

# HILFSWERK MAGAZIN

RUND UMS LEBEN AUS DEM HILFSWERK STEIERMARK



Ausgabe 04/23

**6 SCHRITTE** zur Selbstunterstützung • **EIN TAG** in der Pflege • Unterstützt **HERANWACHSEN**





# Liebe Leserin, Lieber Leser,

## **Gegenseitige Unterstützung – braucht dies eine moderne Gesellschaft?**

In unserer Gesellschaft, die von Vielfalt, Schnelligkeit und Individualität geprägt ist, haben wir die Möglichkeit, zahlreiche Bildungsangebote zu nutzen, verschiedene Berufswege einzuschlagen und unsere eigenen Meinungen und Interessen zu vertreten. Sollen wir uns jedoch, ohne Rücksicht auf andere, nur um unsere eigenen Bedürfnisse kümmern? Nein, denn genau das führt zu Konflikten und Spaltungen und widerspricht einem kollektiven und verständnisvollen Miteinander. Aber **gerade dieses Miteinander und Zusammenleben macht unsere Gesellschaft – unsere soziale Eingebundenheit, unsere Freude, unsere Gesundheit und letztendlich unser Leben aus.**

Zusammenleben entsteht durch gegenseitiges Verständnis und Unterstützung. Unterstützung zu geben, aber auch Unterstützung anzunehmen. In unserer hektischen und terminreichen Zeit vergessen wir oft, dass es um uns herum Menschen gibt, die uns und unsere Hilfestellungen brauchen. 2020 wurde die Zeit kurz angehalten – die Pandemie hat uns gezeigt, wie sich Zusammenhalt und Unterstützung im Miteinander auswirken. Wir haben uns nach Kontakten und Beziehungen gesehnt und wie schön war es zu sehen, wie engagierte Menschen älteren, kranken oder mobilitätseingeschränkten Mitmenschen geholfen haben, z. B. beim täglichen Einkauf. Dieser wertvolle Beitrag zur Gesellschaft wurde unentgeltlich geleistet und brachte den Helfenden Freude und Erfüllung.

Aber wie rasch dreht sich das Leben wieder um die eigene Achse? Leider vergessen wir jedoch allzu schnell, wie sehr Mitmenschen, Arbeitskolleg:innen, Freunde und Verwandte unsere Unterstützung benötigen und schätzen. **Wir sollten uns daran erinnern, dass gegenseitiges Verständnis und eine unterstützende Gemeinschaft der Schlüssel zu einem erfüllten und glücklichen Dasein sind.**

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihre



**MAG. ANDREA DESCOVICH**  
FACHBEREICHSL EITUNG  
PSYCHOSOZIALE DIENSTE

## Für Verspielte

Im Mittelteil unseres Hilfswerk Magazins gibt es in dieser Ausgabe etwas ganz Besonderes. Gönn' dir eine Auszeit und gehe mit FIDI auf Schatzsuche. Ein Spaß für Jung und Alt.

# Was bedeutet Unterstützung?

Ein Überblick ab Seite 8



## Ein Tag mit Tanja

in der Hauskrankenpflege

## Klara Heiling

im Portrait  
auf Seite 23

Seite 30 **Kolumne**  
Andrea über die Angst  
Fehler zu machen



## IMPRESSUM

**Medieninhaber und Herausgeber:** Hilfswerk Steiermark GmbH **Redaktionsadresse:** Hilfswerk Steiermark GmbH, Marketing Landesgeschäftsstelle, Paula-Wallisch-Straße 9, 8055 Graz, Tel. 0316/81 31 81, E-Mail: office@hilfswerk-steiermark.at **Bildnachweis, Fotos & Vektoren:** Freepik (Seite 1/Holiak, 2/Freepik, 6/Hilfswerk Österreich/Johannes Puch, 7/Senivpetro, 11/Pikisuperstar, 13-15/Hilfswerk Österreich/Johannes Puch, 16-17/ Macrovector, Rawpixel.com, Photoplotnikov, Alicia\_Mb, User20916950, Juicy\_Fish, User4468087, FIDI-Illustration: © Hilfswerk Österreich/Willi Schmid, 22/Dcstudio, 26/Snowing **Gesamtauflage:** 4.100 Stück **Vertrieb:** 90 % persönlich adressierte Sendungen **Offenlegung:** www.hilfswerk.at/steiermark/impressum/ **Layout/Produktion:** Hilfswerk Steiermark GmbH, Landesgeschäftsstelle, Paula-Wallisch-Straße 9, 8055 Graz **Druck:** Medienfabrik Graz, Dreihackengasse 20, 8020 Graz **Widerruf:** Ich bin mit der regelmäßigen Zusendung des Hilfswerk Magazins einverstanden. Diese Einwilligung kann ich jederzeit per E-Mail an office@hilfswerk-steiermark.at oder mittels Brief an das Hilfswerk Steiermark, Paula-Wallisch-Straße 9, 8055 Graz, widerrufen





- 6 **Neuigkeiten**  
aus dem Hilfswerk
- 8 **Leitartikel**  
Unterstützung
- 12 **Heranwachsen**  
Meilensteine der kindlichen  
Entwicklung
- 16 **Spiel & Spaß**  
FIDIs Wettlauf um den  
Piratenschatz
- 18 **Einfach da sein**  
Irmgard und Elisabeth  
begleiten durch den Alltag
- 22 **Achtsamkeit beim Essen**  
Denn auch auf das "Wie"  
kommt es an
- 23 **Was beschäftigt dich?**  
Mit Streetworkerin Klara
- 24 **Reportage**  
Ein Tag mit DGKP Tanja
- 26 **6 Schritte**  
zur besseren  
Selbstunterstützung
- 28 **Service**  
Angebote aus dem Hilfswerk
- 29 **Podcast**  
wandelsicher - durch das  
Leben
- 30 **Kolumne**  
Andrea Fink über die  
Angst vor Fehlern



## Meilensteine

# 12

Wir klären über die wichtigsten Abschnitte der kindlichen Entwicklung auf und beleuchten, wie Eltern ihre Kinder in diesen Phasen bestmöglich unterstützen können.



## 6 Schritte

zu mehr Selbstunterstützung. Mit Hilfe der Resilienz Krisenzeiten besser meistern.



## Einfach da sein

# 18

So lautet die Devise in der Alltagsbegleitung. Wir sprechen mit Elisabeth und Irmgard über ihren nicht ganz alltäglichen Alltag.

# Neuigkeiten

## Ausbau der Kinderbetreuung in der Obersteiermark

Unser Fachbereich Kinderbetreuung baut fleißig im Gebiet der Obersteiermark aus. Gleich drei neue Einrichtungen eröffneten in **Traboch** und **Niederwölz**.

- **Kinderkrippe** Niederwölz mit Nachmittagsbetreuung im Anschluss
- **Betriebstagesmutter bei der Firma DMH** in Traboch
- **Betriebstagesmutter bei der Firma 4a technology** in Traboch

Bei Interesse an freien Kinderbetreuungsplätzen nehmen Sie gerne Kontakt mit unseren zuständigen Bereichsleitungen auf:

Betriebstagesmütter: BL Mirjam Oberhofer, 0664 80785512  
Kinderkrippe: BL Claudia Reinthaler, 0664 807855565



## Veränderungen im Betriebsrat

Unsere bisherige Betriebsratsvorsitzende **Daniela Taferl** stellt sich neuen beruflichen Herausforderungen und hat das Hilfswerk mit 31.03.2023 verlassen. Stellvertreter **Robert Rauch** wird aufgrund seines wohlverdienten Ruhestandes nur noch bis 31.05.2023 im Hilfswerk tätig sein, weshalb sich einige Änderungen innerhalb des Betriebsrats ergeben.

Neue Betriebsratsvorsitzende ist **Kathrin Jocham** (Bild, links), die seit 2016 das Team der Mobilien Dienste Voitsberg unterstützt. Seit 2019 ist sie im Betriebsrat.

Erste Stellvertretung ist **Nadine Kollment** (Bild, mitte). Sie war die letzten 15 Jahre als Sekretärin bei den Mobilien Diensten Aflenzer Becken tätig und ist auch bereits seit 2019 im Betriebsrat.

Komplettiert wird das Team von **Bianca Stanzer** (Bild, rechts), Leiterin der Kinderbetreuungs-einrichtung in Empersdorf. Sie arbeitet seit 2007 in verschiedenen Tätigkeitsbereichen in der Kinderbetreuung des Hilfswerks und ist ebenfalls seit 2019 im Betriebsrat.





# Empersdorf Eröffnung

In **Empersdorf** hat sich in den letzten Monaten einiges getan. Unzählige Stunden wurden investiert, um **Kinderkrippe** und **Kindergarten** liebevoll zu gestalten und den Kindern, umgeben von wunderschöner Natur, ein Umfeld zu schaffen, in dem sie sich wohlfühlen und entfalten können. Hier bietet man eine sichere Umgebung, in der Herkunft, Sprache oder Religion keine Rolle spielen. Denn die vielen kindlichen Persönlichkeiten sind einzigartig, sie haben eigene Wünsche, Gedanken, Sorgen und Rechte.

Das **pädagogische Ziel** ist eine Art offen gelebter Partizipationsgedanke. Wie schon von Maria Montessori angeregt, soll dem kindlichen Entfaltungsdrang der notwendige Raum gegeben werden. Kinder sind die Motoren ihrer eigenen Entwicklung und wissen als Expert:innen ihrer individuellen Interessen ganz genau, welche Kenntnisse sie wann erlernen, vertiefen und entdecken.



## Neues PSD-Kooperationsprojekt: Patenfamilien für Kinder psychisch belasteter Eltern

Die Anzahl der psychischen Erkrankungen nimmt stetig zu. Auch vor Eltern machen psychische Erkrankungen nicht halt. Schätzungen zufolge leiden drei bis fünf Prozent der Erwachsenen mit Kindern daran. Forschungen zeigen, dass etwa 60 Prozent der Kinder psychisch erkrankter Eltern im Verlauf ihrer Kindheit und Jugend psychische Probleme und/oder Auffälligkeiten entwickeln. Dazu können unter anderem Ängste, Konzentrationsschwierigkeiten oder Schwierigkeiten im sozialen Miteinander zählen. Aus diesem Grund wurde in der gesamten Steiermark ein **Unterstützungsangebot** ausgerollt, welches ein gesundes Aufwachsen von Kindern fördert. Die Eltern profitieren von der Entlastung und der professionellen Begleitung.

Die Umsetzung in den einzelnen steirischen Regionen erfolgt über die fünf Träger der Psychosozialen Dienste Steiermark, die sich – gemeinsam mit dem landesweiten Koordinator **Styria vitalis** – zur „ARGE Patenfamilien“ zusammengeschlossen haben. In den Regionen Südoststeiermark und Fürstenfeld werden die **Psychosozialen Dienste des Hilfswerk Steiermark** dieses Projekt begleiten und anbieten.

Die Umsetzung in den einzelnen steirischen Regionen erfolgt über die fünf Träger der Psychosozialen Dienste Steiermark, die sich – gemeinsam mit dem landesweiten Koordinator **Styria vitalis** – zur „ARGE Patenfamilien“ zusammengeschlossen haben. In den Regionen Südoststeiermark und Fürstenfeld werden die **Psychosozialen Dienste des Hilfswerk Steiermark** dieses Projekt begleiten und anbieten.

HIER GEHT ES ZU  
WEITEREN INFOS



Ein  
Zeichen  
von Mut  
und  
Stärke.



# Un·ter·stüt·zung

## /Unterstützung/

Substantiv, feminin [die]  
das Unterstützen, Helfen, Fördern  
"bei jemandem Unterstützung finden"

**W**ir alle brauchen Unterstützung, um uns im Leben zurechtzufinden. Unterstützung ist die Hilfe, die wir anderen Menschen geben, damit sie ihr Leben nicht alleine meistern müssen. Sie kann emotionaler, moralischer, finanzieller oder praktischer Natur sein und verschiedene Formen annehmen – vom unverhofften hilfreichen Fremden auf der Straße bis hin zum professionellen Dienstleister. Wir Menschen sind als soziale Wesen auf den gegenseitigen Beistand angewiesen. Unterstützung ist daher ein grundlegendes Bedürfnis und kann sowohl psychologische als auch physiologische Auswirkungen auf unser Wohlbefinden haben.

Ist es erfüllt, wirkt sich das positiv auf Stressreaktionen aus, stärkt das Selbstvertrauen und erhöht die Motivation. Sich unterstützt zu fühlen kann dazu beitragen, dass wir uns sicherer, geborgen und respektiert fühlen. Gerade in schwierigen Zeiten brauchen wir die Hilfe von anderen, um weiterzukommen, denn wenn wir wissen, dass es Menschen gibt, die an unserer Seite sind, trägt das zu unserer Lebensqualität bei.

### WARUM JEDE:R VON UNS UNTERSTÜTZUNG BRAUCHT

Wenn wir einander zuhören, unsere Gefühle und unsere Ideen teilen und füreinander da sind, ist das bereits der erste Schritt, um uns gegenseitig zu fördern. Denn Unterstützung anzunehmen, sich jemandem gegenüber zu öffnen oder um Hilfe zu bitten, kann schwer sein. Doch wenn wir mutig sind, den Beistand von anderen anzunehmen, können sich Chancen auftun: wir können Fähigkeiten erlernen, neue Möglichkeiten entdecken, herausfordernde Zeiten meistern oder uns bei der Erreichung unserer Ziele helfen lassen. Es ist kein Zeichen

von Schwäche oder Abhängigkeit, Unterstützung anzunehmen – im Gegenteil! Es ist ein Zeichen von Mut und Stärke. Mit dem persönlichen Eingeständnis eines bedingten Bedarfs an Unterstützung machen wir den ersten Schritt in Richtung persönlichen Wachstums und Entwicklung – und das ist eine Investition für Morgen.

### MENSCHEN BRAUCHEN UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE

Menschen brauchen Unterstützungsangebote, weil sie ein wichtiger Bestandteil des sozialen Netzwerks sind, das wir alle als Teil einer Gemeinschaft erleben dürfen. Diese Art der Angebote kann uns helfen, schwierige Zeiten zu bewältigen, sie können uns auch einen Ort der Hoffnung und des Trostes bieten, an dem wir uns besser fühlen und neue Kraft schöpfen können, und dies geht weit über die materielle Art der Hilfe hinaus. Gerade soziale Angebote unterstützen uns dabei, unsere individuellen Fähigkeiten zu entwickeln, diese zu fördern und lange Zeit zu erhalten.

Das beginnt bereits im Kleinkindalter mit der Unterstützung von Eltern, indem unterschiedliche und flexible Kinderbetreuungsangebote zur Verfügung stehen. Psychosoziale Beratungs- und Entlastungsangebote helfen uns, unseren Alltag besser handzuhaben, Krisen zu meistern oder uns an Herausforderungen anzupassen. Denn in jedem Lebensalter kann es passieren, dass wir psychisch an unsere Grenzen geraten - dass uns etwas zu viel wird. Wenn wir älter werden, kann es sein, dass uns manches nicht mehr so gut gelingt, wie wir es davor gewohnt waren. Wenn Senior:innen alleine leben oder Angehörige berufstätig sind, kann eine Unterstützung im eigenen Zuhause in Form der Mobilen Dienste eine wertvolle Konstante im

# Unterstützung zeigt uns, dass wir nicht allein sind.

Alltag sein. Die Voraussetzung dafür ist nicht nur, dass es solche Angebote gibt, sondern auch, dass diese bekannt und durch einen niederschweligen Zugang verfügbar sind.

## **DIE SICHERHEIT DER UNTERSTÜTZUNG**

Es ist unerlässlich für unsere Selbstständigkeit, dass wir uns auf die vielfältigen Facetten der Unterstützung verlassen können. Indem wir aktiv unser soziales Umfeld einbinden, wie Familie, Freunde, Arbeitskolleg:innen oder Bekannte, können wir lernen, uns selbstbewusster und selbstständiger zu machen. Auch regionale Kontakte in Branchenverbänden, Orts- oder Interessensgruppen können unglaublich hilfreich sein. Selbstständiger werden durch Einbindung anderer mag zunächst paradox erscheinen, wenn man jedoch Hilfe findet, die dabei unterstützt, Ängste und Unsicherheit abzubauen, kann man schwierige Situationen mit mehr Selbstsicherheit angehen.

Man erhält also Sicherheit durch die Unterstützung von Menschen um sich herum und schafft es gleichzeitig weiterhin unabhängig und selbstbestimmt zu bleiben. Das Wissen zu haben, jederzeit auf ein Netzwerk zugreifen zu können, schafft Vertrauen und Zugehörigkeit und dies trägt wiederum maßgeblich zu unserem Wohlbefinden bei.

## **WIE SOLLTEN WIR (NICHT) UNTERSTÜTZEN?**

Wenn wir anderen Menschen helfen wollen, sollten wir zunächst herausfinden, was sie brauchen. Oft ist es gar nicht so einfach, festzustellen, was unser Gegenüber wirklich benötigt. Deshalb sollten wir offen sein für ein Gespräch und bereit sein, zuzuhören. Wenn wir herausgefunden oder herausgehört haben, was der:die Erzählende in der individuellen Situation braucht, können wir entscheiden, welche Art von Unterstützung wir anbieten können und wollen. Manchmal ist finanzielle Hilfe unabdingbar und hilfreich, an anderen Tagen kann es

praktische oder moralische Hilfe sein, die nützlich ist. Unterstützung als solche erfolgt meist in guter Absicht, ist jedoch nicht gleichzeitig auch immer hilfreich. Gerade bei einer Person, der es schwerfällt, Hilfe anzunehmen, kann man dem anderen Menschen zunächst einmal Zeit und Raum geben, ohne ihn:sie zu bedrängen. Denn aufdringliche oder unerwünschte Hilfe kann mehr schaden als nutzen, in vielen Situationen ist deshalb ein hohes Maß an Empathie gefragt, welches es zu beachten gilt.

## **DIE UNTERSTÜTZUNG ALS GESELLSCHAFTLICHER AUFTRAG**

Unterstützung zeigt uns, dass wir nicht allein sind. Wenn wir wissen, dass uns jemand zur Seite steht, fühlen wir uns stärker und können mit vielem besser fertig werden. Unterstützung kann uns in herausfordernden Zeiten die Kraft geben weiterzumachen. Wenn wir sehen, dass andere uns helfen und uns unterstützen, ermutigt uns das oft dazu, selbst anderen zu helfen. Obwohl sich die meisten von uns auf ein Mindestmaß an Sicherheit und Vertrauen verlassen können, müssen wir uns bewusst sein, dass manche Menschen mehr Unterstützung benötigen als andere, und es gibt viele Möglichkeiten, wie wir anderen helfen können. Gleichzeitig sollten wir uns der Tatsache bewusst sein, dass die Unterstützung, die wir bieten, nicht immer ausreicht. Manchmal benötigen Menschen professionelle Hilfe oder spezialisierte Angebote, um ihre Herausforderungen zu bewältigen. In solchen Fällen können wir sicherstellen, dass wir sie an die richtigen Stellen weiterleiten oder ihnen den Zugang zu diesen Ressourcen erleichtern.

## **FAZIT**

Als Gesellschaft haben wir die Verantwortung, uns um diejenigen zu kümmern, die unsere Hilfe benötigen. Wir sollten uns bemühen, eine Kultur der Solidarität zu fördern, denn wenn wir uns als Gemeinschaft zusammenschließen und uns gegenseitig unterstützen, können wir eine bessere Zukunft für alle schaffen.





# Unterstützen beim Heranwachsen

**Wichtige Meilensteine der kindlichen Entwicklung und die damit einhergehenden Herausforderungen für Eltern und Bezugspersonen zusammengefasst.**

Zum Zeitpunkt der Geburt verfügen Menschen bereits über unterschiedliche Kompetenzen. Säuglinge zeigen schon eine Reihe von Reflexen, besitzen divergierende Wahrnehmungsfähigkeiten, verschiedene Anlagen im Temperament und individuelle genetische Voraussetzungen. Dieses Portfolio der Veranlagungen bildet die Grundlage für die weitere Entwicklung eines Babys. Aber auch das soziale, kulturelle und emotionale Umfeld beeinflusst die Entfaltung des neuen Lebens. Je mehr Geborgenheit, körperliche Nähe und liebevolle Zuwendung Kinder zu Beginn ihres Lebens erhalten, umso förderlicher wirkt sich dies auf die weitere Gesamtentwicklung aus.

Besonders in den ersten zwei bis drei Jahren vollzieht sich die Entwicklung rasant. Ein Baby oder Kleinkind macht in diesem Abschnitt etwa jeden Monat ein bis zwei Reifungsschritte. Die Entwicklung eines Menschen dauert meist bis über das 20. Lebensjahr hinaus. Bis es jedoch so weit ist, müssen Kinder und ihre Eltern/ihre Bezugspersonen einige Stadien miteinander meistern. Eine gute Nachricht vorweg: Auch wenn bestimmte Phasen fordernder sind als andere zwischen den einzelnen Stufen, folgt fast immer eine Entspannungsphase, in der Eltern feststellen, dass der Nachwuchs nun wieder einen großen Schritt in Richtung Erwachsenwerden getätigt hat. In Zusammenarbeit mit der pädagogischen Leitung des Hilfswerks, Mag. Manuela Wurzer-Plendner, haben wir wichtige Abschnitte des kindlichen

Wachstums zusammengefasst. Begleitet von Tipps für Eltern und Bezugspersonen.

## **1. Die Fremdenangst aka „Das Fremdeln“**

Im ersten Lebensjahr durchlaufen Kinder im Zeitraum zwischen dem 6. und 8. Monat die sogenannte „Fremdelphase“. Diese ist je nach Kind unterschiedlich stark ausgeprägt und hängt sowohl vom Temperament des Kindes wie auch von der genetischen Veranlagung ab. Konkret äußert sich das Fremdeln durch Skepsis, Angst oder Irritation gegenüber neuen Personen, Gegenständen oder auch einer unbekannteren Umgebung. Dieser Entwicklungsschritt ist wesentlich, da das Kind nun in der Lage ist, seine Bezugspersonen klar zu erkennen und zwischen bekannten und unbekannteren sowie vertrauten und nicht vertrauten Menschen zu unterscheiden. Mit Abschluss dieser Phase erreicht das Kind einen weiteren Meilenstein, indem es lernt, dass Dinge, die verschwinden, nicht für immer verloren sind, sondern wiederkommen können. Diese Fähigkeit ist nicht von Anfang an vorhanden, denn für einen Säugling gilt noch der Satz: „Aus den Augen aus dem Sinn.“

## **Wie können Eltern gut begleiten?**

Es ist grundsätzlich empfehlenswert, Babys bis zum Ende des ersten Lebensjahres nicht zu lange schreien zu lassen. Auf diese Weise gelingt es dem Kind Urvertrauen aufzubauen und eine vertrauensvolle Beziehung zu seiner Umgebung zu entwickeln. Um dies zu







gewährleisten, sollten Eltern und enge Bezugspersonen stets in Reichweite des Kindes sein und es unterstützen, um Schreieskapaden nicht eskalieren zu lassen.

## **2. Die Autonomiephase – zwischen Selbstbestimmung und Kooperation**

Ab dem zweiten Lebensjahr beginnen Kinder, ihre Selbstbestimmung zunehmend auszuleben. Dank ihrer fortschreitenden sprachlichen Entwicklung verstehen sie ihre Bezugspersonen immer besser und zeigen kooperatives Verhalten. Erwachsene können dieses Verhalten durch offene Freude und Lob zusätzlich fördern. Durch kontinuierliches Feedback und Erklärungen wird auch die emotionale Entwicklung des Kindes unterstützt, wodurch es wiederum Selbstbestimmung erlangt. Das Kind beginnt, einen eigenen Willen, Ziele und Motive zu entwickeln. Um eine gesunde Persönlichkeitsentwicklung zu gewährleisten, sollten die Eltern dem Kind die Möglichkeit geben, auch seine eigenen Vorstellungen auszuleben. Dennoch sollten während dieser Entwicklungsphase auch klare, altersgerechte Grenzen gesetzt werden, denn diese bieten Orientierung und Sicherheit. Dass diese nicht immer reibungslos akzeptiert werden, davon können Bezugspersonen ein Lied singen, nicht umsonst wird dieser Abschnitt zwischen zwei und drei Jahren auch Trotzphase genannt. Die Phase der Autonomie ist für Erziehungsberechtigte gleichzeitig auch sehr lehrreich. Während dieser Zeit lernen auch sie neue Seiten an sich

kennen, was diesen Zeitraum zuweilen sehr anstrengend machen kann. Hier ist Geduld gefragt, insbesondere mit sich selbst. Eltern sollen in diese Periode hineinwachsen und sich gemeinsam mit ihrem Kind entwickeln dürfen.

### **Wie können Eltern gut begleiten?**

Kinder haben von Natur aus den Drang zur Selbstständigkeit, daher ist es in dieser Zeit am wichtigsten Verständnis, Vertrauen und Geborgenheit zu vermitteln. Dies gelingt am besten, wenn man mit dem Kind plaudert, Feedback gibt, sich Zeit nimmt, um Dinge zu erklären und zu zeigen. Kinder lernen die Welt um sich herum erst kennen und sind auf den sprachlichen Austausch angewiesen. Wenn das Kind sich in dieser Phase aggressiv verhält, ist es besonders wichtig, Ruhe zu bewahren und ihm Nähe bzw. Körperkontakt zu geben, falls es dies wünscht. Mitten in einer emotional angespannten Situation eine Handlung oder Grenze zu setzen, ist hingegen wenig zielführend. Jedes Kind hat sein eigenes Tempo. Obwohl es manchmal verlockend sein kann, sollte man Kinder nicht zum nächsten Entwicklungsschritt drängen oder ziehen.

## **3. Das magische Denken**

Im zweiten und dritten Lebensjahr beginnen die Kinder auch ihr magisches Denken richtig auszuleben. Diese magische Phase kann bis zum sechsten Lebensjahr andauern. In diesem Zeitabschnitt können viele Ängste entstehen, da Realität und Fantasie oft miteinander



# "Kinder haben von Natur aus den Drang zur Selbständigkeit"

verschwimmen. Im kindlichen Vorstellungsvermögen gibt es nichts, was es nicht gibt. Alles, was sich ein Kind also vorstellen kann, ist potenziell auch real oder könnte so passieren. Gleichzeitig fürchtet es, dass auch andere Kinder, Erwachsene sowie Zauberer, Prinzessinnen und Monster auf die gleiche Weise Dinge herbeiführen könnten.

## Wie können Eltern gut begleiten?

Für Eltern ist es wichtig, viel zu erklären, alle Fragen zu beantworten, gemeinsam mit dem Kind Bücher zu verschiedenen Themen anzuschauen und sich bewusst mit den Inhalten auseinanderzusetzen. Gemeinsam Märchen und Geschichten lesen und/oder gemeinsam Erzählungen zu erfinden, Rollenspiele, in denen Alltagssituationen nachgeahmt werden, Handpuppen und Verkleidungen jeglicher Art können jetzt sehr hilfreich sein. Kreative Aktivitäten wie Malen, Zeichnen oder Basteln sollten darüber hinaus nicht zu kurz kommen. Je mehr sich Eltern auf diese Phase einlassen, desto besser können Kinder diese auch ausleben. Denn Kinder haben die einzigartige Fähigkeit, sich Fantasien auszumalen. Wenn ein Kind etwas begeistert erzählt oder ausschmückt, sollte man anerkennen, dass das für das Kind Realität ist. Man kann die Chance nützen, gemeinsam mit dem Kind auf den fliegenden Teppich zu steigen und die Welt aus einer anderen Perspektive zu betrachten.

## 4. Das egozentrische Weltbild

Beim egozentrischen Weltbild handelt es sich um eine Wahrnehmungsinterpretation des Kindes, in dieser ist es der Mittelpunkt seiner eigenen Welt. Das Kind nimmt an, dass die eigene Weltanschauung sich mit der von allen

anderen deckt. Kinder gehen also davon aus, dass alle um sie herum gleich denken, handeln und auch dieselben Interessen haben. Etwa ab dem vierten Lebensjahr wird das egozentrische Weltbild zunehmend durch die Empathiefähigkeit „abgelöst“.

## Wie können Eltern gut begleiten?

Um einem Kind zu helfen, andere Perspektiven zu erkennen, sollten Eltern ihm vermitteln, dass es auch andere Wahrnehmungen gibt. Zum Beispiel kann man erklären, dass ein Mann weint, weil er traurig ist oder dass die Nachbarin lacht, weil sie sich freut. Inwieweit das Kind hierfür schon bereit ist, kann man mit einem ganz einfachen Beispiel testen:

Wenn Sie vor einem Haus stehen, fragen Sie das Kind, wie das Haus wohl auf der anderen Seite aussehen könnte. Hier kann man gut in Austausch mit dem Kind gehen, um ihm zu zeigen, dass das, was man nicht sieht, nicht automatisch dem gleicht, was man sehen kann. Denn die Fenster könnten auf der anderen Seite blau statt grün sein, es könnten Balkone oder Gärten vorhanden sein.

Dieses Gedankenexperiment fördert den Perspektivenwechsel: eine Fähigkeit, die Kinder benötigen, um soziale Kompetenzen wie Einfühlungsvermögen und moralisches Denken (gutes und schlechtes Gewissen) zu entwickeln. Um die soziale Kompetenz von Kindern weiter auszubauen, ist es wichtig, viel zu sprechen, zu spielen, zu erklären, zu gestalten und ihnen eine Vielzahl an sozialen Kontakten mit Gleichaltrigen zu ermöglichen.

## 5. Die Zahnlückenpubertät aka die Sechsjahres-Krise

Zwischen dem 5. und 7. Lebensjahr durchlau-

fen Kinder einen Abschnitt, der in den letzten Jahren vermehrt als „Wackelzahnpubertät“ bezeichnet wird. Breiter bekannt ist sie unter „Sechsjahres-Krise“, doch obwohl diese Phase als „Krise“ bezeichnet wird, handelt es sich bei ihr eher um einen gesamtpersönlichen Veränderungsprozess. In diesem Alter ändern sich viele neurologische Verbindungen, der Körper, ja sogar die Gesichtszüge entwickeln sich weiter. Der Nachwuchs entwickelt sich vom Kleinkind zum Schulkind, der Zahnwechsel findet statt und das Kind wird zunehmend selbstständiger. Diese Veränderungen können mit Wachstumsschmerzen und einer Fülle an neuen Herausforderungen einhergehen, was bei Kindern Stress, Wut oder Überforderung auslösen kann. Der dänische Familientherapeut Jesper Juul empfiehlt Eltern, ihre Kinder in dieser Zeit als Sparring-Partner zu begleiten. Eltern sollten sich auf den symbolischen Ring einlassen und ihrem Kind dabei helfen, diese spannende Entwicklungsphase zu meistern. Denn nach der Wackelzahnpubertät folgen bald die Vorpubertät und die Pubertät. Die Kuschelzeit ist damit vermehrt vorüber, nun gilt es die nächste spannende Etappe der Begleitungsarbeit zu beginnen.

### **Wie können Eltern gut begleiten?**

Die Fähigkeit, Ruhe zu bewahren, bildet die

Grundlage für alle Handlungen. Als Bezugsperson sollte man unbedingt auf die eigenen Ressourcen achten. Je entspannter man selbst ist und je mehr man auf sich achtet, desto besser kommt man gemeinsam mit dem Kind durch diese Phase. Es ist keine Überraschung, dass auch Konflikte auftreten können - diese sind absolut normal. Am besten meistert man diese, indem man in konstruktivem Austausch und im Gespräch mit dem Kind bleibt. Es gilt zu akzeptieren, dass es völlig in Ordnung ist, wenn Kinder Dinge infrage stellen. Wichtig ist es, Meinungsverschiedenheiten nicht persönlich zu nehmen und zu akzeptieren, dass man als Elternteil oder enge Bezugsperson auch ein "Reibebaum" für den Nachwuchs ist. Regeln und Grenzen sind dennoch nötig und dienen der Unterstützung der Entwicklung des Kindes. Ein gewisses Maß an Selbstbestimmtheit sollten Kinder jedoch immer bewahren dürfen. Natürlich kostet konstantes Nachfragen oder sogar Infragestellen der elterlichen Erziehungskompetenz Energie. Betrachten wir dies aus einem anderen Blickwinkel: Kinder zeigen damit Interesse an ihrem Umfeld und sie signalisieren damit, dass sie mehr über die ihnen nahestehenden Menschen erfahren wollten, was wiederum die Grundlage für deren eigene Weiterentwicklung bildet.





## FIDIs Wettlauf um den Piratenschatz

Begleite FIDI auf seinem spannenden Weg und finde den sagenhaften Schatz der Piraten. Die Anleitung zum Spiel findest du zum Ausschneiden auf der letzten Seite unseres Magazins. Viel Spaß!







# »Einfach da sein. Das ist es.«

Eine Alltagsbegleitung unterstützt ältere Menschen für mehrere Stunden in ihrer gewohnten Umgebung. Das dient der Entlastung der pflegenden Angehörigen, hilft gegen Alterseinsamkeit und fördert die kognitiven und körperlichen Fähigkeiten.

Ein wolkenloser Sommertag, die Sonne strahlt mit voller Kraft vom Himmel. Eine leichte Brise macht die warmen Temperaturen erträglich. Unter dem Kirschbaum im Garten entspannt Frau R. auf ihrem Bankerl. Und lächelt. Neben ihr sitzt Irmgard Oswald, Alltagsbegleitung vom Hilfswerk. Gemeinsam schweigen sie. Und genießen. Sie zählen die vorbeikrabbelnden Ameisen und kennen sie mittlerweile so gut, dass sie ihnen Namen geben könnten. Alltagsbegleitung begleitet. Im Alltag, der nicht immer hektisch von einem Termin zum nächsten jagend sein muss. Alltag, der alles andere als alltäglich sein kann. Alltag, der bewusstes Durchatmen zulässt.

## **Herausforderung Pflegefall**

Ein Pflegefall in der Familie ist für alle Beteiligten eine herausfordernde Situation. Neben der emotionalen Belastung kann auch der zeitliche Aufwand zur Herausforderung werden. Will man sicherge-

hen, dass pflegebedürftige Angehörige optimal versorgt sind, entpuppt sich bereits die Grundversorgung als äußerst zeitintensiv. Angefangen von der Essensversorgung über die korrekte Medikamentenverabreichung bis hin zur Körperhygiene und dem regelmäßigen Toilettengang. Pflege braucht Zeit.

## **Begleitung gegen die Einsamkeit**

Der Wunsch nach sozialen Kontakten liegt in der Natur des Menschen und gehört zu seinen Grundbedürfnissen. Oftmals sind pflegende Angehörige durch das Erfüllen ihrer vielen Rollen bereits so stark überlastet, dass sie nur wenig Zeit aufwenden können, um die sozialen Bedürfnisse der zu Pflegenden stillen zu können. Dabei sind gerade zwischenmenschlicher Austausch und verschiedenste Unternehmungen wichtig, um die psychische und physische Gesundheit zu fördern und älteren Menschen wieder mehr Lebensqualität zu verschaffen. „Es ist wirk-

lich schön zu sehen, wie sie während unserer Begleitung aufblühen. Auch so manchen Herzenswunsch haben wir bereits erfüllt. In solchen Momenten dabei sein zu können, ist für mich pures Glück“, so Irmgard Oswald.

## **Ein Angebot mit viel Zeit**

Entscheiden sich pflegende Angehörige dafür, das Angebot einer Alltagsbegleitung in Anspruch zu nehmen, erhalten sie für mindestens vier Stunden Unterstützung in vielfältigen Gebieten. „Einfach da sein“, so beschreibt Irmgard ihren Beruf. Und hält dabei auch den wichtigsten Unterschied zu ihrer vorherigen Tätigkeit fest: „Früher habe ich meine Kund:innen in der Früh versorgt, ihnen bei der Körperpflege geholfen, das Frühstück gerichtet und genau zum wichtigsten Zeitpunkt musst du gehen. Da gab es dann oft Tränen und die Bitte, noch ein bisschen zu bleiben.“ In der Alltagsbegleitung bleibt sie nun für mindestens vier Stunden. Anfangs eine für alle Beteiligten ungewohnte Situation, ist

**ELISABETH NOVAK**  
ALLTAGSBEGLEITERIN  
IN EIBISWALD



das Vertrauen einmal aufgebaut, kullern auch so manche Freudentränen bei den älteren Menschen, die es oft gar nicht glauben können, dass die Alltagsbegleitung so lange nur für sie da ist.

„Je nach Tagesverfassung kannst du dir einfach viel mehr Zeit nehmen. Wenn du zwei Stunden im Bad brauchst, ist das auch vollkommen in Ordnung“, meint Alltagsbegleiterin Elisabeth Novak. Anfangs war die lange Dauer der Betreuung auch für sie fremd. „Was mache ich vier Stunden lang?“, hat sie sich vor ihrer ersten Kundin gefragt. Schlussendlich vergeht die Zeit aber an jedem Tag wie im Flug. Die Tätigkeiten in diesem Beruf sind äußerst vielseitig. Von A wie Arztbesuch bis Z wie Zuhören. Eine Alltagsbegleitung verbringt mehrere Stunden mit älteren Menschen in deren gewohntem Umfeld. Dabei wird gemeinsam gekocht, gespielt, geplaudert und auch so manche Hausarbeit gemeinsam erledigt. Gerade das gemeinsame Tun ist enorm wichtig, da viele ältere Menschen nicht bemuttert, sondern einbezo-

gen werden möchten. „Das gibt ihnen das Gefühl, nicht nutzlos zu sein und wieder mehr Sinn im Leben zu verspüren“, so Elisabeth. Pflegerische Tätigkeiten gehören nicht zu den Aufgaben der Alltagsbegleitung, diese werden von den Teams der Mobilen Dienste erledigt.

## Von A wie Arztbesuch bis Z wie Zuhören

Neben der Gestaltung des Alltags werden ältere Menschen in der Alltagsbegleitung auch gezielt gefördert. Gemeinsames Kartenspielen und Kreuzworträtseln helfen bei der kognitiven Aktivierung. Das Schöne an diesem Beruf, es profitieren beide Seiten: „Schnapsen ist mir auch schon beigebracht worden“, freut sich etwa Irmgard. Auch Bewegungsübungen und

Spaziergänge zählen zu den häufigsten Beschäftigungen und bereiten viel Vergnügen.

### Alltag als Fremdwort

Die Bedürfnisse sind individuell und stark von der Tagesform abhängig. „Ich sehe, wie die Verfassung ist, komme an und hole die Menschen dort ab, wo sie gerade stehen“, erzählt Irmgard über ihre abwechslungsreiche Tätigkeit. Abwechslung ist ein gutes Stichwort, schließlich ist sie einer der Grundvoraussetzungen, um in diesem Job glücklich zu werden. „Selbstständig denken und arbeiten können und den Hausverstand benutzen“ ist für Elisabeth in der Alltagsbegleitung wichtig, um flexibel reagieren zu können.

Als Basis sollte man auf jeden Fall auch „körperlich und psychisch stabil sein und keine Berührungsängste haben“, so Elisabeth weiter. Gerade am Anfang ist ein behutsamer Vertrauensaufbau immens





**IRMGARD OSWALD**  
ALLTAGSBEGLEITERIN  
IN GROSS ST. FLORIAN

**"Ältere Menschen würden sofort merken, wenn du ihnen etwas vorspielst."**

wichtig. Mit Freude an der Tätigkeit und dem ein oder anderen Schmah gelingt dies beinahe jedes Mal ohne Probleme, wenn man offen und ehrlich auf die Menschen zugeht. „Ältere Menschen würden sofort merken, wenn du ihnen etwas vorspielst. Einfühlsam und authentisch sein ist also Grundvoraussetzung in meiner Tätigkeit“, so Irmgard.

#### **Alltagsbegleitung in Anspruch nehmen**

Sollte die Situation eintreten, dass eine Alltagsbegleitung benötigt wird, findet ein Erstgespräch vor Ort statt. Dabei wird gemeinsam mit einer diplomierten Gesundheits- und Krankenpflegeperson in einem kostenlosen Erstgespräch der genaue Betreuungsbedarf erhoben und ein Betreuungs-

plan erstellt. Die Betreuung kann für mindestens vier und für maximal zehn Stunden im täglichen Block von frühmorgens bis abends gebucht werden.

Nähere Informationen über den Ablauf und die Kosten finden Sie auf unserer Website.



Hier geht es zum Bereich der Alltagsbegleitung auf unserer Website.

# Eindrücke aus der Alltagsbegleitung





# Achtsam essen

In einer Gesellschaft, die mehr und mehr Fahrt aufnimmt, gestalten Menschen auch ihre Nahrungsaufnahme immer effizienter. Das Frühstücksbrot wird gleich auf dem Weg in die Schule oder zur Arbeit gegessen, während wir auf unser Smartphone starren und durch diverse Social Media Feeds scrollen. Das Problematische bei dieser Form der Esskultur: der Körper nimmt die zu sich genommenen Nahrungsmittel zwischen all diesen Ablenkungen nur noch eingeschränkt wahr. Gönnen wir uns wirkliche Essenspausen, ohne uns abzulenken, spüren wir wieder mehr, was wir unserem Körper zuführen. Die Nahrung genau anzusehen, daran intensiv zu riechen und sie bewusst mit geschlossenen Augen zu schmecken. All das hat zur Folge, dass unsere Mahlzeiten nicht nur den Magen füllen, sondern auch Geruchs-, Seh- und Geschmackssinn befriedigen.

Diese Sinne sind häufig auch dafür verantwortlich, dass wir meinen, hungrig zu sein. Daher sollte man sich selbst fragen: Welche Art von Hunger verspüre ich gerade?

## Magenhunger

Der Magen ist bereits längere Zeit leer und der Körper verlangt nach Nahrung, weil er Energie benötigt. Den Magen hunger als Signal sollte man nicht ignorieren, speziell in Situationen, in denen der Körper Leistung erbringen soll.

## Nasenhunger

Man spaziert an der Lieblingspizzeria vorbei und der köstliche Duft sorgt förmlich dafür, dass wir an der Nase herumgeführt werden.

## Augenhunger

Knallrote Erdbeeren auf einem Werbeplakat oder ein saftiger Burger, der schon in der Fernsehwerbung für große Augen sorgt. Der Augenhunger wird ähnlich wie der Nasenhunger von einem Sinnesorgan ausgelöst.

## Mundhunger

Mundhunger kann man sich wie den mündlich geäußerten Wunsch nach Abwechslung vorstellen. Was hier hilft? Ungesüßte Tees oder Kaugummi.



## Geisthunger

Gerade wenn man mit mehreren Menschen zusammenwohnt, gibt es meist feste Routinen und Rituale. So sehr der Mensch Routinen braucht, so sehr sehnt er sich auch hin und wieder nach etwas Neuem. Probiere neue Rezepte oder mal wieder ein Gericht aus vergangenen Tagen, das Oma immer gekocht hat!

## Herzhunger

Schokolade, Chips oder Nudeln mit herzhafter Soße, viele Gerichte lösen Glückshormone aus. Gerade in schwierigen Zeiten, in denen man durch Stress, Langeweile, Kummer oder Trauer geplagt wird, sehnt sich das Herz nach Glückshormonen, die es durch so manchen Snack relativ einfach und kurzfristig bekommt.

## Zellhunger

Höre achtsam auf deinen Körper und du wirst überrascht sein, was er dir alles sagen will. Fehlen dem Körper bestimmte Nährstoffe, wird er es dir signalisieren. So kann ein Heißhunger auf Fleisch beispielsweise signalisieren, dass der Körper Eisen oder Eiweiß braucht.

## Fazit

Beobachten wir im Alltag, woher unser Hungergefühl kommt und welche Auslöser dafür verantwortlich sind, gelingt es uns, Mahlzeiten die der Körper eigentlich gar nicht benötigt, zu vermeiden. Nehmen wir uns bei den wirklich benötigten Mahlzeiten Zeit und genießen bewusst, ist der Körper auf mehreren Ebenen und mit geringeren Mengen zufrieden. Das stärkt nachhaltig das Wohlbefinden, unterstützt uns dabei, den Körper gesund zu ernähren und kann sogar dabei helfen, abzunehmen.



Was beschäftigt dich,

# Klara Heiling?

Was sind das für Menschen, die im Hilfswerk arbeiten? Wir stellen ihnen persönliche Fragen, um es herauszufinden. Diesmal mit Klara, Streetworkerin aus Feldbach.

## Welche Eigenschaften schätzt du an anderen Menschen?

Ich schätze, wenn Menschen Feingefühl für andere Leute besitzen und merken, wenn es ihnen nicht gut geht. Dabei ist es aber auch wichtig, Dinge anzusprechen und sich nicht zu früh abzuschotten von dem, was man an Übertragung mitbekommt.

## Was schätzt du an dir selbst?

Meinen Humor. Der ist auch in der Arbeit essenziell, weil wir mit vielen schwierigen Themen konfrontiert werden. Man muss nicht immer todernst sein, auch Spaß darf bei der Beratung dabei sein. Die Abgrenzung zum Privatleben ist auch enorm wichtig und gehört dazu.

## Wo brauchst du selbst Unterstützung?

Zu Hause bei den Sanierungsplänen brauche ich definitiv Unterstützung (lacht). In schwierigen Situationen helfen die Unterstützung und der Austausch mit den Kolleginnen und Kollegen. Das nutzen wir in unserem multiprofessionellen Team gerne.

## Was bedeutet Individualität für dich?

Jeder hat seine Eigenschaften, seinen Charakter, Stärken und Schwächen. Jeder Mensch ist anders. Das macht Individualität

für mich aus. Es wäre unendlich langweilig, wenn wir alle gleich sein würden. Das Leben wäre viel grauer und eintöniger. So ist es aber bunt und jeder Mensch ist wie ein Farbtupfer und trägt mit seiner Farbe zur Vielfalt bei.

## Was gibst du der „Jugend von heute“ mit auf den Weg?

Sei du selbst! Verstellen bringt keinem etwas, denn irgendwann kommt das „wahre Ich“ immer heraus. Es geht viel mehr darum, Leute zu finden, die einen mögen, wie man ist. Auch gebe ich gerne mit, wie wichtig es ist, aufeinander aufzupassen und sich gegenseitig zu unterstützen. Jeder muss im Leben seinen Weg finden, muss auch mal scheitern, weil man aus Fehlern einfach viel mehr lernt. Dinge auszuprobieren ist wichtig, denn wenn man zehn Dinge ausprobiert und dabei merkt, dass das jetzt nicht das Richtige war, ist das auch absolut okay.

KLARA HEILING IST SEIT DREI JAHREN ALS STREETWORKERIN IN FELDBACH TÄTIG.

Entweder/Oder

Büro	Außendienst <input checked="" type="checkbox"/>
früh aufstehen <input checked="" type="checkbox"/>	lange schlafen
Kopf <input checked="" type="checkbox"/>	Bauchgefühl
Fernsehen	Streaming <input checked="" type="checkbox"/>
Kernöl <input checked="" type="checkbox"/>	Olivenöl
Kaffee <input checked="" type="checkbox"/>	Tee
Rucksack	Reisekoffer <input checked="" type="checkbox"/>
Popcorn süß	Popcorn salzig <input checked="" type="checkbox"/>

# Ein Tag mit Tanja Hergel

Im Stützpunkt der Mobilen Dienste in St. Stefan im Rosental arbeiten über 30 Kolleg:innen in der Hauskrankenpflege. Darunter auch DGKP Tanja Hergel, die seit zwei Jahren halbtags im Hilfswerk arbeitet und uns heute Einblicke in ihren Berufsalltag gewährt.



06:30

Tanja ist seit 2010 DGKP und hat über 10 Jahre in einem Krankenhaus gearbeitet. Diese Erfahrungen helfen ihr in der mobilen Krankenpflege, da hier die Selbstständigkeit und das eigenverantwortliche Arbeiten enorm wichtig sind.

Bevor es zum ersten Termin geht, werden noch ein paar wichtige Dinge im Team besprochen und die abgeholten Medikamente eingepackt.

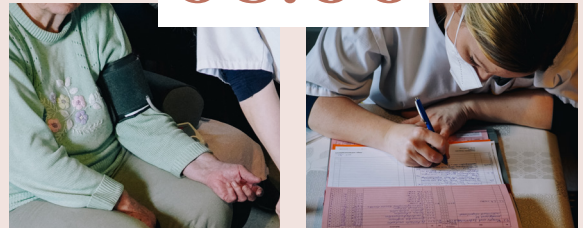
07:00

Gut gelaunt und motiviert geht es zum ersten Kunden. Tanja sortiert die wöchentlichen Medikamente in der Medikamentenbox. Auch beim Anziehen der durchblutungsfördernden Kompressionsstrümpfe ist Tanja behilflich.



Für eine kurze Plauderei ist glücklicherweise Zeit und Tanja bekommt alte Fotos gezeigt.

08:00



Kurz darauf geht es auch schon wieder weiter. Etwas abgelegen auf einem Hügel befindet sich ein kleines Häuschen mit wunderbarem Ausblick. Bei Schneefahrbahn musste Tanja hier auch schon zu Fuß gehen, undenkbar waren die letzten Meter mit dem Auto. Auch hier werden die Medikamente pflichtbewusst einsortiert und zusätzlich noch der Blutdruck kontrolliert. Während Tanja verantwortungsvoll ihre Tätigkeiten durchführt, ist auch immer wieder Zeit für nette Gespräche.

09:00



Als wir bei der nächsten Familie ankommen, treffen wir auf Kollegin und Pflegeassistentin Jutta, die beinahe zeitgleich bei der Kundin eingeteilt ist. Tanja kontrolliert eine Wunde am Bein, die glücklicherweise aber bereits so gut verheilt ist, dass bis auf Weiteres kein Besuch einer DGKP mehr notwendig ist.

# 10:00



Beim darauffolgenden Termin öffnet uns eine rüstige alte Dame mit breitem Lächeln die Tür. Von Beginn an herrscht eine warme und angenehme Atmosphäre. Tanja schreitet zur Tat: Der Verbandswechsel steht an. Auch dabei kommen humorvolle Gespräche nicht zu kurz. Nebenbei erwähnt die Kundin noch, dass der Termin am Mittwoch bitte nicht zu spät erfolgen soll, da sie hier einen Friseurtermin hat. Sie sehe nämlich bereits aus wie „a Bruathenn“. Auch diesem Wunsch kommt Tanja gerne nach.

Der letzte Termin für den heutigen Tag steht an. Wir erreichen das Haus eines älteren Paares, das uns bereits bei Ankunft die Türe geöffnet hat. Auch hier kommt es zu einem Verbandswechsel am Bein, allerdings diesmal mit einer etwas größeren Wunde. Trotz der Schmerzen bei der Behandlung ist der Kunde wertschätzend und gut gelaunt, und der gesamte Besuch erfolgt in äußerst angenehmer und entspannter Atmosphäre.



# 11:00

# 12:00



Zurück im Stützpunkt. Nach zahlreichen Terminen ist noch einiges an Büroarbeit zu erledigen. Tanja braucht dafür ungefähr 30 Minuten nach ihrem Außendienst.

Die Dokumentation ist unter anderem wichtig, damit auch alle anderen Kolleginnen und Kollegen informiert sind, falls sie statt Tanja zu den Besuchen fahren. Außerdem werden damit die Fortschritte der Heilung beobachtet und es können rechtzeitig Maßnahmen ergriffen werden.

## Tanja im Kurzportrait

### **Ich bin...**

ein geduldiger, offener und freundlicher Mensch.

### **Lachen kann ich über...**

viele Sachen. Auch über mich selbst.

### **Mein Lebensmotto...**

lebe dein eigenes Leben, nicht das der anderen.

### **Ich bin stolz auf...**

meine liebe, kleine Familie.

### **Wenn ich an meine Arbeit denke...**

bin ich dankbar, in einem tollen Team arbeiten zu dürfen.



TANJA ARBEITET SEIT 2020 BEI DEN MOBILEN DIENSTEN ST. STEFAN IM ROSEN-TAL.





## 6 Schritte zur besseren

# SELBSTUNTERSTÜTZUNG

**Die Beziehung mit uns selbst führen wir ein Leben lang. Methoden aus dem Bereich der Resilienzlehre können wertvolle Ansätze liefern und uns neue Wege finden lassen, um uns selbst wertvolle Unterstützung zu bieten. In Zeiten, in denen wir diese benötigen.**

Was bedeutet Resilienz? Resilienz ist die Fähigkeit, bei Widrigkeiten und in Krisensituationen „gut“ oder besser „optimal“ reagieren zu können. Diese Fähigkeit ähnelt jener einer Stehaufpuppe. In unserer modernen Welt, die von steigenden Anforderungen und unvorhersehbaren, belastenden Ereignissen geprägt ist, ist es wichtig, unser Wohlbefinden, unsere innere Ausgeglichenheit und unsere Leichtigkeit im Alltag zu erhalten. Resilientes Verhalten wird somit immer mehr zur Notwendigkeit, um sowohl unsere eigenen als auch die Erwartungen anderer erfüllen zu können. Wichtig zu betonen ist, Resilienz bedeutet nicht, dass wir keine Probleme haben oder alles immer positiv zu bewerten. Im Gegenteil. Ähnlich wie unser Immunsystem entwickeln wir durch erfolgrei-

che Bewältigung von Herausforderungen die Fähigkeit, auch zukünftige Widrigkeiten besser bewältigen zu können. Das steigert unsere Selbstwirksamkeitserwartung.

Um resilient zu sein, müssen wir uns bewusst machen, wie viel Energie und Kraft wir momentan zur Verfügung haben. Nur wenn wir über aufgeladene Ressourcen verfügen, können wir Leistungen erbringen. Es ist wichtig, eine Balance zwischen Produktivität und Entspannung sowie Ruhe und Regeneration zu finden, um ein Gefühl des Ausbrennens zu vermeiden.

Helmut Heißenberger, Mitarbeiter der Mobilen Sozialpsychiatrischen Betreuung und dipl. Resilienztrainer gibt im Folgenden 6 Schritte für resilientes Verhalten mit auf den Weg:

## 1 | RESILIENZ WICHTIG NEHMEN, AUCH IM ALLTAG

---

Um die Resilienz im Alltag zu stärken, ist es wichtig, die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen. Es ist essenziell, sich selbst wertzuschätzen und sich als guten Freund zu betrachten, um aktiv auf das eigene Wohlbefinden achten zu können. Eine Möglichkeit ist es, bereits vor dem Aufstehen am Morgen mit Bedacht in sich hineinzufühlen und zu spüren, wie viel Energie zur Verfügung steht. Der Tag sollte dann entsprechend ausgerichtet werden. Eine Bauchatmung von 1-2 Minuten kann ebenfalls helfen, um bewusster in den Tag zu starten.

## 2 | BEI STRESS UNTERBRECHUNGEN EINPLANEN

---

Nicht nur die großen Herausforderungen können den persönlichen Energiehaushalt schwächen. Oft sind es die kleinen, alltäglichen Tätigkeiten, die kraftraubend sind. Hier kann es hilfreich sein, willentliche Unterbrechungen einzuplanen. Dies kann geschehen, in dem man sich selbst Zeiten vorgibt, innerhalb derer die Arbeit für etwa 3 Minuten unterbrochen wird. Man lässt alles stehen und liegen und richtet die eigene Aufmerksamkeit "wertfrei" nach innen, auf bestehende Gedanken und Gefühle sowie Körperempfindungen. In dieser Pause kann man Fragen stellen wie: „Wie geht es mir?“, „Wie viel Energie habe ich zur Verfügung?“, „Verspüre ich ein Gefühl von Durst oder Hunger?“, „Benötige ich eine längere Pause?“ oder ähnliches. Stressige Situationen bewusst zu unterbrechen, kann dazu beitragen, den Alltag entspannter zu gestalten und sich positiv auf die eigene Arbeitsleistung auswirken.

## 3 | OPTIMISTISCHE DENKWEISE ENTWICKELN

---

Belastungen entstehen oft durch die Bewertung einer Situation: Resiliente Personen neigen dazu, in Momenten der Unsicherheit einen positiven Ausgang anzunehmen. Dies ist hilfreich, da die Zukunft nicht vorhersehbar ist und es immer die Möglichkeit gibt, dass etwas gut ausgeht. Die Vermeidung einer negativen Sichtweise, kann gleichzeitig stressreduzierend wirken. Resilientes Verhalten sollte jedoch nicht übermäßig unrealistisch positiv sein. Wenn eine negative Entwicklung zu erwarten ist, ist es wichtig, sich darauf vorzubereiten, um nicht überrascht zu werden. Auf diese Weise kann man gezielt eine Strategie erarbeiten und die Größe des Problems reduzieren.

Der Buchtitel "Der resiliente Mensch" von Raphael Kalisch bietet dazu weitere Einblicke.

## 4 | GUTE UND FÖRDERLICHE BEZIEHUNGEN PFLEGEN

---

Gute und förderliche Beziehungen können im Alltag zu Hause oder bei der Arbeit immer eine hilfreiche Stütze sein, insbesondere in schwierigen Zeiten. Wenn man zusammen positive Gespräche führt, Spaß hat und persönliche Geschichten teilt, kann dies zum Gemeinschaftsgefühl beitragen und gleichzeitig entspannend und stärkend wirken. Oft sind es Freunde oder Kolleg:innen, die helfen, wieder auf den richtigen Weg zu kommen, wenn man im Alltag zu kämpfen hat.

## 5 | AKZEPTANZ ENTWICKELN FÜR UNVERÄNDERLICHE SITUATIONEN

---

Es kann eine herausfordernde Aufgabe sein, Menschen, Situationen, Dinge und Ereignisse so anzunehmen, wie sie sind. Auch die eigenen Fehler und Leistungsgrenzen zu akzeptieren, kann schwierig sein. Das Akzeptieren einer unveränderbaren Situation und das achtsame Wahrnehmen von Gefühlen sowie das Erlauben von Trauer oder Wut kann jedoch letztendlich zu Resilienz führen. Manchmal kann es hilfreich sein, eine Pause vom Alltag zu machen und bewusst innezuhalten. Es ist wichtig zu akzeptieren, dass es Grenzen gibt, die nicht beeinflusst werden können. Gegen diese anzukämpfen kostet viel Energie. Dennoch ist es nicht immer notwendig oder sinnvoll, alles zu hinzunehmen. Wo es möglich ist, kann man positiv gestalten oder verändern. Es ist auch wichtig zu erkennen, dass es Grenzen gibt, die das eigene Handeln einschränken, in diesen Momenten ist ein sorgsamer Umgang mit dem persönlichen Energiehaushalt umso entscheidender.

## 6 | FÜR AUSREICHEND RUHE, ERHOLUNG UND SCHLAF SORGEN

---

Es gibt viele Ansätze, die dazu beitragen, den Anforderungen des Alltags optimal gerecht zu werden. Man kann Zeiten einplanen, in denen man sich bewusst Entspannung und Erholung gönnt. Das unterstützt dabei, die Balance aufrechtzuerhalten, die Energiereserven aufzuladen und fördert die langfristige Freude an Aktivitäten. Besonders in Phasen starker Belastung ist es umso wichtiger, auf diese Momente der Ruhe und Ausgeglichenheit zu achten und keinesfalls darauf zu verzichten.

# Schwerpunkt MINT

MINT brachte uns Menschen auf den Mond. MINT erleuchtet unsere Wohnungen. MINT sorgt dafür, dass wir pünktlich Termine einhalten können und bequem von A nach B kommen. MINT versorgt uns mit perfekt gebrühtem Kaffee und warmen Essen. MINT begleitet unser tägliches Leben und findet sich in beinahe allen Dingen des Alltags wieder. Dinge, die erst von neugierigen Menschen erfunden werden mussten und dadurch entstanden, dass diese Probleme erkannten und zu lösen versuchten.

In der Vergangenheit gab es bereits einige große Entdecker:innen aus Österreich. So gilt Hedy Lamarr, 1914 in Wien geboren, mit ihrer Erfindung des Frequenzspurverfahrens als „Mutter des WLAN“, als Wegbereiterin für die drahtlose Kommunikation von Mobiltelefonen. Auch im Bereich des Energiesektors gab es wichtige österreichische Innovationen wie die Batterie oder die Kaplan-Turbine, die weltweit bei der Energiegewinnung durch Wasserkraft zum Einsatz kommt.

MINT-Berufe sind effektive Problemlöser und das beste Rezept gegen Stillstand. Geben wir Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit, ihrem natürlichen Drang zu entdecken und zu forschen, nachzugehen, eröffnen wir ihnen die Chance, ihren eigenen Weg zu gehen und Talente auszubauen. Also lassen Sie uns großen Ideen nicht im Weg stehen, denn wer weiß, vielleicht steht die nächste bahnbrechende Erfindung bereits in den Startlöchern und nimmt im Geiste eines Kleinkindes, das gerade einen Turm aus Legosteinen baut, Form an.

## MINT-Förderung in der Kinderbetreuung

Zur Entwicklung dieser Kompetenzen trägt das Hilfswerk aktiv bei: Unter dem Titel „Forschen, entdecken, begeistern.“ widmen wir unsere Aktivitäten im Fachbereich Kinder, Jugend und Familie 2023 dem Thema MINT. Mittels vielfältiger Maßnahmen fördern wir die Kinder in unseren Kinderbetreuungseinrichtungen noch gezielter bei der (Weiter-)Entwicklung ihrer angeborenen MINT-Kompetenzen.

## Hilfswerk Broschüren

Profitieren Sie vom Know-how aus unseren Fachbereichen.

Das Hilfswerk bietet viele kostenlose Ratgeber - für ältere Menschen und pflegende Angehörige oder zum Thema Kinderbetreuung und -entwicklung. Online zum Download oder kostenlos per Post nach Hause geliefert.

**Jetzt neu** mit Broschüren zu den Themen MINT und Hautpflege im Alter.



Hier geht es zur **kostenlosen Broschürenbestellung** auf unserer Website



## Hilfswerk-Hotline für pflegende Angehörige

# 0800 640 660

Gebührenfrei aus Österreich  
MO - DO 9 - 16 UHR  
FREITAG 8 - 12 UHR

**Fachkräfte bieten Unterstützung für alle, die sich durch die Pflege ihrer Angehörigen belastet fühlen:**

- Informationen zur Entlastung durch Pflege und Betreuungsdienste
- Unterstützung bei Einsamkeit, Überforderung und emotionaler Not
- Beratung bei finanziellen Schwierigkeiten
- Antworten auf Fragen rund um die Pflege und Betreuung



# Kopfhörer auf und rein in neue Gedankenwelten

**wandelsicher** ist der Corporate Podcast des Hilfswerk Steiermark. Das Leben ist ständig im Wandel. Es läuft niemals geradlinig, sondern fordert uns immer wieder zur Weiterentwicklung heraus. Das ist gut so, denn jeder Wandel bringt Geschichten mit sich, von denen andere lernen können. Individuelle Schicksale, gemeisterte Herausforderungen, wertvolle Tipps und Lebenserfahrungen, die uns Einblicke in unterschiedliche Realitäten geben.

In unserem Podcast bringen wir diese inspirierenden Gespräche und Interviews mit bemerkenswerten Menschen aus dem Umfeld des Hilfswerks zu Ihnen nach Hause. Sie hören neue Ideen und erfahren, wie andere die unterschiedlichsten Herausforderungen des Wandels meistern konnten. Neugierig geworden? Dann lassen Sie uns gemeinsam wandelsicher durch das Leben gehen!

## Es gibt was Neues für die Ohren

**Wir präsentieren Ihnen vier brandneue Sonderepisoden anlässlich des 30-jährigen Jubiläums des Hilfswerk Steiermark.**

**Margit Kahr**, eine Hilfswerk-Pionierin und Einsatzleitung der Mobilen Dienste, erläutert die Entwicklung der Hauskrankenpflege von ihren Anfängen bis zum aktuellen dualen Führungsmodell, das zu einer erfolgreichen Zukunft beiträgt. Dabei darf mit ihr gemeinsam über die eine oder andere Anekdote der Vergangenheit geschmunzelt werden.

**Elisabeth Wiedner**, Leitung des Fachbereichs Kinderbetreuung, beleuchtet die Veränderungen in der Kinderbetreuung und -begleitung im Laufe der Zeit und betont die Notwendigkeit, von einer Überzeugung zu einer Haltung

zu wechseln. Was eine Entenfamilie mit dem Ganzen zu tun hat, erfährt man exklusiv in dieser Episode.

Im Interview mit Diplom-Sozialarbeiterin **Nina Hilberger** aus der Simultania Judenburg wird die Frage "Wie behindert sind wir eigentlich?" mit klaren und ehrlichen Einblicken diskutiert. Denn jeder Mensch ist anders, und für jeden hat "normal sein" eine eigene Bedeutung.

**Andrea Descovich**, Fachbereichsleitung der Psychosoziale Dienste, spricht über das Thema Entstigmatisierung und was dies in ihrem Bereich konkret bedeutet. Sie beleuchtet mit uns außerdem Krankheitsbilder, über deren Auswirkungen es noch wenig Berichterstattung gibt.

Zu hören gibt es den Podcast auf unserer Website und auf den gängigen Streaming-Plattformen wie Spotify, AmazonMusic oder Deezer.



WANDEL  
SICHER.

# Andrea, was sagst du... warum haben wir Angst, Fehler zu machen?



**ANDREA ZINK**  
SOZIALPÄDAGOGIN  
SIMULTANIA LICHTENSTEIN

*„Den größten Fehler, den man machen kann, ist, immer Angst zu haben, einen Fehler zu machen.“  
- Dietrich Bonhoeffer.*

Wie viel Wahrheit liegt in diesem Satz und warum sind Fehler so negativ behaftet? In unserer Gesellschaft ist es leider verankert, dass Fehler machen etwas Schlechtes bedeutet. Fehler werden als Zeichen von Schwäche angesehen. Von Kindern wird Folgsamkeit gefordert, brav zu sein ist oberstes Gebot. In der Schule wird man nach Fehlern bewertet. Viele Menschen schämen sich dafür, wenn sie einen Fehler begangen haben, doch liegt es nicht oft im Auge des Betrachters, ob ein Verhalten fehlerhaft ist?

Fehler zu machen gehört zum Leben, Fehler sind Teil eines Prozesses, dass man sich weiterentwickelt, denn sonst steht man sich oft selbst im Wege. Der Spruch „Aus Fehlern lernt man“ enthält doch eine gewisse Weisheit. Wenn man nachdenkt und erkennt, dass seine Worte oder Taten nicht für alle Beteiligten richtig waren, kann man einige Situationen bereinigen und Beziehungen verbessern. Dennoch fürchten sich viele Menschen davor, Fehler zu machen. Die Ursachen dafür sind vielfältig, sie sind jedoch definitiv auch in der Erziehung zu finden. Eltern wollen stets das Beste für ihre Kinder, jedoch neigen sie manchmal dazu, in der Erziehung übertrieben streng oder überfürsorglich zu sein.

Wenn wir unserem Kind wenig zutrauen und versuchen, es vor jeglicher Gefahr zu schützen, wie soll es dann lernen, mit Problemen und Risiken umzugehen? Stattdessen könnte es passieren, dass das Kind ängstlicher und abhängiger wird, das kann zu verringertem Selbstbewusstsein führen und das eigene Durchsetzungsvermögen einschränken. In unserer heutigen Zeit, in der immer höhere Anforderungen gestellt werden und der Druck im Arbeitsleben steigt, ist es wichtig, mental gefestigt zu sein und auch "Nein" sagen zu können. Wir sollten in der Lage sein, unsere

Ängste zu überwinden und zu unseren Fehlern zu stehen.

Eltern, die zu streng sind und unerreichbare Erwartungen an ihr Kind stellen, schüren dessen Ängste und Unsicherheiten. Der veraltete Satz "Wenn du keine guten Noten nach Hause bringst, wird nie etwas aus dir!" ist leider in vielen Familien immer noch präsent. Kinder können darauf mit aggressivem Abwehrverhalten reagieren, weil sie den Erwartungen der Eltern nicht gerecht werden können. Oft ist diese Versagensangst mit dem Gefühl gekoppelt, die Anerkennung und Liebe der Eltern zu verlieren.

Wenn sie immer wieder das Gefühl haben, den Erwartungen nicht zu entsprechen, kann das ihre Selbstzweifel verstärken und ihr Vertrauen in sich selbst schwinden lassen. Dieser Druck kann das ganze Leben lang beeinträchtigen und dazu führen, dass man sich selbst immer weniger zutraut und Ängste vor banalen Dingen entwickelt, wie zum Beispiel Schwimmen in tieferen Gewässern oder Kommunikation in ungewohntem Umfeld. Das kann die persönliche Entwicklung behindern, weil man sich nicht traut, neue Dinge auszuprobieren oder Fehler zu machen. Im schlimmsten Fall kann professionelle Hilfe notwendig sein, um aus dem Korsett der Angst herauszukommen. Lernen ist ein kontinuierlicher Prozess, der darauf basiert, dass man Fehler macht und aus ihnen lernt.

Fehler sind eigentlich eine Herausforderung, denn wenn man diese bewältigt oder aus ihr lernt, kann das ein Gefühl des Erfolgs erzeugen. Es gibt Menschen, die aufgrund verschiedenster Gründe eine Ausbildung abbrechen oder sich beruflich verändern. Sie schämen sich oft und haben das Gefühl, versagt zu haben. Negatives Feedback von ihrem sozialen Umfeld verstärkt dieses Gefühl noch. Doch in vielen Fällen eröffnen sich neue Wege und neue Perspektiven, sodass der vermeintliche Fehler zu einer positiven Entwicklung führt und die Lebensqualität entscheidend beeinflusst.

**Lernen ist ein  
kontinuierlicher  
Prozess, der  
darauf basiert,  
dass man Fehler  
macht und aus  
ihnen lernt.**



## Macht mit bei FIDIs Wettlauf um den Piratenschatz!

### DAS BRAUCHT IHR DAFÜR:

- Spielfiguren
- Würfel

### ANLEITUNG

Würfelt abwechselnd und rückt die gewürfelten Felder vor. Kommt ihr auf ein Aktionsfeld, müsst ihr den Anweisungen folgen. Aktionsfelder können Vorteile, aber aber auch Nachteile zur Folge haben.

### ERKLÄRUNG AKTIONSFELDER:



Alle teilnehmenden Spieler:innen würfeln.

**Wer die höchste Punktzahl würfelt, darf beginnen.**



Würfle gegen die Piraten (einen anderen Spieler).

**Gewinnst du, darfst du die Abkürzung durch die Piratenbucht nehmen. Verlierst du, nimm den Umweg.**



Doppelt hält besser.

**Du darfst zweimal würfeln.**



Starker Gegenwind weht gegen dein Segel.

**Gehe drei Felder zurück.**



Beobachte die Haie und warte, bis sie wegschwimmen.

**Setze eine Runde aus.**



Der Vulkan bricht aus. Durch die Aschewolke kannst du nicht weiter.

**Setze eine Runde aus.**



Genieße eine kurze Auszeit mit FIDI am Strand.

**Setze eine Runde aus.**



Du hast Durst. Gehe an Land und fülle deine Vorräte wieder auf.

**Setze eine Runde aus.**



Eine schwimmende Flaschenpost zeigt dir einen geheimen Weg.

**Nimm die Abkürzung.**



Du warst am schnellsten und hast das Rennen um den Piratenschatz gewonnen. **Herzlichen Glückwunsch!**



"Unterstützen bedeutet  
begleiten und nicht  
abnehmen."

Georg-Wilhelm Exler

**HILFSWERK**

GROSSE HILFE, GANZ NAH.