucksvoll die Notwendigkeit der 24-Stunden-Betreuung und die hohe Akzeptanz und Zufriedenheit mit dem Angebot und der Servicequalität des Hilfswerks. Geschäftsbereichsleiterin der 24-Stunden-Betreuung beim Hilfswerk, Karin Grössing, freut sich über diese Win-win-Situation: „Die Kundinnen und Kunden genießen ihren Lebensabend in den vertrauten eigenen vier Wänden und die Angehörigen haben ein gutes Gefühl, die richtige Unterstützung für ihre pflegebedürftigen Familienmitglieder gefunden zu haben. Das freut uns als Hilfswerk natürlich sehr." <

Möchten Sie sich informieren?

Wir sind gerne für Sie da. Für Fragen und Beratung 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.
E-Mail: 24stunden@hilfswerk.at
Internet: 24stunden.hilfswerk.at

Jubilarinnen und Jubilare 2019

Hilfswerk Steiermark. Eine erfolgreiche Arbeitsbeziehung zeichnet sich vor allem durch ihre Beständigkeit aus.

Es ist ein Prinzip aus Geben und Nehmen, und daher ehrt das Hilfswerk Steiermark jedes Jahr seine Jubilarinnen und Jubilare. Ausgezeichnet werden dabei alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, welche bereits 10, 15, 20 oder 25 Jahre für das Hilfswerk Steiermark tätig sind. Einen solchen Zeitraum in ein und demselben Unternehmen zu verbringen, ist keine Selbstverständlichkeit, und es erfüllt das gesamte Hilfswerk mit Stolz. Es lässt auch erkennen, dass das große Hilfswerk-Team mit nunmehr über 1.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern über starke Fundamente und Beziehungen verfügt, auf welchen die Zukunft aufgebaut werden kann.
Bei perfektem Wetter und im tollen Ambiente des Gartenhotels Ochensberger wurden die Hilfswerk-Jubilarinnen und -Jubilare 2019 mit Willkommensgetränken und Flying Finger Food begrüßt. Im Lauf des Abends wurden über 70 Jubilarinnen und Jubilare geehrt. Die Übergabe des Jubiläumsgoldes sowie die Moderation erfolgten durch Gregor Hammerl (Hilfswerk-Vorsitzender), Mag. Gerald Mussnig (Geschäftsführer) und Mag. Wolfgang Zvetolec (Geschäftsführer-Stv.). Abgerundet wurde die Veranstaltung durch die Anwesenheit des Betriebsrates sowie der Führungskräfte aus allen Fachbereichen, die mit Stolz ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter begleitet haben. Der Nachmittag und Abend wurden aber nicht nur dazu genutzt, die ausgezeichnete Arbeit zu ehren und anzuerkennen, sondern auch, um sich mit Kolleginnen und Kollegen aus anderen Fachbereichen auszutauschen und neue Gesichter kennenzulernen. <

Das Hilfswerk Steiermark bedankt sich bei allen Jubilarinnen und Jubilaren 2019 für 10 Jahre, 15 Jahre, 20 Jahre und 25 Jahre hervorragende tägliche Leistung.

Große Hilfe für pflegende Angehörige

Bewährte Partnerschaft. Das Hilfswerk unterstützt nicht nur pflegende Angehörige mit konkreten Dienstleistungsangeboten, sondern setzt sich auch vehement für deren Anliegen ein.

Die Lebenserwartung von Herrn und Frau Österreicher steigt seit Jahrzehnten. Die Ursachen für diesen zweifellos erfreulichen Trend liegen im wachsenden Wohlstand unserer Gesellschaft und im rasanten Fortschritt der Medizin. Wenn Menschen älter werden, steigt aber auch die Wahrscheinlichkeit, eines Tages pflegebedürftig zu werden. An der Entwicklung der Zahl der Pflegegeldbezieher/innen lässt sich dieser Trend gut ablesen. Erhielten im Jahr 1993 österreichweit etwa 258.000 Menschen Pflegegeld, waren es 2017 bereits über 459.000.

Angehörige sind größter „Pflegedienst" Österreichs

Die Mehrzahl der Menschen wünscht sich ein Älterwerden in den eigenen vier Wänden. Dies führt dazu, dass die Pflege und Betreuung sehr häufig innerhalb der Familie organisiert wird – sprich, Angehörige übernehmen diese Aufgaben. „Aus meinem engsten familiären Umfeld weiß ich, was es bedeutet, wenn plötzlich die Mutter, der Vater oder ein anderes Familienmitglied auf Unterstützung angewiesen ist", sagt Othmar Karas, Präsident des Hilfswerk Österreich. „Als Familie steht man von einem Tag auf den anderen vor enormen Herausforderungen. Umso wichtiger ist es, sich in einer derartigen Situation auf jemanden verlassen zu können."

„Wir unterstützen Tag für Tag tausende pflegende Angehörige mit umfassenden Beratungs- sowie professionellen Betreuungs- und Pflegeangeboten. Darüber hinaus sehen wir uns auch als Sprachrohr für die Anliegen derer, die sich in ihren Familien um pflegebedürftige Menschen kümmern und Pflege zu Hause vielfach erst ermöglichen", betont Othmar Karas (r.), Präsident des Hilfswerk Österreich.

Hilfswerk als Sprachrohr für pflegende Angehörige

Das Hilfswerk bietet mit seinen Betreuungs- und Pflegedienstleistungen gerade für pflegende Angehörige jeden Tag zuverlässig Entlastung. Für alle Beteiligten bedeutet dies einen enormen Zugewinn an Lebensqualität. „Nur wenn es gelingt, pflegende Angehörige vor Überforderung zu bewahren, kann Pflege zu Hause dauerhaft funktionieren. Daher werden wir uns als Hilfswerk auch in Zukunft verstärkt dafür einsetzen, dass im Rahmen der Weiterentwicklung des heimischen Pflegesystems noch mehr auf die Bedürfnisse pflegender Angehöriger eingegangen wird. Wir werden Sprachrohr sein, wenn es darum geht, den Ausbau von Angeboten wie die mehrstündige Tagesbetreuung, Tageszentren oder spezielle Hilfestellungen für Menschen mit Demenz weiter voranzutreiben. Das sind wir den Familien in unserem Land schuldig", so Karas abschließend. <

Denksport für Jung und Alt

Unsere beliebte Rätselseite von Mag. Martin Oberbauer, Psychologe und Gedächtnistrainer. Finden Sie die Lösung und gewinnen Sie eines von 3 Büchern „Entspannt kochen“ von Eva Rossmann und Manfred Buchinger.

1) Schriftsteller

Charles Cagniard de la Tour erfand die Sirene im Jahr 1819. Feueralarm: 4 Personen verlassen das Gebäude 2 Minuten nach dem Alarm, 3 Personen 3,5 Minuten danach, weitere 8 folgen 2 Minuten später, 4 Personen eilen 6 Minuten nach dem Alarm ins Freie und 1 Nachzügler 1,5 Minuten nach ihnen. *Wie lange dauerte das Verlassen des Hauses nach dem Ertönen des Alarms im Durchschnitt?* .....

2) Philosoph

Das Hauptwerk des deutschen Philosophen Arthur Schopenhauer „Die Welt als Wille und Vorstellung“ erschien 1819.
Wie gelangen Sie vom Wort WILLE zum Wort MEIST, wenn Sie jeweils nur einen Buchstaben ändern?
WILLE – . . . . . – . . . . . – . . . . . – . . . . . – MEIST

3) Musikerin

In Leipzig wurde am 13. September 1819 die Komponistin und Pianistin Clara Josephine Schumann geboren.
Welches Wort gehört in die Mitte der zweiten Zeile? Es wird nach derselben Regel aus dem linken und dem rechten Wort gebildet wie das mittlere Wort in der ersten Zeile:

a	STUR	TUBA	BANN
	ROBE	. . . .	STAR

b	MOOR	OBOE	ABEL
	OSLO	. . . .	DAZU

c	HAIN	HORN	BROT
	WIRT	. . . .	KLEE

d	ASYL	LYRA	ARZT
	STAR	. . . .	BUCH

An das
Hilfswerk Österreich
Grünbergstraße 15/2/5,
1120 Wien

☐ Ja, ich möchte ein Exemplar „Entspannt kochen“ gewinnen.

Die Bücher wurden uns freundlicherweise von Styria Buchverlage zur Verfügung gestellt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Vorname: _____

Name: _____

Straße/Hausnummer: _____

PLZ/Ort: _____

Senden Sie diesen Kupon mit der eingetragenen Lösung ein und gewinnen Sie! Auflösung im nächsten Heft.

Viel Spaß beim Trainieren Ihrer geistigen Fitness wünscht Ihnen **Martin Oberbauer** vom Wiener Hilfswerk! Weitere Aufgaben finden Sie in seinen Büchern, u. a. „Power-Walking fürs Gehirn“, „Abenteuer Gedächtnis“, „Aktivurlaub fürs Gehirn“ (alle Verlag Herbig).

Auflösung aus dem letzten Heft:

1) **a** Glasgow – Dublin – New York – Chicago – San Francisco
b Moskau – Berlin – Paris – London – Madrid – Lissabon
c Tokio – Peking – Katmandu – Kairo – Rom – Brüssel – Washington

2) z. B. Spagat, Mangan, Labsal, Fasan, Mandat, Kanal, Krawall.

3) 1851 (durch 3 teilbar) und 1819 (durch 17 teilbar) sind keine Primzahlen.

Wir gratulieren den Gewinner/innen der Bücher „Das Beste von den burgenländischen Hochzeitsbäckerinnen“.

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 Aufpumptechnik ermöglicht ein sanftes Aufpumpen ohne Nachpumpen. **boso-medicus uno** speichert zum Vergleich automatisch den letzten Messwert und erkennt Herzrhythmusstörungen während der Messung für die sichere Blutdruckkontrolle. Seit Jahrzehnten vertrauen weltweit Millionen von zufriedenen Anwendern auf präzise Blutdruckmessgeräte von **boso**.

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

BOSCH +SOHN boso

Kleine Wünsche, große Wünsche:

Was sich Kinder zu Weihnachten wünschen. Hilfswerk-International-Geschäftsführer Stefan Fritz berichtet von Kinderwünschen aus Österreich und Mosambik.

Meine Tochter wünscht sich vom Christkind einen Reithelm, mein Sohn einen Roboter und mein Jüngster einen Ball. Als wir vergangenen Donnerstag ihre Wunschliste ans Christkind schrieben, erzählte ich meinen Kindern von Kinderwünschen aus Mosambik. Nachdem ich gerade erst von meiner Projektreise nach Hause gekommen war, waren meine Eindrücke noch sehr lebendig.
Ich reiste in die Provinz Sofala, eine der ärmsten Provinzen in ganz Mosambik. Seit Sofala im März von dem Zyklon Idai heimgesucht wurde, ist kaum mehr etwas, wie es vor dem Zyklon war. Wo Dächer waren, sind jetzt Wellbleche. Wo Felder waren, sind jetzt fruchtlose Böden. Und wo Klassenzimmer standen, sind heute vielfach Ruinen.

Wünsche aus Sofala

Ich besuchte ein abgelegenes Dorf in Sofala. Ich kam ins Gespräch mit einem kleinen Waisenjungen, Joaquim. Er ist fünf und lebt mit seiner Schwester in einem Dorfzentrum, in dem wir uns vom Hilfswerk für Waisenkinder einsetzen. Ich fragte ihn, was er sich wünschen würde, hätte er einen Wunsch frei. „Einen Fußball! Meinen hat der Sturm weggeschwemmt. Ich hatte ihn immer dabei."
Helena wohnt im selben Dorf. Sie wünscht sich, dass es in ihrem Klassenzimmer nicht mehr regnet. „Das Dach von unserer Schule ist kaputt. Wenn es regnet, können wir nicht schreiben, alles wird nass."
Emilia kocht für die Kinder im Dorfzentrum. Sie wünscht sich fließendes Wasser. „Bei den Schulungen vom Hilfswerk haben wir gelernt, wie wichtig Händewaschen ist, damit alle Kinder hier im Zentrum gesund bleiben." Idai zerstörte auch den Brunnen neben dem Dorfzentrum. Er muss dringend repariert werden. Bis dahin läuft Emilia jeden Morgen fünf Kilometer zum nächsten Brunnen, wo sie Wasser für sich und die Kinder holt.

Der größte Wunsch? Gesundheit.

Besonders berührt hat mich Joels Reaktion auf meine Frage, was sein größter Wunsch sei: „Ich wünsche mir, dass unser Kind gesund zur Welt kommt. Die Geburt steht kurz bevor. Wir können es nicht verkraften, noch ein Kind zu verlieren." Er erzählt, dass seine Tochter vor vier Jahren tot geboren wurde. „Wir waren am Boden zerstört. Meine Frau hat

von Österreich bis Mosambik

wochenlang nichts gegessen. Heute haben wir große Angst. Wir beten, dass unser Baby dieses Mal gesund zur Welt kommt."
Ich verwies Joel an eines der Hilfswerk-Gesundheitszentren in Sofala. Hebammen und Ärzte sind im Gesundheitszentrum vor Ort und kümmern sich das ganze Jahr über um schwangere Frauen. Es gibt fließendes Wasser und Strom. Zu wenige wissen noch von den Gesundheitszentren.

Das Hilfswerk International erfüllt große und kleine (Weihnachts-)Wünsche

Während ich meinen Kindern von den Schicksalen der Menschen in Mosambik erzähle, bin ich plötzlich unsagbar dankbar. Dankbar dafür, dass meine Kinder die Möglichkeit haben, sich Helme und Roboter zu wünschen. Aber auch dankbar dafür, dass wir vom Hilfswerk International weltweit große und kleine Weihnachtswünsche erfüllen können: Dass wir in den nächsten Monaten das Dach von Helenas Schule wieder aufbauen werden, dass wir den Brunnen beim Dorfzentrum reparieren werden, dass Joel und seine Frau ihr Baby mit medizinischer Betreuung zur Welt bringen können. Und dankbar für den Hinweis, dass ich beim nächsten Besuch ein paar Fußbälle mitnehmen werde – einen davon bekommt auf jeden Fall Joaquim. <

Stefan Fritz ist Familienvater und Geschäftsführer von Hilfswerk International. Das Hilfswerk setzt sich weltweit für die Bekämpfung von Armut, die Förderung von Gesundheit und die Stärkung der Menschen im Einklang mit der Umwelt ein.

Hilfswerk International

Bianca Weissel
01 40 57 500-112
bianca.weissel@hilfswerk-international.at
www.hilfswerk.at/international
Grünbergstraße 15/2/5, 1120 Wien

Erfüllen auch Sie Weihnachtswünsche!

IHRE SPENDE IST STEUERLICH ABSETZBAR
Reg. Nr. SO1149

Spendenkonto
IBAN: AT71 6000 0000 9000 1002
Kennwort „Weihnachtswünsche" oder
www.hilfswerk.at/international

bmf.gv.at

Entgeltliche Einschaltung
Fotos: BMF/Adobe Stock

Spenden und automatisch Steuern sparen

Bundesministerium
Finanzen

Spenden Sie jetzt und sparen Sie dadurch ganz einfach Steuern. Ihr Finanzamt berücksichtigt Ihre Spenden automatisch als Sonderausgabe. Das bedeutet, Sie brauchen sich bei Ihrer nächsten Arbeitnehmerveranlagung nicht mehr darum zu kümmern.

Spendenabsetzbarkeit – einfach automatisch

Sie brauchen Ihre Spenden nicht mehr in Ihrer Arbeitnehmerveranlagung bzw. Steuererklärung einzutragen, Ihr Finanzamt berücksichtigt sie automatisch als Sonderausgabe.

Seit 1. Jänner 2017 müssen Spendenorganisationen Ihr Finanzamt über Ihre Spende informieren. Das erfolgt durch einen automatischen Datenaustausch zwischen Spendenorganisation und Finanzamt.

Steuern sparen leicht gemacht

Die Spendenorganisation muss Ihren Vor- und Nachnamen sowie Ihr Geburtsdatum kennen, damit sie Ihr Finanzamt informieren kann. Sie müssen diese Daten der Spendenorganisation daher einmal bekannt geben. Dafür nutzen Sie bei einer Online-Spende die dafür vorgesehenen Eingabefelder oder Sie verwenden eine Spendenzahlungsanweisung oder eine herkömmliche Zahlungsanweisung, auf der Sie Ihre Daten im Feld Verwendungszweck angeben. Wichtig: Die Daten müssen korrekt sein und Ihr Vor- und Zuname mit den Angaben auf Ihrem Meldezettel übereinstimmen. Stimmen die Daten nicht überein, funktioniert die Datenübertragung nicht und damit auch nicht das automatische Absetzen Ihrer Spende von der Steuer.

Bei Spenden & Co profitieren

Der automatische Datenaustausch gilt nicht nur für Spenden an begünstigte Spendenorganisationen, sondern auch für:

- Kirchenbeiträge
- Freiwillige Weiterversicherung in der gesetzlichen Pensionsversicherung
- Nachkauf von Pensionsversicherungszeiten

Datenschutz garantiert

Damit keine unberechtigten Personen Zugang zu Ihren personenbezogenen Daten haben, überträgt sie die Spendenorganisation durch ein verschlüsseltes Personenkennzeichen an Ihr Finanzamt. Die rechtliche Grundlage dafür ist das österreichische Datenschutzrecht, das besonders streng ist.

Weitere Informationen zur Spendenabsetzbarkeit finden Sie auf **bmf.gv.at/spenden**.

Das war die Hilfswerk-Tour 2019

HILFSWERK ON TOUR. 8 Bundesländer, rund 45.000 Besucherinnen und Besucher, über 5000 Beratungsgespräche – die beliebte Hilfswerk-Tour stieß auch heuer wieder auf reges Publikumsinteresse.

Auch im Jahr 2019 war das Hilfswerk nicht nur verlässlicher Partner und Dienstleister für mehr als 50.000 Familien – Eltern, Kinder, Jugendliche sowie ältere Menschen und deren Angehörige –, sondern aktiv unterwegs in Österreichs Gemeinden und Städten. Im Dienste der Information und Beratung hat die diesjährige Hilfswerk-Tour an zahlreichen Stationen in ganz Österreich haltgemacht. Geboten wurde wieder eine Fülle von Informationen sowie Beratung zu Themen wie Erziehung und Kinderbetreuung, Gesundheit für Jung und Alt, Älterwerden und Pflege sowie praktische Gesundheitschecks. Eine Reihe von Spielen und viel Unterhaltung für alle Altersgruppen sowie ein tolles Gewinnspiel rundeten das Programm ab. Und natürlich war auch das beliebte Maskottchen des Hilfswerks, FIDI, wieder mit dabei! Auch im nächsten Jahr geht das Hilfswerk wieder auf Tour. Erfahren Sie in der nächsten Ausgabe der Hand in Hand, wann und wo die Tour 2020 in Ihrer Nähe haltmachen wird. Im April geht's wieder los!
Das Hilfswerk setzt bei seiner Jahresinitiative und seinen Fachschwerpunkten auf starke Partner wie Erste Bank und Sparkassen, Wiener Städtische, Neuroth, Publicare, Allergosan und Jako-o. <

Hilfswerk-Ratgeber gratis bestellen

Besonders beliebt und vielfältig: der Hilfswerk Kinderbetreuungskompass – eine Orientierungshilfe rund um die richtige Betreuung und Förderung von Kindern.
Bestellen Sie den Ratgeber unter Tel. 0800 800 820 (gebührenfrei) oder unter office@hilfswerk.at.

Hilfswerk-Adressen

- **Landesgeschäftsstelle** 0316/81 31 81-0
- **Notruftelefon** 0316/81 31 81
- **24-Stunden-Betreuung** 0664/807 85 88 32

Mobile Dienste

Admont	03613/35 96
Aflenzer Becken	03863/20 48
Edelschrott	03145/657
Eibiswald	03466/426 16
Feldbach	03152/396 97
Fürstenfeld	03382/552 68
Graz-Andritz/Gösting	0316/69 84 05
Groß St. Florian	03464/88 37
Hitzendorf	03137/619 34
Kainach	03148/230
Kainbach-Graz	0316/30 39 72
Langenwang	03854/30 07
Leibnitz Nord	03134/25 46
Leibnitz Süd	03455/69 69
Leoben	03842/449 02
Liesingtal	03845/200 91
Markt Hartmannsdorf	03114/31 66
Neumarkt	03584/36 06
Straden	03472/404 61
St. Lorenzen	03515/48 87
St. Stefan	03116/811 66
Voitsberg Land	03143/204 22

Mobiles Palliativteam

Südsteiermark	03452/701-2802
Fürstenfeld	03382/506-2461
Mürzzuschlag/Bruck	03852/2080-2400

Simultania Liechtenstein

Sekretariat: 03572/42706-3
Tagesstätte: 03572/42706
Betreutes Wohnen: 0664/807 85 27 05

Psychosoziale Dienste/Jugendarbeit

Fachbereichsleitung	03152/58 87-0
Ärztliche Leitung	03152/58 87-0
Psychosoziale Beratungsstellen:	
Feldbach	03152/58 87-0
Bad Radkersburg	03476/38 68
Mureck	03472/404 85
Graz-Umgebung Süd	03135/474 74
Fürstenfeld	03382/518 50
Mobile sozialpsychiatrische Betreuung:	
MSB Feldbach	03152/249 36
MSB Radkersburg	0664/807 85 42 44
MSB Fürstenfeld	03382/557 91
MSB Lieboch	0316/81 31 81-4290
Kinder – und Jugendpsychiatrisches Zentrum:	
Feldbach	0664/807 85 42 68
PSD-Tagesstrukturen:	
PSD Saaz	0664/807 85 42 15
PSD Pirching	0664/807 85 44 01
Streetwork:	
Fürstenfeld	0664/807 85 41 12
Südoststeiermark	03152/674 64
Hartberg	03332/661 93
Jugendzentren:	
Fürstenfeld	0664/807 85 41 12
Hartberg	0664/807 85 40 06
Vollzeitbetreutes Wohnen:	
Feldbach	03152/58 87 41 94
Gerontopsychiatrischer Dienst:	
Feldbach	0664/807 85 49 00
	0664/807 85 49 01

Mobiler Kinderkrankenpflegedienst

Einsatzleitung 0664/807 85 12 01

Kinderbetreuung in der Steiermark

Assistentin Fachbereichsleitung Kinderbetreuung	0316/813 181-4044
Kinderbetreuung Bezirke MT, MU, LE	0664/807 85 20 01
Kinderbetreuung Bezirke VO, LB, DL	0664/807 85 12 51
Kinderbetreuung Bezirke HF und WZ	0664/807 85 55 12
Nachmittagsbetreuung	0664/807 85 48 01
Krippe Stainz	0664/807 85 57 04
Krippe Wies	0664/807 85 57 03
Krippe Judenburg	0664/807 85 57 02
Krippe Heimschuh	0664/807 85 56 46
Krippe Markt Hartmannsdorf	0664/807 85 56 69
Krippe Mautern	0664/807 85 55 17
Krippe St. Veit i. d. S.	0664/807 85 55 86
Kinderhaus Empersdorf	0664/807 85 57 01

Betreute Seniorenwohnungen

Burgau	0664/807 85 30 02
Fürstenfeld	0664/807 85 30 04
Graz-Waltendorf	0664/807 85 83 01
Hartberg	0664/807 85 30 07
Kirchberg	0664/807 85 30 11
Leitersdorf	0664/807 85 30 14
Mühldorf	0664/807 85 30 12
Ottendorf	0664/807 85 30 10
Weißkirchen	0664/807 85 30 08

Tageszentrum für Senioren

Markt Hartmannsdorf 03114/31 66

Pflegebetten und Zubehör für die Krankenpflege

20 Jahre Erfahrung - bei uns liegen Sie richtig

8200 Gleisdorf, Wilfersdorf 164 - Tel.: 03112 22509 - Fax DW 15, Mobil: 0664 3050300 - www.lorenz-pflegebetten.at

Vivea Gesundheitshotels

WUSSTEN SIE?

Durchschnittlich 14 % der Menschen ab dem 50. Lebensjahr sind im deutschsprachigen Raum von Arthrose betroffen, ab dem 60. Lebensjahr sind es nahezu 50 %, heißt es in den Gesundheitsberichterstattungen von Österreich, Deutschland und der Schweiz.

Aus diesem Grund hat das Vivea Gesundheitshotel Umhausen im Ötztal gemeinsam mit dem Arthrose Forum Austria eine Arthrose-Urlaubswoche entwickelt. Im Rahmen dieser speziellen Urlaubswoche erhalten die Teilnehmer wohltuende Therapien, wertvolle Impulse für den Alltag und die Möglichkeit, sich untereinander auszutauschen.

Beschwerden gezielt lindern mit:

- wohltuenden Therapien
- gezielter Bewegungstherapie
- gesunder Ernährung
- viel Entspannung und Erholung

Arthrose-Urlaubswoche

- 7 Nächte inkl. Vollpension
- 1x ärztliches Beratungsgespräch
- 7 Einzeltherapien nach Empfehlung des Arztes (Heilmassagen, Hydrojetmassage, Körperpackung, teil, mit Naturfango oder Moor, Fangokneten, Kaltrotlicht, Radonwannenbad oder Radontrockenbad)
- 1x geführte Wanderung • 1x Unterwassergymnastik
- 1x Mental-Workshop • 1x Ernährungsworkshop
- 1x sanftes Yoga • Sauna- und Badelandschaft mit ganzjährig beheiztem Außenschwimmbecken
- vielseitiges Unterhaltungs-, Aktiv- und Gesundheitsprogramm

ab € 805,-

Alle Preise pro Person, zzgl. Ortstaxe; sie variieren je nach Saison und Zimmerkategorie

Jetzt buchen im Vivea Gesundheitshotel
Umhausen im Ötztal (Tirol)
05255 50160

endlich
Beschwerden lindern

vivea-hotels.com

s Versicherung ist eine Marke der
WIENER STÄDTISCHE Versicherung AG Vienna Insurance Group

www.s-versicherung.at

S-VERSICHERUNG

s Lebens-Plan
Der Startvorteil für Kinder und Enkelkinder

Der s Lebens-Plan ist der finanzielle Begleiter für das ganze Leben und passt sich auf Wunsch jederzeit den Lebensumständen an. Von der Ausbildung bis hin zur privaten Pension steht Geld für besondere Lebensmomente zur Verfügung.
Kommen Sie in Ihre Erste-Filiale oder Sparkasse.