# Hand in Hand



Zeitschrift für Gesundheit, Familie und Soziales

1 | 2013

## Alter ist kein Defizit

Gewonnene Jahre > 4

Seelen. Leben. Älterwerden, Psyche und Lebensqualität > 26

**Selbstbestimmt leben.** Früherkennung von Depression und Demenz. > 8

**35 Jahre NÖ Hilfswerk.**Die große Geburtstagsfeier. > **14** 

ELI STREET HYPhone at Call School Infostinger Infostin

# KaiserFamiy Der All-In-One Tarif! Auf Wunsch mit Telefon-Flatrate.



FESTNETZ
MOBILFUNK
INTERNET
Infos unter
MyPhone.at

my phone.at

FESTNETZ - MOBILFUNK - DSL-TV

\*Aktion gilt nur für Neukunden bei Abschluss eines KaiserFamily Vertrages. Die Gutschrift wird von den laufenden Rechnungen abgezogen — eine Auszahlung des Betrages ist ausgeschlossen. Alle Preise verstehen sich inkl. der gesetzl. USt. Der Einstiegspreis von EUR 17,90 monatlich gilt für die ersten sechs Monate. Ab dem siebten Monat werden EUR 30,80 bzw. 35,90 (inkl. Telefonflat) monatlich in Rechnung gestellt. Aktion gültig bis auf Widerruf.











"Ich bewundere den Mut und den selbstlosen Einsatz von Gabriela Karlinger. Sie ist eine richtige Heldin. Die Heimhelferin hat eine 78-jährige Kundin aus einem brennenden Haus gerettet. Ich bin stolz, dass eine Hilfswerk-Mitarbeiterin von Landeshauptmann Erwin Pröll mit der Lebensrettermedaille ausgezeichnet wurde." Michaela Hinterholzer, Präsidentin NÖ Hilfswerk

#### COVERSTORY

4 Gewonnene Jahre.
Weil Alter kein Defizit ist.

#### ■GESUNDHEIT & LEBEN

- 7 Telefon-Hotlines. Ein offenes Ohr und kompetente Beratung.
- **20 Im Gespräch.** Klares Ziel: "NÖ noch sozialer machen!"

#### PFLEGE & BETREUUNG

- 8 Depressionen. Seelisches Wohlbefinden im Alter.
- **11 24-Stunden-Betreuung.** Nicht mehr allein.
- **12 Sicherheit.** Notruftelefon mit Rauchmelder.

#### HILFSWERK

- 14 35 Jahre NÖ Hilfswerk. Die große Geburtstagsfeier.
- 17 Preisrätsel
- 18 Buchtipp
- 19 Kurzmeldungen
- **23** Hilfswerk im Internet. Noch mehr Service.
- **25 Kindern in Aserbaidschan.** Pflegefamilien statt Heim.
- 26 Hilfswerk-Jahresinitiative 2013. Ab April wieder auf Tour!
- 30 Kurzmeldungen



#### EDITORIAL

Christoph Gleirscher, Geschäftsführer NÖ Hilfswerk

## Das Land gemeinsam noch sozialer gestalten

Das neue Jahr hat begonnen. Lassen Sie uns Bilanz ziehen, darüber nachdenken, wo wir stehen und gemeinsam in die Richtung gehen, die wir für richtig und notwendig halten. Unsere Mitarbeiter/innen und Funktionäre haben Herausragendes geleistet. Zum ersten Mal haben wir regelmäßig über 8.000 Kundinnen/Kunden pro Monat in ihrem Zuhause betreut. Hinter ieder einzelnen Zahl steht ein Mensch oder eine Familie mit unterschiedlichen Bedürfnissen. Pflegebedarf ist für jeden Einzelnen mit vorher kaum vorstellbaren Veränderungen verbunden. Durch den großen menschlichen Einsatz unserer Mitarbeiter/innen und die außerordentliche fachliche Qualität unserer Dienstleistungen konnten wir für sehr viele Menschen sehr viel erreichen.

Qualität zeigt sich auch dann, wenn einmal etwas nicht so reibungslos funktioniert. In der Art und Weise, wie die Mitarbeiter/innen auf allen Ebenen mit schwierigen Situationen umgehen, zeigt sich erst die wahre Qualität.

Diese Erfolge für die Menschen in ganz Niederösterreich werden nicht zuletzt durch die verlässliche und konstruktive Zusammenarbeit mit dem Land und den Gemeinden sichergestellt. Ich danke allen Personen, die in ihrer täglichen Arbeit die genannten Institutionen vertreten. Möge es uns gelingen, im persönlichen, familiären und beruflichen Umfeld unser Land gemeinsam noch ein Stück sozialer, menschlicher und wärmer zu gestalten. Kein Beitrag ist zu gering und keine Anstrengung zu klein.

Medieninhaber und Herausgeber: NÖ Hilfswerk, Landesgeschäftsstelle Redaktionsadresse: Zeitschrift Hand in Hand, NÖ Hilfswerk Landesgeschäftsstelle, Ferstlergasse 4, 3100 St. Pölten, Tel. 02742/249 DW 1124, Fax DW 1721, E-Mail: marketing.support@noe.hilfswerk.at Redaktion Niederösterreich: Martina Kern, Petra Satzinger, Elisabeth Schreiner Redaktion: Elisabeth Anselm, Harald Blümel, Martina Goetz, Monika Gugerell, Daniel Gunzer, Daniela Gutschi, Esther Hermann, Brigitte Hingerl, Martina Kern, Gerald Mussnig, Heiko Nötstaller, Petra Satzinger, Viktoria Tischler Bildnachweis, Fotos: Hilfswerk Österreich (Suzy Stöckl, Klaus Titzer), Hilfswerk Niederösterreich, NLK (Seite 3), www.shutterstock.com (Seite 7, 8; EXTRA Seite 7, 11), www.thinkstockphotos.com (EXTRA Seite 4) Gesamtauflage: 140.000 Stück, österreichweite Distribution, davon über 90 % durch persönlich adressierte Sendungen Offenlegung: http://www.hilfswerk.at/wir-ueber-uns/news-presse/magazin-hand-in-hand/offenlegung Anzeigenverkauf (Gesamtauflage): Hilfswerk-Bundesgeschäftsstelle, Tel. 01/404 42-0 Anzeigenverkauf (Niederösterreich): Hilfswerk-Bundesgeschäftsstelle, Tel. 01/404 42-0 Layout/Produktion: Egger & Lerch, 1030 Wien Druck: Wograndl Druck GmbH, 7210 Mattersburg

COVERSTORY

KINDER & JUGEND

PFLEGE & BETREUUNG

GESUNDHEIT & LEBEN

HILFSWERK

# Weil Alter



# kein Defizit ist

Gewonnene Jahre: Anders als in Asien ist in unserer "westlichen Kultur" das Alter sehr häufig negativ besetzt. Aber das ist kein Grund, mit den Wölfen zu heulen und sich nicht die positiven Beispiele anzusehen. Wichtig ist es jedoch, auch alters- oder krankheitsbedingte Einschränkungen anzunehmen. Seelische Verstimmungen sollte man in jedem Alter ernst nehmen.



Monika Gugerell Fachliche Leitung Gesundheit, Familie und Soziales, Hilfswerk Österreich

In unserer westlichen Welt gilt das Alter für viele Menschen als Feindbild, das mit allen Mitteln bekämpft werden muss. Der Verkaufserfolg vieler "Anti-Aging"-Produkte zeigt auf, dass viele Frauen und Männer nahezu alles tun, um nach außen nicht so alt auszuschauen. Alt zu werden oder alt zu sein gilt als nicht erstrebenswert, wird als Problem gesehen und ist mit Vorstellungen besetzt, die eher unangenehm sind. Theorien über das Altern und medizinische Forschungen zeigen auf, dass im Alter z.B. die Beweglichkeit geringer wird, die Funktion von Organen nachlässt, was durch regelmäßiges Trainieren verzögert werden kann. Viel wichtiger ist jedoch, dass ältere Menschen vielfach über wesentlich mehr Reife, Erfahrung, lebenspraktische Intelligenz und Anpassungsleistungen verfügen wie

in jüngeren Jahren oder jüngere Menschen. Altern ist daher nicht nur durch Defizite gekennzeichnet – es gibt auch einen Zuwachs an Fähigkeiten und Kompetenzen.

#### Macht der Bilder

RESULCH

"Natürlich ist es nicht
einfach, positiv über das
Alter zu denken, wenn
die Gesellschaft fast
nur negative Altersbilder zeigt. Echt
erlebte Fähigkeitseinschränkungen,
der Verlust von
Freunden und

Familienangehörigen und zunehmende Krankheiten und Behinderungen sind schmerzhafte Einschnitte ins Leben", sagt Monika Gugerell, Fachliche Leiterin für Gesundheit, Familie und Soziales im Hilfswerk. Gleichzeitig sollten ältere Menschen sich öfters vor Augen führen, dass man

vieles erreicht hat, trotz widriger Umstände, dass die größere Erfahrung, Ruhe und Gelassenheit einen anderen Blickwinkel zulassen. Man

"Scham ist auf jeden Fall fehl am Platz!"

weiß vielfach, was man will und was nicht mehr so wichtig ist oder wichtig erscheint. Man verfolgt keine sinnlosen Ziele mehr, um die es nicht zu kämpfen lohnt."

#### **SOK-Modell**

Die Wissenschaft des Alters – die Gerontologie – zeigt anhand von Modellen auf, wie "Altern" gelingen kann. Der berühmte Pianist Arthur Rubinstein hat bis ins hohe Alter Konzerte gegeben. Mit dem Modell der Selektion, Optimierung und Kompensation (SOK-Modell) kann gut aufgezeigt werden, wie Rubinstein dies möglich war. Er spielte im Alter weniger Stücke als in seiner Jugend, konnte diese durch häufigeres Üben optimieren und schaffte durch Abwechslung und Kontraste den Eindruck eines höheren Tempos.

#### COVERSTORY

KINDER & JUGEND PFLEGE & BETREUUNG GESUNDHEIT & LEBEN HILFSWERK

>>

"Diese Strategie sollten wir uns alle zunutze machen", empfiehlt Gugerell. "Konzentrieren wir uns auf Fähigkeiten, die wir unbedingt benötigen, um selbstständig leben zu können. Die Fähigkeiten, die wir benötigen, bauen wir durch Wiederholen aus, und gestatten uns z.B. den Einsatz von Hilfsmitteln, dort wo Fähigkeiten vermindert sind. Auch ältere Menschen haben viel Freude, Neues zu lernen und auszuprobieren. Die Hemmschwelle dazu ist möglicherweise eine höhere als bei jungen Menschen, aber auch ältere Menschen setzen moderne Techniken dort ein, wo es ihnen nützt."

#### **Geist und Seele beachten**

"Es ist unrealistisch zu erwarten, dass man mit 80 Jahren 100 % gesund ist", sagt Monika Gugerell. "Aber aus meiner langjährigen Erfahrung weiß ich, dass viele Menschen auch mit chronischen Erkrankungen oder mit Einschränkungen ein Leben mit hoher Lebensqualität führen können!" Dafür ist es für Jung und Alt wichtig, neben dem Körper auch auf Geist und Seele zu achten. Wer sich längere Zeit schlecht fühlt, oft traurig und antriebslos ist, sollte darüber auf jeden Fall mit seinem Arzt oder seiner Ärztin sprechen. Denn der Weg von einer vorübergehenden depressiven Verstimmung zu einer Depression ist kurz. Keine Angst! Die Depression lässt sich vielfach besser behandeln als angenommen. Scham ist auf jeden Fall fehl am Platz! Besser rechtzeitig ärztlichen Rat einholen, denn die richtige Behandlung hat einen wesentlichen Beitrag zur Wiedererlangung von

Jetzt kostenloses Informationspaket bestellen



Das Hilfswerk hat umfangreiches Informationsmaterial zusammengestellt, das ab April kostenlos bei der Hilfswerk Family Tour verteilt wird. Sie können das Service-Paket rund um seelische Gesundheit schon jetzt telefonisch (0800 800 820) oder per E-Mail (office@hilfswerk.at) bestellen. Der Versand erfolgt ab Mitte April.





**Beratung.** Das NÖ Hilfswerk bietet mit dem NÖ Frauentelefon – 0800 800 810 – und dem NÖ Krisentelefon – 0800 20 20 16 – zwei kostenlose und vertrauliche Beratungsmöglichkeiten an.

"Laut Angaben der Anrufer/innen sind über 30 % der Ratsuchenden über 50 Jahre alt. Die vorrangigen Themen in dieser Altersgruppe sind Arbeitsplatzverlust, psychische oder körperliche Beschwerden, soziale Isolation oder die Erkrankung eines nahen Angehörigen", weiß Barbara Wegscheider, Leiterin des Frauentelefons.

#### Mit Ihren Problemen sind Sie nie allein

Die Anonymität eines Telefonats erleichtert es oft, Hilfe zu suchen. Auch wenn diese Gespräche natürlich eine längerfristige Beratung oder Psychotherapie nicht ersetzen können, wirken sie meistens erleichternd und aufbauend. Zusätzlich zu den Gesprächen informieren die erfahrenen Therapeutinnen und Therapeuten über finanzielle Unterstützungen, Beratungsstellen und Therapieplätze in der Umgebung. Gemeinsam werden Tagesstrukturen erarbeitet und die Anrufer/innen in ihren Bestrebungen bestärkt, aktiv zu bleiben oder es wieder zu werden.

#### Sozialkontakte pflegen

"Für viele ältere Personen ist es oft nicht einfach, neue soziale Kontakte zu knüpfen. Da ist es hilfreich, gemeinsam zu überlegen, was in der Gemeinde angeboten wird, wo man sich danach erkundigen könnte und wie man schlussendlich den ersten Schritt geht", berichtet Barbara Wegscheider weiter. Oft stehen auch körperliche oder psychische Beschwerden im Vordergrund. Hinter manchen dieser Probleme steht eine bis jetzt nicht erkannte Depression. Die Berater/innen empfehlen, Fachärzte aufzusuchen und Beschwerden abzuklären. Depressionen und verwandte psychische Erkrankungen sind laut WHO (Weltgesundheitsorganisation) in der Zwischenzeit an 2. Stelle der Volkserkrankungen. Bei dementsprechender Abklärung sind sie jedoch meist gut behandelbar. Sowohl Psychotherapie als auch Medikamente oder eine Kombination von beidem sind die Mittel der Wahl.

Helfen moderne Antidepressiva, die weder abhängig machen noch die Persönlichkeit verändern, dabei, die erste schwierige Phase zu überbrücken, so hilft Psychotherapie, belastende Lebenssituationen zu beleuchten und zu verarbeiten.

Immer wieder suchen die Anrufer/
innen aber gar keine Hilfe für sich,
sondern für jemand Betroffenen
aus dem Bekanntenkreis. Konkrete
Informationen, Anlaufstellen und
Selbsthilfegruppen oder Institutionen,
wo Angehörige psychisch Kranker
Unterstützung und Hilfe bekommen,
sind hier gefragt. "Wir nehmen die
Sorgen der Menschen ernst, wir
wollen Ansprechpartner sein für
Betroffene und deren Angehörige
und Hilfe anbieten", erklärt Barbara
Wegscheider. <

#### Zentren für Beratung & Begleitung in NÖ

Zentrum Amstetten

Tel. 07472/615 20

Zentrum St. Pölten, Familienberatungsstelle Lilienfeld

Tel. 02742/31 22 50-21

Zentrum Korneuburg

Tel. 02262/909 19-20 **Zentrum Gänserndorf** 

**Zentrum Ganserndo** Tel. 02282/602 33

Zentrum Zwettl

Tel. 02822/542 22

Zentrum Krems, Familienberatungsstelle Melk

Tel. 02732/786 90

Zentrum Mödling

Tel. 02236/463 33

Zentrum Schwechat

Tel. 01/706 54 44

Familienberatungsstelle Bruck

Tel. 02162/686 81-16

**Zentrum Baden** 

Tel. 02252/20 91 11

**Zentrum Wiener Neustadt** 

Tel. 02622/260 80 20

#### Kostenlos und anonym

NÖ Frauentelefon:

0800 800 810

Psychosoziale Beratung:

Mo, Mi, Do, Fr 10–14 Uhr, Di 12–14 Uhr

Rechtsberatung:

Di 9-12 Uhr, Fr 14-16 Uhr

Beratung in Fremdsprachen:

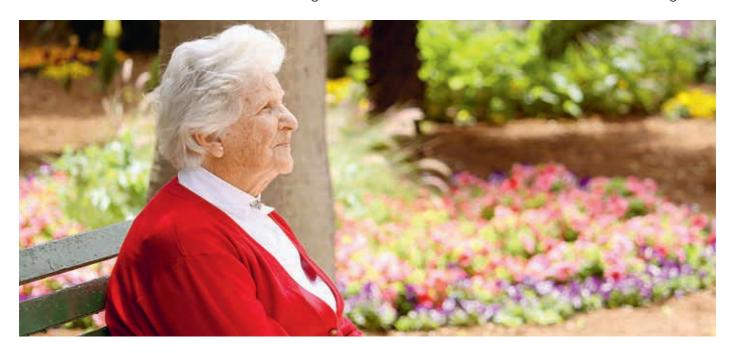
Tschetschenisch und Russisch: Mo 14–16 Uhr

Türkisch: Do 14–16 Uhr Serbokroatisch: Fr 14–16 Uhr

KINDER & JUGEND PFLEGE & BETREUUNG GESUNDHEIT & LEBEN HILFSWERK

## Seelisches Wohlbefinden

**Depressionen.** An Depressionen Erkrankte und ihre Angehörigen benötigen in besonderer Weise Hilfe und Unterstützung. Dazu gehört es, Fachpersonal zu qualifizieren, die Angehörigen in ihrer Pflege und Betreuung zu unterstützen und offen mit den Problemen umzugehen.



Auch im Alter mit Erkrankung oder Behinderung gilt es ein selbstbestimmtes Leben zu fördern. Depressionen sind kein Einzelschicksal. Sie sind gut behandelbar. Wichtig ist es, dieses seelische Leiden als Krankheit zu erkennen und gesellschaftlich zu akzeptieren.

#### Wie entstehen Depressionen?

Eine Depression kann ebenso schleichend wie plötzlich entstehen. In Fällen mit einem plötzlichen Beginn schildern Betroffene, ihre Stimmung habe sich von einem Augenblick auf den anderen verdüstert.

Weitaus häufiger entsteht eine Depression jedoch unmerklich und in einer für den Betroffenen kaum nachvollziehbaren Weise. Über Wochen und

Monate hinweg beginnt ein langsamer und schleichender Prozess in die Depression. Die Lebensqualität nimmt kontinuierlich ab. Bei den Betroffenen herrscht oft das Gefühl vor, man selbst "würde sich zum Nachteil verändern". Die Erkrankung erfasst den gesamten Menschen und nicht wie bei der Mehrzahl der körperlichen Erkrankungen klar abgrenzbare Teilbereiche.

#### Was kann man als Angehöriger tun, um Betroffenen zu helfen?

- Seien Sie achtsam! Häufig sind es Angehörige oder Freunde, die zuerst beobachten, wenn jemand in eine Depression abgleitet.
- Akzeptieren Sie die Depression als Erkrankung.
- Bleiben Sie geduldig! Depressive

- verlieren ihre Selbstsicherheit und können sich häufig nicht erklären, was mit ihnen los ist. Rücksichtnahme ist erforderlich.
- Machen Sie dem Betroffenen keine Vorwürfe.
- Seien Sie zurückhaltend mit gut gemeinten Ratschlägen wie z.B. "Nimm dich doch einfach ein bisschen zusammen".

#### Was können ältere Menschen tun, wenn ihnen die Lebensfreude abhanden kommt?

- Hilfe suchen und annehmen.
   Depression ist keine Schande, sondern eine Krankheit, die jeden Menschen treffen kann.
- Aktiv werden, am Leben teilnehmen. Unternehmungen und

## im Alter

Austausch mit anderen Menschen gelten als förderlich.

- Darüber reden. Nur wenn man über Sorgen und Ängste redet, kann einem geholfen werden. Falsche Scham ist nicht angebracht.
- Vorsicht vor zu viel Alkohol. Er verstärkt depressive Gefühle. Man kann eine Depression nicht "ertränken".

#### Welche Therapiemöglichkeiten gibt es?

Bei der Behandlung müssen Ärzte und Pflegepersonen auf das Alter und die allgemeine Verfassung des Betroffenen Rücksicht nehmen. Aber auch im Alter lässt sich eine Depression erfolgreich therapieren. Allerdings ist zu beachten, dass Stoffwechsel und Organfunktionen älterer Menschen im Vergleich zu Jüngeren verändert sind.

Es gibt verschiedene Komponenten der Therapie:

- Medikamente (Antidepressiva) sie wirken über Veränderung des Stoffwechsels. Aber keine Angst: Antidepressiva machen nicht abhängig und verändern die Persönlichkeit nicht.
- Psychotherapie hier gibt es unterschiedliche Methoden, wo der Betroffene diejenige wählen sollte, welche ihm am besten entspricht.
   Psychotherapie unterstützt dabei,
   Probleme zu erkennen und zu lösen.
- Soziotherapie ist ein gruppentherapeutischer Ansatz. Die Umwelt des Betroffenen wird in die Behandlung miteinbezogen. Entspannungstechniken, Gedächtnistraining, Bewegung, Tanz ...

Stehen körperliche Erkrankungen in Beziehung zu Depressionen?
Ja, auf jeden Fall. Es gibt viele
Erkrankungen und Leiden, die ein

depressives Syndrom verursachen oder verschlimmern können. Auch Fehlernährung und Flüssigkeitsmangel können ein depressives Syndrom auslösen bzw. verstärken. Es ist oft nicht einfach zu sagen, ob es sich bei den vorliegenden Symptomen um eine Depression oder eine Demenz handelt. Es ist daher von äußerster Wichtigkeit, ärztliche Abklärung einzuholen.

Das diplomierte Pflegepersonal wird in diesem Jahr speziell im Themengebiet Seelen.Leben. geschult.Wo kann das Hilfswerk helfend unter die Arme greifen? Das NÖ Hilfswerk kann mit seinen speziell ausgebildeten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern nicht nur Betroffenen, sondern auch ihren Angehörigen professionelle Hilfe und Unterstützung bieten. Da Erkrankungen der Psyche in der Gesellschaft immer noch einen "negativen" Beigeschmack besitzen, ist es besonders wichtig, hier eine Vorreiterrolle einzunehmen und gezielt und professionell zu reagieren und zu agieren. <



Bettina Tober,
Diplomierte Gesundheits- und
Krankenpflegerin,
Regionale Pflegedienstleitung im
NÖ Hilfswerk

#### Definitionen

**Demenz** ist ein Syndrom als Folge einer meist chronischen oder fortschreitenden Krankheit des Gehirns. Vor allem ist das Kurzzeitgedächtnis, ferner das Denkvermögen, die Sprache und die Motorik, bei einigen Formen auch die Persönlichkeitsstruktur betroffen.

Die **Depression** ist eine psychische Störung mit Zuständen psychischer Niedergeschlagenheit als Leitsymptom. Die Diagnose wird nach Symptomen und Verlauf vom Facharzt gestellt. Zur Behandlung depressiver Störungen werden nach Aufklärung über die Ursachen und den Verlauf der Erkrankung Antidepressiva, aber auch Psychotherapie eingesetzt. Bei der Depression handelt es sich um eine sehr ernste Erkrankung.

#### Unterschiede zwischen Demenz und Depression

	Depression	Demenz
Eintritt	meist rasch, auch schleichend	schleichend
Dauer	relativ kurz	lange (Monate bis Jahre)
Stimmung	Tagesschwankungen, meist gedrückte Stimmung	Wechsel von apathisch bis normal, reizbar
Umgang des Betroffenen	Jammer; "ich weiß die Antwort nicht"	Verharmlosen oder Rationalisieren der Fehler
Gedächtnisverlust	kurz und länger Zurückliegendes	eher kurz Zurückliegendes
Selbstbild	schwach	normal
Weitere Anzeichen	Angst, Schlafstörungen, Appetitlosigkeit	unkooperatives Verhalten

## Initiative "innenwelt" informiert

**Depression.** Jeder Fünfte leidet irgendwann in seinem Leben an einer Depression. Doch kaum jemand spricht offen darüber.

"Ich hatte schon länger den Verdacht, dass es Corinna\* nicht gut geht. Sie wurde immer ruhiger, schlug jede Einladung ins Kino oder auch zu unserem Stammitaliener aus, und ans Telefon ging sie auch immer seltener. Doch was sollte ich tun? Ich kann ja nicht einfach zu ihr gehen und sagen "Corinna, ich glaube, du bist depressiv." Oder kann man das einfach so jemanden ins Gesicht sagen? Was ist, wenn sie es wirklich ist?" sagt Elisabeth\*.

#### Schwierige Situationen gemeinsam meistern

In Situationen wie diesen stecken viele von uns. Statistiken zufolge ist jeder Fünfte in unserem Land einmal in seinem Leben von einer Depression betroffen. Der Umgang mit psychischen Erkrankungen fällt vielen trotz ihrer Häufigkeit schwer. Fragen wie: "Woran erkenne ich, dass jemand in meinem Umfeld von einer Depression betroffen ist?" werden häufig nicht gestellt und bleiben daher unbeantwortet.

Die Initiative innenwelt widmet sich mit dem gleichnamigen Magazin der Aufklärung und Informationsbereitstellung zum Thema psychische Erkrankungen. Ziel ist es, dass über Depression, Schizophrenie oder Burn-out so offen gesprochen wird wie über Grippe und Schnupfen.

#### Über psychische Erkrankungen muss offen gesprochen werden!

"Anfangs fiel es mir schwer, vor anderen offen über meine Depression zu reden. Dass mein Vater es nicht verstehen würde, war mir klar. Doch in der Firma zu meiner Depression zu stehen, war ein noch schwierigerer Schritt. Ich hatte Angst, dass ich wie ein rohes Ei behandelt werde oder alle glauben, dass ich mich nur vor der Arbeit drücken will", sagt Alexander\*.

Vielen Betroffenen fällt es schwer, sich zu "outen" und zu ihrer Erkrankung zu stehen. Allzu groß sind oftmals die Vorurteile oder Wissenslücken in der Gesellschaft.

Das kostenlose Magazin innenwelt informiert seine rund 14.000 Abonnenten daher 4 x jährlich über psychische Erkrankungen in leicht verständlicher Weise. Informationen zu den einzelnen Krankheitsbildern im Bereich der psychischen Erkrankungen bietet die Website der innenwelt (www.innenwelt.at). Dort hat man auch die Möglichkeit, das kostenlose Abonnement zu bestellen. Neben Österreichs namhaftesten Experten kommen in der innenwelt

auch Betroffene und ihre Angehörigen zu Wort, denn es ist ein Herzensanliegen der innenwelt, zu vermitteln, dass eine psychische Erkrankung jeden treffen kann und man damit nicht alleine ist. Übrigens: Elisabeth hat mit ihrer Freundin Corinna gesprochen und stand ihr beim Besuch eines Arztes bei. Sich Elisabeth gegenüber zu öffnen, war Corinnas erster Schritt auf dem Weg zur seelischen Gesundheit.

# Psychische Erkrankungen betreffen Sie nicht?

#### Jeden 5. Österreicher schon!

Über psychische Erkrankungen wird trotz ihrer Häufigkeit viel zu selten gesprochen.

Wir von der innenwelt sind überzeugt davon, dass mehr Wissen über psychische Erkrankungen auch mehr Verständnis erzeugt. Deshalb bieten wir seit 2004 mit dem kostenlosen Magazin innenwelt Experteninfos in leicht verständlicher Sprache an.

#### Holen Sie sich die innenwelt 4 x jährlich ins Haus!



<sup>\*</sup> Namen von der Redaktion geändert



### Nicht mehr allein

**24-Stunden-Betreuung.** Beim Hilfswerk kann man die Rundum-die-Uhr-Betreuung auch für kurze Zeit testen, zum Beispiel während der Urlaubszeit.

Erika S. war es gewöhnt, alleine zu leben. Im 81. Lebensjahr konnte sie immer noch ihren Haushalt alleine führen und alles selbst bewältigen, bis ein Sturz alles veränderte. "Oberschenkelhalsbruch" hieß die Diagnose, und es folgte nach dem Krankenhaus eine längere Rehabilitation, bis Erika S. wieder in ihr geliebtes Haus zurückkehren konnte. "Ich wollte nie fremde Leute im Haus haben, aber was tun, wenn es ohne Unterstützung nicht mehr geht?", erklärt sie ihre schwierige Situation. "In meiner Familie sind alle berufstätig oder wohnen zu weit weg, um mich täglich zu betreuen."

#### Test machte sicher

Erika S. beschloss, es mit der 24-Stunden-Betreuung des Hilfswerks zu versuchen, zunächst als Kurzzeitbetreuung, nur 2 Wochen, um zu sehen, wie sie mit der neuen Situation zurechtkommt. "Ich gebe zu, dass ich am Anfang misstrauisch war, trotz der guten Vorbereitung durch das Hilfswerk. Alles wurde beim Erstbesuch durch eine Fachkraft des Hilfswerks genau

angeschaut und besprochen, der Betreuungsplan und die Arbeiten im Haushalt", erzählt Erika S. "Ich habe mich aber auch bemüht, meine erste vermittelte Personenbetreuerin möglichst freundlich aufzunehmen. Immerhin war ich für sie ja auch eine Fremde in einem fremden Land." Susanna B., die Personenbetreuerin von Erika S., stammt aus der Slowakei, ist aber die Arbeit in Österreich gewöhnt und spricht gutes Deutsch.

#### Hilfe und Gesellschaft

"Mit Susanna habe ich mich sofort gut verstanden und wir haben uns sehr schnell aneinander gewöhnt", sagt Erika S. "Da war für mich klar, dass ich die 24-Stunden-Betreuung ständig haben wollte. Elena, meine zweite Personenbetreuerin, die sich mit Susanna alle 14 Tage abwechselt, ist auch sehr nett." Die Betreuerinnen führen den Haushalt, bereiten alle Mahlzeiten, helfen bei allen täglichen Verrichtungen, leisten Gesellschaft und sorgen dafür, dass die sozialen Kontakte aufrechterhalten bleiben. "Früher bin ich alleine überall hingegangen", sagt Erika S. "Jetzt helfen mir meine Betreuerinnen, dass ich mobil bleibe und Anschluss halten kann. Außerdem ist es schön, dass immer jemand da ist, mit dem ich mich unterhalten kann und der mir hilft, wenn ich etwas brauche."

#### Preisbeispiel/Monat:

(ohne Kost, Logis und Fahrtkosten)

Kosten	2.205,-	Euro
Förderung	- 550,-	Euro
Pflegegeld (Stufe 4)	- 664,30	Euro
Gesamt	990,70	Euro

#### Wir informieren gerne

Für alle Informationen, eingehende Beratung und Fragen rund um die 24-Stunden-Betreuung des Hilfswerks rufen Sie bitte die Info-Hotline 0810 820 024 (Mo-Do 10-16 Uhr, Fr 10-12 Uhr) zum Ortstarif oder besuchen Sie uns im Internet: www.hilfswerk.at

#### **Kosten und Preise**

Die Gesamtkosten der 24-Stunden-Betreuung setzen sich aus einer einmaligen Vermittlungsgebühr, aus dem Honorar der Betreuungskräfte, deren Haftpflichtversicherung sowie dem Ersatz der Fahrtkosten und dem Monatsbeitrag zusammen. Dazu kommt der Sachaufwand, der aus Unterkunft und Verpflegung der Betreuungskräfte (bei der betreuten Person) entsteht. Mit dem Monatsbeitrag ist bei Ausfall einer Betreuungskraft die Vermittlung einer Ersatzkraft innerhalb von 48 Stunden an Arbeitstagen sowie die gesetzlich vorgesehene Qualitätssicherung abgedeckt. <

## Notruftelefon mit Rauchmelder



Besonders für Menschen, die alleine leben, können technische Geräte viel Sicherheit geben. Das Notruftelefon des Hilfswerks lässt sich ganz einfach mit einem Rauchmelder ergänzen.

Mit einem Notruftelefon des Hilfswerks ist es nicht nur möglich, einfach auf Knopfdruck – rund um die Uhr – sofort Hilfe zu holen, sondern es lässt sich auch ganz einfach mit einem Rauchmelder ergänzen. Dieser erkennt eine Rauchentwicklung rechtzeitig und warnt, bevor die Konzentration für Menschen gefährlich werden kann. Es ertönt sofort ein lauter Warnton und es wird automatisch ein Feueralarm in der bewährten Notrufzentrale ausgelöst.



#### Leistungsmerkmale

- Batteriebetriebener Rauchmelder mit fotoelektrischem Streulichtprinzip
- Ein Rauchmelder kann einen Raum mit maximal 60 m² Grundfläche bis zu einer Raumhöhe von maximal 6 m überwachen
- Automatischer Selbsttest der Rauchauswertung
- Bis zu 8 Rauchmelder programmierbar
- Lauter pulsierender Warnton, etwa 85 dB(A)
- Batteriewechselanzeige
- Verschmutzungs-/Störungsanzeige
- Integrierter Testknopf zum Funktionstest

#### Für mehr Sicherheit

Ein Notruftelefon ist eine sinnvolle Ergänzung für Menschen, die

- alleine leben
- sich rund um die Uhr sicher fühlen wollen
- sturzgefährdet sind
- an chronischen Krankheiten leiden
- nach einem Unfall sofort Hilfe brauchen
- gerade aus dem Krankenhaus entlassen wurden
- kurzzeitig keine Betreuungsperson haben (Angehörige können so mit ruhigem Gewissen der Arbeit nachgehen oder in den Urlaub fahren)

#### Notruftelefon

Weitere Informationen zu Preisen und Förderungen in Ihrem Bundesland: Tel. 0800 800 408

## Wenn gehen schwer fällt – wir bieten die ideale Lösung!



Mobil in jedem Alter und auch bei jedem Wetter! Die führerschein- und zulassungsfreien Elektrofahrzeuge sind auf allen öffentl. Straßen zu benützen (außer Autobahn u. Schnellstraßen). Österreichweiter Kundendienst vor Ort.

## Endlich wieder sicher baden – ganz ohne fremde Hilfe!



Keine Montage notwendig ● Passt praktisch in jede Badewanne ● TÜV-geprüft ● Senkt sich bis auf den Wannenboden ab ●

Fordern Sie noch heute eine kostenlose Broschüre an und testen Sie diese Produkte gratis und komplett unverbindlich bei Ihnen zu Hause!

Info-Telefon: 03385/8282-0



## ALBIRO Das Gesamtkonzept für Berufsbekleidung

WIR sind der Partner Nr. 1 in allen Fragen der Berufsbekleidung!

Wir bieten umfassendes Know-How im Bereich Corporate Fashion. Wir bürgen für hohe Qualität in Funktionalität, Tragekomfort, Haltbarkeit und Pflege.

Wir bieten Betreuung und Beratung unserer Kunden vor Ort durch unseren geschulten Außendienst.

ALBIRO Ges.m.b.H. | Sittersdorf 46 | A-9133 Miklauzhof Tel. 04237/2257 | Fax 04237/2654 | www.solida.at | contact@solida.at



## Wieder ausgeglichen durch den Tag

Stress und ständige Überlastung können Gereiztheit, nervöse Unruhe und Anspannung auslösen. Hilfe kommt aus der Natur: Mit Passionsblume Dragees von Dr. Böhm® kommen Sie endlich wieder entspannt und ausgeglichen durch den Tag!

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung.



## Vielen Dank für die Blumen!

Seit der Gründung im Jahr 1978 hat sich das NÖ Hilfswerk in den letzten dreieinhalb Jahrzehnten zum größten Sozialdienstleister des Landes etabliert. Heute, 35 Jahre später, betreut das NÖ Hilfswerk täglich 25.000 Menschen in der Hauskrankenpflege, in den Zentren

für Beratung & Begleitung und in der Kinderbetreuung. Möglich wurde das nur durch das Engagement von allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, Ehrenamtlichen und Unterstützern. Dafür wollte das NÖ Hilfswerk Danke sagen und lud zu einem großen

Jubiläumsfest ins VAZ St. Pölten. Fast 2.000 Besucherinnen und Besucher folgten der Einladung. Die Feier war so abwechslungsreich wie die Angebotspalette des NÖ Hilfswerks. Zwei Mitarbeiterinnen begeisterten mit einem maßgeschneiderten Kabarettprogramm.





**Jubiläumsfest.** Das NÖ Hilfswerk feierte mit einem Fest für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter den 35. Geburtstag.

Musik, Tanz und Witz kamen bei der dynamischen Feier nicht zu kurz. Der Höhepunkt war jedoch die Ehrung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter durch Landeshauptmann Erwin Pröll und Hilfswerk-Präsidentin LAbg. Michaela Hinterholzer. Symbolisch wurde dafür je

ein Vertreter aller Berufsgruppen auf die Bühne gerufen – von der Krankenschwester über die Tagesmutter bis zum ehrenamtlichen Vereinsvorsitzenden. Mehr als 50 Männer und Frauen zeigten so auf der Bühne die Vielfalt des NÖ Hilfswerks.

## Wir danken unseren Sponsoren

Blaha – EVN – Fiat
Gebau-Niobau-Austria
Gedesag Krems – Hartmann
Hypo NÖ – Ivellio Vellin
Lotterien Österreich
Mo Drive/Wiesenthal
NÖ Versicherung –
Opel – Peugeot
Raiffeisen Leasing – Raiffeisen Bank
Software AG – Skoda/Porsche – Tele2

Tele2 Business gratuliert zu 35 Jahren NÖ <u>Hilfswerk</u>.

## Wussten Sie, dass ... ... Tele2 Business dem NÖ Hilfswerk helfen hilft?

Verlassen auch Sie sich auf Kommunikationslösungen von Tele2 Business.

Gut fürs Geschäft.

TELE2
BUSINESS



Großartige Kabarettistinnen: Pflegedienstleitung Karin Fürst als "Herr Karl" und LPFK Sandra Klammer als "Resi" plaudern aus dem Nähkästchen.

>>> Ich darf Ihnen im Namen des Hilfswerks
Korneuburg sehr herzlich gratulieren und für
die wirklich gelungene Geburtstagsfeier danken. Es wurde wunderbar veranschaulicht:
"Die Leistung des Unternehmens ist immer
auch die Leistung seiner Mitarbeiter." Das
Jubiläumsfest, das auf die Geschichte des
NÖ Hilfswerks zurückblickte, vereinte Mitarbeiter/innen, Funktionäre und Ehrenamtliche
im Stolz auf die geleistete Arbeit und stärkte
so das "Wir-Gefühl". Wir wünschen Ihnen
und uns allen für die Zukunft weiterhin viel
Freude, Idealismus und Erfolg.

#### Gerta Bösmüller, Vorsitzende Hilfswerk Korneuburg



Edeltraud Waldhauser vertritt die Berufsgruppe Besuchsdienst und nimmt die Ehrung des Landeshauptmanns entgegen.

Das Fest war ein großer Erfolg und unsere "Ehrenamtlichen" genossen es. Immerhin nahmen von uns 20 Personen daran teil. Im Namen unseres Vereins möchte ich mich bei allen sehr herzlich für Ihr Engagement bedanken.

Mag. Wilhelm Kerschbaum, Vorsitzender Atzenbrugg



Hilfswerk-Gründer Erich Fidesser bewies Weitsicht und stellte vor 35 Jahren die Weichen in Richtung Hilfe zur Selbsthilfe.



Gratulation zur Durchführung der Jubiläumsfeier, großartig organisiert und kurzweilig über die Bühne gebracht! Josef Ebenberger, Vorsitzender Hilfswerk Pielachtal

Charmante Unterstützung erhielt Christoph Gleirscher von Madame Fifi, der reizenden Tante des Hilfswerk-Maskottchens Fidi. Sie war restlos angetan vom Hilfswerk-Geschäftsführer.



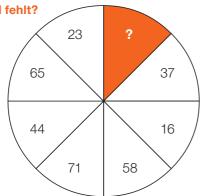
Hilfswerk-Maskottchen Fidi präsentiert mit der professionellen Tanztruppe "Indeed unique" das Hilfswerk-Lied "Hand in Hand" und sorgt für Bombenstimmung im Publikum.



#### Hilfswerk-Preisrätsel: Rätseln und gewinnen!

Finden Sie die Lösung und gewinnen Sie eines von 5 Büchern "Fruchtige Backideen"!

1. Welche Zahl fehlt?



#### 2. Logische Gegensatzpaare

Das Wort in der Mitte wird nach einer bestimmten Regel aus den Wörtern links und rechts daneben gebildet. Finden Sie zuerst diese Regel heraus und wenden Sie diese dann auf die nächste Zeile an:

Verfügung, die für Unabhängigkeit durch Liquidität sorgt.

Kommen Sie jetzt zu Ihrem Kundenbetreuer in Erste Bank und Sparkassen.

WARM a) KALT ALARM **PARK KOMA** 

b) RUND UNKE ECKIG **KLAR ENGEL**  An das Hilfswerk - Bundesgeschäftsstelle, Apollogasse 4/5, 1070 Wien

Ja, ich möchte ein Exemplar "Fruchtige Backideen" gewinnen

Die Bücher wurden uns freundlicherweise vom Verlag Löwenzahn zur Verfügung gestellt.

Vorname:
Name:
Straße/Hausnummer:
PLZ/Ort:

Senden Sie diesen Kupon mit den eingetragenen Lösungen ein und gewinnen Sie! Auflösung im nächsten Heft.

Viel Spaß beim Trainieren Ihrer geistigen Fitness wünscht Ihnen Martin Oberbauer vom Wiener Hilfswerk! Diese Aufgaben sind dem neuen Buch "Aktivurlaub fürs Gehirn: Knobel-Reisen auf 10 Berge" von Martin Oberbauer (Verlag Herbig, 2009) entnommen.

Auflösung aus dem letzten Heft:

1. Dirndl, Toga, 2. a) stimmt, b) stimmt nicht, c) stimmt, d) stimmt nicht. Wir gratulieren den Gewinner/innen der 5 Bücher "So singt Österreich"















@ HILFSWERK ÖSTERREICH / WILLI SCHMID

#### Buchtipp: Saftig, süß und fruchtig

#### Backgenüsse vom Meister der Mehlspeisen!

In über 100 unwiderstehlichen Rezepten beschreibt der erfahrene Bäckerund Konditormeister Franz Schmeißl praktisch und anschaulich, wie fruchtige Kuchen ganz sicher zu Hause gelingen. Nach dem Erfolg seines großen österreichischen Backbuchs widmet er sich nun der Vielfalt unserer heimischen Obstschätze. Seine Lieblingsrezepte mit erntefrischen Früchten laden zum Genießen ein: Ob saftige Mohn-Apfelschnitten, duftende Himbeer-Vanilletorte, erfrischende Zitronenrollen oder raffinierte Heidelbeertörtchen – die verlockenden Köstlichkeiten lassen keine Wünsche offen.

- über 100 verführerische Rezepte
- Klassiker und pfiffige Neukreationen
- detaillierte und anschauliche Anleitungen
- zahlreiche Tipps und Tricks vom erfahrenen Konditormeister und Kursleiter
- liebevoll gestaltet und wunderschön bebildert



**Fruchtige Backideen.** Die besten Strudel, Kuchen, Torten und Desserts Franz Schmeißl, 216 Seiten, fest gebunden, mit zahlreichen Fotografien von Rita Newman, 29,90 Euro, ISBN 978-3-7066-2526-5, Löwenzahn Verlag



## Heimhelferin wurde zur Lebensretterin

Rettungsmedaille des Bundeslandes Niederösterreich. Gabriela Karlinger wurde für ihren Mut und ihren selbstlosen Einsatz geehrt.



In einem Haus eines pensionierten Geschwisterpaares brach ein Brand aus. Gabriela Karlinger, eine engagierte Heimhelferin des NÖ Hilfswerks, bemerkte das Feuer im Gebäude ihrer beiden Kunden und alarmierte sofort die Einsatzkräfte. Danach startete sie eine beherzte Rettungsaktion, rannte ins verqualmte Haus und brachte die 78-jährige Hilfswerk-Kundin in Sicherheit. Binnen kürzester Zeit traf die Feuerwehr ein und konnte den 79-jährigen Bruder aus den Flammen bergen. In Anerkennung ihres Mutes und ihres selbstlosen Einsatzes verlieh ihr Landeshauptmann Erwin Pröll im Landtagssitzungssaal im Regierungsviertel in St. Pölten die Rettungsmedaille des Bundeslandes Niederösterreich. <



#### Schon ab 14.890,- Euro.

Holen Sie sich zusätzlich 1.000,-\* Euro Plus-Bonus bei Finanzierung über die Porsche Bank.

Alle angegebenen Preise sind unverb., nicht kart. Richtpreise inkl. NoVA und MwSt. Details bei Ihrem ŠKODA Berater. Symbolfoto. Stand 01/2013. \*Gültig bei Rapid für alle Leasing- und Kreditvarianten (Mindestkreditlaufzeit 36 Monate, Mindest-Nettokredit 50 % vom Kaufpreis). Gilt nicht für Flottenkunden. Angebot gültig bis 30.6.2013

Verbrauch: 4,0-5,9 l/100 km. CO<sub>2</sub>-Emission: 106-137 g/km.



Weil er sozial handelt, wo andere nur reden.



,Weil wir keinen Streit im Land brauchen."



Landeshauptmann Dr. Erwin Pröll

#### Klar entscheiden: Niederösterreich.

Wir alle wissen: Die klaren Verhältnisse sind ein entscheidender Vorteil für unser Bundesland. Jetzt geht es darum, ob wir auch in den nächsten fünf Jahren darauf bauen können.

Sicherheit gibt.

Deshalb: Sorgen wir gemeinsam für eine klare Entscheidung. Und nutzen Sie Ihr Recht, persönlich zu wählen. Mit Ihrer Vorzugsstimme für Landeshauptmann Dr. Erwin Pröll.

## Pröll direkt.

So wählen wir unseren Landeshauptmann.



"Ich lasse nicht zu,

dass Sozialwirtschaft

und Sozialpolitik als

Wer sozialer sein will,

muss auch schneller

und innovativer sein."

Landeshauptmann Erwin Pröll

Last gesehen wird.

# Klares Ziel: "NÖ

Im Gespräch. Landeshauptmann Erwin Pröll, Hilfswerk-Präsidentin LAbg. Michaela Hinterholzer und Hilfswerk-Geschäftsführer Christoph Gleirscher sprechen über die Änderungen der Förderrichtlinien bei Kinderbetreuung und über den Wirtschaftsfaktor "Sozialbereich".

Entwicklung des Sozialstaates,

Menschen brauchen immer mehr Unterstützung durch soziale Dienstleistungen. Welche Lösungsansätze gibt es in der Sozialdebatte in NÖ?

Gleirscher: Die Entwicklung des Wohlfahrtsstaates ist eine der größten Leistungen des vergangenen Jahrhunderts. Die sozialen Risiken bleiben jedoch gleich: Krankheit, Unfall, Mutterschaft, Alter, Behinderung, Arbeitsunfähigkeit oder Arbeitslosigkeit. Hinterholzer: Es gibt noch Verbesserungspotenzial, nicht alle sozialen Bedürfnisse werden auch befriedigt. Iedoch haben die Menschen in Niederösterreich dabei so viel Unterstützung wie noch nie. Die Richtung stimmt. Klar ist auch, dass soziale Risiken nicht von einer Seite alleine behoben werden können. Dabei müssen alle an einem Strang ziehen: Politik, NGOs, Wirtschaft und jede einzelne Person. Nur wenn wir alle unseren Beitrag leisten, können wir gemeinsam Niederösterreich als soziale Modellregion mit Vorzeigecharakter in ganz Europa positionieren. **Pröll:** Gerade im Pflegebereich macht Niederösterreich vieles besser als andere Bundesländer. Wir haben den Regress bei der stationären Pflege abgeschafft und halten daran auch fest, während ihn Kärnten und die Steiermark wieder eingeführt haben. Und ebenso wird bei der mobilen Pflege Topqualität geboten, und zwar zu leistbaren Preisen. Das Versorgungsniveau ist unglaublich hoch, die Kosten liegen deutlich unter dem Österreichdurchschnitt. Dabei ist das NÖ Hilfswerk ein starker und unverzichtbarer Partner des Landes.

Gleirscher: In 15 Jahren wird die

Anzahl der Pflegegeldbezieher um

"Wir müssen diese großen Herausforderungen positiv in Angriff nehmen. Panikmache ist in der Sozialdebatte unangebracht."

NÖ Hilfswerk-Geschäftsführer Christoph Gleirscher

## noch sozialer machen!"



"Humaninvestitionen sind unverzichtbar. Vor allem wegen der menschlichen Komponente, aber auch weil der Sozialbereich ein wichtiger Wirtschaftsfaktor ist." NÖ Hilfswerk-Präsidentin LAbg. Michaela Hinterholzer 35 % auf 115.000 steigen. Auch in vielen anderen Bereichen, wie zum Beispiel Kinderbetreuung, wird sich einiges verändern. So zeigt der Arbeitsmarkt eine wachsende Erwerbsbeteiligung von Frauen. 45 % der Beschäftigten in Niederösterreich sind weiblich, die Vereinbarkeit von Beruf und Familie ist ein ganz wichtiger Punkt. Wir müssen diese großen Herausforderungen positiv in Angriff nehmen. Panikmache ist in der Sozialdebatte unangebracht.

**Pröll:** Da stimme ich vollkommen zu. Besinnen wir uns auf die christlich-sozialen Werte mit Personalität, mitmenschlichem Zusammenhalt und Hilfe zur Selbsthilfe. Wir müssen konsequent und zielorientiert arbeiten. Niederösterreich soll so noch sozialer werden.

#### Welche Schritte werden gesetzt, um Niederösterreich noch familienfreundlicher zu machen?

Pröll: Wir wollen Partner für die Familien und nicht Vormund der Eltern sein. Deswegen setzen wir zahlreiche Maßnahmen – auch im Bereich der Kinderbetreuung. So werden für die Betreuung außerhalb des Kindergartens die Förderrichtlinien vereinfacht und die Einkommensgrenzen für die Förderung erhöht. Bei den Kinderbetreuungseinrichtungen werden neue Fördermodelle erarbeitet. Außerdem wird der NÖ Familienpass zum NÖ Generationenpass. Das heißt: Er gilt nicht nur für Eltern und Kinder, sondern auch für Großeltern und Enkelkinder.

**Hinterholzer:** So wird der Zugang zu Fördermöglichkeiten für Familien erleichtert. Mit besseren Rahmenbedingungen können in den Gemeinden auch weitere Angebote

für Kinderbetreuung entstehen. Und das garantiert die Wahlfreiheit der Eltern.

Ausgaben für Soziales werden oft als überproportionale Belastung für die öffentlichen Haushalte gesehen. Ist Sozialwirtschaft wirklich eine Last?

Gleirscher: Im Gegenteil. Sozialwirtschaft ist ein produktiver Wirtschaftsfaktor. Der soziale Sektor gehört zu den größten und wichtigsten Arbeitgebern. Laut AMS NÖ arbeiten rund 30.000 Beschäftigte im Sozialbereich. Das sind rund 5 % aller Beschäftigten. Alleine beim NÖ Hilfswerk sind 4.200 Mitarbeiter in allen Vertragsformen beschäftigt. Übrigens: fast 80 % der Beschäftigten im NÖ Sozialbereich sind Frauen.

Hinterholzer: Humaninvestitionen sind unverzichtbar. Vor allem wegen der menschlichen Komponente, aber auch, weil der Sozialbereich ein sehr wichtiger Wirtschaftsfaktor ist. Arbeitsplätze werden geschaffen, die Kaufkraft der Haushalte steigt. Außerdem wird das Wirtschaftswachstum angekurbelt.

Pröll: Solange ich Landeshauptmann in Niederösterreich bin, lasse ich nicht zu, dass Sozialwirtschaft und Sozialpolitik als Last gesehen werden. Für mich ist klar: Wer sozialer sein will, muss auch schneller und innovativer sein. Wir sind dabei auf einem guten Weg. Niederösterreich hat das größte Durchschnittseinkommen aller Bundesländer, wir haben überdurchschnittliches Wachstum und mit 600.000 Beschäftigten Beschäftigungsrekord. Wenn wir dazu wieder den klaren Auftrag bekommen, werden wir diesen Weg auch fortsetzen. <



#### Pflegematratze TRI-FLEX

#### So flexibel, dass alle Bedürfnisse des Patienten erfüllt werden

Die TRI-FLEX Pflegematratze bietet mit wenigen Handgriffen unendlich viele Möglichkeiten der Patientenlagerung.

Die drei Schichten der Matratze können durch Rollen und Falten individuell an die Bedürfnisse des Patienten angepasst werden. Zusätzlich gibt es zur optimalen Unterstützung des Körpers zwei Keile.

Die TRI-FLEX Matratze aus hochwertigen Schaumstoffen überzeugt außerdem durch ihren außergewöhnlichen Komfort und Schutz vor Dekubitus.

Ein Geschäftsbereich der Eurofoam GmbH





# Auch vor 1962 geboren?

## Für Erwachsene ab 50 sind Pneumokokken Thema!

## Pneumokokken-Erkrankungen: Oft unterschätzte Infektionen durch Bakterien.

Pneumokokken zirkulieren ständig in der Bevölkerung. Sie werden, so wie viele andere Erreger, durch Tröpfcheninfektion (z. B. durch Husten oder Niesen) übertragen. Pneumokokken befinden sich im Nasen-Rachen-Raum und können unter anderem schwere Erkrankungen hervorrufen.

#### Besonders gefährdet sind Kleinkinder und Erwachsene ab 50 Jahren!

Mit zunehmendem Alter wird die Abwehrkraft des Körpers schwächer. Eine Schwächung der körpereigenen Abwehrmechanismen kann zur Ausbreitung von Pneumokokken führen, wodurch Krankheiten wie Lungenentzündung, Gehirnhautentzündung oder Blutvergiftung bei Erwachsenen verursacht werden können. Das Risiko für eine Pneumokokken-Erkrankung erhöht sich ab dem Alter von 50 Jahren. Bestehende Erkrankungen wie z. B. chronische Erkrankungen von Herz, Lunge (einschließlich Asthma), Niere oder Leber sowie Zuckerkrankheit, Krebs, chronischer Alkoholismus oder Rauchen sind zusätzliche Risikofaktoren.

Eine Pneumokokken-Erkrankung kann Ihr Leben verändern! Ihr Arzt oder Apotheker kann Ihnen Informationen zum Thema Pneumokokken geben! www.pneumokokkenab50.at









PRE-102-12/1/10.10.2012 AT00281c, Datum der Erstellung: 11/2013

# Noch mehr Service im Internet

**Besuchen Sie das Hilfswerk im Internet!** Auf www.hilfswerk.at stehen für Sie sehr übersichtlich und informativ alle Service-Angebote des Hilfswerks sowie alle behördlichen Ansprechstellen für Unterstützung und Information bereit.

Auf dem Portal www.hilfswerk.at/ senioren-gesundheit-und-pflege sind beispielsweise alle Voraussetzungen und Details für die Beantragung von Pflegegeld gelistet, ebenso die Förderungen für die 24-Stunden-Betreuung, steuerliche Absetzmöglichkeiten, Urlaubs-/Ersatzpflege, Versicherung für pflegende Angehörige, Familienhospizkarenz, Patientenverfügung und Sachwalterschaft. Dazu Informationen zu gesundheitlichen Themen wie Demenz, Hören und Sehen, Mobilität, Schmerz sowie weiterführende Links zu Broschüren und Büchern und vieles mehr.

#### Für Jung und Alt

Auf dem Portal www.hilfswerk.at/kinder-jugend-und-familie finden Sie neben den zahlreichen Angeboten des Hilfswerks in Ihrer Nähe auch wertvolle Tipps zu Erziehung, Kindersicherheit, richtig essen und

bewegen, aber auch Informationen zu Elternkarenz, Dienstfreistellung für die Kinderbetreuung, Familienbeihilfe, Kinderbetreuungsgeld, Unterhalt, Schülerfreifahrt, Schüler-/Studienbeihilfe sowie steuerliche Absetzmöglichkeiten und vieles mehr.

#### **Jobs**

Auf dem Portal **www.hilfswerk.at/jobs** lesen Sie alle aktuellen Job-Angebote des Hilfswerks für etwa 300 offene Stellen in ganz Österreich sowie Informationen zur freiwilligen und ehrenamtlichen Mitarbeit im Hilfswerk sowie die Ansprechpersonen in Ihrer Nähe.

#### Internationale Hilfe

Auf www.hilfswerk.at/hwa sind alle Informationen zur Soforthilfe und zur langfristigen Hilfe zur Selbsthilfe des Hilfswerks im Ausland. Alle Projekte sind im Detail beschrieben, mit der Möglichkeit, auch online zu spenden. <



Auf www.hilfswerk.at finden Sie sehr übersichtlich und informativ alle Angebote des Hilfswerks sowie Links zu weiteren Service-Stellen.



KOMMENTAR

Hilfswerk-Präsident Othmar Karas

#### Zivildienst: Chance für Veränderung nutzen

Die Volksbefragung am 20. Jänner brachte ein eindeutiges Votum für Wehrpflicht und Zivildienst. Damit hat sich der Sozial- und Gesundheitsbereich viele Probleme erspart, die bei einem überhasteten Übergang in ein neues System entstanden wären. Aber das soll nicht darüber hinwegtäuschen, dass nicht nur eine Reform des Zivildiensts, sondern des gesamten Sozial- und Gesundheitsbereichs notwendig ist. Im Gegenteil: Nutzen wir jetzt den Schwung, den das deutliche Votum für den Zivildienst gebracht hat, für sinnvolle Reformen! Das Innenministerium hat dafür schon erste Vorstellungen auf den Tisch gelegt. Neben Erleichterungen in der Verwaltung gilt es die bereits vorhandenen Kompetenzen der Zivildiener in Zukunft noch gezielter zu nutzen. Dazu sollte auch die Möglichkeit einer freiwilligen Verlängerung geschaffen werden, sowie die Anerkennung erworbener Qualifikationen, damit der berufliche Verbleib im Sozial- und Gesundheitsbereich nach dem Zivildienst erleichtert wird. Das betrifft auch Menschen, die im Rahmen des erst kürzlich verbesserten freiwilligen sozialen Jahres ihre Arbeit einbringen und damit einen wertvollen Beitrag für die Allgemeinheit leisten. Denn Österreich braucht in Zukunft noch viel mehr Arbeitskräfte im Sozial- und Gesundheitsbereich.



# **Sterillium® classic pure** mit ausgezeichneter Hautverträglichkeit auch bei Langzeitanwendung.

Sterillium® classic pure überzeugt mit den bewährten hautfreundlichen Eigenschaften für die hygienische und chirurgische Händedesinfektion. Sterillium® classic pure ist farbstoff- und parfümfrei und eignet

sich deswegen besonders gut für Anwender mit empfindlicher Haut. Nachgewiesen umfassende Wirksamkeit gegen Bakterien, Pilze und behüllte Viren inklusive.

Desinfektionsmittel sicher verwenden. Vor Gebrauch stets Kennzeichnung und Produktinformation lesen.



Händedesinfektionsmittel für die hygienische Händedesinfektion können ihre Wirksamkeit innerhalb 15 Sek. erreichen. Bei den Tests nach der EN 1500 werden jedoch nur die Fingerkuppen beprobt<sup>1</sup>. In der Praxis sind 30 Sek. für eine vollständige Benetzung der Hände nötig<sup>2</sup>.

1 Chemische Desinfektionsmittel und Antiseptika - Hygienische Händedesinfektion - Prüfverfahren und Anforderungen (Phase 2/Stufe 2); Deutsche Fassung prEN 1500:2011.
2 Kampf G, Reichel M, Feil Y, Eggerstedt S, Kaulfers PM. Influence of the rub-in-technique on required time and hand coverage in hygienic hand disinfection. BMC Infect Dis. 2008; 8: 149.

Wir forschen für den Infektionsschutz.









www. Winzig klein & kaum zu sehen

Individuell für Sie angepasst

Natürlicher Klang & gutes Sprachverstehen

Die Im-Ohr-Hörgeräte von Neuroth.

NEUROTH – 116 x in Ihrer Nähe Gratis Info-Tel. 00800 8001 8001



## Pflegefamilien statt Heim

#### Hilfswerk Austria International hilft Kindern in Aserbaidschan.

Unter teilweise menschenunwürdigen Zuständen leiden 14.000 Kinder in Aserbaidschan. Sie müssen in staatlichen Heimen leben, isoliert von Familie und Gesellschaft.

Schwerste Mängel betreffen nicht nur die Gebäude, sondern vielerorts auch die Betreuung. Den Kindern fehlen die familiäre Geborgenheit oder wenigstens familienähnliche Strukturen, die für ihre Entwicklung so wichtig sind.

#### Entwicklung von alternativen Modellen

In der Region um Baku im Osten des Landes hat das Hilfswerk Austria International zusammen mit dem aserbaidschanischen Bildungsministerium ein Modell für Pflegedienste bzw. Pflegefamilien erarbeitet. 50 Kinder aus Institutionen werden statt in Heimen bei Pflegefamilien und 10 ältere Mädchen in einer betreuten Wohngemeinschaft untergebracht. Zusätzlich entwickelt das Projekt ein Netzwerk an Familien, das mit Ende 2012 bereits über 50 Familien umfasst. Das Ziel ist eine bessere Kinderbetreuung und damit bessere Chancen für die benachteiligten Kinder.





#### Geregelter Schulunterricht

Im April 2012 wurde die erste Wohngemeinschaft in Baku eröffnet. Sie bietet ein besseres und vor allem familiäres Umfeld für die Kinder. Die Bewohnerinnen werden durch geschulte Sozialarbeiter/innen individuell betreut. Alle nehmen an einem geregelten Schulunterricht teil und lernen sich später besser in die Gesellschaft zu integrieren. Die Eröffnung wurde vom aserbaidschanischen Bildungsminister, der österreichischen Botschafterin und Hilfswerk-Austria-International-Geschäftsführerin Heidi Burkhart vorgenommen. Ein Trainingszentrum bietet für gefährdete Familien psychologische Betreuung und bietet Maßnahmen für ein positives Miteinander von Eltern und Kindern. Darüber hinaus stellt das Zentrum eine wichtige Anlaufstelle für das Netzwerk der Pflegefamilien dar.

#### Politische und gesellschaftliche Unterstützung

Auf Gemeindeebene ziehen die Jugendwohlfahrt, die Mitarbeiterinnen der Wohngemeinschaften, die

Pflegefamilien und die Mitarbeiter/ innen lokaler Nichtregierungsorganisationen an einem Strang, damit staatliche Organe besser auf die Bedürfnisse von Kindern in Heimen bzw. aus Risikofamilien reagieren können. Eine landesweite Ausdehnung des Betreuungsmodells ist in Vorbereitung. Familien, die soziale Dienste in Anspruch nehmen, profitieren ebenfalls von diesem neuen Angebot. "Die Initiative basiert auf international anerkannten Trainings und der UNO-Konvention für Kinderrechte, die die Familie als natürliches Umfeld einer gesunden Entwicklung von Kindern unterstützt", erklärt Heidi Burkhart. "Der Erfolg dieses Projekts wird ein bedeutender Schritt für die weitere Entwicklung von ähnlichen Einrichtungen für Kinder in Aserbaidschan sein." <

Ihre Spende hilft.

#### Spendenkonto PSK 90.001.002 BLZ 60000 "Jugendwohlfahrt Aserbaidschan"

Spenden an Hilfswerk Austria International sind steuerlich absetzbar.

#### HILFSWERK

## Ab April wieder auf Tour!

Hilfswerk-Jahresinitiative 2013. Das Hilfswerk bietet auch in diesem Jahr Information, Beratung und Unterhaltung für alle Generationen. Bei den älteren Damen und Herren steht das seelische Wohlbefinden im Mittelpunkt, bei Kindern und Eltern sind es Erziehungsfragen.



Egal ob ältere oder jüngere Semester – die Hilfswerk Family Tour wird auch 2013 wieder Spaß und Information für alle bieten.



Bereits zum 11. Mal gehen das Hilfswerk und seine Partner ab Mai wieder auf Tour und bieten an etwa 50 Stationen viel Service und Information, aber auch Spaß und Unterhaltung. Besonders nützlich sind die zahlreichen Informationsbroschüren, die vom Hilfswerk kostenlos an die Besucher der Hilfswerk Family Tour verteilt werden, die aber auch telefonisch bestellt werden können (siehe Seite 29).

#### Seelen. Leben.

Lebensqualität bis ins hohe Alter ist heute kein unerfüllbarer Traum. Man muss sich nicht vom Jugend- und Gesundheitskult anstecken lassen, um auch im Alter sein Leben zu genießen. Natürlich bedeutet das Alter besondere Herausforderungen. Der eigene Körper will nicht mehr so wie früher. Unterstützung und Hilfe können zum Thema werden - obwohl man sich damit erst viel später beschäftigen wollte. Der Verlust von Lebenspartnern, Freunden oder Familienmitgliedern schmerzt. Das kann einen traurig, nachdenklich oder auch einsam machen. Kein Wunder, dass die Psyche älterer Menschen viel zu verarbeiten hat. Das geschieht aber nicht von selbst. Wer sich über eine gute Lebensqualität im Alter freuen will, der sollte auch an seine psychische Gesundheit denken. Dafür kann man viel tun.

Bestellen Sie kostenlos den Ratgeber rund um seelische Gesundheit (Versand ab Mitte April). Tel. 0800 800 820 oder office@hilfswerk.at







#### Partner

Die Partner der Hilfswerk-Jahresinitiative sind sVersicherung, sBausparkasse, Erste Bank und Sparkassen. Außerdem wird die Hilfswerk-Jahresinitiative unterstützt von Neuroth, MyPhone, Apomedica. Die Partner des Hilfswerk-Fachschwerpunktes rund um Kinder, Eltern und Erziehung "Leben. Lernen. Wachsen." sind Wiener Städtische sowie kika und Leiner. Innenwelt unterstützt das Hilfswerk beim Fachschwerpunkt "Seelen. Leben."

#### Leben, Lernen, Wachsen,

Eltern und Erziehende tragen viel Verantwortung: Für das seelische Wohlergehen und die Gesundheit der Kinder, für eine gute Betreuung und Ausbildung, für vernünftige finanzielle Startbedingungen. Eltern brauchen Partner, um ihrer Verantwortung gerecht zu werden. Partner, die Verlässlichkeit und Vielfalt, Erfahrung und Qualität bieten. Die Verunsicherung in Erziehungsfragen ist heute sehr hoch. Die Fülle an Information und Angeboten sorgt nicht selten für Verwirrung. Was es braucht, ist Überblick und Orientierung. Und eine gute Erziehungspartnerschaft. Beides kann Ihnen das Hilfswerk bieten. Das Hilfswerk begleitet seit über 30 Jahren Familien in Österreich. Die Praktiker/innen des Hilfswerks wissen genau, wo der Schuh drückt, und helfen gerne weiter.

#### Besuchen Sie die Hilfswerk Family Tour 2013

Die Hilfswerk Family Tour bietet ihnen Beratung und Information, Service und Unterhaltung – rund um Kindererziehung und Kinderbetreuung, Familie und Gesundheit, Finanzen und Vorsorge, Älterwerden und Pflege sowie seelische Gesundheit. Außerdem Kinderspiele, Basteln, Kinderschminken, Gesundheits-Checks für Jung und Alt und vieles mehr. Und: FIDI "lebendig" und in Lebensgröße!

Sa	27.4.	14.00-19.00 Uhr	5340 St. Gilgen, Saisonauftakt Seenregion
So	28.4.	10.00-17.00 Uhr	9020 Klagenfurt, Minimundus, Wörthersee autofrei
Mi	1.5.	14.00-18.00 Uhr	3580 Horn, Hauptplatz, Maibaumsteigen
Fr	3.5.	14.00-20.00 Uhr	2181 Palterndorf, Dobermannsdorferstr. 279
	3.55.5.	9.00-18.00 Uhr	1150 Wien, Wiener Stadthalle, Baby Expo
Sa	4.5.	10.00-18.00 Uhr	1010 Wien, Stadtfest
Fr	10.5.	9.00-12.00 Uhr	4710 Grieskirchen, Landlplatz
Di	14.5.	9.00-16.30 Uhr	4020 Linz, Taubenmarkt
Do	16.5.	8.00-12.00 Uhr	4600 Wels, Hamerlingstraße 8, Wochenmarkt
Fr	17.5.	13.00-17.00 Uhr	4320 Perg, Stadtplatz
Fr	24.5.	9.00-12.00 Uhr	4050 Traun, Stadtplatz, Wochenmarkt
So	26.5.	10.00-17.00 Uhr	9551 Bodensdorf, Ossiacher See autofrei
Di	28.5.	8.00-12.00 Uhr	4910 Ried, Hauptplatz 12, Wochenmarkt
Mi	29.5.	8.00-12.00 Uhr	5280 Braunau, Stadtplatz 38, Wochenmarkt
Sa	1.6.	8.30-12.00 Uhr	4150 Rohrbach, Stadtplatz, Wochenmarkt
Mi	5.6.	8.00-12.00 Uhr	4840 Vöcklabruck, Wochenmarkt
Do	6.6.	8.00-12.00 Uhr	4780 Schärding, Wochenmarkt

In der nächste Ausgabe von "Hand in Hand" (erscheint am 31. Mai) lesen Sie, wo die Hilfswerk Family Tour fortgesetzt wird. Detailprogramm: siehe auch **www.hilfswerk.at** 



**BETREUTES WOHNEN** 

## LEBENSQUALITÄT BIS INS HOHE ALTER

Die Bedürfnisse der älteren Generationen haben im niederösterreichischen Wohnbaumodell einen hohen Stellenwert. Der Schwerpunkt Betreutes Wohnen macht es jetzt noch sozialer: Einerseits hilft die Wohnbauförderung bei der Erhaltung der WOHNBAU-HOTLINE: 02742/22133
MO.-DO.: 8-16 UHR UND FR.: 8-14 UHR
Und jetzt kommen Sie noch schneller an alle
Informationen: Reinschauen und umschauen!

Auf www.noe-betreuteswohnen.at finden Sie das gesamte Wohnangebot "Betreutes Wohnen".

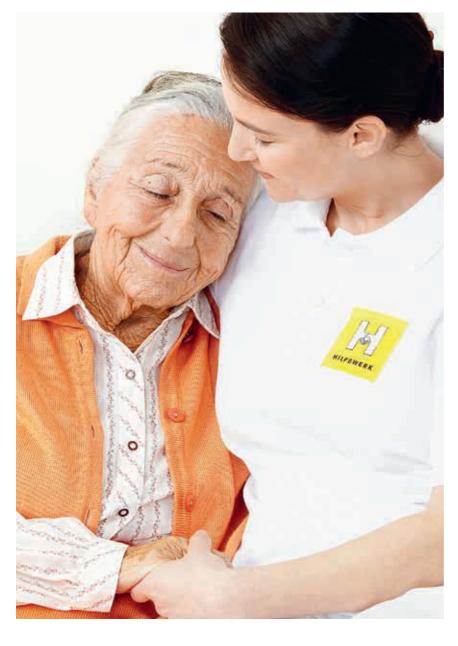
gewohnten Lebensqualität in den eigenen vier Wänden, andererseits bietet Betreutes Wohnen neue Wohnkonzepte für Seniorinnen und Senioren dort, wo sie gebraucht werden, und vor allem so, wie ältere Menschen sie brauchen.



# Die Service-Broschüren für Jung und Alt

Das Hilfswerk hat für Jung und Alt nützliche Broschüren erstellt, die Sie gratis beziehen können. Bestellen Sie kostenlos das Kinder-Service-Paket mit dem neuen Erziehungskompass oder das Senioren-Service-Paket mit vielen wertvollen Vorsorgetipps. Rufen Sie uns an: 0800 800 820 oder senden Sie uns eine E-Mail an office@hilfswerk.at Das Kinder-Service-Paket: Infos zu Kinderbetreuung, Erziehung, Wohnen und finanzielle Vorsorge







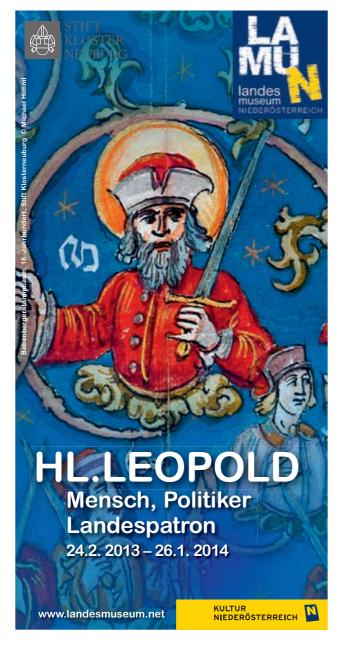
Das Senioren-Service-Paket: Infos zu Pflege, Vorsorge, Finanzen sowie zu Älterwerden, Psyche und Lebensqualität





#### Barrierefreie Lebensräume

Bei der Konferenz "Barrierefreie Lebensräume" diskutierten auch Präsidentin LAbg. Michaela Hinterholzer und Pflegedirektorin Jana Bockholdt. Sie verwiesen auf die wachsende Zahl älterer Menschen, die nicht nur am Fehlen barrierefreien Wohnraums, sondern insbesondere auch an sozialer Isolation zu leiden hätten. Breiten Raum in ihren Referaten gaben sie dem Aufzeigen von Beispielen für altersgerechte Wohnraumgestaltung. Infos zum Betreuten Wohnen unter www.hilfswerk.at



## 555 Hilfswerk-Handys für Ö3-Wundertüte

Ausrangierte Mobiltelefone landen beim NÖ Hilfswerk nicht im Müll, sondern in der Ö3-Wundertüte. Noch funktionierende Handys werden in einem Verwertungszentrum aufbereitet und können so weiterverwendet werden. Kaputte Handys werden umweltgerecht recycelt. Jedes alte Mobiltelefon kann so zu Spendengeld werden: für jedes

verwertbare Handy gibt es 3 Euro und für jedes kaputte Handy 50 Cent. Beim NÖ Hilfswerk bedeutet das über 1.600 Euro. Mit dem Spendengeld aus der Ö3-Wundertüte werden Familien mit Kindern in akuten Notlagen unterstützt.



#### Assistenzsystem "Lissi"

In der Einrichtung des Betreuten Wohnens Eggenburg (Bezirk Horn) wurde das neu entwickelte Assistenzsystem "Lissi" vorgestellt. "Lissi" steht für "Lebe immer selbstständig und sicher" und richtet sich an ältere Menschen, um diesen das Leben zu erleichtern. Es funktioniert über ein Fernsehgerät, das als Kommunikationssystem fungiert. Mittels Fernbedienung können die Nutzerinnen und Nutzer über den Bildschirm diverse Dienste und Angebote auswählen, beispielsweise können sie so ihr Mittagessen ordern oder bestimm-

te Dienstleistungen in Anspruch nehmen. Zudem werden sie daran erinnert, ihre Medikamente einzunehmen und können via Videotelefonie auch direkt mit der Servicezentrale des Hilfswerks in St. Pölten Kontakt aufnehmen.



#### Frauentelefon ist erste Anlaufstelle

Anlässlich der Internationalen Tage gegen Gewalt besuchte Frauen-Landesrätin Barbara Schwarz gemeinsam mit der Präsidentin des

NÖ Hilfswerks Michaela Hinterholzer das Frauentelefon in St. Pölten. Das NÖ Frauentelefon ist erste Anlaufstelle für Frauen, die anonym bleiben wollen. Die erfahrenen Psychologinnen und Sozialarbeiterinnen bieten Hilfestellungen, und das nicht nur auf Deutsch, sondern auch in vier Fremdsprachen: in Türkisch, Tschetschenisch, Russisch und Serbokroatisch.



## Die Kurzentren

10 x in Österreich und Deutschland. Wo Ihre Gesundheit vier Sterne hat und Heilguellen ihre Wirkung entfalten, bieten die Kurzentren mehr für Ihre Gesundheit.

Am 30. Mai 1989 eröffnete das erste Kurzentrum in Bad Häring (Tirol), und am 10. Juni 2012 wurde der zehnte Standort in Waren (Müritz) in Mecklenburg-Vorpommern in Deutschland eröffnet. Damit trägt die Gruppe der Kurzentren dem stetig steigenden Gesundheitsbewusstsein der Menschen Rechnung.

#### Heilvorkommen und Therapieangebot

Die örtlich vorkommenden Heilquellen reichen von verschiedenen Heilwässern über Moor bis hin zum Klimaheilstollen und dienen als Basis für das umfassende Therapieangebot. Mit über 100 verschiedenen Therapiemöglichkeiten stimmen wir die Therapien ganz auf die Bedürfnisse der Gäste ab, sei es mit Freiburger Naturfango, der direkt auf die Haut aufgetragen wird, Heilmassage, Ganzkörperkältetherapie –110 °C, Carbovasaltherapie u.v.m.

#### 4 Sterne und bezaubernde Landschaften

Neue Kraft und Energie schöpfen in unseren 4-Sterne-Hotels, umrahmt von wunderschönen Landschaften in Österreich und Deutschland. Ob ein Blick auf die Ötztaler Bergwelt oder die unberührte Natur des Waldviertels, auch dem Auge bieten solch wundervolle Landschaften mehr als nur Erholung.

#### **Ganzheitliches Wohlbefinden**

Es gibt viele Gründe, die Kurzentren zu besuchen: ob zur Linderung von Beschwerden, zur Genesung nach einem operativen Eingriff oder zur Schmerztherapie. Es wird aber immer darauf geachtet, dass neben den körperbezogenen Therapien auch Geist und Seele gleichermaßen umsorgt werden. Bei uns kann man herrlich Energie tanken.

#### **Wellness & Beauty**

Alle Kurzentren bieten ein breites Sortiment an Kosmetikbehandlungen und einen hauseigenen Friseursalon. Ebenso eine großzügige Badelandschaft, ein ganzjährig beheiztes Außenbecken mit traumhaftem Blick auf die umliegende Landschaft sowie ein wunderschönes Sauna-Areal mit Saunen und Dampfbädern.

Die 10 Kurzentren befinden sich in Österreich in Bad Bleiberg, Bad Eisenkappel, Bad Häring, 2 x in Bad Schönau, Bad Traunstein, Bad Vöslau und Umhausen im Ötztal, sowie in Deutschland in Waren (Müritz) und Weißenstadt am See. www.kurzentrum.com

## Vier Sterne Ihre" Gesundheit!



Gesundheitswoche Ganz individuell stimmen wir die Therapien auf Ihre Bedürfnisse ab. Sei es mit Freiburger Naturfango, Heilmassage, Physiotherapie und

7 Nächte im 4-Sterne-Hotel mit Vollpension, 2 ärztliche Beratungsgespräche, 14 wohltuende Therapien, 1 Blutuntersuchung, freie Nutzung der großzügigen Saunaund Badelandschaft mit beheiztem Außenschwimmbecken, u.v.m.

**Kurzentrum Bad Traunstein** Telefon 02878 25050 Kurzentrum Bad Vöslau Telefon 02252 90600



Heilquellenwoche Die Quelle erleben und Heilung erfahren. Unser natürliches CO2-Heilvorkommen findet auf vielfältigste Art und Weise Anwendung.

7 Nächte im 4-Sterne-Kurzentrum Bad Schönau mit Vollpension, 2 ärztliche Beratungsgespräche, 1 Blutuntersuchung, 2 Durchblutungsmessungen, 14 wohltuende Therapien (CO<sub>2</sub>-Trockengas, CO<sub>2</sub>-Wannenbad, Carbovasal und vieles mehr), freie Nutzung der großzügigen Sauna- und Badelandschaft mit beheiztem Außenschwimmbecken, u.v.m.

Kurzentrum Bad Schönau "Zum Landsknecht"

Telefon 02646 90500-1501

Kurzentrum Bad Schönau "Zur Quelle" Telefon 02646 90500-2501

p.P. im DZ ab

24.02. – 24.11.2013 p.P. im DZ € 655, – 24.11. – 22.12.2013 p.P. im DZ € 629,



Seniorenrabatt (ab 60 Jahren) € 15,– pro Woche Verlängerungswoche minus € 25,- pro Woche

