

02 | 2023

# HAND IN HAND

Mein Hilfswerk Magazin



HILFSWERK

## ERÖFFNUNG IN KLAGENFURT

Neue Senioren- und  
Sozialservicestelle

Seite 15

## ÖSTERREICH HILFT ÖSTERREICH

Scheckübergabe

Seite 22

## 24-STUNDEN- BETREUUNG

Entlastung für  
Angehörige

Seite 24

# Den Liebsten helfen

AUF SICH SELBST SCHAUEN

Seite 4





# #füreinandersorgen



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

Online auf [wienersaetdtische.at](http://wienersaetdtische.at), telefonisch und natürlich auch persönlich.

**Ihre Sorgen möchten wir haben.**

**WIENER**   
**STÄDTISCHE**  
VIENNA INSURANCE GROUP



## Editorial

### LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

in dieser Ausgabe der Hand in Hand finden Sie wieder einen gelungenen Überblick über unser breites Angebot für Menschen jeder Altersstufe. Angefangen bei unseren Jüngsten in den Kinderbetreuungseinrichtungen, über die pflegenden Angehörigen bis hin zu den Seniorinnen und Senioren. Mir ist es eine große Freude, dass wir beim Hilfswerk Kärnten unlängst zwei großartige Projekte finalisieren konnten. Einerseits haben wir den neuen Standort in Feldkirchen gemeinsam mit Bürgermeister Martin Treffner eingeweiht, der sehr lobende Worte für unsere Mitarbeitenden gefunden hat. In Feldkirchen konnten wir damit unser zweites Tageszentrum für Seniorinnen und Senioren eröffnen. Ein wunderbares Projekt zur Entlastung der pflegenden Angehörigen, die meiner Meinung nach noch mehr Unterstützung erfahren müssen. Der Angehörigenbonus war ein erster Schritt, aber die Politik ist hier noch weiter gefordert, um diesen Menschen, die Großartiges leisten, angemessene Förderpakete zur Verfügung stellen zu können. Zum anderen konnte eines meiner Herzensprojekte, die Senioren- und Sozialservicestelle und unser Sozialshop „Stöberstübchen“ in Klagenfurt, vorgestellt werden. Hier finden Sie die zentrale Beratungsstelle für Senioren und Soziales, an einem Standort vereint, abgerundet durch unser wunderbares Stöberstübchen, in dem wir Trödel, Kleidung, Werkstücke aus unserer Tagesstätte für Menschen mit Behinderung und vieles mehr anbieten. Zu beiden Projekten lesen Sie mehr im Blattinneren.

Ich wünsche Ihnen alles Gute, Ihre

Elisabeth Scheucher-Pichler  
Präsidentin des Hilfswerk Kärnten



## 4 IM FOKUS

Pflegende Angehörige

## 12 LEBEN & GESELLSCHAFT

Pflegende Angehörige – ein Leben  
im Schatten

## 17 KINDHEIT & JUGEND

Neuigkeiten aus den  
Kinderbetreuungseinrichtungen

## 20 MEIN HILFSWERK

Hilfswerk-Standort in Feldkirchen  
neu eröffnet



Cornelia Skofitsch tankt Energie in ihrem Garten.

# Achtsam mit sich selbst – stark für andere sein

**Fast eine Million Menschen sind in Österreich in die Pflege und Betreuung eines nahen Angehörigen eingebunden.** Viele von ihnen meistern diese Aufgabe neben ihrer Berufstätigkeit oder sind selbst schon in einem höheren Alter. Wir werfen daher heute einen Blick auf Unterstützungsangebote für pflegende Angehörige.

**W**elche Hilfestellung benötigen jene Menschen, die sich nicht nur in den Dienst ihrer Liebsten stellen, sondern

auch in den Dienst der Gesellschaft? Wirft man nämlich einen Blick auf die Zahlen, dann wird schnell klar, dass pflegende und sorgende Angehörige 10% der österreichischen Bevölkerung ausmachen. Somit spielen sie auch gesellschaftspolitisch eine wichtige Rolle.

Knapp jede vierte Familie in Österreich ist mit der Problematik von Hilfs- oder Pflegebedürftigkeit unmittelbar konfrontiert. Ca. 84% der Pflegegeldbezieher/innen leben zu Hause und werden größtenteils von Familienmitgliedern gepflegt.\* Eine dieser pflegenden Angehörigen ist die Kärntnerin Cornelia Skofitsch, die liebevoll ihre 90-jährige Schwiegermutter Amalia mehrmals täglich unterstützt.

hörigen ist die Kärntnerin Cornelia Skofitsch, die liebevoll ihre 90-jährige Schwiegermutter Amalia mehrmals täglich unterstützt.

## **SCHWIERIGER SPAGAT**

Die Pflege eines nahen Angehörigen zu Hause findet oft im Spannungsfeld zwischen einer Berufstätigkeit, der Care-Arbeit für die Familie sowie der Betreuung der Pflegebedürftigen statt. Neben organisatorischen und oft auch finanziellen Fragen sowie den körperlichen Belastungen ist die Betreuung im häuslichen Umfeld meist auch eine besonders emotionale Situation. Drei Gründe sind ausschlaggebend für die Betreuung eines Angehörigen, fasst Sabine Maunz, Pflegeleiterin des Hilfswerk Österreich, zusammen: >>





## BUCHTIPP

### **Der Pflege-Ratgeber**

Pflegeheim – 24-Stunden-Betreuung –  
Erwachsenenvertretung – Vorsorge-  
vollmacht – Unterstützung für pflegende  
Angehörige (Ausgabe Österreich); Linde  
Verlag 2023, ISBN-13: 978-3709306987







**Othmar Karas**  
Präsident Hilfswerk Österreich

„Die Gestaltung des Lebensabends muss eine Frage des Herzens sein. Das Hilfswerk setzt sich daher für ein Pflegesystem ein, das die Bedürfnisse der Betroffenen und Angehörigen konsequent in den Mittelpunkt stellt. Denn es darf nicht sein, dass die Entscheidung für ein Älterwerden zu Hause – das wünscht sich im Übrigen die überwiegende Mehrheit der Österreicher/innen – mit erheblichen finanziellen und persönlichen Nachteilen verbunden ist. Mir geht es um Fairness bei den Optionen zur Gestaltung des Lebensabends. Nur so können wir den Menschen eine echte Wahlfreiheit einräumen.“



Cornelia und Schwiegermutter Amalia sind ein eingespieltes Team – auch bei der Blutdruckkontrolle.



» » „Einerseits sind es die starke Loyalität und das Verantwortungsbewusstsein zum Pflegebedürftigen, weiters spielt der soziale Druck eine wichtige Rolle und drittens auch ein schlechtes Gewissen, das sich über Jahre hin, z.B. zwischen Eltern und Kind, aufbauen kann.“ Betreuung bedeutet in vielen Fällen Einsatz rund um die Uhr und das oft über einen langen Zeitraum ohne echte Pausen. Die Pflege beinhaltet außerdem eine ganze Reihe an – teilweise auch neu zu erlernenden – Tätigkeiten, die von der Körperpflege, dem täglichen Einkauf, Arztbesuchen, unzähligen organisatorischen Angelegenheiten über Gespräche und Spaziergänge bis hin zu pflegerischen Aufgaben, wie der Wundversorgung, gehen. Anders als bei professionellen Pflege-

kräften, die gelernt haben, eine schützende emotionale Distanz aufzubauen, müssen pflegende Angehörige erst lernen, mit den psychischen und körperlichen Belastungen zurechtzukommen.

Wer sich rund um die Uhr um eine pflegebedürftige Person kümmert, für sich selbst kaum Zeit zur Verfügung hat, finanzielle oder sonstige Probleme hat, kann leicht an seine persönlichen Grenzen kommen. Jeder Mensch reagiert dann individuell auf diesen Stress. Manche Menschen haben Schlafstörungen, Kopfschmerzen oder Verdauungsprobleme, andere haben vermehrt Ängste, einige ziehen sich sozial komplett zurück, andere reagieren mit Gefühlen wie Ärger oder Traurigkeit.



Bezirksleiterin Carmen Brezlan hat immer ein offenes Ohr für Cornelia Skofitschs Anliegen.

## UNTERSTÜTZUNG ANNEHMEN

Daher ist es wichtig zu wissen, dass es professionelle Unterstützung gibt – sowohl für psychosoziale als auch für Pflegethemen – und es keine Schande oder kein Zeichen von Schwäche ist, diese Unterstützung auch anzunehmen. Manchmal ist ein psychologisches Gespräch zur rechten Zeit besonders hilfreich. Auch die Möglichkeit, seine Erfahrungen unter Gleichgesinnten auszutauschen, wie zum Beispiel in Selbsthilfegruppen oder Klubs, kann sehr entlastend sein. Im stressigen Alltag fühlt man sich mit der neuen Pflegesituation und seinen zahlreichen Herausforderungen schnell alleingelassen. Fachliche Unterstützung und Entlastung finden Sie unter anderem bei der „Pflegerberatung“ des



## ANGEBOTE

### HILFSWERK ANGBOTE FÜR PFLEGENDE UND SORGENDE ANGEHÖRIGE

**Das Hilfswerk bietet pflegenden und sorgenden Angehörigen vielfältige Entlastung und Unterstützung, darunter:**

- Mobile Dienste (Heimhilfe, Hauskrankenpflege)
- Mehrstündige Tagesbetreuung
- Tageszentren
- Seniorenheime
- 24-Stunden-Kurz- und Langzeitbetreuung
- Pflegeberatung
- Psychosoziale Beratung
- Diverse Kurse
- Vernetzung mit anderen pflegenden und sorgenden Angehörigen
- Facebook-Gruppe für pflegende Angehörige
- Besuchs- und Begleitdienste
- Essen auf Rädern
- Notruftelefon
- Informations- und Servicematerialien (siehe dazu Seite 10)
- u.v.m.

Erkundigen Sie sich nach den Angeboten beim Hilfswerk in Ihrer Nähe!

Über **www.hilfswerk.at** oder unsere **Hotline für pflegende Angehörige 0800 640 660 (Montag bis Donnerstag 9–16 Uhr und Freitag 9–12 Uhr)** und unsere **Service Hotline 0800 800 820** (kostenfrei aus ganz Österreich)

»» Hilfswerks – wobei der Begriff „Pflegerberatung“ nicht die ganze Palette an Themen abbildet, die eigentlich angeboten wird. Auch Fragen zu Pflegegeld, Sicherheitsthemen, Hilfsmitteln im Haushalt, (arbeits-)rechtlichen oder finanziellen Angelegenheiten u.v.m. werden von den Expertinnen und Experten beantwortet.

### ACHTSAM MIT SICH SELBST SEIN

Was kann ich aber sofort und ohne großen Aufwand tun, um mich emotional und körperlich zu entlasten? Schaffen Sie sich täglich kleine Auszeiten, die Sie in den Tagesablauf einbauen können, wie z.B. Spaziergehen, Lesen oder ein heißes Bad. Treffen mit

Freundinnen und Freunden helfen, die Situation mit etwas Abstand, vielleicht auch aus einem anderen Blickwinkel, zu sehen.

### BEZIEHUNGEN IM WANDEL

Psychologisch betrachtet löst eine innerfamiliäre Pflegesituation eine ganze Reihe von Veränderungsprozessen aus, die häufig zu Konflikten führen. Die Situation, als Pflegebedürftige/r plötzlich auf Hilfe angewiesen zu sein, lässt etablierte Rollen in der Familie leicht ins Wanken geraten. Sabine Maunz empfiehlt hier, nicht jeden Konflikt oder Äußerung einer(s) Angehörigen persönlich zu nehmen. Häufig sei man nicht „Auslöser“ des Gewitters, sondern nur der „Blitzab-



## Wieder zu Kräften kommen bei Mangelernährung & Schluckstörung



Resource® Trinknahrungen – Für eine energie- und nährstoffreiche Ernährung. Gebrauchsfertige Drinks mit exzellentem Geschmack bei krankheits- und altersbedingter Mangelernährung.

ThickenUP® clear – Für mehr Freude am Essen und Trinken. Amylaseresistentes, ergiebiges und geschmacksneutrales Eindickungspulver für sicheres Schlucken.

### Risiko-Test in nur 5 Minuten für ...

- Mangelernährung: MNA (Mini Nutritional Assessment)
- Schluckstörung: EAT-10 (Eating Assessment Tool)

kostenlos durchführen unter:  
[www.nestlehealthscience.at](http://www.nestlehealthscience.at)

### Erhältlich in allen Apotheken!

Für gratis Informationsmaterial kontaktieren Sie uns unter: [office.nhs@at.nestle.com](mailto:office.nhs@at.nestle.com)



leiter“. Auch hat die Pflegeleiterin des Hilfswerks bessere Erfahrung damit, sich in schwierigen Situationen eher abzugrenzen und vielmehr Toleranz und Akzeptanz zu zeigen als mit Beharren und Belehren. „Ein fürsorglicher Umgang und das Setzen von Grenzen schließen einander nicht aus“, erläutert die Expertin. Wer früh genug Profis am Pflege- und Betreuungsgeschehen mitwirken lässt, lässt, sorgt rechtzeitig für seine Liebsten und auch sich selbst vor. ■

\* Quelle Zahlen: BMSGPK (Hg.) (2018): Angehörigenpflege in Österreich. Universität Wien



**Sabine Maunz**

Klinische und Gesundheitspsychologin,  
Fachbereichsleitung Pflege und  
Betreuung Hilfswerk Österreich

### Wie schütze ich mich als Pflegende(r) vor einem Burnout?

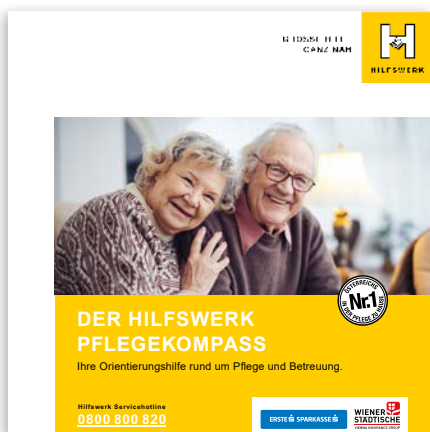
„Jeder hat ein Recht auf ein eigenes Leben. Freiräume bewahren uns davor, selbst unter die Räder zu kommen. Hilfreich sind dabei Maßnahmen, die auch in anderen Lebensbereichen vor Burnout schützen. Kein Mensch arbeitet 365 Tage ohne Verschnaufpause durch. Wichtig ist auch, einmal zu schauen, was ist alles zu tun und was davon kann ich abgeben. Sei es an Hilfsdienste oder innerhalb von Familie oder Freundeskreis. Pflegende Angehörige übersehen das sehr häufig, weil ihnen das Delegieren von Verantwortung schwerfällt. Die Gründe dafür sind vielfältig. Sie reichen von der Angst vor den Kosten, über Bedenken bezüglich der in der Öffentlichkeit ja immer wieder diskutierten Missstände der Fremdbetreuung bis hin zum Vermeiden des schlechten Gewissens, aus egoistischen Gründen die zu Pflegenden im Stich zu lassen. Bedenken Sie bitte: Verantwortung zeitweise bewusst abzugeben, schafft gerade jene Zeit für mich, die es braucht, um wieder Energie zu tanken, um dann wieder für den Angehörigen da zu sein. Scheuen Sie sich daher nicht, rechtzeitig Profis im Pflege- und Betreuungsgeschehen an Bord zu holen, das sorgt für Entlastung, denn in einem Team verteilen sich Verantwortung und Druck auf mehrere Schultern.“



Unterstützung erhält Cornelia Skofitsch 2 Mal pro Woche von einer Heimhilfe: „Ohne das Hilfswerk käme ich rasch ins Burnout.“

# Hilfswerk Ratgeber zum Thema

**Entlastung für pflegende Angehörige.** Für einen Angehörigen zu sorgen kann eine erfüllende, aber auch eine sehr anspruchsvolle Aufgabe sein. Das Hilfswerk informiert Betroffene über Unterstützungs- und Entlastungsmöglichkeiten.

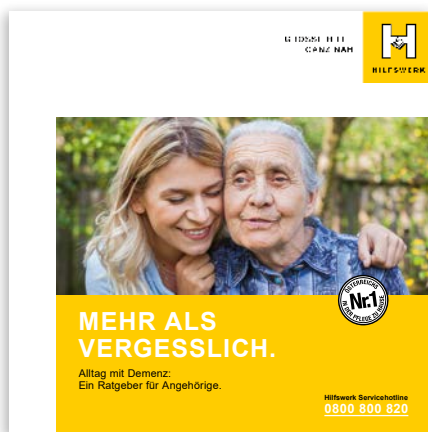


## HILFSWERK PFLEGEKOMPASS

Alles Wissenswerte zum Thema „Pflege“ – inklusive aktueller Pflegegeldzahlen 2023 – erfahren Sie im Pflegekompass. Bestellen Sie ihn jetzt kostenlos über unsere Service Hotline oder unter [pflegekompass.hilfswerk.at](http://pflegekompass.hilfswerk.at)



Der Pflegekompass steht auch online zur Verfügung unter [www.pflegekompass.hilfswerk.at](http://www.pflegekompass.hilfswerk.at) oder über diesen QR-Code.



## MEHR ALS VERGESSLICH. ALLTAG MIT DEMENZ: EIN RATGEBER FÜR ANGEHÖRIGE

Demenz verändert das Leben von Betroffenen und auch von Angehörigen. Mit dieser Broschüre wollen wir Betroffenen Sicherheit geben und Fragen beantworten.

Die Hilfswerk-Aktivitäten und -Servicematerialien werden unterstützt von unseren starken Partnern Erste Bank und Sparkasse, Wiener Städtische, Lotterien, Essity, Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz sowie Bundeskanzleramt/BM für Frauen, Familie, Integration und Medien.

## WIENER KONTINENZTAG „DICHTER BLASE, G'SUNDER DARM“

**21. Juni 2023, 10.00–17.00 Uhr,**  
Wiener Rathaus, Festsaal  
Mehr Info & Programm:  
[www.kontinenzgesellschaft.at](http://www.kontinenzgesellschaft.at)



# Sicher unterwegs im Sommer

**Im Juli und August** bietet das Hilfswerk eine spezielle Sommeraktion: bei Neuanschluss eines Notruftelefons sparen Neukundinnen und Neukunden 30 Euro.

**E**s ist so wunderbar, dass man Sicherheit hat und genau weiß, man wird nicht im Stich gelassen“, freut sich eine Notruftelefon-Kundin über ihr neu gewonnenes Sicherheitsgefühl. Die Seniorin kann nun ohne Bedenken viele Tätigkeiten ausführen und ist auch im Sommer sicher unterwegs. Wenn ein Notfall eintritt, ist das Notruftelefon des Hilfswerks DER Schutzengel: Ein Knopfdruck auf den Sender genügt, und sofort wird eine Verbindung zur rund um die Uhr erreichbaren Notrufzentrale hergestellt. Da wichtige Daten der Kundinnen und Kunden vorgemerkt sind, können die Mitarbeiter/innen rasch und gezielt Hilfe organisieren. Egal ob Wochenende, Feiertag oder mitten in der Nacht: binnen kurzer Zeit können die angegebene Vertrauensperson oder die Rettung zur Stelle sein.

Die Inbetriebnahme des Notruftelefons war bei unserer rüstigen Seniorin ganz einfach: Mitarbeiter/innen des Hilfswerks kamen nach Hause, beantworteten in Ruhe alle Fragen, kümmerten sich um den Aufbau und aktivierten das Notruftelefon. Das Mobilteil des Notruftelefons kann übrigens nicht nur über einen Sender am Handgelenk aktiviert werden, sondern auch über ein schickes Amulett.

## **AKTION IM FRÜHLING**

„Im Sommer will man die Wärme genießen und ist viel draußen. Das Notruftelefon ist also auch für aktive Senioren geeignet, die gerne unterwegs sind und dabei das gute Gefühl der Sicherheit genießen wollen“, bekräftigt Hilfswerk-Präsidentin Michaela Hinterholzer. Deswegen bietet das Hilfswerk im Juli und August eine spezielle Sommeraktion. Bei Neuanschluss eines Notruftelefons gibt es keine Anschlussgebühr – das heißt Neukundinnen und Neukunden sparen 30 Euro.

## **INFOS & BESTELLUNG**

Ob das klassische Notruftelefon für zuhause oder die mobile Variante: Informationen zum Notruftelefon und Bestellung unter **0800 800 408** oder **www.notruftelefon.at**

## **NEU: NOTRUF-UHR MIT ORTUNGSFUNKTION**

Die neue, wasserdichte Smartwatch ist einfach zu bedienen und verfügt über ein gut lesbares Display. Mit einfachem Tastendruck wird ein Alarm in der Notrufzentrale ausgelöst und eine Sprechverbindung aufgebaut. Die Uhr ist mit Mikrofon und Lautsprecher ausgestattet, somit ist kein weiteres Gerät zur Kommunikation erforderlich. Die moderne Uhr ist außerdem mit einem Schrittzähler ausgestattet und punktet mit einer Akku-Laufzeit von bis zu 72 Stunden. ■

Sicher unterwegs auch auf dem Balkon oder im Garten – mit dem Notruftelefon können Sie bei Bedarf auf Knopfdruck Hilfe holen.



Beim Hilfswerk Kärnten finden pflegende Angehörige die richtigen Ansprechpersonen für alle Themen rund um die Pflege zu Hause.



ZUR DIGITALVERSION  
DES PFLEGEKOMPASS



# Pflegende Angehörige – ein Leben im Schatten

**Sie arbeiten mehr**, als uns allen bewusst ist. Sie geben oftmals ihr eigenes Leben auf, um ihre Nächsten zu betreuen, zu versorgen und zu pflegen.



**Hermine Pobatschnig**

Pflegedienstleiterin

Leiterin Pflege.Betreuung.Beratung.

**M** 0676 89 90 10 10

**E** hermine.pobatschnig@hilfswerk.co.at

**S**ie gehen oft über ihre eigenen Grenzen, ohne es zu bemerken. Und – sie werden mehr: Pflegende Angehörige. Sie leisten mehr als einen Vollzeitjob und sind sieben Tage die Woche, 24 Stunden am Tag im Einsatz. Pausen werden, wenn überhaupt, nur dann gemacht, wenn es die Situation erlaubt. Rund 950.000 „informell“ Pflegende, so werden die pflegenden Angehörigen genannt, übernehmen in Österreich entweder ausschließlich oder mit Unterstützung mobiler Organisationen die Versorgung ihrer Angehörigen. Drei Viertel dieser Angehörigen sind weiblich und durchschnittlich 62 Jahre alt.\*

Oftmals werden Beratungen und/oder mobile Dienste erst aufgesucht, wenn das eigene Leid und das Gefühl des Nicht-mehr-Könnens überhandneh-

men und die Verzweiflung groß ist. Doch: es gibt Unterstützungsmöglichkeiten. Unser Ziel ist es, einerseits die pflegebedürftigen Menschen qualitativ hochwertig zu betreuen und zu versorgen, und andererseits, diejenigen Menschen, die meist rund um die Uhr für ihre Angehörigen im Einsatz sind, zu entlasten. Dies kann zum Beispiel durch die Implementierung mobiler Dienste, wie die des Hilfswerk Kärnten, erfolgen. Hier kommt an einem vorab fixierten Tag und Uhrzeit ein(e) Mitarbeiter/in nach Hause und übernimmt vorher vereinbarte Tätigkeiten. Diese variieren je nach Wunsch und Notwendigkeit und reichen von Unterstützung im Haushalt, Beschäftigung und Spaziergängen bis hin zu Pflegetätigkeiten. Auch ist es möglich, mehrstündige Betreuungsleistungen in Anspruch zu nehmen. So können Angehörige ohne





Unsere Heimhilfen unterstützen Seniorinnen und Senioren bei der Weiterführung des Haushalts.



**Sonja Staunig**

Interimistische Leiterin Fachbereich  
Psychotherapie.Psychologie.Beratung.

Sorge auch zu einem längeren Ausflug aufbrechen oder anderwärtige Entspannung erfahren.

### **SENIOREN-TAGESZENTREN**

Unsere Tageszentren für Seniorinnen und Senioren in Finkenstein und Feldkirchen haben ebenso das Ziel, pflegende Angehörige zu entlasten, und Menschen, die, aus welchen Gründen auch immer, tagsüber nicht alleine zu Hause verbleiben können, bestmöglich zu betreuen. Unsere

Tagesgäste können unsere Tageszentren von einem Tag in der Woche bis hin zu jedem Tag von Montag bis Freitag besuchen. Die Betreuung erfolgt nach dem mæutischen (ursprgl.: Hebammenkunst) Pflege- und Betreuungsmodell im Rahmen einer erlebensorientierten Pflege und Betreuung, in welcher der Tagesgast und seine Bedürfnisse im Vordergrund stehen. Angehörige können so, in dem Wissen, dass ihre Lieben gut und sicher betreut sind, ihre Zeit für sich selbst nutzen. >>

Pflegende/r Angehörige/r und „rund um die Uhr“ für jemanden zuständig zu sein ist ein körperlicher und emotionaler Kraftakt! Vor allem die psychische Belastung wird oft nicht wahrgenommen oder einfach geduldet. Das Verantwortungsgefühl dem Angehörigen gegenüber wird vor die eigenen Bedürfnisse gestellt, und so kann sich eine emotionale Erschöpfung oft unbemerkt einschleichen. Doch wie auch bei der körperlichen Ersten Hilfe gilt auch bei der seelischen das Motto „Selbsthilfe vor Fremdhilfe“. Haben Sie keine Scheu davor, sich Auszeiten für die eigene Psychohygiene zu nehmen, etwas für das eigene Wohlbefinden zu tun und sich bei Bedarf professionelle Hilfe zu holen – darüber zu reden hilft.

8.-Mai-Straße 47  
9020 Klagenfurt am Wörthersee  
**M** 0676 89 90 10 65  
**E** [sonja.staunig@hilfswerk.co.at](mailto:sonja.staunig@hilfswerk.co.at)



### INFORMATIONEN- UND BERATUNGSANGEBOTE

In unserem österreichweit aufgelegtem Pflegekompass finden pflegende Angehörige umfangreiche Informationen rund um das Thema Pflege und Betreuung zu Hause. Sollten Sie Bedarf an Pflegebehelfsmitteln haben, bietet unser Kooperationspartner, das Sanitätshaus Maierhofer, eine breite Produktpalette. Alle Infos darüber erhalten Sie bei Ingrid Pegrin. Angebote wie Kreativnachmittage, Spiele-

vormittage oder Senioren-Kaffee gibt es in der Senioren- und Sozialservicestelle im Hilfswerk Kärnten in der Adlergasse 1.

Warten Sie nicht, bis alle Alarmglocken läuten, und suchen Sie Ihre Willen frühzeitig Unterstützung, wir vom Hilfswerk Kärnten stehen Ihnen kärntenweit gerne mit Rat und Tat zur Seite. ■

\* <https://www.ig-pflege.at/hintergrund/datenundfakten.php#Österreich>.



**Sieglind Holzner**  
Qualitätsmanagementbeauftragte,  
Wundmanagerin

M 0676 89 90 10 22

E [sieglind.holzner@hilfswerk.co.at](mailto:sieglind.holzner@hilfswerk.co.at)

### KINDERSTADT-AUTO MIT NEUEM LOOK

Die KinderStadt in Klagenfurt ist ein Projekt des Hilfswerk Kärnten in Zusammenarbeit mit der Stadt Klagenfurt. Hier werden Kinder zwischen zwei und zehn Jahren, ohne Voranmeldung, betreut. Berufstätige Eltern, deren Kinder in der Landeshauptstadt eine städtische Bildungseinrichtung besuchen, können ohne zusätzliche Kosten ihre Kinder abholen und in die KinderStadt bringen lassen. Dort werden sie bis maximal 20 Uhr betreut. Bisher war das Transportfahrzeug der KinderStadt wenig kinderfreundlich gestaltet, das hat sich jetzt geändert. Die KITA Rauscherpark hat tatkräftig bei der Umsetzung geholfen und Handabdrücke in Regenbogenfarben gefertigt, jetzt erstrahlt das Fahrzeug in neuem Look dank der raschen und liebevollen Umsetzung der Firma Gaugeler Druck- und Folientechnik.



Kinderfreundlich unterwegs in die KinderStadt mit unserem neu designten Fahrzeug



Die Teilnehmer/innen des Führungskräfte-Lehrgangs aus dem Hilfswerk Kärnten

### FÜHRUNGSKRÄFTE-LEHRGANG ERFOLGREICH ABGESCHLOSSEN

Beim Hilfswerk werden Karriereförderung und die berufliche Weiterentwicklung unserer Mitarbeitenden großgeschrieben. Wir freuen uns deshalb sehr, die Absolventinnen und Absolventen des Hilfswerk Führungskräfte-Lehrgangs zum erfolgreichen Abschluss zu gratulieren. Insgesamt 24 Teilnehmende aus unterschiedlichen Fachbereichen, wie soziale Arbeit, Pflege, Verwaltung, Pädagogik etc., aus vier Landesverbänden des Hilfswerks profitierten in dem zweisemestrigen, modular aufgebauten Lehrgang vom Know-how der renommierten Vortragenden und konnten ihre Management-, Kommunikations- und Organisationskompetenzen damit erweitern.





Zur Eröffnung der Senioren- und Sozialservicestelle ließen es sich zahlreiche Vertreter/innen aus Politik und Wirtschaft nicht nehmen, persönlich vor Ort zu sein.

# Gebündelte Kraft für Senioren und Soziales

In der **Adlergasse 1** wurde mit Ende April eine Drehscheibe für ein ehrenamtliches Miteinander geschaffen.

**I**n Sachen Nächstenliebe und Fürsorge für Jung und Alt ist die Senioren- und Sozialservicestelle im Hilfswerk Kärnten in der Adlergasse in Klagenfurt wirklich die Nummer 1, und das nicht nur wegen ebendieser Hausnummer. Ende April wurde das bestehende Angebot der Sozialservicestelle, wo vor allem die Themen Ehrenamt und Integration im Vordergrund stehen, durch das Angebot vom Seniorenbund ergänzt. „Hier geht es vor allem darum, das Ehrenamt und das gemeinsame Miteinander, von Mensch zu Mensch, in den Vordergrund zu stellen. Ich freue mich sehr darüber, dass man bei diesem Thema, unabhängig von Gesinnung oder Parteizugehörigkeit, an einem Strang zieht – zum Wohle der Kärntnerinnen und Kärntner“, so Hilfswerk Kärnten-Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler.

## STÖBERSTÜBCHEN

Zum bisherigen Angebot gesellt sich der Sozialshop „Stöberstübchen“. Hier kann man Bekleidung, Trödel, Bücher, Spielzeug und Werkstücke aus der Tagesstätte für Menschen mit Behinderung erwerben. Die Einnahmen kommen wieder sozialen Zwecken zugute. Nach wie vor besteht vor Ort auch die Möglichkeit, haltbare Lebensmittel und Hygieneartikel abzuholen. Das Stöberstübchen hat Montag bis Donnerstag von 9 bis 12 Uhr sowie nach Terminvereinbarung geöffnet.

Ergänzt wird das sowieso schon umfangreiche Angebot durch die hospitierenden Vereine und Institutionen, die ebenfalls in der Adlergasse anzutreffen sind. Die Lobby für Kinder, die SHG – Soziale Hilfsgemeinschaft, der ÖZIV – Österreichischer Zivilinvalidenverband, Väter für Recht und die HPE – Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter.

## BERATUNGSANGEBOT

- **Hilfswerk Kärnten**  
**Sozialservicestelle-Sprechstunde**  
jeden Mittwoch, 9–12 Uhr und nach Terminvereinbarung
- **Sozialshop „Stöberstübchen“**  
Mo–Do, 9–12 Uhr und nach Terminvereinbarung
- **Kreativnachmittag**  
jeden ersten und dritten Dienstag im Monat, 14–16 Uhr
- **Spielevormittag**  
jeden zweiten und vierten Mittwoch im Monat, 10–12 Uhr
- **Senioren-Kaffee**  
jeden Mittwoch, 14–16 Uhr
- **Notarielle Rechtsberatung**  
21. Juni, 19. Juli, 10–11 Uhr (nach Terminvereinbarung)



**Margarete Jeschofnik**  
Leiterin Sozialservice.  
Freiwilligenarbeit.Integration.

**T** 05 0544 2039  
**E** margarete.jeschofnik@hilfswerk.co.at



Mobbing kann ernste gesundheitliche Folgen haben, das wurde den Kindern der GTS VS12 in einem Workshop vermittelt.



**Birgit Zupanc-Kummer**

Leiterin Fachbereich Freizeitpädagogische Bildung und Betreuung

M 0676 89 90 15 48

E [birgit.zupanc-kummer@hilfswerk.co.at](mailto:birgit.zupanc-kummer@hilfswerk.co.at)

## Gemeinsam gegen Mobbing

**Die Kinder der GTS VS12 – Festung in Klagenfurt haben im Zuge eines Workshops das Thema Mobbing ausgearbeitet.**

Hier ging es vor allem darum, den Kindern zu vermitteln, was Mobbing einzelnen Personen antut und wie es sich mittelfristig auf die psychische Gesundheit eines Mobbing-Opfers auswirken kann, beispielsweise in Form von Bauch- oder Kopfschmerzen. Beim Mobben sind nicht nur Täter/innen und Opfer involviert, sondern auch Zuschauer/innen und Helfer/innen. Mobbing ist ein ernstes Problem, das an Schulen auftritt. Die Opfer leiden oft still, während

die Täter ihre Macht ausnutzen und andere dazu ermutigen, sie zu unterstützen oder wegzuschauen. Helfer/innen sollten mutig eingreifen und die Opfer unterstützen, um den Täter/innen zu zeigen, dass Mobbing inakzeptabel ist. Lehrer/innen, Pädagog/innen und Eltern spielen eine sehr wichtige Rolle. Es ist wichtig, Zeichen von Mobbing zu erkennen, damit den Kindern geholfen werden kann und den Täter/innen aufgezeigt wird, dass Mobbing nicht tolerierbar ist. Wenn du selbst Opfer von Mobbing bist, solltest du keine Angst haben, mit Erwachsenen darüber zu sprechen. Nur so können Täter/innen gestoppt werden. ■

## Rezertifizierung der Hilfswerk Akademie Kärnten

**Bereits zum dritten Mal in Folge wurde die Hilfswerk Akademie Kärnten als Erwachsenenbildungseinrichtung von CERT NÖ zertifiziert.**

Das anerkannte Ö-Cert Qualifizierungszertifikat wurde nach der Akkreditierungssitzung im April an die Hilfswerk Akademie Kärnten übergeben. Die Workshop-Reihe „Pflege und Betreuung zu Hause“ findet auch heuer im Herbst für alle Angehörigen und Interessierten statt.

Bei dieser Informationsveranstaltung bekommen Sie Basisinformationen für die Pflege & Betreuung zu Hause, und zusätzlich besteht die Möglichkeit, sich mit Mitarbeiter/innen bzw. Referent/innen des Hilfswerk Kärnten auszutauschen bzw. sich persönliche Fragen rund um das Thema Pflege zu Hause beantworten zu lassen. Die genaue Ausschreibung mit den Terminen erfolgt im Sommer 2023. Für Fragen wenden Sie sich bitte an die Mitarbeiter/innen von der Hilfswerk Akademie Kärnten. ■



Bereits zum dritten Mal wurde die Hilfswerk Kärnten Akademie von CERT NÖ rezertifiziert.







**BEWUSSTSEINSBILDUNG  
BEGINNT IM KLEINKINDALTER**

Die Grundlagen für gesunde Ernährung und gesunden Lebensstil werden bereits im frühen Kindesalter gelegt. Das Thema Gesundheit rückt, auch im Kleinkindalter, zunehmend in das Blickfeld gesellschaftspolitischer Betrachtungen. Die Elementarpädagogische Bildungseinrichtung spielt, neben der Familie, eine wesentliche Rolle. Entsprechend ist „Gesundheit“ als eigener Bildungsbereich für Kindergärten und Kindertagesstätten

verankert. Darum gilt es bereits bei den Kleinsten, auf eine ausgewogene Ernährung zu achten. Neben dem ausreichenden Angebot an Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten, Vollkorngetreide, Milchprodukten, Fisch, Geflügel und magerem Fleisch haben sich „Wasserbars“ und „Jausenbuffets“ bewährt. Dadurch können Kinder in der Essenssituation zum Mitgestalter werden und eigenständig eine große Geschmacksvielfalt entwickeln. Unsere Bildungseinrichtungen machen darüber hinaus bei einem Präventionsprojekt des Magistrats der Landeshauptstadt Klagenfurt mit und haben größtenteils das Gütesiegel zum gesunden Kindergarten/der gesunden Kindertagesstätte bereits erhalten. ■



**Lisbeth Gangl-Schwarz**  
Leiterin Fachbereich Elementar-  
pädagogische Bildung und Betreuung

**M** 0676 89 90 15 20

**E** lisbeth.schwarz@hilfswerk.co.at



Das Team der B3 Netzwerke Kärnten unterstützt Familien und Jugendliche.

**WAS IST SOZIALPÄDAGOGISCHE DIAGNOSTIK?**

Die sozialpädagogische Diagnostik (SPD) ist eine Methode, um Themen, vorhandene Ressourcen und Lösungsansätze im Leben der Jugendlichen, jungen Erwachsenen sowie auch relevanter Bezugspersonen sichtbar zu machen und damit zu arbeiten. Eine geschulte Fachkraft führt im ersten Schritt ein Interview, welches aufgenommen wird. In einem zweiten Schritt wertet ein Team das Interview auf Basis der Zitate der interviewten Person aus. Die Auswertung wird in Folge der interviewten Person präsentiert, welche die Ergebnisse nochmals bearbeiten kann, bis sie stimmig sind. Das entstandene Plakat wird dem involvierten Helfer/Innensystem präsentiert und dient als Basis für die gemeinsame Arbeit.

**Liebe geht raus an alle pflegenden Kinder & Jugendlichen, die ...**

- durch schwere Zeiten gehen.
- sich alleingelassen fühlen.
- sich überfordert fühlen.
- Unterstützung brauchen.
- das Gefühl haben, es nicht gut genug zu schaffen.

**B<sup>3</sup>netzwerk** **auxilior** netzwerk



Den Reisekatalog der HWK Reisewelt findet man sowohl online, aber auch direkt in der HWK Reisewelt in der 8.-Mai-Straße 47 in Klagenfurt.

---

**Peter Malle**  
Leiter HWK Reisewelt

---

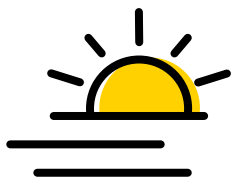
**M** 0676 89 90 13 00  
**E** office@hwk-reisewelt.at

# HWK Reisewelt präsentiert neuen Reisekatalog

**Die HWK Reisewelt lockt Reisefreudige aus allen Altersschichten mit einer breiten Palette an attraktiven Angeboten.**

Ob Badereisen, Kultur- oder Städtereisen – im Katalog der HWK Reisewelt ist für jeden Geschmack etwas dabei. Besonders hervorzuheben sind die betreuten Reisen für Seniorinnen und Senioren mit erfahrenen Mitarbeitenden des Hilfswerk Kärnten. So können ältere Menschen unbesorgt die Welt entdecken und werden dabei bestens betreut. Auch Gruppenreisen können auf Anfrage gebucht werden, um gemeinsam mit Gleichgesinnten unvergessliche Erlebnisse zu teilen. Traumhafte Strände und kristallklares Wasser laden Sonnenanbeter zum Entspannen und Erholen ein. Wer es lieber kulturell mag, kommt bei den

Kulturreisen beispielsweise zu den Jedermann-Aufführungen voll auf seine Kosten. Wer sich für Städtereisen interessiert, findet im Reisekatalog eine ansprechende Auswahl. Überzeugen Sie sich selbst und lassen sich gerne von unserem Reiseexperten Peter Malle beraten. ■



## SONNENSCHUTZ IM ALTER

Seit Jahren ist die Prävention und die Vorsorge in Bezug auf Hauterkrankungen vermehrt in aller Munde. UV-A-Strahlung ist nach wie vor der bedeutsamste Risikofaktor für die Entstehung von Hautkrebs. Die

Einhaltung der folgenden drei Säulen des Sonnenschutzes kann das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken, drastisch reduzieren: 1. Vermeidung direkter UV-A-Einstrahlung, 2. Tragen von Kleidung und 3. Anwendung von Sonnenschutzmittel. Besonders Menschen ab 65 Jahren sind gefährdet, durch Sonneneinstrahlung an Hautkrebs zu erkranken, da die Haut gegenüber der UV-A-Strahlung empfindlicher ist. Sowohl die Neubildung von Hautpigmenten als auch ein Abheilen von Sonnenbrän-

den benötigen mehr Zeit. Ebenso können gewisse Medikamente, wie Antidiabetika, Blutdrucksenker oder Rheumapräparate, in Kombination mit direkter Sonneneinstrahlung Symptome wie Rötungen oder sogar schwere Verbrennungen auslösen. Der Lichtschutzfaktor für Sonnencremen sollte mindestens 30 betragen. Schützen Sie Ihren Kopf mit einem Sonnenhut. Meiden Sie die Mittagssonnen und verlegen Tätigkeiten im Freien auf den Vormittag oder frühen Abend. ■





Großes Interesse am Coaching der etwas anderen Art unter dem Motto „Coaching in Concert“.



Die Heimhelferinnen des Hilfswerk Kärnten Bianca Kattinig und Birgit Swoboda



Der Kulinarik.Campus Ossiach verwöhnte mit Slow Food und Kräuterküche.



Maik Baum, Leiter der Baum Akademie in Köln, führte durch den Abend.

# Coaching in Concert

**Das Hilfswerk Kärnten legt viel Wert** auf das betriebliche Gesundheitsmanagement. Hier darf es auch gern ausgefallener sein.

**D**ie Carinthische Musikakademie (CMA) lud Ende März zum Coaching der etwas anderen Art unter dem Motto „Coaching in Concert“.

Mittels Musik und Kulinarik begleitete Maik Baum, der Leiter der Baum Akademie in Köln, die Teilnehmer/innen in Ossiach zu einer Reise zu sich selbst, und das auf eine ganz besondere Art. Musik schafft eine tiefe Verbindung zwischen

Menschen, berührt ihre Emotionen auf besondere Art und Weise. Maik Baum sieht sich mit seiner Musik als Geschichtenerzähler, der auf besondere Weise Geschichten erzählt und damit Bilder im Kopf entstehen lässt und tiefe Gefühle auslöst. Abgerundet wurde das Coaching durch liebevoll gestaltete Workbooks mit inspirierenden Texten für alle „Konzertbesucher“. Mit „Slow Food und Kräuterküche“ wurden die Teilnehmer durch diesen Abend begleitet und verwöhnt. ■



**Hannes Lora**  
Geschäftsführer Hilfswerk Kärnten

Liebe Seniorinnen und Senioren!

Wussten Sie, dass die kalte Progression abgeschafft wurde und es dadurch zu einer Senkung des Lohnsteuertarifes gekommen ist? Selbstverständlich trifft dies auch auf alle Seniorinnen und Senioren in Österreich zu. Seit Jänner bekommen sie mehr Nettopension aufgrund dieser gesetzlichen Änderungen.

Was aber bedeutet die kalte Progression?

In Österreich ist der Lohnsteuertarif progressiv gestaltet und nach Tarifstufen besteuert. Wenn also die Pensionen steigen, rückt man von Jahr zu Jahr in höhere Tarifstufen und wurde bis 2022 höher besteuert. Seit Jänner 2023 müssen die Tarifstufen und die Steuerabsetzbeträge jährlich an die Inflation angepasst werden. Zusätzlich wurde die dritte Tarifstufe von 42 Prozent auf 41 Prozent gesenkt. Dieser Prozentsatz verringert sich ab dem Jahr 2024 weiter auf 40 Prozent.

## TARIFSTUFEN

11.693 und darunter	0 %
11.693 bis 19.134	20 %
19.134 bis 32.075	30 %
32.075 bis 62.080	41 %
62.080 bis 93.120	48 %
93.120 bis 1.000.000	50 %



Michael Waldher (Firma Maierhofer), Pflegedienstleitung Hermine Pobatschnig, Leiter Tageszentrum Andreas Dreschl, Leiterin Menüservice Sigrid Bister, Bürgermeister Martin Treffner, Hilfswerk-Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler, Stadträtin Andrea Pecile, Bezirksleiter Heinz Leitner, Interim. Leiterin Psychotherapie Sonja Staunig, Leiterin Psychotherapie Alma Brkic-Elezovic

# Neuer Hilfswerk-Standort in Feldkirchen eröffnet

**Die Bezirksstelle, die Psychotherapie, das Menüservice und das Tageszentrum für Seniorinnen und Senioren** befinden sich jetzt an einem Standort.



**DGKP Heinz Leitner MBA**  
Bezirksleiter Feldkirchen

**M** 0676 89 90 71 01

**E** heinz.leitner@hilfswerk.co.at

**I**n der Sankt Veiter Straße 1 in Feldkirchen findet man ein Rund-um-Angebot des Hilfswerk Kärnten. Hilfswerk-Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler lud gemeinsam mit dem Feldkirchner Bürgermeister Martin Treffner zum Pressegespräch und Ende Mai zur offiziellen Eröffnung des neuen Standortes. Bürgermeister Martin Treffner betonte vor allem das vielfältige Angebot der „gelben Engel“ des Hilfswerk Kärnten und freut sich, mit der Bezirksgeschäftsstelle des Hilfswerks und dem Tageszentrum für Seniorinnen und Senioren einen wichtigen und zuverlässigen Ansprechpartner rund um die Themen Pflege, Betreuung zu Hause, Psychotherapie und Essen auf

Rädern in der Gemeinde zu haben. Elisabeth Scheucher-Pichler, Präsidentin des Hilfswerk Kärnten, erwähnte erneut die Forderung, die sie bereits im Vorfeld an die Politik gerichtet hatte, im Bezug auf die Anpassung der Tagsätze für die Pflege und Betreuung in Tagesstätten für Seniorinnen und Senioren, um jedem und jeder, Pflege zu Hause ermöglichen zu können. „Mit dem Tageszentrum für Seniorinnen und Senioren können wir Menschen dort betreuen, wo sie leben, nämlich in der eigenen Gemeinde. Damit entlasten wir zum einen die pflegenden Angehörigen und bieten gleichzeitig einen geschützten Betreuungsrahmen für die Seniorinnen und Senioren“, so die Präsidentin ergänzend. ■



# Birkenholz für Bastelarbeiten



HW-Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler, Seniorenbund-Bezirksobmann VK Bgm. a.D. Anton Polessnig, Seniorenbund-Neuhaus-Obmann Rudolf Dobrounig vom Fertschnighof/Neuhaus

## Kärntner Seniorenbund im vollen Einsatz für das Hilfswerk!

In der Tagesstätte für Menschen mit Behinderung in Völkermarkt wird bereits lange vor dem großen Osterbasar gebastelt und gewerkt. Ende März konnte man am Marktplatz Völkermarkt die besonderen Kunstwerke erwerben. Besonders beliebt sind die aus Birkenholz gefertigten Osterhasen – welche dank großartigem Einsatz des Seniorenbundes von den kreativen Köpfen der Tagesstätte gebastelt werden konnten! Um das Birkenholz zu organisieren, fragte Hilfswerk-Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler bei Seniorenbund-Bezirksobmann

Bgm. a.D. Anton Polessnig an, der sofort sein Netzwerk aktivierte. Begeistert von der Idee erklärte sich Seniorenbund-Obmann in Neuhaus Rudi Dobrounig – Landwirt des Fertschnighofes in Bach – dazu bereit, sein Birkenholz zu spenden. Die Hilfswerk-Präsidentin krepelte gemeinsam mit den Obmännern die Ärmel hoch und arbeitete vor Ort am Hof des Birkenholz auf. Mit großer Freude nahm Sabrina Müller, Leiterin der Tagesstätte, die Birkenholz-Spende entgegen! „Das war ein toller Einsatz des Miteinanders! Generationenübergreifende Unterstützung und das Miteinander – Hand in Hand – ist uns ein großes Anliegen!“, so Scheucher-Pichler. ■



maierhofer

[maierhofer.co.at](https://maierhofer.co.at)



## Wo Pflege zu Hause ist.

Wir helfen Ihnen,  
den Alltag zu meistern.  
6x in Kärnten.



Zahlreiche Projekte konnten finanziell unterstützt werden, wie z.B. das Lerntaining für Kinder am Nachmittag.



v.l.n.r.: Peter Kaiser ( Rotes Kreuz), Bogdan Rošcic (Staatsoper), Judith Ranftler (Volkshilfe), Pius Strobl (ORF), Elisabeth Anselm (Hilfswerk Österreich) und Roland Weißmann (ORF) bei der Scheckübergabe für ÖHÖ

# Tolle Spendensumme zugunsten ÖHÖ

**Die Folgen der Corona-Pandemie**, die Auswirkungen des Ukraine-Krieges, der Klimawandel – all das belastet Kinder und Jugendliche. Gerade sie brauchen jetzt Unterstützung. Daher nahm das Hilfswerk auch heuer wieder an der Aktion „Österreich hilft Österreich“ (ÖHÖ) teil.

**B**ereits zum dritten Mal beteiligte sich das Hilfswerk gemeinsam mit den fünf großen Hilfsorganisationen und dem ORF an der Hilfskampagne „Österreich hilft Österreich“ zur Unterstützung bedürftiger Familien in Österreich. Das Ziel der Hilfsaktion war es, Kinder, Jugendliche und deren Familien zu fördern: bei der Existenzsicherung, der Lern- und Bildungsförderung sowie der psychosozialen Beratung und Begleitung.

Das Hilfswerk war mit vielen spannenden Projekten österreichweit beteiligt (mehr Infos auf [www.hilfswerk.at](http://www.hilfswerk.at)).

Auch der diesjährige Opernball stand im Zeichen der Solidarität und ermöglichte eine große Hilfsaktion für ÖHÖ. 567.975,59 Euro wurden im Rahmen des Opernballs gesammelt, nun wurde der Scheck an die Initiative Österreich hilft Österreich überreicht. ■



# Die neuen Broschüren sind da!

**Starten Sie** mit unseren umfangreichen Broschüren und Ratgebern gut informiert in den Frühling.

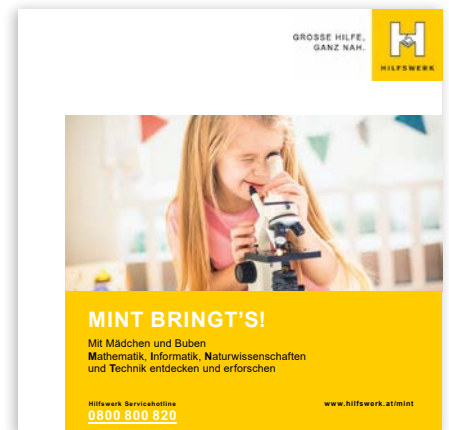


## REIFE HAUT RICHTIG PFLEGEN

Gerade rechtzeitig zum Sommerbeginn legen wir Ihnen die neue Broschüre „Ich fühle mich wohl in meiner Haut – Ihr Ratgeber für eine gesunde Haut im Alter“ besonders ans Herz. Sie erfahren, wie unsere Haut aufgebaut ist und was sie braucht, um gesund zu bleiben und gut versorgt zu sein. Mit vielen Empfehlungen für Ihre Pflegeroutine im Sommer und im Winter!

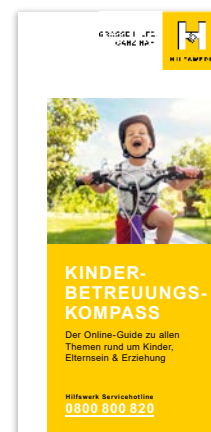
**Ratgeber jetzt kostenlos bestellen!**  
Unter 0800 800 820  
oder [office@hilfswerk.at](mailto:office@hilfswerk.at)

Die Hilfswerk-Aktivitäten und -Servicematerialien werden unterstützt von unseren starken Partnern Erste Bank und Sparkasse, Wiener Städtische, Lotterien, Essity, Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz sowie Bundeskanzleramt/BM für Frauen, Familie, Integration und Medien.



## MINT BRINGT'S

So heißt unsere neue Broschüre, die sich ganz dem aktuellen Thema MINT – Mathematik/Informatik/Naturwissenschaften/Technik – verschrieben hat. Wir liefern Ihnen spannende Experimente, die Sie ganz leicht gemeinsam mit Ihrem Kind zu Hause oder in der Natur ausprobieren können.



## WEB-TIPP

Den Kinderbetreuungs-Kompass, unseren Online-Guide zu allen Themen rund um Kinder, Elternsein & Erziehung, finden Sie unter [kinderbetreuungskompass.hilfswerk.at](http://kinderbetreuungskompass.hilfswerk.at). Holen Sie sich die besten Tipps rund um Kinderbetreuung, Erziehung sowie Recht & Finanzen.



**Petra Köfinger, MSc**

Qualitätsbeauftragte der 24-Stunden-Betreuung beim Hilfswerk, ist der Meinung: „Pfleger Angehörige profitieren enorm von einer kurzzeitigen, sorgenfreien Auszeit.“

## HILFSWERK 24-STUNDEN- BETREUUNG

- **Österreichische Agentur mit ÖQZ-24-Zertifikat**, [www.oeqz.at](http://www.oeqz.at)
- Deutschsprachige Betreuungskräfte mit heimhilfeähnlicher Ausbildung (mind. 200 Stunden)
- **Langzeitbetreuung** zur dauerhaften Unterstützung
- **Kurzzeitbetreuung** als Übergangslösung / zur Überbrückung in Ausnahmesituationen

**24stunden@hilfswerk.at**  
0810 820 024 (Ortstarif; Mo–Do:  
8 bis 16 Uhr, Fr: 8 bis 12 Uhr)

# Seine Liebsten in besten Händen wissen

**Hand in Hand hat mit Petra Köfinger**, MSc, Qualitätsmanagerin der 24-Stunden-Betreuung des Hilfswerks, über die Modelle der 24-Stunden-Betreuung gesprochen. Dadurch ermöglicht man vielen Menschen das gewohnte Leben in den eigenen vier Wänden und entlastet zudem Angehörige.

**HAND IN HAND:** Welche Unterstützung bietet die 24-Stunden-Betreuung zur Entlastung für pflegende Angehörige?

**PETRA KÖFINGER:** Wir bieten Angehörigen, die rasch eine 24-Stunden-Betreuung für ihre Liebsten benötigen, eine 2- bis 4-wöchige Betreuungsüberbrückung. Das kann sein, wenn ein(e) Angehörige(r) aus dem Spital entlassen wird und vorübergehend eine intensivere Betreuung benötigt. Oder aber die Angehörigen selbst eine medizinische Behandlung oder ganz einfach nur eine Auszeit von der Betreuung benötigen. Wenn gewünscht, kann man danach auch auf eine Langzeitbetreuung umsteigen.

Was sind die Beweggründe von pflegenden Angehörigen, wenn sie auf Sie zukommen und eine kurzfristige Unterstützung anfordern?

Hauptwunsch ist die Versorgung der Angehörigen in der häuslicher Umge-

bung. Häufig befindet sich die Person noch im Spital und wird nach der Entlassung noch Pflege benötigen. Wenn die Angehörigen hierbei nicht unterstützen können (z.B. wegen Berufstätigkeit oder weil sie zu weit weg wohnen), kann eine 24-Stunden-Betreuung eine große Entlastung sein. Aber auch wenn sich der Allgemeinzustand der zu betreuenden Person verschlechtert hat (z.B. fortschreitende Demenz, sich wiederholende Stürze usw.) und die Unterstützung durch Angehörige oder die Hauskrankenpflege nicht mehr ausreichend ist.

Ein ganz großes Thema für pflegende Angehörige sind die Kosten. Manche fürchten sich auch vor dem organisatorischen Aufwand der Beantragung. Was kommt auf sie zu und welche Unterstützung gibt es in dieser Hinsicht?

Es erfolgt eine ausführliche Beratung über Kosten und Ablauf vor der Vertragsunterzeichnung. Die Kosten variieren von Modell zu Modell. Sie





In einem persönlichen Erstgespräch vor Ort wird der Betreuungsbedarf festgelegt und die geeignete Betreuungsperson ausgewählt.

erhalten Infos über Fördermöglichkeiten. Das Hilfswerk unterstützt auch tatkräftig bei den organisatorischen Aufgaben. Die Regionsverantwortliche bringt beim Beginn der Betreuung alle erforderlichen Unterlagen (Verträge, Delegationen, Meldezettel, Förderantrag) mit und unterstützt die Angehörigen beim Ausfüllen.

**Viele pflegende Angehörige fürchten, dass Pflegebedürftige die externe Hilfe eventuell nicht annehmen werden und sich dagegen wehren, dass eine „fremde“ Person im Haushalt lebt. Wie können Sie diese Befürchtungen entkräften?**

In dem Fall würden wir vorerst eine Kurzzeitbetreuung vorschlagen. Der Vorteil einer Kurzzeitbetreuung liegt in den geringen Kosten und der Vertrag läuft automatisch aus – ganz ohne Kündigungsschreiben. Die Betreuerin wird entsprechend informiert und gebeten, am Anfang eher „zurückhaltend“ aufzutreten.

**Wie können Sie eine gleichbleibende Qualität Ihrer Betreuerinnen und Betreuer garantieren?**

Die Regionsverantwortlichen kommen alle 6 bis 8 Wochen und im Anlassfall öfter in den Betreuungshaushalt, um die Leistungserbringung zu überprüfen. Außerdem setzen wir ein gewisses Ausbildungsniveau sowie Deutschkenntnisse bei unserem Team voraus. Sollte eine Betreuerin bei einer Tätigkeit Unterstützung brauchen, bekommt sie die nötige Anleitung. Sowohl die Betreuungskraft als auch die Angehörigen bzw. die zu betreuenden Personen können jederzeit die Regionsverantwortliche telefonisch kontaktieren und um Unterstützung bitten.

**Was mache ich, wenn die Chemie zwischen Betreuerinnen und Pflegebedürftigen überhaupt nicht stimmt? Kann ich wechseln?**

Alle auftauchenden Fragen und Probleme sollen an die Regions-

verantwortlichen gestellt werden. Diese werden sich um eine stabile Betreuungssituation bemühen. Aus Erfahrung wissen wir, dass die Anfangsphase oft mit Schwierigkeiten einhergeht, weil sich alle an die neue Situation erst gewöhnen müssen. Wir raten daher immer, 3 Turnusse durchzuhalten – dann tritt fast immer ein guter Zustand ein.

**Was ist das Feedback von pflegenden Angehörigen, die eine Kurzzeitpflege in Anspruch genommen haben?**

Angehörige, die eine „Urlaubsvertretung“, also eine Kurzzeitbetreuung, in Anspruch nehmen, sind extrem dankbar, wenn alles gut geklappt hat und froh, dass sie sich dafür entschieden haben. Wenn die Zufriedenheit sehr groß ist, entscheiden sie sich häufig für eine Langzeitbetreuung.

**Vielen herzlichen Dank für das Interview! ■**

Nachbar in Not • Die Presse - Österreicher des Jahres - Kategorie Humanitäres Engagement • Lotterien Tag im Kunsthistorischen Museum mit Extradührungen in Gebärdensprache • Lotterien Tag im Naturhistorischen Museum mit sprachsensiblen Führungen für Kinder aus einem benachteiligten Umfeld • Licht ins Dunkel • Tiergarten Schönbrunn • Österreichische Bergrettung • Hospiz Österreich • Lotterien Tag im Belvedere mit einer Führung für Sehbehinderte und Demenzzranke • Lotterien Tag im Joanneum Graz mit dem inklusivem Projekt „Museum für alle“ • Lotterien Tag in der Josefstadt • Lotterien Tag im Kunsthaus Wien mit Führungen in Gebärdensprache • Lotterien Tag beim Wiener Kabarettfestival mit Vergabe von VIP Tickets an die Caritas Frauenhäuser • Wien Work - integrative Betriebe • Ein Funken Wärme - Heizkostenunterstützung für Menschen in schwieriger Situation • Exoskelett Bewegungshilfe

## DEM GLÜCK EINE CHANCE GEBEN



für gehbehinderte Menschen • Lotterien Tag im MuseumsQuartier • Weltrotkreuztag • IMBA - Forschung Spielsucht • Lotterien Tag im Technischen Museum mit Führungen in Gebärdensprache • Lotterien Tag im Wiener Lustspielhaus mit Ticketvergabe ans Neunerhaus • Neunerhaus - Wohnhaus für Obdachlose • Special Olympics Österreich • Verein Down-Syndrom Österreich • Lichtblickhof e.motion Kinderhospiz - Unterstützung von Familien bei traumatischen Erlebnissen • Nationalpark Hohe Tauern - Projekt barrierefreie Nationalpark-Themenwege im Kaiser Klödnitztal • Österreichischer Behindertenrat • Debra - Patientenorganisation für an Epidermolysis bullosa Erkrankte („Schmetterlingskinder“) • Red Noses Clowndoctors • Auftakt- betreut Menschen mit Behinderungen beim Wohnen und in der Freizeit • Homeless Worldcup der Caritas Steiermark- die soziale Straßenfußball-Weltmeisterschaft • Sturm Graz - Special Blackies • Literaturpreis Ohrenschaus- fördert das Schreiben von lernbehinderten AutorInnen mit Schreibtalent • Simultania Kunstpreis des Hilfswerks Steiermark • Coca Cola Inclusion Run zugunsten Special Olympics • Club NÖ - Turnier zur Unterstützung von Menschen in schwierigen Lebenssituationen • Marianne Hengl / Verein RollOn Austria für Menschen mit Behinderung • Caritas Haus Immanuel meets Märchen Sommer Niederösterreich • Verein Rainbows- Betreuung von Kinder und Jugendlichen in schwierigen Lebenssituationen • Verein Rainbows Niederösterreich - Benefizveranstaltung • Verein Pilgrim - betreut Menschen mit Behinderung in deren Freizeit • ArbeiterSamariterBund Alkoven- Krankentransport, Rettungsdienst, Hilfeleistungen • Benefizkonzert zugunsten der Kinderburg Rappottenstein • Salzburger Gehörlosenvereine • Vienna Charity Run/Austria Charity Run zugunsten Sterntalerhof • Ghost Run zugunsten PH Austria - Initiative Lungenhochdruck • Wiener Tafel • Sozialmärkte SOMA+ Caritas • Lebenshilfe Inklusionspreis + Förderpreis • Lotterien Tag in Parndorf • Tafel-Ball Inklusionsveranstaltung • Charity „Laufen hilft“ zugunsten St. Anna Kinderspital und Neunerhaus • LOK Verein Leben ohne Krankenhaus • Wiener Zoolauf zugunsten PH Austria - Initiative Lungenhochdruck • Lotterien Tag im Museum Kärnten • NÖ Berg- und Naturwacht • Österreichische Kinderhilfe • Österreichische Seniorenhilfe • Österreichische Sporthilfe • Sporthilfe/Sportler mit Herz • Sporthilfe/Millionenshow • Österreichisches Olympisches Comité • Österreichisches Paralympisches Committee • Österreichisches Paralympisches Committee-Talent Days 2022 • Caritas Haus Immanuel • Diakonie Österreich/Gartenhof de la Tour • Theater Delphin- Verein zur Förderung von integrativer Kunst, Kreativität und Kommunikation • Forschungswerk Lungenhochdruck • Soziale Projekte Steiermark • Caritas Socialis Hospiz Rennweg • Österreichischer Seniorenbund • Hilfswerk Österreich • Österreichische Volkshilfe • Pensionistenverband Österreich • Häfnerl der Diakonie Wien • SOMA Märkte Österreich • Caritas - + Lager und Sammlung für die Caritas • Österreicher des Jahres - Kategorie Humanitäres Engagement • Lotterien Tag im Kunsthistorischen Museum mit Extradührungen in Gebärdensprache • Lotterien Tag im Naturhistorischen Museum mit sprachsensiblen Führungen für Kinder aus einem benachteiligten Umfeld • Licht ins Dunkel • Tiergarten Schönbrunn • Österreichische Bergrettung • Hospiz Österreich • Lotterien Tag im Belvedere mit einer Führung für Sehbehinderte und Demenzzranke • Lotterien Tag im Joanneum Graz mit dem inklusivem Projekt „Museum für alle“ • Lotterien Tag in der Josefstadt • Lotterien Tag im Kunsthaus Wien mit Führungen in Gebärdensprache • Lotterien Tag beim Wiener Kabarettfestival mit Vergabe von VIP Tickets an die Caritas Frauenhäuser • Wien Work - integrative Betriebe • Ein Funken Wärme - Heizkostenunterstützung für Menschen in schwieriger Situation • Exoskelett Bewegungshilfe für gehbehinderte Menschen • Lotterien Tag im MuseumsQuartier • Weltrotkreuztag • IMBA - Forschung Spielsucht • Lotterien Tag im Technischen Museum mit Führungen in Gebärdensprache • Lotterien Tag im Wiener Lustspielhaus mit Ticketvergabe ans Neunerhaus • Neunerhaus - Wohnhaus für Obdachlose • Special Olympics Österreich • Verein Down-Syndrom Österreich • Lichtblickhof e.motion Kinderhospiz - Unterstützung von Familien bei traumatischen Erlebnissen • Nationalpark Hohe Tauern - Projekt barrierefreie Nationalpark-Themenwege im Kaiser Klödnitztal • Österreichischer Behindertenrat • Debra - Patientenorganisation für an Epidermolysis bullosa Erkrankte („Schmetterlingskinder“) • Red Noses Clowndoctors • Auftakt- betreut Menschen mit Behinderungen beim Wohnen und in der Freizeit • Homeless Worldcup der Caritas Steiermark- die soziale Straßenfußball-Weltmeisterschaft • Sturm Graz - Special Blackies • Literaturpreis Ohrenschaus- fördert das Schreiben von lernbehinderten AutorInnen mit Schreibtalent • Simultania Kunstpreis des Hilfswerks Steiermark • Coca Cola Inclusion Run zugunsten Special Olympics • Club NÖ - Turnier zur Unterstützung von Menschen in schwierigen Lebenssituationen • Marianne Hengl / Verein RollOn Austria für Menschen mit Behinderung • Caritas Haus Immanuel meets Märchen Sommer Niederösterreich • Verein Rainbows- Betreuung von Kinder und Jugendlichen in schwierigen Lebenssituationen • Verein Rainbows Niederösterreich - Benefizveranstaltung • Verein Pilgrim - betreut Menschen mit Behinderung in deren Freizeit • ArbeiterSamariterBund Alkoven- Krankentransport, Rettungsdienst, Hilfeleistungen • Benefizkonzert zugunsten der Kinderburg Rappottenstein • Salzburger Gehörlosenvereine • Vienna Charity Run/Austria Charity Run zugunsten Steieralerhof • Ghost Run zugunsten PH Austria - Initiative Lungenhochdruck • Wiener Tafel • Sozialmärkte SOMA+ Caritas • Lebenshilfe Inklusionspreis + Förderpreis • Lotterien Tag in Parndorf • Tafel-Ball Inklusionsveranstaltung • Charity „Laufen hilft“ zugunsten St. Anna Kinderspital und Neunerhaus • LOK Verein Leben ohne Krankenhaus • Wiener Zoolauf zugunsten PH Austria - Initiative Lungenhochdruck • Lotterien Tag im Museum Kärnten • NÖ Berg- und Naturwacht • Österreichische Kinderhilfe • Österreichische Seniorenhilfe • Österreichische Sporthilfe • Sporthilfe/Sportler mit Herz • Sporthilfe/Millionenshow • Österreichisches Olympisches Comité • Österreichisches Paralympisches Committee • Österreichisches Paralympisches Committee-Talent Days 2022 • Caritas Haus Immanuel • Diakonie Österreich/Gartenhof de la Tour •

gesamtrendenz



„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 humanitären und sozialen Bereich ist im Unternehmen von Beginn an fest verankert. So unterstützen wir in Österreich auch zahlreiche Institutionen im sozialen und gemeinnützigen Bereich. Von Caritas bis Volkshilfe, von Frauenhäusern bis Rotes Kreuz. Keine andere Unternehmensgruppe in Österreich verfügt über ein derartig vielfältiges und breites Unterstützungsprogramm. Damit alle etwas vom Glück haben.





# Rätsel für Jung und Alt

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

**Ja, ich möchte ein Exemplar „Vom Glück entspannt älter zu werden“ gewinnen.**

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

Vorname: .....

Name: .....

Straße/Hausnr.: .....

PLZ/Ort: .....

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

Unsere Rätselseite von Gedächtnistrainer Mag. Martin Oberbauer. Finden Sie die Lösung und gewinnen Sie ein Exemplar von „Vom Glück entspannt älter zu werden“ von Katharina Ziegelbauer.

## 1 HÖR MAL!

Wie oft finden Sie in der Buchstaben­schlange das Wort OHR (von links nach rechts und von rechts nach links) und welcher einzelne Buchstabe passt nicht dazu?

HORORHOHRORHOHRROOHR  
OHHORHOHRORHHOORHOO  
RROHRROOHHRHOOROHRHOO  
RHOHRROHRRRHOHHOHRHOHR  
OHORHHORORRRHOHRHOHR  
OOHRRHORHHROORHOHHR  
HROHRCOHORORHOHRHH

## 2 ZWISCHENOHRREICH

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. SAGE  | <b>AST</b>    | BUNT |
| HOSE     | . . . .       | EIER |
| b. BLASE | <b>SEHR</b>   | CHOR |
| CARLA    | . . . .       | DUFT |
| c. SORGE | <b>ORGAN</b>  | LAND |
| KLEIN    | . . . .       | ISER |
| d. BRISE | <b>BRAUSE</b> | LAUT |
| HAGER    | . . . .       | AMME |

## 3 HORCHEN

Allein in seinem Zimmer horcht Ferdinand auf Geräusche, die aus anderen Wohnungen zu ihm dringen. In der Wohnung über ihm schreit ein Baby, aus der Wohnung unter ihm hört er die Klänge einer Mozartsonate. Das Paar ist exakt zwei Monate vor der Geburt des Babys, das heute vier Wochen und drei Tage alt ist, oben eingezogen. Die Mozartliebhaberin hat die untere Wohnung vierhunderteinundachtzig Tage nach Ferdinands Einzug bezogen, genau dreihundertvierzig Tage vor der Geburt des Babys. Wie viele Tage sind seit Ferdinands Einzug bis gestern vergangen?

### AUFLÖSUNG AUS DEM LETZTEN HEFT

- In Sichtweite** a. SCHNECKE (kein Teil des Auges), b. JUDO (zwei verschiedene Vokale), c. LAUSCHEN (hat nichts mit dem Auge zu tun), d. FALL (alle anderen Wörter bestehen nur aus Buchstaben mit drei geraden Linien).
- Sehen und gesehen werden** Auf dem Ball tanzen Märchenfiguren der Gebrüder Grimm mit Figuren von Hans Christian Andersen. Nur Aschenputtel tanzt mit jemandem aus einem Grimm-Märchen.

## BUCHTIPP: Vom Glück entspannt älter zu werden

Smart-Aging statt Anti-Aging: Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) macht es möglich. Denn sie kennt viele Möglichkeiten, den Alterungsprozess zu verlangsamen.

Katharina Ziegelbauer, Ernährungsberaterin nach TCM, zeigt uns in diesem

Buch, wie wir mit einer Ernährung nach TCM, einer offenen Einstellung und einer kleinen Dosis Achtsamkeit Körper und Geist fit halten. Ein 10-Schritte-Plan zum Gleich-Loslegen, Übungen für Geist und Seele sowie schmackhafte Rezepte runden das Buch ab.

Katharina Ziegelbauer  
**Vom Glück entspannt älter zu werden**  
ISBN 978-3-7088-0832-1  
Kneipp Verlag, 2023



# Schicksale aus der Ukraine

**Alles ist anders.** Der Krieg hat das Leben der Menschen in der Ukraine auf den Kopf gestellt. Hilfswerk International steht ihnen vor Ort mit humanitärer Hilfe zur Seite. Zwei Einzelschicksale zeigen, was die Nothilfe Maßnahmen bewirken.



Darias Zuhause in der Region Donezk wurde völlig zerstört.

**M**ein Zuhause gibt es nicht mehr. Es wurde bombardiert und völlig zerstört“, erzählt Daria voller Schmerz von ihrer Heimat in der Donezk-Region. Zu Beginn des Krieges musste sie alles zurücklassen, um vor dem Bombenhagel zu fliehen. „Das Einzige, was ich bei mir trug, waren meine Papiere, ein Foto meiner Eltern und Wasser. Ein befreundetes Ehepaar hat meinen Sohn und mich abgeholt. Es war kaum Platz im Auto.“ Auf Umwegen landeten Daria und ihr Sohn nach einer mehrwöchigen Reise in Ivano-Frankivsk. Sie fanden Zuflucht in einer Notschlafstelle vom Hilfswerk International. „Zum ersten Mal seit langem habe ich wieder Sicherheit verspürt. Auch mein Sohn konnte hier endlich wieder vernünftig einschlafen“, erinnert sich die 34-jährige Mutter.

„Ich danke dem Hilfswerk International von ganzem Herzen für die Unterstützung, die Lebensmittel, die Kleidung und den sicheren Schlafplatz. Ich weiß nicht, wie ich es ohne all den Hilfen geschafft hätte, wieder Hoffnung zu schöpfen.“

## ROXANA UNTERSTÜTZT IHRE ELTERN

Rund um Nikopol – einer stark umkämpften Region direkt an der Frontlinie in der Ostukraine – lebt Roxana mit ihrer 17-jährigen Tochter Violetta in einem Dorf. „Ich weiß, dass es besser wäre, von hier zu fliehen. Es ist gefährlich. Ständig fliegen Bomben. Ich kann meine Eltern aber nicht zurücklassen. Mein Vater muss betreut werden und meine Mutter schafft das nicht mehr allein“, schildert sie besorgt. Roxanas Mann kämpft in Bachmut. Mit Tränen in den Augen erzählt sie: „Ich denke







HWI-Geschäftsführer Stefan Fritz hilft gleich mit beim Flaschergeben im Waisenhaus.



Gimme five! Nothilfe Koordinator Heinz Wegerer beim ausgelassenen Spiel im Waisenhaus.



Roxana weiß aus eigener Erfahrung, wie wichtig Unterstützung ist – daher hilft sie jetzt mit bei der Verteilung der Nothilfepakete.

die ganze Zeit an ihn. Wir versuchen, jeden Tag für ein paar Sekunden zu telefonieren. Dann weiß ich, dass es ihm gut geht. Für meine Tochter ist es furchtbar. Sie war schon immer ein Papa-Kind. Violetta hat große Angst um ihn.“

Als alleinstehende Mutter, die ihre Eltern pflegt, gestaltet sich Roxanas finanzielle Situation schwierig. Deshalb bekommt sie regelmäßig Hilfspakete mit Nahrungsmitteln und Hygieneartikeln von Hilfswerk International. „Die Hilfe ist sehr wichtig für mich. Dadurch bleibt mir mehr Geld für andere Ausgaben übrig. Das Schönste war, als ich meiner Tochter zwei neue Bücher zum Geburtstag schenken konnte“, freut sich Roxana.

### STARKE FRAUEN LEISTEN HILFE

Daria und Roxana wissen beide, dass nicht nur sie auf Hilfe angewiesen

sind. Deshalb setzen sich beide Frauen für andere Menschen in Not ein. Ihr Engagement gibt ihnen Halt. Daria unterstützt Menschen mit Fluchterfahrung in Ivano-Frankivsk. Sie arbeitet für das Hilfswerk International als Sozialarbeiterin, um Geflüchteten Stabilität zu bieten. „Durch meine eigene Fluchterfahrung kann ich mich wirklich tief in mein Gegenüber hineinversetzen. Ich weiß, wie man sich als Flüchtling fühlt. Ich weiß, wie es ist, gar nichts zu haben, und ich weiß, wie wichtig es ist, einander zu helfen!“ Diese verständnisvolle Haltung nimmt Daria in ihrer Arbeit tagtäglich ein und trägt so dazu bei, vom Krieg gebrochene Lebenswelten Stück für Stück wieder heil zu machen.

Roxana steht nicht nur ihren Eltern mit Pflegeleistungen tatkräftig zur Seite. Einmal im Monat unterstützt

sie auch das Hilfswerk International bei der Verteilung von Nothilfepaketen. „Ich halte die Füße nicht still, bis alle ihr Paket bekommen haben. Wir müssen jetzt zusammenhalten und füreinander da sein. Ich danke dem Hilfswerk International, dass es mich und die anderen Menschen in der Ukraine nicht allein lässt.“

### HILFSWERK INTERNATIONAL NOTHILFE

Neben Notschlafstellen unterstützt das Hilfswerk International auch ein Waisen- und ein Kinderkrankenhaus. An der Front werden nicht nur Nothilfepakete verteilt, sondern auch Stromgeneratoren bereitgestellt. Im vergangenen Jahr erhielten so mehr als 430.000 Menschen in der Ukraine rasche und unkomplizierte Hilfe. ■

DER KÜCHENCHEF EMPFIEHLT:

# Karotten-Apfel-Ingwer-Suppe

für 4 Personen

- 500 g junge Karotten
- 1 Apfel
- 1 TL frischer Ingwer
- 100 g Kartoffeln
- 30 g Jungzwiebel
- 2 EL Olivenöl
- ¼ Liter Gemüsefond
- Meersalz, Pfeffer aus der Mühle, Spritzer Zitronensaft
- 1 Scheibe Vollkornbrot

Grob geschnittene Jungkarotten, Kartoffeln, Apfel und Jungzwiebel in Olivenöl anschwitzen. Mit Gemüsefond aufgießen, 15–20 Minuten leicht köcheln lassen. Den frisch geriebenen Ingwer dazugeben und alles mit dem Stabmixer pürieren, mit Salz, Pfeffer und einen Spritzer Zitronensaft abschmecken. Vollkornbrot in kleine Würfel schneiden und anrösten. Suppe anrichten und mit den Vollkorn-cROUTONS garnieren.

Küchenleiter Michael Triebel  
Küche / Waiern  
Diakonie de la Tour



## DAS HILFSWERK MENÜSERVICE

Das Menüservice des Hilfswerk Kärnten bietet das ganze Jahr über gesunde, regionale Küche in Partnerschaft mit der Diakonie an. Ideal auch für Unternehmen, die ihren Mitarbeiter/innen eine gesunde Mittagspause ermöglichen möchten. Sie möchten unsere schmackhaften Menüs versuchen?



**Sigrid Bister**  
Leiterin Menüservice  
**T** 05 0544 5532  
**M** 0676 89 90 10 20  
**E** sigrid.bister@hilfswerk.co.at



## INTEGRATION – EINE HERAUSFORDERUNG FÜR ALLE

In Bezug auf Integration wird zwischen Systemintegration und Sozialintegration unterschieden. Systemintegration bedeutet dabei den Erwerb von Fertigkeiten und kulturellem Wissen, die Integration ins Bildungssystem und den Arbeitsmarkt. Sozialintegration hingegen beinhaltet die Aufnahme von Kontakten und die Bildung von sozialen Beziehungen. Doch Integration darf niemals bedeuten, dass eine Person oder Gruppe ihre kulturelle Herkunft und Identität, die sich beispielsweise durch Sprache oder Traditionen ausdrückt, aufgeben muss.

Die Anerkennung und Wertschätzung der Vielfalt von Menschen stellt eine große Herausforderung dar. Eine ge-

lungene Integration erfordert daher einen offenen und respektvollen Umgang miteinander sowie gezielte Maßnahmen und Projekte. Ein zentraler Faktor ist die Sprache, welche den Schlüssel zur Teilnahme am gesellschaftlichen Leben bildet. Selbstverantwortung und Eigeninitiative sowie aktives Handeln unterstützen die Integration enorm. Das Hilfswerk Kärnten, mit seinen Mitarbeitenden aus 28 Ländern dieser Welt, setzt sich für ein vielfältiges Miteinander ein und stärkt Menschen auf ihrem Weg zur Integration durch Sprachprojekte, sportliche Initiativen und andere Fördermaßnahmen. Informieren Sie sich über das Thema Integration direkt in der Sozialservicestelle des Hilfswerk Kärnten. ■

## ALLE INFOS HIER:

**T** 05 0544 2039  
**E** margarete.jeschofnik@hilfswerk.co.at





sozialministerium.at

**pflege.gv.at**

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

Die Website [pflege.gv.at](http://pflege.gv.at) bietet einen österreichweiten Überblick zum Thema Pflege.

Dort finden sich pflege- und betreuungsrelevante Informationen – für Menschen, die selbst Pflege oder Betreuung brauchen oder Personen, die jemanden pflegen:

- verständlich erklärt
- bundeslandspezifisch aufgelistet
- ebenso in Leicht Lesen-Versionen sowie in Gebärdensprache

Mehr unter [www.pflege.gv.at](http://www.pflege.gv.at)



TENA®

## TENA Wet Wash Glove.

Gebrauchsfertiger, vorbefeuchteter  
Reinigungshandschuh



TENA ProSkin Wet Wash Gloves eignen sich perfekt für die tägliche Ganzkörperreinigung. Die weichen Einweg-Waschhandschuhe sind mit einer pflegenden Formel vorbefeuchtet, die angegriffene, alternde Haut sanft reinigt und pflegt.

Täglich verwenden &  
vor der Anwendung  
aufwärmen. Jetzt im  
Webshop bestellen:

