

# von Haus zu Haus

A close-up portrait of Peter Simonischek, an older man with grey hair and a mustache, looking directly at the camera with a slight smile. He is wearing a dark blue jacket over a light blue checkered shirt. The background is a warm, orange-toned wall with a framed picture.

Pb.b. Erscheinungsort Wien, Verlagspostamt 1170 Wien, Nr. 493 02 Z 032953 M

## **Frühling in den Beinen**

Wie man die Müdigkeit überwindet. Unsere Bewohner erzählen, wie sie mobil bleiben.

## **Der beste Schlaf**

Warum für Schauspieler Peter Simonischek das Leben mit 70 erst los geht.

# #54

Frühling 2017  
[www.caritas-pflege.at](http://www.caritas-pflege.at)

Es ist immer noch  
mein Leben. **Caritas  
Pflege**

# Inhalt

## Herausgeber

Caritas Pflege

## Chefredaktion

Waltraud Fastl, Kurt Riha

## Redaktionsteam

Martina Bauer, Karin Böck, Christian Braunagel, Ulrike Ertl, Ilse Frisch, Anna Fürst, Wolfgang Haas, Christian Kainrath, Andrea Klein-Dezlhöfer, Anna Köck, Robert Nigl, Doris Pallisch, Gabriele Pavlik, Irene Pichler, Gottfried Prinz, Andrea Reisinger, August Rosenkranz, Helga Singer, Marianne Stocker, Margarete Stockenreiter, Konstanze Welley, Manuela Weninger

## Fotos

fotolia.com, Martina Bauer, Christian Braunagel, Evamaria Kulovits, Michaela Markovic, Doris Pallisch, Andrea Reisinger, Helga Singer, Kurt Riha, Konstanze Welley

## Druck

Medienfabrik Graz

## Schreiben Sie uns!

### Redaktion vonHauszuHaus

Albrechtskreithgasse 19-21, 1160 Wien  
Tel. 01-87812-229

[wolfgang.haas@caritas-wien.at](mailto:wolfgang.haas@caritas-wien.at)

### Sonstige Hinweise

Aufgrund der besseren Lesbarkeit wird in den Texten der **vonHauszuHaus**-Zeitung nur die männliche Form verwendet.

Die weibliche Form ist selbstverständlich immer mit eingeschlossen.



Vorwort	3
Der beste Schlaf überhaupt	5
Frühling in den Beinen	9
Sonnentanken	13
Stricken für Flüchtlinge	15
Mit Licht geschrieben	16
Rikschaspaß	17
Der richtige Zeitpunkt	18
Noch ein paar Jahre Glück	21
Wie im Bilderbuch	23
Gib niemals auf	24
Am eigenen Schopf	25
Für Bewegung ist es nie zu spät	27
Wir machen das gut	28
Ball der Melodien	31
Fit für mehr	32
Rätsel & Spass	34
Chronik	36
Wir gratulieren	42
Bewegt im Alter	44
Adressen	45
Terminé	46

Ein Alternativvorschlag für unser aktuelles Titelbild. Es zeigt Heinrich Schelischanski und seine Lebensgefährtin Margarete Jellinek aus dem Haus St. Bernadette (siehe auch S. 38). Das Foto stammt von Sozialbegleiterin Helga Singer, die uns nach langjähriger Mitarbeit in Richtung wohlverdiente Pension verlassen wird.

Liebe Helga, wir wünschen dir alles Gute!

# Liebe Leserin, lieber Leser!

Im Frühling spüren wir das neu erwachende Leben oft bis in die Knochen. Es ermuntert uns, die Jacke von der Garderobe zu nehmen und hinaus ins Grüne zu spazieren. Im fortgeschrittenen Alter oder bei einer schweren Krankheit geht diese Spontanität und Selbstverständlichkeit mitunter verloren. Jeder Ausflug kann zu einer Mühsal werden: Kann mich wer begleiten? Reicht der Gehstock? Nehme ich den Rollator? Wird der Weg voller Stufen sein?

Unsere Welt ist mobiler denn je, mit dem Fahrrad, dem Auto, dem Flugzeug kommen wir überall hin. Doch manchmal sind die kurzen Wege, mitunter sogar die in der eigenen Wohnung, die größere Herausforderung. Eine Herausforderung, die mit technischen Hilfsmitteln wie Gehstock, Rollator oder Rollstuhl zwar bewältigt werden kann, die aber stets mit dem Willen beginnt, sich dieser Aufgabe zu stellen.

Wir erzählen in dieser Ausgabe die Geschichten von Bewohnern und betreuten Menschen, die sich der Herausforderung „Mobilität“ gestellt haben. Ob es Hilde Brustmann aus dem Haus St. Barbara ist, die bei jedem Wetter ihre Runde dreht, ob es Martha Remmele aus dem Haus St. Teresa ist, die sich aus dem Koma zurück zu ihrer geliebten Kartenrunde gekämpft hat. Ob es zwei Bewohnerinnen aus dem Haus St. Klemens sind, die für

Flüchtlingfamilien stricken – auch das ist eine Form von Mobilität – oder ob es Ludmilla Willrader oder Karl Petri sind, zwei Kunden unserer Pflege Zuhause, die sich aus schwierigen Lebenssituationen zurück in ein selbstbestimmtes Leben gekämpft haben.

Von dem Lebenswillen, der sich in diesen Lebensgeschichten offenbart, sind wir jedes Mal aufs Neue beeindruckt.

Die Caritas steht mit ihren vielfältigen Angeboten älteren und pflegebedürftigen Menschen bei und achtet darauf, ihnen so viel Autonomie und Bewegungsraum wie möglich zu bieten. In unseren Pflegewohnhäusern achten wir auf bestmögliche Barrierefreiheit und fördern die individuelle Mobilität.

Nicht zuletzt sind es immer Menschen – ob Angehörige, Freiwillige, Nachbarn oder Freunde –, die Mobilität trotz vieler Einschränkungen mit ermöglichen. Deshalb bitte ich Sie, für die Bedürfnisse und Wünsche Ihrer Nächsten aufmerksam zu bleiben. Helfen und unterstützen Sie bitte dort, wo es notwendig ist. Überlegen Sie, wen Sie vielleicht zu einem Ausflug in die Natur, ins Grüne oder zum Einkaufen mitnehmen können! Denn Nächstenliebe beginnt mit jedem Einzelnen von uns.



Foto: www.wilke.at

**Michael Landau**  
Caritas Präsident



*Für Peter Simonschek ist Humor ein Überlebenselixier. Schon Goethe hat gesagt: „Wer sich nicht selbst zum Besten haben kann, der ist gewiss nicht von den Besten.“*

# Der beste Schlaf überhaupt

*Mit 70 Jahren geht es erst richtig los! Auf jeden Fall für Peter Simonischek. Er ist nicht nur begeisterter Schifahrer, er wurde auch für den Oscar nominiert ...*

## **Herr Simonischek, wie halten Sie es mit dem fortschreitenden Alter?**

In einem Interview hat Clint Eastwood auf diese Frage einmal geantwortet: „Den alten Mann nicht reinlassen.“ Diese Antwort hat mir gefallen, denn sie kann auch als Versuch verstanden werden, den Körper und die Psyche im Auge zu behalten und dem Verfall zu begegnen. Es gibt ja so etwas wie die „Wesenszuspitzung im Alter“. Ein Klassiker ist der grantige alte Raunzer, der auf die Jugend schimpft. Dem zu entkommen helfen mir meine Söhne und mein Beruf, den ich auch im Rentenalter noch mit Begeisterung ausüben kann und der von Rolle zu Rolle eine Herausforderung bleibt – an den Kopf, den Körper und die Emotionen.

## **Sie haben in Auflehnung gegen Ihren Vater die Zahntechnikerlehre abgebrochen?**

Nicht abgebrochen, ich habe das brav zu Ende gemacht. Aber dann eben nicht den Beruf ergriffen, das hat meine Schwester erledigt. Sie beschäftigt heute noch einen Zahntechniker, den mein Vater ausgebildet hat. Ich habe nicht rebelliert, ich wurde katholisch erzogen im Benediktinerkloster St. Paul. Entscheidungen dort waren wie das Wetter: Wenn's geregnet hat, hat's geregnet, wenn's schön war, war's schön. Mein Vater hat sich da perfekt eingefügt. Er war Momentcholeriker, er konnte sich kurz fürchterlich aufregen und hinterher war alles wieder gut. Aber man war nie sicher ... ich habe viele Schläge erhalten. Das habe ich zum Glück nicht an meine Kinder weitergegeben.

## **Ich komme auf die Zahnausbildung, weil Ihre Filmfigur „Toni Erdmann“ ja falsche Zähne trägt. Wurde die Figur von Ihnen mitentwickelt?**

Nein, aber ich habe sehr gelacht, als ich das im Drehbuch gelesen habe. Wir haben das in der Schauspielschule exzessiv betrieben, weil ich durch meinen Vater diese Möglichkeit hatte. Ich kam mit den falschen Zähnen in die Schule und die Burschen sagten: „Mei, was hast denn du da?“ Dann habe ich Zuhause viele Zähne gefertigt, schiefe, faulige, goldene. Auch später habe ich mir manchmal einen Spaß erlaubt. Ich bin einmal mit einer Freundin Schuhe einkaufen gegangen, mit den falschen Zähnen und einem fleckigen Mantel, als wäre ich ein bisschen unterbelichtet. Sie war verantwortlich dafür, dass ich die Schuhe bekomme, aber sobald ich im Geschäft war, habe ich das hintertrieben, bin zu den Gummistiefeln und den Seniorenpatschen gelaufen, habe bitterlich geweint, weil ich nicht bekommen habe, was ich wollte, und der Verkäuferin fürchterlich leid getan. Das war eigentlich ein Schindluder, das wir getrieben haben, aber als junge Schauspieler haben wir eben so unsere Erfahrungen gesammelt.

## **Sitzt Ihnen also wie Toni Erdmann der Schalk im Nacken?**

Offensichtlich. Ich sehe das ja bei meinen Jungen. Unglaublich, wie viel Blödsinn wir manchmal machen, wir verstehen uns da sehr gut. Ich kann super lachen mit meinen Söhnen. Je älter ich werde, umso klarer wird mir, dass Humor für mich ein Überlebenselixier ist. Dass ich drei Söhne habe, mit denen

*Peter Simonischek (\*1946) ist ein vielfach ausgezeichnete österreichischer Schauspieler, bekannt aus dem Theater sowie aus zahlreichen Kino- und Fernsehfilmen.*

*Von 2002 bis 2009 verkörperte er den Jedermann bei den Salzburger Festspielen. Seit 1999 ist er Ensemblemitglied des Burgtheaters.*

2016 brachte ihm die Titelrolle im Film „Toni Erdmann“ der deutschen Regisseurin Maren Ades zusätzliche internationale Bekanntheit und großes Kritikerlob.

Für die Rolle eines alternden Musiklehrers, der seiner Tochter (dargestellt von Sandra Hüller) die Freude und den Spaß, am Leben zu sein, in Erinnerung rufen will, erhielt er nicht nur als erster österreichischer Schauspieler den Europäischen Filmpreis als bester Darsteller, der Film war auch für den Auslandsoscar nominiert.

Peter Simonischek über das Sterben: „Zum Glück reden wir von lauter Dingen, die man noch nicht wissen kann, aber ein bisschen Angst vor dem Tod habe ich schon, das gebe ich zu.“

ich mich so gut verstehe – ich weiß gar nicht, womit ich mir diesen Segen verdient habe.

**Sie waren als Schauspieler sehr erfolgreich, haben acht Jahre den „Jedermann“ in Salzburg gespielt, aber eine Oscar-Nominierung ist doch etwas Besonderes. Denkt man sich da: Warum nicht früher?**

Den Gedanken gibt es, aber ich würde ihn nicht mit Wehmut verknüpfen. Es ist ja ein Wunder, dass das überhaupt stattgefunden hat. Es gibt viele gute Schauspieler, aber es muss schon einen göttlichen Knoten geben, der diese Bedingungen zum richtigen Zeitpunkt miteinander verknüpft. Ich habe keine Minute meines Lebens bedauert, dass ich Schauspieler und nicht Zahnarzt geworden bin. Ich hatte ein gutes schauspielerisches Leben bisher, ich musste nie um eine Beschäftigung kämpfen. Das war die Angst meines Vaters. „Ich habe dich nicht Matura machen lassen, damit du in einem Dachkammerl verhungerst“, sagte er.

**Sie sind mit Ihren 71 Jahren immer noch aktiv? Wie halten Sie sich fit?**

Fit hält mich der Spaß an der Sache. Ich vermeide, so gut es geht, Dinge zu tun, die mir nicht Spaß machen. Ich kann mich erinnern, als ich in Darmstadt war, da geriet ich in Zusammenhänge, die keinen Spaß mehr gemacht haben. Ich war erst 30 Jahre alt, aber vor jeder Probe bin ich zur Apotheke gegangen und hab' mir „Hallo-Wach“-Tabletten gekauft. Diese Müdigkeit ist verflogen, als ich wieder mit spannenderen Regisseuren gearbeitet habe. Ich hatte das Glück an die Schaubühne zu kommen, ab da war es überhaupt nicht mehr langweilig.

**Und körperliche Fitness? Gehen Sie ins Fitnessstudio?**

Ich war im Fitnessstudio, allerdings nur bis 60. Danach hatten wir einen Crosstrainer Zuhause. Der war jetzt lange Zeit kaputt und hat nicht wirklich gefehlt. Aber ich gehe gerne Schifahren, nach Schladming oder auf den Arlberg, ich lass' mich überall runter. Oft mit meinem Sohn, der ist Schilehrer, aber der

hat schon gesagt: Papa, wir fahren zweimal runter, dann fährst du mit der Mama. Meine Frau fährt auch noch, sie ist sechs Jahre jünger. Natürlich, dieses Rauf und Runter, damit sich die Tageskarte lohnt, das mache ich nicht mehr, da spüre ich das Alter schon. Zwei, drei Abfahrten, dann auf einen Kaffee gehen, dann wieder zwei Abfahrten, dann ein Plauscherl oder eine Partie Schnapsen mit den Eingeborenen. Je älter man wird, desto öfter fragt man nach: Wie geht's dem, lebt der noch ...

**Ich höre oft, dass das Wegsterben von Freunden ein großes Thema ist.**

Wenn ich nach Berlin fahre, packe ich mittlerweile stets eine schwarze Krawatte mit ein. Aber man freundet sich mit dem Gedanken an. Seitdem mein Vater tot ist, denke ich fast täglich ans Sterben. Manchmal revoltiert man dagegen und sagt: Das ist doch eine Frechheit, dieses Sterben, da richtet man sich alles so schön ein und dann hat das ein Ablaufdatum! Dann wieder sagt man sich: Das muss so sein, es wäre gar nicht möglich, wenn das nicht endlich wäre. Und es gibt so unterschiedliche Enden! Ich habe kürzlich für einen Freund gelesen, der ein Buch geschrieben hatte. Das war mein Trauzeuge einst, ein wirklich guter Freund. Er hat die Prognose Krebs, nur noch wenige Wochen im schlimmsten Fall, er sieht praktisch schon das Tor. Er kam mit seiner Frau zu uns zu Besuch, wir haben über den Tod und das Sterben geredet, das war für mich sehr wichtig. Dass man sich konfrontiert damit und sich Gedanken macht. Mein Vater hat mir früh schon gesagt, er wird das selber entscheiden. Das hat er auch gemacht. Mit 86 Jahren hat er entschieden, dass es reicht, ist mit der Pistole in den Wald gegangen und hat Schluss gemacht.

**Mit 86 Jahren?**

Ja. Ich kenne viele Leute, die sich überlegen, zu dieser Schweizer Sterbehilfeeorganisation Dignitas zu gehen. Ich muss sagen, ich überlege mir das auch. Aber man schiebt das dann vor sich her. Ich habe

Zuhause eine Patientenverfügung liegen, die ich noch nicht ausgefüllt habe. Das muss ich jetzt wirklich irgendwann machen.

### Was schätzen Sie am Alter, das Sie in Ihrer Jugend nicht hatten?

Ich denke gerne an die Vergangenheit, die ist sehr lebendig bei mir. Ich liebe es alte Freunde zu treffen, über Erinnerungen zu plaudern. Manche Leute sagen: „Denk doch an die Zukunft!“ Aber das ist so abstrakt für mich. Ich war nie jemand, der sein Leben geplant hat. Ich bin meinen Leidenschaften gefolgt, ich wollte unbedingt Schauspieler werden. Da gab es eine Initialzündung, ich habe mit 16 Jahren den Helmut Lohner als Hamlet gesehen, bin aus dem Theater rausgegangen und habe mir gesagt: „Das und nichts anderes!“ Das hat mich nie mehr verlassen.

### Gibt es Aspekte des Alters, vor denen Sie Angst haben, z.B. das Thema Demenz?

Ich weniger, meine Frau eher, eine ihrer Tanten ist daran zugrunde gegangen. Ich hatte eine Kollegin, mit der ich auf der Bühne gestanden bin, die sitzt heute im Rollstuhl, ist fast völlig abwesend, kann nicht mehr sprechen. Dieses Szenario ist ziemlich schlimm, auch für die Umwelt. Da verstehe ich den Gunther Sachs. Ich wünsche mir, das ich zum richtigen Zeitpunkt den Mut habe, das mir und vor allem meinem Umfeld zu ersparen. Ich habe 1997 den tollen Film „Reise in die Dunkelheit“ gemacht, vielleicht der erste Alzheimerfilm überhaupt bei uns. Der wurde damals im Spätprogramm gesendet, mittlerweile gibt es Hollywoodfilme zum Thema. Damals habe ich mich mit dem Thema sehr beschäftigt, bin auch in Einrichtungen gegangen. Ich glaube, das schlimmste Stadium für die Betroffenen ist, wenn man es selber schon merkt, aber die anderen es noch nicht wissen. Und man es verstecken muss.

### Würden Sie in ein Pflegehaus gehen?

Das hängt davon ab, ob jemand da ist, der sich um alles kümmert, dem man das



Foto: NFP marketing & distribution

übergeben kann. Meine Frau ist jetzt per se kein Hausmütterchen, die mich um jeden Preis behalten würde. Obwohl ... wenn eine Situation dann da ist, wachsen die Leute oft über sich hinaus. In meinem Heimatort gab es ein Ehepaar, da wurde die Frau krank und saß im Rollstuhl, ihr Ehemann hat sie Tag und Nacht gepflegt. Das war ein ungemein heiterer, zugleich pflichtbewusster Mensch. Dann kippte der eines Tages einfach um und war weg. Und die Frau, die sich nie vorstellen hatte können, wie es ohne ihn geht, musste sich umstellen. Heute ist sie immer noch unterwegs mit ihrem Wheelchair.

Es gibt ja so schöne Geschichten, wie die Leute sich verabschieden und gehen, und es gibt elende, einsame Tode. Allerdings gibt es auch Menschen gibt, die darauf warten, dass niemand mehr da ist, erst dann können sie loslassen. Zum Glück reden wir von lauter Dingen, die man noch nicht wissen kann, aber ein bisschen Angst vor dem Tod habe ich schon, das gebe ich zu. Vor dem Sterben wohlgemerkt, nicht vor dem, was danach ist. Das wird so sein, wie es vorher war. Es gibt ja diese schöne Verteidigungsrede des Sokrates, wo er sagt: Und wenn es ein Schlaf ist, von dem man nichts mehr weiß – welcher König könnte von sich behaupten, jemals so gut geschlafen zu haben.

*Kaum zu erkennen, aber er ist es: Peter Simonischek mit seiner Filmtochter Sandra Hüller im Film „Toni Erdmann“.* Übrigens auch auf DVD absolut sehenswert.



*Das Interview führte Kurt Riha, Caritas Wien*

*Elfriede Kinzler im  
Garten des Hauses  
St. Elisabeth, ihre  
„grüne Oase“.*



# Frühling in den Beinen

*Die Sonne kitzelt in der Nase, die Lebensgeister erwachen. Wie Bewohner der Pflegewohnhäuser mobil bleiben und wie sie dabei unterstützt werden.*

Der Garten im Haus St. Elisabeth ist für Bewohner und Mitarbeiter ein besonderes Highlight. „Es gibt nichts Schöneres als einen herrlich warmen Frühlingstag an der frischen Luft zu verbringen und der Natur beim Blühen zuzusehen“, erzählt Bewohnerin Elfriede Kinzler (\*1934), die jede freie Minute im Garten verbringt. Sie freut sich, sobald der Flieder blüht oder die Tulpen aus dem Boden schießen. Der besondere Zauber des Gartens lockt viele Bewohner ins Freie und motiviert so zu mehr Bewegung. „Die schönste Zeit ist Ende März, Anfang April, wenn unsere japanischen Zierkirschen blühen. Dann schneit es Blütenblätter in pastelligem Rosa“, so Frau Kinzler. So schön diese Blütezeit ist, so kurz ist sie auch. Aber zum Glück gibt es in jedem Monat den einen oder anderen Farbklecks in der „grünen Oase“ im Haus St. Elisabeth zu bewundern.

## Immer unterwegs

Waltraud Kupferschmidt zählt zu den jüngeren Bewohnern im Haus St. Barbara. Sie hat lange Zeit in der Nähe gewohnt und kannte noch den alten Schlosspark, bevor das Haus St. Barbara dort errichtet wurde. Ins Haus zog sie, weil sie aufgrund einer Behinderung nicht mehr alleine Zuhause leben konnte. Sie mag besonders das Kaffeehaus und die Aula des Hauses. „Dort ist immer wer zum Plaudern – und wenn nicht, fahre ich durch’s Haus oder den Garten oder rede mit dem Kaffeehauspersonal.“ Auch sonst ist Frau Kupferschmidt viel unterwegs. Zweimal pro Woche fährt sie mit dem Freizeitfahrtendienst

des Wiener Hilfswerks, um alte Freunde und Freundinnen zu treffen – ein liebgewordene Tradition, das macht sie schon seit 1982. Auch ihre Schwester besucht sie drei Mal die Woche. „Wir gehen Pizza essen, besuchen Konzerte oder unternehmen Ausflüge.“ Ebenso war sie schon mit dem hauseigenen Barbara-Chor unterwegs – gemeinsam sang man etwa am Wiener Hauptbahnhof und im Churhaus beim Stephansplatz.

## Mit Handschuh & Haube

„Es gibt kein falsches Wetter, nur falsche Kleidung. So lange ich aufstehen kann, ist mir alles recht!“ erzählt Hilda Brustmann (\*1926), Bewohnerin im Haus St. Barbara. Unermüdlich fährt sie im Rollstuhl durch Haus und Garten und erzählt dabei stolz, wie viele Runden sie gedreht hat. Früher ist sie viel gewandert, oft lange Strecken von Hütte zu Hütte mit Übernachtung im einfachen Matratzenlager. Stolz ist sie auch auf ihre Fußwallfahrten nach Mariazell. Wenn es den Mitarbeitern draußen längst zu kalt ist, fährt sie immer noch mit Handschuhe und Haube durch den Garten, manchmal sogar durch den Schnee. Auch auf ihre Gesundheit schaut sie genau. „Meine Zuckerwerte habe ich immer im Auge!“ Sie weiß, dass konsequente Bewegung dabei hilft, darum ist sie eine treue Teilnehmerin der Bewegungsrunden in der Nähe ihres Wohnbereichs. Traurig ist sie allerdings, weil sie nicht mehr so gut sehen kann. „Mund und Bett finde ich aber zum Glück noch“, sagt sie lachend.



*Waltraud Kupferschmidt und Hilda Brustmann, Bewohnerinnen im Haus St. Barbara. Mobilität wird hier groß geschrieben.*

*Montags gestaltet eine Freiwillige eine Gymnastikrunde, Mittwochs gibt es eine Tanzrunde mit nostalgischer Schallplattenmusik, Donnerstags treffen sich die Bewohner zum Sitztanz und Freitags kommt eine große Gymnastikrunde mit dem Kindergarten zusammen. Außerdem bietet die Sozialbegleitung zwei Moto-geragogikstunden an.*



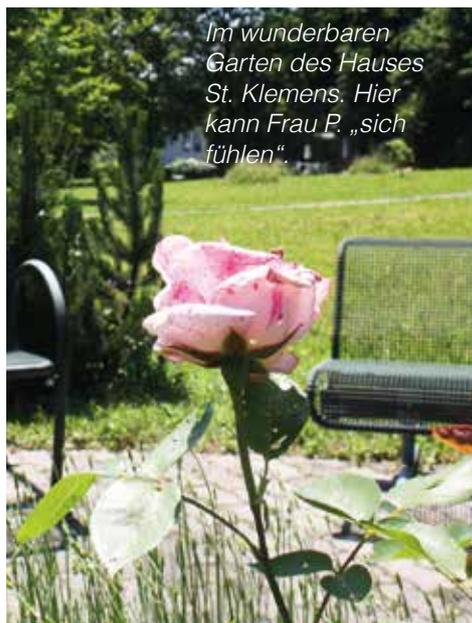
Walter Lang aus dem Haus Schönbrunn, mit dem freiwilligen Mitarbeiter Osama Al Zouabi

Handy gezeigt, woher er stammt.“ Obwohl der freiwillige Mitarbeiter noch nicht so lange in Österreich ist, spricht er gut Deutsch, befindet Herr Lang. „Gerne gehen wir bis zur Meidlinger Hauptstraße, wo wir uns die Auslagen anschauen.“ Auch der Schlosspark von Schönbrunn ist ein häufiges Ziel. „Einmal hat mich Osama zu einer Fiakerfahrt eingeladen.“ Es ging vorbei am Schloss, am Wagenburg-Museum in Richtung Hietzing zur Parkanlage und zum Tierpark. Besonders schätzt Walter Lang den Humor seines freiwilligen Begleiters. Auch wenn es nur eine Stunde ist, in der sie gemeinsam unterwegs sind, freut er sich doch stets auf diese besondere Zeit.

## Zurück aus dem Koma



Martha Remmele, Haus St. Teresa



Im wunderbaren Garten des Hauses St. Klemens. Hier kann Frau P. „sich fühlen“.

Martha Remmele (\*1946) wohnt seit Juli 2016 im Pflegewohnhaus St. Teresa. Der Oktober 2015 war ein bitterer Monat für sie: nach einem Nierenversagen und einem Herzinfarkt fiel sie ins Koma. Ihre Überlebenschancen damals waren sehr gering, wie ihr ihre Tochter später erzählte. Durch kompetente ärztliche Pflege und die liebevolle Betreuung ihrer Tochter sowie deren Familie fand Frau Remmele ins Leben zurück. Es begann ein mühsamer Weg mit Reha-Aufenthalten, Physio- und Ergotherapie. Ein Wunsch begleitete Frau Remmele in all den Therapiestunden: „Wieder gehen können, Freunde besuchen, selber einkaufen!“ Das ist ihr geglückt. „Heute kann ich wieder meine Freundin zum gemeinsamen Kartenspiel besuchen. Ich fahre mit dem Rollator zwei Stationen mit der Niederflurstraßenbahn, genieße den fünfminütigen Fußweg und freue mich auf Kaffee und Kuchen, die meist schon auf mich warten. Dann spielen wir Karten und plaudern – schon sind vier Stunden vergangen.“ Auch sonst nützt sie jede Gelegenheit, aktiv zu bleiben, sei es zum Einkaufen oder bei den Aktivitäten im Haus. „Heute sehe ich viele Dinge nicht mehr als selbstverständlich an, dadurch bin ich viel gelassener geworden“, erklärt sie.

## Gut begleitet

Walter Lang (\*1951), Bewohner des Pflegewohnhauses Schönbrunn, ist gerne unterwegs. Früher zog es ihn in die Steiermark und das ehemalige Jugoslawien. Heute erkundet er in Begleitung von Osama Al Zouabi die nähere Umgebung des Hauses Schönbrunn. Fast jeden Donnerstag besucht ihn der aus Damaskus stammende freiwillige Mitarbeiter. „Ich habe viel Spaß mit ihm“, erzählt Herr Lang. „Er hat mir auf dem

## Den Wind spüren

Frau P. (\*1925) aus dem Haus St. Klemens geht jeden Morgen nach dem Frühstück auf einen Sprung ins Freie – und zwar bei fast jedem Wetter, selbst wenn es Winter ist und sie bloß eine Bluse mit kurzen Ärmeln trägt. Einmal wollte sie ihre Sozialbegleiterin Eva Furlan daran hindern, es hatte gerade geschneit und war wirklich kalt draußen, aber Frau P. meinte: „Das macht nichts, ich gehe hinaus, weil ich mich spüren möchte. Ich will fühlen, dass ich lebe. Ich möchte den Wind spüren, die Vögel zwitschern hören, die Wolken sehen, den Blick schweifen lassen. Die Eindrücke kommen mir einfach entgegen, ich suche nicht nach ihnen. Ich spreche nicht so viel, aber ich sehe vieles.“ Frau Furlan besucht sie seither öfters auf ihrem Zimmer und hört zu, wenn Frau P. über ihre „große Neugierde“ und ihr Leben spricht: „Ich bin als Kind viel mit meiner Familie und mit Freunden spazieren gegangen. Je älter ich wurde, umso häufiger. Dabei habe ich gelernt, die vielen Eindrücke ganz spontan auf mich wirken zu lassen.“ Dann blickt Frau P. aus dem Fenster und sagt: „Selbst die Silhouetten, die sich im Haus gegenüber in den Fenstern spiegeln, erzählen mir eine Geschichte.“ Am nächsten Tag wird sich Frau P. nach dem Frühstück wieder auf den Weg durch den Garten des Hauses machen und dabei alles genießen, was sie sieht.

## Schön flink bleiben

Im Zimmer von Gertrude Wagrandl (\*1931) fallen sofort die vielen Aquarellbilder an den Wänden auf. Ihre gemalten Berglandschaften säumen so manchen Gang im Haus St. Klemens und laden dazu ein, in Gedanken zu verreisen, hohe Berge zu erklimmen. Frau Wagrandl war früher begeisterte Wanderin und Bergsteigerin. Mit ihrem Mann Helmut hat sie viele 2000er bestiegen, trotz einer angeborenen Hüftluxation, die viele Operationen nach sich gezogen hat. „Das hat mich nie abgehalten, mich nur mehr



angespornt. Ich war immer flink auf den Beinen, das langsame Gehen verursacht mir Schmerzen.“ Nach dem Tod ihres Mannes war Gertrude Wagrandl lange alleine in den Bergen unterwegs, oft bis zu bis zu acht Stunden am Tag.

In den Bergen konnte sie sich stets wieder finden und Kraft schöpfen, in der Vielfalt und Schönheit der Natur fand sie ihr großes Vertrauen und ihren Glauben – bis heute ein wichtiger Teil ihres Lebens ist. Darum auch ist ihr der Park im Haus St. Klemens so wichtig. „Wenn das Wetter gut ist, gehe ich jeden Tag hinaus. Ich genieße es, in der Natur zu sein, und treffe andere Bewohner.“ Bei Schlechtwetter bleibt sie lieber im Haus und nimmt am kognitiven Training und an den

*Die Beiträge stammen von Christian Braunnagel, Haus St. Barbara, Maria Reinhart, Haus Schönbrunn, Martina Bauer, Haus St. Elisabeth, Doris Pallisch, Haus St. Teresa, Eva Furlan, Haus St. Klemens, Carina Reif, Haus Franz Borgia*



*SitztanZRunde im Haus St. Teresa.*

*„Mobilität fördert und unterstützt die Selbstbestimmung“, erzählt Sozialbegleiterin Doris Pallisch. „Unser Wochenprogramm bietet Angebote auf vier Wohnebenen. Die Bewohner selbst entscheiden, ob und wann sie teilnehmen möchten.“*

*Die Gruppenaktivitäten fördern vorhandene Interessen und laden dazu ein, Hobbys gemeinsam zu erleben oder neue Fähigkeiten zu entdecken. „Ob Tänze im Sitzen, Fit mach mit, Gedächtnistraining, kreatives Gestalten, Herrenstamm-tisch, Kinoabend, wir genießen bei uns Bewegungen ebenso wie Begegnungen für Körper, Geist und Seele!“*

Malstunden teil. Aktiv und mobil zu bleiben ist ihr sehr wichtig. Als ihr vor einigen Wochen die Hüfte „herausgesprungen“ ist, musste sie eine Zeitlang mit dem Rollator gehen, das betrubte sie sehr. Jetzt freut sie sich, weil der Stock alleine wieder genügt. „Früher war ich unglücklich, wenn ich nicht in die Berge gehen konnte. Heute finde ich es viel wichtiger, liebevoll mit Menschen umzugehen. Das erfordert auch viel Mobilität, geistige Mobilität. Und die Kraft dafür erhalte ich durch meinen Glauben an Jesus Christus.“

## Ein alter Freund

Seit zwei Jahren wohnt Frau G. (\*1930) im Haus Franz Borgia. Davor hat sie in einem Pensionistenwohnheim in Brigittenau gelebt. „Ich hatte dort viele liebe Bekannte, darunter einen netten Herrn namens Joschi, mit dem ich gerne meine Zeit verbrachte“, erzählt sie. Als sie ins Haus Franz Borgia umziehen musste, stimmte sie das traurig. Sie wollte ihr alten Freunde und Herrn Joschi nicht verlieren. „Gott sei Dank wurde ich herzlich aufgenommen und konnte mich gut einleben. Heute kann ich sagen: Hier bin ich Zuhause!“ Trotzdem dachte sie oft an



*Prof. Dr. Charlotte Strobele (\* 1924) aus dem Haus Franz Borgia beim ersten Sonnenbad.*

ihre ehemaligen Mitbewohner. Sie erzählte Yvonne von ihrem Kummer – eine freiwillige Mitarbeiterin, die sie regelmäßig besucht und sehr engagiert ist. Schon beim nächsten Besuch hatte Yvonne gute Neuigkeiten: eine Fahrt zu ihrem alten Wohnheim sei bereits geplant.

Wenige Tage später brachte sie der Fahrtdienst in Begleitung von Yvonne nach Brigittenau. Gleich beim Betreten des Hauses wurde sie von alten Freundinnen erkannt und herzlich begrüßt. „Wir plauderten eine Weile und tauschten Erinnerungen aus, dann wollte ich zu Joschi, den ich im Gemeinschaftsraum traf. Als ich auf ihn zuging, blickte er mich lange an, dann lächelte er. Als ich ihn fragte, ob er mich erkennt, nickte er. Doch im Laufe unseres Gesprächs merkte ich, dass sich Joschi an manche Dinge nicht mehr gut erinnern kann.“ Das trübte die Wiedersehensfreude ein wenig. Trotzdem lachten die beiden über die verbliebenen Erinnerungen, über gemeinsame Spaziergänge und beschwingte Heurigenbesuche. „Ich werde ihn bald wieder besuchen“, erzählt Frau G. „Yvonne hat es mir fest versprochen.“

# Sonnentanken im Haus St. Bernadette



*Unterwegs mit Jugendlichen aus dem Kollegium Kalksburg: Brigitte Patek, Stefanie Madl und Elfriede Kornberger.*



*Rudolf Krutz im multifunktionalen Lehnstuhl.*



*Auf der Terasse: Hedwig Köck, Gilda Wallner, Ingeborg Elias und ihre Schwester Hildegard Wintner sowie Emilia Ratgeber.*



*Brigitte Patek und Ingeborg Jenewein gehen jeden Tag und bei jedem Wetter im Garten spazieren, ebenso Erna Schrock mit ihrer Tochter im warmen Fellsack.*

Dieses Jahr mussten wir lange warten bis wir die ersten Sonnenstrahlen genießen konnten. Im Nebel und in frostiger Kälte wollten die Bewohner nicht spazieren gehen. An einem von Wind geschütztem Platz an der Hausmauer war es dann endlich soweit. Jugend-

liche aus dem Kollegium Kalksburg halfen mit, die ersten Spaziergänge des Jahres zu ermöglichen. Auch Menschen, die ihr Zimmer nicht gerne verlassen, bekamen Besuch und erzählten jungen Menschen von ihrem Leben und ihren Erfahrungen.



*Tolle Initiative von drei Bewohnerinnen aus dem Haus St. Klemens. Sie strickten gemeinsam für Flüchtlingsfamilien.*



*Ein glücklicher Abnehmer der hübschen Hauben aus dem Haus St. Klemens.*



# Stricken für Flüchtlinge

*Zwei Bewohnerinnen aus dem Haus St. Klemens riefen ein Strickprojekt für Flüchtlinge ins Leben*

2016 hatten Gerda Wimmer und Gertrude Wagrandl, zwei Bewohnerinnen im Haus St. Klemens, die Idee, gemeinsam mit anderen Bewohnerinnen eine Strickrunde zu gründen. Anfangs wussten die Damen nicht, was sie stricken sollten und vor allem für wen, doch dann sah Frau Wimmer im Fernsehen die Flüchtlinge, die über das Mittelmeer kamen und von denen so viele ertranken. Sie meinte, dass Flüchtlinge sicherlich warme Decken benötigen würden, besonders die Kinder. So begannen die Bewohnerinnen des Hauses St. Klemens Kinder- und Babydecken zu stricken. Später, als der Winter vor der Tür stand, kamen Hauben und Schals für die Kinder dazu.

Man beschloss, die fertigen Handarbeiten einer Flüchtlingsunterkunft der Caritas zur Verfügung zu stellen, dem Haus Vindobona, das sich in einem Pavillon des Otto Wagner Spitals befand, dem schönen Areal auf der Baumgartner Höhe. Am zweiten Februar fuhr eine kleine Delegation aus dem Haus St. Klemens – die Pflegedienstleiterin Astrid Semeliker-Lang, die Sozialkoordinatorin

Eva Furlan sowie Frau Wagrandl und Frau Wimmer – mit dem hauseigenen Bus in die Flüchtlingsunterkunft, um die große Kiste mit den so liebevoll gestalteten Stricksachen zu übergeben.

## Mit gleicher Herzlichkeit

Die Hausleiterin Charlyne Hochreiter empfing die Wohltäterinnen mit Kaffee und Kuchen. Eigentlich war auch geplant, an einem gerade im Keller stattfindenden Frauenfrühstück der Flüchtlinge teilzunehmen, doch der Pavillon besitzt leider keinen Lift. So fand die Übergabe am Gang des Hauses statt – mit gleicher Herzlichkeit und Dankbarkeit. Ein paar Tage später schickte Frau Hochreiter Fotos, auf denen die Freude der Flüchtlingsfamilien über die Stricksachen sehr schön zu sehen ist. Gertrude Wagrandl beschloss daraufhin noch am selben Tag, mit ihrem Strickprojekt weiterzumachen – jetzt, da sie weiß, wer es bekommt und was für eine Freude sie damit schenken kann.

*Auch das ist Mobilität: Im Alter andere Menschen zu denken, sich für sie einzusetzen. Denn Mitmenschlichkeit hält jung.*

*Aufgezeichnet von Eva Furlan, Haus St. Klemens*

Herr Laufer &  
Frau Wurglitsch,  
Bewohner im  
Haus Baden

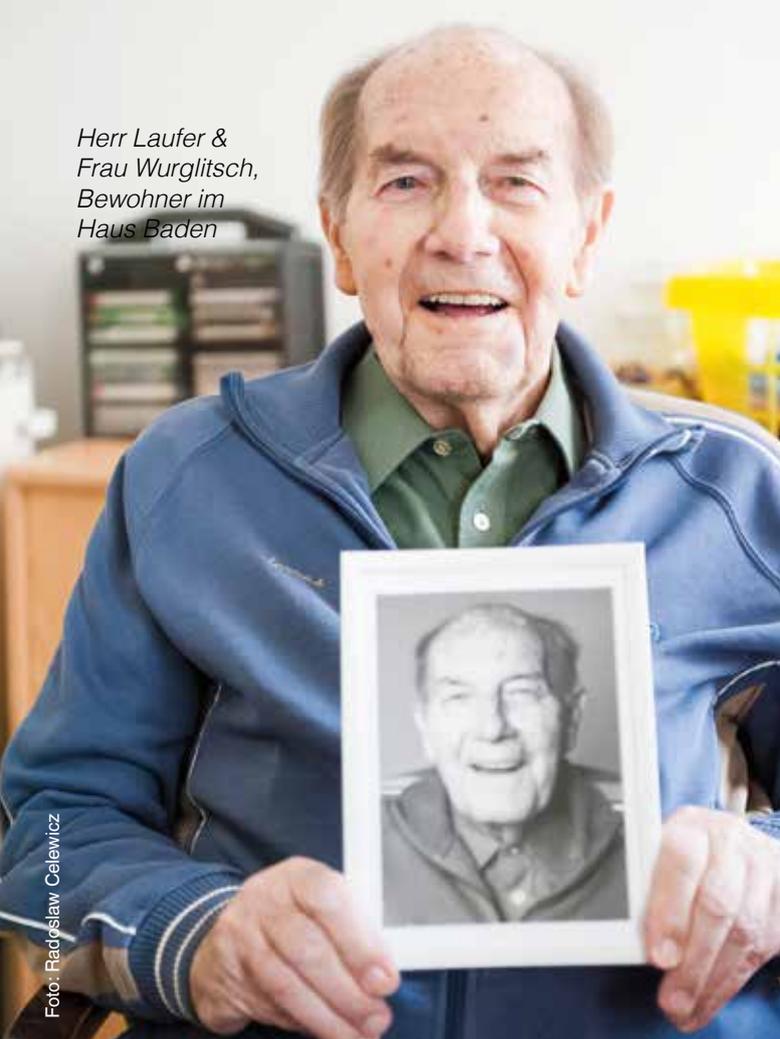


Foto: Radoslaw Celewicz

# Mit Licht geschrieben

*Im Seniorenhaus Baden entstand eine berührende Porträtserie.*

*„Im Mittelpunkt unserer Arbeit steht der Mensch mit seiner Würde, seinen Begabungen, Talenten, Bindungen ...“*

*Aus dem Leitbild der Caritas Wien*

Im November 2016 erstellte ich eine Porträtserie mit 22 Bewohnern im Haus Baden, die ihnen im Rahmen der Weihnachtsfeier geschenkt wurden. Ich versuchte mit den Fotos zwei Aspekte zu verbinden: Fotografie und Biographie. Das Wort „Fotografie“ bedeutet ursprünglich „Schreiben mit Licht“, das Wort „Biographie“ kann mit „vom Leben gezeichnet“ übersetzt werden.

## Der fotografische Aspekt

Gute Fotos sprechen an, vermitteln eine Geschichte, bleiben in Erinnerung. Doch wodurch wirkt ein Foto, was macht ein gutes Porträt aus? Aus fotografischer Sicht ist ein Zusammenspiel von zwei Aspekten entscheidend: Technik und Beziehung. Eine gute Fotografie bedeutet mehr als die technisch einwandfreie Abbildung der Realität. Als Fotograf kann ich Bildaussage gezielt konstruieren, ich kann eine gezielte Bedeu-

tung vermitteln. Meine Bilder versuchen die vertrauensvolle Interaktion zwischen Fotograf und porträtiert Person aufzunehmen. Die Ausarbeitung in Schwarz-Weiss lenkt die Aufmerksamkeit auf den Charakter der Person und unterstreicht deren Einzigartigkeit.

## Der biographische Aspekt

In der alltäglichen Arbeit im Haus Baden geht es jedes Mal um das Original, um den konkreten Menschen, um seine Biographie – wie es auch im Leitbild der Caritas Wien steht. Man könnte auch so sagen: es geht um ein bestimmtes Menschenbild, ein Bild, das von Menschenwürde erzählt, das den Menschen in seiner Ganzheit wahrnimmt. Darauf möchte ich mit meinen Fotos aufmerksam machen: Wir setzen uns für Menschen ein, so wie sie vom Leben gezeichnet wurden. Und in der Art, wie wir es tun, werden wir selbst vom Leben gezeichnet.

*Radoslaw Celewicz,  
Seelsorger im Haus  
Baden und Fotograf*

# Rikschaspaß

*Das Seniorenhaus Baden holte sich den Trend „Rikscha-Radeln“ ins Haus.*

Auf Fahrrad-Rikschas mit Elektromotor nehmen Senioren erste Reihe fußfrei Platz und schwirren gemeinsam mit ihren Angehörigen oder ehrenamtlichen Piloten in die Umgebung aus – sei es für einen gemeinsamen Ausflug ins Helenental, einen Kaffeehaus- oder Heurigenbesuch oder auch, um einen lieben Angehörigen am Friedhof zu besuchen.

Was schätzen die Bewohner an der Ausfahrt mit der hauseigenen Rikscha? Karoline Handlos (\*1929) erzählt: „Ich erkunde am liebsten die Umgebung. Bad Vöslau und Sooß sind wunderschön, auch ein Zwischenstopp im Kaffeehaus muss stets sein.“ Mit Fahrrädern kennt sich Frau Handlos übrigens bestens aus, sie hat 30 Jahre bei Semperit gearbeitet – in der Produktion von Fahrradreifen.

## Freiluft-Lebenskunde

„Alle gewinnen dabei“, erklärt Hausleiterin Petra Mühlberger. „Die Rikschafahrten machen nicht nur den Hausbewohnern enormen Spaß. Wenn junge Menschen als Rikschapiloten gewonnen werden, wird auch eine originelle Brücke zwischen den Generationen geschlagen.“ Und weiter: „Die freiwilligen Rikschafahrer freuen sich über die Bewegung an der frischen Luft und ebenso darüber, dass sie nette Menschen kennen lernen, die viel über das Leben zu erzählen wissen.“ Nicht zuletzt profitiert auch die Umwelt von dem klimafreundlichen Fortbewegungsmittel.

Sie haben Spaß an Bewegung und möchten sich engagieren? Sie haben einen guten Draht zu Senioren? Ab dem Frühling wird wieder fleißig geradelt! Dafür suchen wir noch ehrenamtliche Piloten, die mit unseren Bewohnern Ausflüge unternehmen möchten. Mit Hilfe der Casa Kagran sind Rikscha-Ausflüge übrigens auch in Wien möglich.

Caritas Haus Baden  
Renngasse 11a,  
2500 Baden  
Tel. 02252-483 18

Casa Kagran  
Rennbahnweg 52  
1220 Wien  
Tel. 01-250 19



**Wir  
suchen  
Piloten!**

Info: 0676-484 86 21  
martina.woehry@  
caritas-wien.at



# Der Zeitpunkt ist wichtig

*Viele Menschen möchten auch ihre letzten Lebensstage in gewohnter Umgebung verbringen. Dazu braucht es Wissen und Kompetenz in der Betreuung Zuhause. Das Projekt HPC-mobil soll das ermöglichen.*

*Hospizkultur und Palliativ Care mobil (kurz: HPC-mobil) ist ein dreijähriges Pilotprojekt von Hospiz Österreich in Kooperation mit Arbeiter-Samariter-Bund, Caritas Socialis, Sozial Global, Volkshilfe Wien und Caritas Wien.*

*Das Projekt schult Mitarbeiter in der mobilen Pflege und Betreuung im Umgang mit schwerkranken und sterbenden Menschen im Rahmen von 3-tägigen Workshops.*

*Das fachliche Wissen hilft, den Umgang in schwierigen Betreuungssituationen besser zu meistern und dadurch in der Arbeit entlastet zu werden. So können auch Angehörige besser unterstützt werden.*

*Von Kurt Riha und Barbara Wiesbauer-Kriser*

Großes Treffen in den Räumen der Pflege Zuhause Am Tabor. Gut ausgebildet und praxiserfahren tauschen sich Heimhilfen und Pflegehelfer aus den Stationen Donauefeld, Aspern, St. Johann Kapistran, Am Tabor und vielen mehr über ein gutes Leben Zuhause bis zuletzt aus. Das Kooperationsprojekt HPC-mobil versucht Menschen ein Sterben Zuhause zu ermöglichen, den eigenen Wünschen entsprechend. Derzeit sterben jedoch fast 70 % aller Menschen in Kranken- oder Pflegehäusern, da eine optimale Betreuung Zuhause oft nicht möglich ist. Nur das gemeinsame Zusammenwirken von Angehörigen, multiprofessionellen Pflege- und Betreuungsteams, Hausärzten und den Kunden selbst ermöglicht das. „Es geht darum, Bewusstsein und Haltung in allen Teams der Pflege Zuhause zu verankern.“, erklärt Koordinatorin Dagmar Lachkovicova von der Pflege Zuhause St. Johann Kapistran.

## Verdrängtes Thema

Was auf den ersten Blick naheliegend klingt, ist eine sensible Materie. Eine Heimhelferin erzählt von einer Frau, bei der Krebs diagnostiziert wurde, die aber trotzdem jedes Gespräch über das Thema ablehnte. „Sie hat sich so sehr dagegen gestemmt, dass sogar ihr Gatte geglaubt hat, sie würde noch einmal vom Bett aufstehen und mit ihm tanzen gehen.“ Eine Hoffnung, die sich leider nicht erfüllt hatte. Aber wann ist tatsächlich der richtige Zeitpunkt, sich mit der eigenen Vergänglichkeit auseinander zu setzen? „Das ist schwierig“, erklärt eine Mitarbeiterin der Pflege Zuhause Donauefeld, „man muss sich sehr vorsichtig an die Menschen herantasten und herausfinden,

ob sie für das Thema aufgeschlossen sind.“ Tatsächlich geht jeder Mensch anders damit um. Manche Menschen denken schon mit 40 Jahren daran, eine Patientenverfügung oder eine Vorsorgevollmacht anzulegen. Sie wollen sicherstellen, dass auch beim Verlust der Ansprechbarkeit noch genau das passiert, was man will. Ob es jetzt der Wunsch ist, nach einem Herzstillstand nicht mehr reanimiert zu werden, oder nur der Wunsch, im Krankenhaus oder Zuhause eine bestimmte Ernährungsform nicht zu erhalten.

## Gute Tipps

„Viele ältere Menschen wissen nicht, was eine Patientenverfügung ist und verbinden mit dem Wort negative Dinge“, erzählt Alexandra Bernreiter von der Pflege Zuhause Aspern. Dass man übervorteilt werde zum Beispiel, dass es um die Erbschaft gehe, dass einem jemand etwas wegnehmen wolle. Alexandra Bernreiter hat einen guten Rat für ihre Kollegen: „Lass doch die Patientenverfügung bei der Kundin, damit sie das in Ruhe durchlesen kann. Ich habe das bei Herrn Huber\* gemacht – so ist er ganz von selbst drauf gekommen, dass das in seinem Sinn ist und nicht etwas, das ihm schadet.“ Manchmal hilft übrigens auch, wenn eine andere Bezugsperson, beispielsweise die Tochter oder die Nachbarin, der man vertraut, das Thema anspricht. Das Einbeziehen ist wichtig, denn natürlich gehören auch Bezugspersonen zum Netzwerk.

Bei manchen Menschen sitzt noch der Eindruck fest, dass man, sobald es um Palliativpflege geht, „aufgegeben“ worden ist, nicht mehr richtig versorgt wird. Früher

\* Namen von der Redaktion geändert.

# Das Recht auf Bewegung

*Mobilisierung fördert nicht nur Bewegung, sondern auch Möglichkeiten.*

gab es das Schreckensbild, dass das Bett im Krankenhaus auf den Gang geschoben wird, wenn es ans Sterben ging. Das ist natürlich längst nicht mehr der Fall. Ein Pflegehelfer aus der Station Donauefeld formuliert es sehr schön: „Palliativpflege heißt nicht: Ich bekomme etwas nicht mehr, sondern: Ich bekomme genau das, was ich will. Nämlich jene Pflege, die mich in dem Lebensabschnitt, in dem ich gerade bin, am besten begleitet.“ Das ist der Kern des Projekts, darum dreht sich alles.

## In Frieden gegangen

Alexandra Bernreiter fällt ein gutes Beispiel dafür ein, Herrn Jokesch\*, den sie lange Zeit betreut und der in einem Pflegeheim für ehemalige Obdachlose gelebt hat. „Ich weiß nicht genau, wie er dort gelandet ist, aber er hatte keine Bekannten und Freunde.“ Um ihm ein Leben in diesem Heim, das sein Zuhause war, zu ermöglichen, kamen eine Heimhilfe und eine Pflegehelferin dreimal wöchentlich zu ihm. Als es auf das Ende zuing, wurde auch eine Palliativpflegerin hinzugezogen und es kamen ehrenamtliche Hospizhelfer zu Besuch. „Auch wenn wir gerne mit unseren Kunden plaudern, sind wir ja meistens mit der Pflege beschäftigt. Ein Gespräch über das Leben, über den Tod, eine Vorbereitung auf das, was da kommt, braucht Zeit, Aufmerksamkeit und auch das Wissen eines Hospizbegleiters.“ Und es entstehen keine zusätzliche Kosten!

Diese Aufmerksamkeit erhielt Herr Jokesch. So konnte er so lange wie möglich Zuhause leben. Nur ganz zuletzt war das Stationäre Hospiz des Krankenhauses Göttlicher Heiland besser für ihn. Dort verbrachte er die letzten drei Tage seines Lebens. „Er sagte immer, er möchte in ein Zimmer mit Blick auf den Garten. Wir haben einen Arzt gefunden, der genau das ermöglichte.“ So konnte Herr Jokesch wirklich in Frieden gehen, selbstbestimmt bis zur letzten Minute.

Die Tage werden wieder länger, die Sonne legt an Kraft zu, ohne zu frösteln können wir wieder ins Freie gehen. Auch in der Natur merken wir: es ist eine Zeit des Aufbruchs, des Wachstums, der Bewegung. Im Garten werden Bewegung und Wachstum meist durch einen Gärtner liebevoll unterstützt. Durch Dünger, durch regelmäßige Pflege, durch – manche schwören darauf – gutes Zureden.

Der Garten liefert uns ein gutes Beispiel. Eines der Bewohnerrechte, die im Wr. Wohn- und Pflegeheimgesetz geregelt sind, lautet: Sie haben das Recht auf funktionserhaltende, funktionsfördernde und reintegrierende Maßnahmen – entweder durch Therapeuten oder durch Mitarbeiter in der Pflege.

Das bedeutet regelmäßiges Mobilisieren, um aus dem Bett zu kommen, die Motivation, eine Bewegung selbst auszuführen, das gute Zureden, wenn etwas schwer fällt. Das ist wichtig! Die Inanspruchnahme einer geeigneten Therapie kann viel bewegen. Durch gezielte Übungen werden bestehende Funktionen des Körpers erhalten und vielleicht sogar neue entdeckt.

Sie haben das Recht, in Bewegung zu sein und auch zu bleiben. Das gilt nicht nur für den Körper, auch für den Geist! Es ist gut und richtig, sich zu interessieren, an Veranstaltungen teilzunehmen, sich mit Bekannten zu treffen, auch einmal wieder ins Kino oder schön essen zu gehen. Ebenso wichtig kann Unterstützung durch die Psychologen im Haus sein. Auch da wird Vorhandenes unterstützt und gestärkt. Nahezu alles ist organisierbar und sollte – solange es möglich ist – auch geschehen.

Wenn Sie Wünsche oder Ideen für Ihre körperliche und geistige Beweglichkeit haben, sagen Sie, was wir für Sie tun können! Ihr Bewohnerservice wünscht einen frischen und bewegten Frühling!

*Andrea Klein-Dezlhöfer  
Bewohnerservice der Caritas Pflege*

Wilhelm Böhm:  
„Mit 60 bin ich in  
Pension, in den  
Urlaub sozusagen,  
gegangen. Seit 31  
Jahren jetzt! Stellen  
Sie sich vor, was ich  
dem Staat koste, ein  
Vermögen!“  
(lacht)



# Noch ein paar Jahre Glück

*Wilhelm Böhm (\* 1925) aus dem Haus St. Elisabeth erzählt von seiner bewegten Vergangenheit und wie ihm sein Optimismus hilft, besser durchs Leben zu kommen.*

## **Herr Böhm, wie lange leben Sie schon im Haus St. Elisabeth?**

Seit fünf Jahren. Meine Frau wurde 2006 ganz wunderbar hier aufgenommen. Mir hat das Haus ebenfalls gefallen, ich bin täglich auf Besuch gekommen, da war sie noch sehr rüstig. Aber jetzt ... sie hat ja Demenz, wissen Sie? Das ist nicht leicht für einen Mann, wenn die Frau so krank wird. Meine Tochter war sehr besorgt um ihren Papa und hat versucht, auch für mich hier einen Platz zu finden. So bin ich jetzt hier. Was soll ich sagen? Es ist wie im Hotel. Zu Mittag steht schon ein Glas Saft und ein Achterl Wein für mich auf dem Tisch. Niemand sonst im Haus bekommt das. *(lacht)*

## **Das klingt schön! Wie sieht Ihr Alltag aus?**

Um halb acht kommen die Pfleger und sagen „Guten Morgen“. Ich steh auf vom Bett, setze mich zum Tisch, bekomme das Frühstück serviert. Man kann haben, was man will. Ich esse immer Weißbrot mit Butter und Marmelade und trinke zwei Tassen Kaffee dazu. Wenn ich fertig bin, geh' ich mich rasieren, waschen, ziehe mich an. Mein erster Weg ist zu einer Zeitung. Wissen Sie, ich kann sonst nicht mal bis zur Tür schauen, aber in meinem Zimmer habe ich eine Lesevorrichtung. Damit kann ich sogar das Kleingedruckte lesen. Die Nachrichten sind wichtig. Ich möchte wissen, was in der Welt passiert. Das Gerät war zwar teuer, aber das ist es mir wert.

## **Verbringen Sie viel Zeit in Ihrem Zimmer?**

Nein, ich bin viel unterwegs im Haus. Nach dem Frühstück setze ich mich auf meinen

Platz im Wintergarten, der ist beim Radio, weil ich hör' gerne Musik, dann hol' ich meine Gattin zu mir, die sitzt immer neben mir.

## **Wohnt Ihre Frau auf einer anderen Station?**

Wir haben zu Beginn, als ich eingezogen bin, kurze Zeit im selben Zimmer gewohnt, aber so ist es besser. Ich kann sie jeden Tag besuchen. Sie müssen wissen, meine Frau war eine sehr schöne Frau. Ich war von Anfang an verliebt in sie. Wir sind zusammen in die Schule gegangen. Um mich hat sich ja damals niemand gekümmert, weder mein Stiefvater noch meine Großmutter, die aus Mähren stammte. Ich bin praktisch auf der Gasse aufgewachsen, nur um 21 Uhr habe ich zu Hause sein müssen, weil da das Haustor zugesperrt worden ist. Trotzdem war ich ein glückliches Kind, ich war nie krank und habe die Schule gut überstanden, obwohl ich kein Musterschüler war. Im Krieg bin ich dann eingerückt und habe meine Frau vergessen, ich kannte sie damals ja noch kaum. 1944 bin ich auf Urlaub nach Hause gekommen, da habe ich sie näher kennengelernt, wir haben den Silvester zusammen verbracht. Dann musste ich wieder einrücken. Später kam ich in Italien in amerikanische Kriegsgefangenschaft.

Im Juni 1946 kam ich dann zurück nach Österreich und im Februar 1947 habe ich geheiratet, da war meine Frau schon vier Monate schwanger. Was sagen Sie dazu? Ein Wunder! *(lacht)* Ich hab nie eine andere Frau gekannt. Und obwohl wir 70 Jahre verheiratet sind, ist sie immer noch meine große Liebe. Es ist eine glückliche Ehe geworden, nur

*„Ich glaube, ich bin deshalb noch so fit, weil ich immer unter jungen Leuten bin“, antwortet Herr Böhm auf die Frage, warum er immer noch so rüstig ist.*

*„Und noch einen Grund gibt es: die Gymnastik! Die wird hier täglich eine Stunde gemacht. Ich bemühe mich sehr, die Übungen korrekt zu machen.“*

*Das Haus St. Elisabeth liegt in einem der schönsten Wiener Bezirke.*

*Umgeben von viel Grün wird zeitgemäße Pflege, Betreuung, Komfort und eine besonders familiäre Atmosphäre geboten. Auch die Abwechslung kommt nie zu kurz.*



*Wilhelm Böhm mit Caritas Mitarbeiterin Evamaria Kulovits beim Interview.*

*Bei der Gnadenhochzeit (70 Jahre verheiratet) feierte das ganze Haus mit. Bezirksvorsteher Adolf Tiller merkte bei der Urkundenverleihung an, dass die Juwelenhochzeit in zweieinhalb Jahren eine Premiere in Döbling wäre.*

*Interview & Fotos: Eva Maria Kulovits, Caritas Wien*

habe fast alles ich machen müssen. Meine Frau war eine gute Köchin, aber um die Tochter habe ich mich kümmern müssen. Ich war ein guter Familienvater, das muss ich von mir einfach sagen: Ich bin stolz darauf, dass ich so ein Vater war.

Als unsere Tochter dann 16 Jahre alt war, wurde meine Frau wieder schwanger, dass war für uns alle überraschend, so spät war das doch eine Belastung. Mein Sohn ist ein sehr gescheiter Mann, er ist selbstständig, von Beruf Programmierer. Er hat sich schon ein Haus erarbeitet, was mir nie gelungen ist, und ein schönes Auto. Er fährt immer in Urlaub, so wie der Papa, nur bin ich in Europa geblieben, er fährt nach Dubai, Madagaskar, Mexiko. Er ruft mich alle Tage an, kommt mich aber nie auf Besuch. „Papa, ich hab keine Zeit“, sagt er. Der Papa nimmt das zur Kenntnis. Dafür kommt meine Tochter oft vorbei. Wir haben auch einen Balkon, gleich im Zimmer. Da habe ich eine schöne Aussicht. Kommen Sie mit, ich zeig' Ihnen meine Fotos.

*Auf dem Weg durch das Haus grüßen uns Pflegepersonal und Bewohner. Herrn Böhm grüßt alle freundlich zurück.*

### **Das Haus St. Elisabeth ist sehr familiär, es scheint als kennt hier jeder jeden.**

Ich liebe dieses Haus und die Leute. Ich würde gerne ewig leben, dann könnte ich mich immer um das Haus kümmern.

*Im Zimmer zeigt uns Herr Böhm sein modernes Lesegerät sowie Hochzeits- und Familienfotos, während er weiter erzählt.*

Das sind wir bei unserer Hochzeit im Februar 1947. Meine Frau ist und war immer meine einzige große Liebe. Hier bin ich 60 Jahre alt, da habe ich eine goldene Armbanduhr und einen Siegelring bekommen. Mit 60 bin ich in Pension, in den Urlaub sozusagen, gegangen. Seit 31 Jahren jetzt! Stellen Sie sich vor, was ich dem Staat koste, ein Vermögen! *(lacht)*

### **Was hält Sie glücklich und fit?**

Ich bin Optimist, war es immer schon. Ich habe geglaubt, es gibt lauter gute Menschen auf der Welt, ja, wirklich! Und jetzt bin ich in dieses Heim gekommen und sehe, dass es wirklich lauter gute Menschen gibt. Die Schwestern, die Pfleger, alle sind so nett. Ich kenne wenig Leute, die so glücklich sind wie ich. Aber ich bin vielleicht eine Ausnahmeerscheinung. Gestern war ich beim Internisten und habe mich durchuntersuchen lassen. Mir fehlt überhaupt nichts. Stellen Sie sich vor, mit 91 Jahren können sie sagen, ihnen tut nichts weh! Kein Knochen, gar nichts!

*Kurz vor 12 Uhr machen wir uns auf in Richtung Speisesaal. Hier wartet schon der gedeckte Tisch auf Herrn Böhm. Aber heute hat das Essen Verspätung, vielleicht gab es einen Stau.*

Das macht nichts. Wissen Sie, wenn Sie 90 Jahre alt sind, spielt Zeit keine Rolle mehr. Dann ist es egal, ob das Mittagessen eine halbe Stunde später kommt. Die Suppe werde ich auf jeden Fall essen. *(lacht)*

# Wie im Bilderbuch

## *Unterwegs im romantischen Schlosspark Laxenburg*

Laxenburg liegt südlich von Wien, ist aber bei den Bewohnern und Angehörigen des Hauses St. Bernadette äußerst beliebt. Es gibt einen wunderschönen Park mit weiten Wiesen, Bilderbuchbäumen, einem Jagdtempel zum Ausrasten, verzweigten Wasserläufen und Bächen mit romantischen Steinbrücken. Am großen Teich sorgen ein Bootsverleih und ein Imbissstand für Vergnügen und für das leibliche Wohl. Herzstück der herrlichen Anlage ist die Marianneninsel mit der romantischen Franzensburg, die man zu Fuß oder mittels Fähre erreicht. Der Gastgarten des Café-Restaurants auf der Halbinsel ist meist das letzte Highlight unseres Ausflugs. Bei Café und Kuchen beobachten wir die großen Fische im Teich, die sich füttern lassen, und die Ausflügler auf ihren Booten.

### Checkliste für Ihren Besuch\*

#### Adresse & Öffnungszeiten

Der Schlosspark ist ganzjährig geöffnet. Bummelzug, Fähre und Bootsvermietung sind vom 19. März bis 1. November tgl. von 10 bis 18 Uhr in Betrieb.

Schlossplatz 1  
2361 Laxenburg  
Tel. 02236-712 26-0

#### Barrierefreiheit

Die Wege sind für Rollstuhlfahrer gut geeignet. Alle 40 Minuten fährt ein Bummelzug zwischen Haupteingang und Fähre – ideal für mobile Bewohner, die längere Strecken nicht mehr bewältigen können.

[www.schloss-laxenburg.at](http://www.schloss-laxenburg.at)

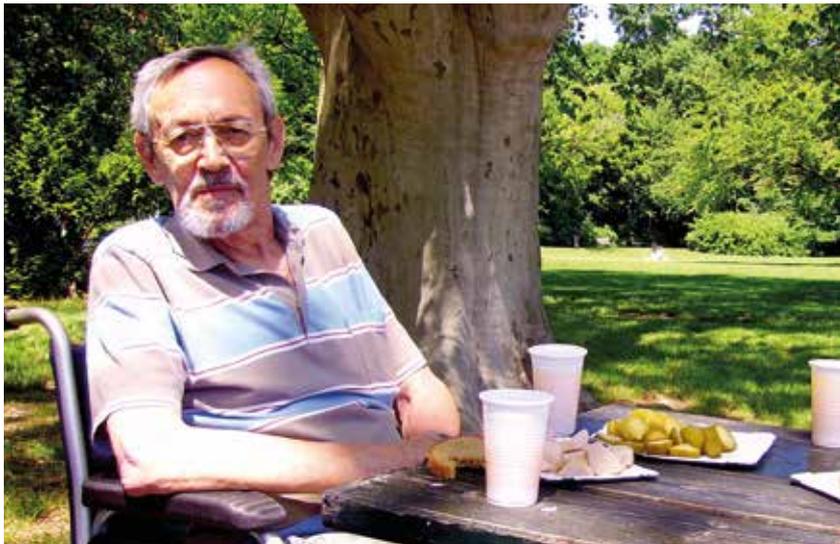
In der Franzensburg befindet sich eine Behindertentoilette.

#### Preise/Ermäßigung

Der Eintritt in den Park kostet pro Erwachsenen 2,30 Euro, die Fähre 60 Cent pro Person. Die Seniorenkarte für die Hin- und Rückfahrt mit dem Bummelzug kostet 3 Euro, ein Ab- und Zusteigen ist jederzeit möglich.

#### Tipps

Sprechen Sie mit dem Personal, Besuchergruppen mit Senioren werden stets zuvorkommend behandelt.



\*Alle Angaben ohne Gewähr.



# Gib niemals auf

*Ein starker Lebenswille kann Berge versetzen.*

*Diese Geschichte von Ludmilla Willrader zeigt, dass man niemals aufgeben sollte und ein starker Wille tatsächlich Berge versetzen kann.*

*Frau Willrader wird betreut von der Pflege Zuhause Kagran.*

Frau Willrader pflegte ihren Mann seit fünf Jahren, als sie im Mai 2003 eine Gehirnblutung erlitt. Fast drei Monate war sie im Krankenhaus, vier Wochen davon im Tiefschlaf. Genau weiß sie es nicht mehr, sie hat wenig Erinnerung an diese Zeit. Ihren Kopf hatten die Ärzte operativ geöffnet, um die Blutung im Hirn abzuleiten. Ihren Angehörigen sagte man, sie sollten besser von ihr Abschied nehmen. Ein Priester war zur letzten Segnung gekommen und auch ihr Mann starb in dieser Zeit.

Ludmilla Willrader gab nicht auf. Sie nahm jede Diagnose der Ärzte ernst und hörte stets auf die Krankenschwestern. „So konnte ich dem Tod von der Schaukel springen“, sagt sie. Zweieinhalb Jahre verbrachte sie in einem Pflegeheim in der Hütteldorferstraße. Dort begann sie bei den Gemeinschaftsübungen mitzuturnen und forderte aktiv Übungen ein, z. B. „Stiegen steigen“.

Ihre Fortschritte waren so gut, dass sie schließlich entlassen werden konnte. Dank ihres starken Willens kann sie wieder mit

zwei Krücken gehen, erledigt den Haushalt sitzend im Rollstuhl – und mit genügend Zeit auch selbstständig. Staubsaugen, Geschirr abwaschen, Wäsche waschen, das alles ist gar kein Problem. Lediglich Tätigkeiten, die über dem Kopf erledigt werden, gehen nicht ohne Unterstützung ihres Sohns.

Im Jahr 2008 erhielt sie rechts ein neues Kniegelenk. Um fit zu bleiben, absolviert sie jeden zweiten Tag ein Trainingsprogramm mit Turnübungen und 2 x 20 Minuten am Heimtrainer. Die 48 Stufen hoch zu ihrer Wohnung sind zwar eine Herausforderung, aber nicht unüberwindbar – sie geht noch selbst zum Hausarzt.

Die Mitarbeiterinnen der Pflege Zuhause Kagran unterstützen sie praktisch nur beim Bandagenwechsel der Ulcera und beim Bandagieren der Beine. Frau Willrader ist immer fröhlich und zu Scherzen aufgelegt – auch darin zeigt sich ihr Lebenswille. Sehr gerne schaut sie den Kindern zu, die auf dem Spielplatz gegenüber und in der Schule umhertollen.

*Nicole Feigl,  
Pflege Zuhause  
Kagran*

Die Geschichte von Herrn Petri zeigt, was mit Engagement und vereinten Kräften von Pflegenden, Angehörigen und zu allererst der betreuten Personen selbst möglich ist.

Von Karin Köck,  
Pflege Zuhause  
Hollabrunn

# Am eigenen Schopf

Mit vereinten Kräften zurück  
in die Mobilität.

Vor einigen Jahren konnte Karl Petri\* kaum eine Tasse halten. Schwer erkrankt und auf Wunsch seiner Gattin kehrte er nach einem Pflegeheimaufenthalt zurück nach Hause. Er war bettlägerig, stark übergewichtig und benötigte dringend Intensivpflege. Seine Ehefrau fragte die Caritas Pflege Zuhause um Unterstützung, doch aufgrund seines schlechten Zustand war es ungewiß, ob er Zuhause bleiben konnte.

Nach einem Gespräch mit dem mobilen Physiotherapeuten entschlossen sich Frau Petri und das Team der Pflege Zuhause zu einem Versuch. Morgens und abends kamen je zwei Heimpflegerinnen, Mittags übernahm Frau Petri, dreimal wöchentlich kam der Physiotherapeut. Nach einem sehr herausfordernden Start – ohne seine Mithilfe war er im Bett nicht zu bewegen – machte Herr Petri erstaunliche Fortschritte.

Unermüdlich absolvierte er außerhalb der Therapiestunden Übungen. Seine Frau unterstützte ihn tatkräftig. Nach einiger Zeit konnte er sich selbständig im Bett aufsetzen und

trinken. Dieser Erfolg feuerte ihn an. Nie hätte er gedacht, dass er wieder das Bett verlassen oder das schöne Haus im Weinviertel genießen könnte. Herr Petri war einst ein aktiver Mann gewesen, in leitender Position tätig, Geschäftsreisen gehörten zu seinem Alltag.

Herr Petri machte weiter eisern seine Übungen. Ein Jahr nach seiner Heimkehr gelang es, ihn zum Essen auf dem Bett quersitzen zu lassen. Von da an war Herr Petri nicht mehr zu halten. Seit einem halben Jahr ist er nun mit einem Rollstuhl bzw. Rollator unterwegs. In das Obergeschoss des Hauses gelangt er mit einem Treppenlift und er fährt sogar wieder mit dem Auto, einem Sondermodell für Menschen mit körperlichen Einschränkungen. Für heuer ist auch die erste gemeinsame Reise seit seiner Erkrankung geplant: Im Sommer soll es Richtung Süden, nach Kärnten gehen. Wer hätte das gedacht?

\*Name von der Redaktion geändert

## Fachlich & liebevoll

Eine Tochter bedankt sich für die liebevolle Pflege ihrer Mutter.

„Ich hab‘ so gute Schwestern gehabt! Die besten! Sie waren sehr kompetent und so lieb. Nie habe ich ein böses Wort von ihnen gehört.“ Das sagte meine Mutter wenige Tage vor ihrem Tod. Leider musste sie nach einem bösen Sturz die letzten zwei Monate ihres Lebens im Krankenhaus und in einer Pflegestation verbringen.

Immer wieder sprachen wir von der schönen Zeit, die sie noch selbständig in ihrer Wohnung verbringen konnte – und als sie sich täglich auf das Kommen der Pflegerin gefreut hat. Es war für sie wie der Besuch einer guten Freundin. Sie erzählte den Frauen aus ihrem Leben und von ihrer Familie, aber auch die Pflegerinnen berichteten meiner Mutter Persönliches von ihrem eigenen Alltag.

In erster Linie pflegten sie mit fachkundigem Können und in liebevoller Weise unsere Mutter. Darum möchten wir uns auf diesem Weg bei allen Frauen bedanken, die unsere Mutter betreut haben. Mit ihrer Hilfe konnte sie bis zum 90sten Lebensjahr in ihrer Wohnung leben.

Lucia Binder & Marianne Stachel  
Angehörige, Wr. Neustadt

## Wie kommen Sie zu einer Physiotherapie?

*Eine Verordnung für Physiotherapie auf Hausbesuch verschreibt der Fach- oder Hausarzt. Bitten Sie ihn, dass er gleich auch um eine Bewilligung bei der Krankenkasse ansucht.*

*Anschließend melden Sie sich bei der Station der Caritas Pflege Zuhause in Ihrer Nähe (oder direkt im Regionalbüro). Es folgen ein Erstbesuch durch den Therapeuten und ein Aufnahmegespräch, in dem ein Befund und ein Therapieplan gemacht werden.*

*Das kostet einmalig 25 Euro. Die Kosten der Therapie trägt, soweit bewilligt, die Krankenkasse.*



Nicole Nikolaidou,  
Caritas Wien

# Für Bewegung ist es nie zu spät

Im Gespräch mit Sandra Laub, mobile Physiotherapeutin der Caritas

## Wie unterscheidet sich eine mobile von einer stationären Physiotherapie?

Man kann nicht immer alle Therapiematerialien im Auto haben, darum verwende ich oft alltägliche Dinge. Ein Nudelholz leistet zum Beispiel gute Dienste. Auch für die Patienten ist das häusliche Umfeld entspannter, da sie sich nicht beobachtet fühlen. Ich betreue manche Patienten schon fast vier Jahre. Die regelmäßige Physiotherapie gehört zu ihrem Alltag und verbessert die Lebensqualität.

## Was sind die häufigsten Gründe für eine Physiotherapie?

Operationen wie ein künstliches Kniegelenk, Oberschenkelhalsfrakturen, Hüftgelenksoperationen, Schulteroperationen, aber auch geriatrische Erkrankungen wie Rheuma, Arthrosen, neurologische Erkrankungen (z.B. Schlaganfall). Manchmal auch eine allgemeine Schwäche, etwa nach einer Lungenentzündung.

## Was ist wichtig für den Therapieerfolg?

Man sucht sich nicht aus, ob man krank wird oder nicht, aber man kann viel selber tun, damit

es besser wird. Wir Therapeuten sind Unterstützer und Anleitende, wir setzen Reize und Impulse, um den körpereigenen Heilungsprozess zu aktivieren. Das Wichtigste ist darum, dass der Patient mittut, die Übungen selbst aktiv weiterführt. Ich erfahre immer wieder, dass eine gute Partnerschaft zwischen Therapeut und Patient selbst bei schweren Erkrankungen „Wunder wirken“ kann.

## Was raten Sie den Menschen?

Wenn jemand sein ganzes Leben gearbeitet hat, soll er es sich im Alter selbstverständlich gut gehen lassen. Darum seien Sie geduldig, wenn alltägliche Dinge etwas länger dauern, seien Sie nicht zu streng mit sich selbst, wenn Sie mit 70 nicht mehr laufen gehen können. Machen Sie stattdessen einen Spaziergang oder Gymnastik im Sitzen. Für alles, was nicht mehr alleine geht, ist es gut, sich Unterstützung zu holen und sich helfen zu lassen – aber genauso wichtig ist es, sich von den Helfenden nicht „bedienen“ zu lassen. Es ist nie zu früh, aber auch nie zu spät mit Bewegung zu beginnen. Und zu guter Letzt: Nehmen Sie sich so wie Sie sind – denn Sie sind einzigartig.

## Gesund leben mit wenig Aufwand

Christian Hackl, mobiler Physiotherapeut der Caritas erklärt wie.

### Schlafen Sie ausreichend – durchgehend 5 bis 7 Stunden.

Ausreichend Schlaf ist Voraussetzung für die Erhaltung der Selbstheilungskräfte des Körpers.

### Trinken Sie reichlich Wasser ohne Kohlensäure.

Damit Organe und Körper beschwerdefrei funktionieren können, benötigen sie einen ausgewogenen Flüssigkeitshaushalt. Im Alter lässt das Durstempfinden meist nach und oft wird daher zu wenig getrunken.

### Bewegung in den Alltag einbauen.

Ein oder mehrere Stockwerke zu Fuß zurücklegen anstatt mit dem Lift, kleinere Wege gehen anstatt fahren. Möglichkeiten im Alltag finden sich genug, man muss sie nur suchen.

### Ein tägliches Turnprogramm von 15 bis 30 Minuten ist ausreichend, um Ihre körperliche Fitness zu erhalten.

Fangen Sie aber bitte mit einfachen Übungen an. Tipp: Suchen Sie sich eine Turngruppe, dort treffen Sie auf andere Menschen.

### Soziale Kontakte und Freundschaften sind für das Wohlbefinden wichtig.

Plaudern Sie öfter mal mit den Nachbarn, rufen Sie alte Freunde an. Fühlt sich die Seele wohl, fühlt sich auch der Körper wohl.

# Wir machen das gut

## Zwei Frühlingsgeschichten aus dem Mobilen Caritas Hospiz

Herr L. wird gerade mit seiner Infusion fertig, als ich zu meinem Besuch eintreffe. Er hat Schmerzen. Als ich nachfrage, was er dabei fühlt, kommen ihm die Tränen ... zum ersten Mal in all den Wochen. Nach einer Weile meint er, wenn die Schmerzen stark werden, denke er nur daran, wann er wieder seine Tropfen nehmen könne. Manchmal denke er aber auch daran, dass es besser wäre, „wenn das alles aufhört“. Er weint – und wir halten das gemeinsam aus.

Nach ein paar Minuten geht er hinaus, nimmt seine Tropfen und setzt sich wieder an den Tisch. Er wechselt das Thema. An seinem Bild habe er weiter gemalt in den letzten zwei Wochen, die Farben werden heller. Ursprünglich war das Bild für das Schlafzimmer gedacht, deshalb die dunklen Farben, aber dann erschien es ihm doch zu düster. Ich frage ihn nach dem Unterschied zwischen „dunkel“ und „düster“. Ersteres ist für ihn mehr eine Farbe, zweiteres mehr eine Stimmung (für mich auch). Er zeigt mir ein neu gekauftes Buch mit vielen Landkarten über seine Heimat in Deutschland.

Wir sitzen erstmals nebeneinander (sonst sitzen wir immer gegenüber, jeder an einer Seite des Wohnzimmertisches) und blättern uns durch die Karten. Über den Buchdruck kommen wir auf verschiedenen Drucktechniken zu sprechen, Matrize, Rolle, Bogen ... wie das früher war und wie sehr es sich verändert hat. Ich habe wieder das Gefühl, dass es ihm gut tut, aus seinem Leben zu erzählen, auch weil er damit viele Dinge Revue passieren lassen kann.



Foto: Gabriele Rohde

Von  
Wolfgang Martinek  
und Maria Rosa  
Munoz de Schachinger,  
ehrenamtliche  
Mitarbeiter des Mobilen  
Caritas Hospiz

Die Zeit vergeht schnell. Als ich mich verabschiedete, hat er wieder Tränen in den Augen. Er schluckt ein paar Mal und sagt: „Sie sind mir wirklich eine große Hilfe.“ Ich bedanke mich, bin jetzt auch sehr bewegt. Als wir stehen, sage ich zu ihm: „Sie machen das gut.“ Er drauf: „Sie auch.“ Ich: „Wir machen das gut.“ Dann streicht er mir ein paar Mal über den Oberarm, ich über seine Schulter.

Als wir aus dem Zimmer gehen, steht seine Frau da und sieht seine Tränen. Er geht zu ihr, umarmt sie mit einem Arm und küsst sie. Dann verabschiedete ich mich. Ich habe das Gefühl, es ist gerade gut so – für uns alle drei. Draußen auf der Straße brauche ich ein wenig länger als sonst, um „den Modus zu wechseln.“ Zum Glück habe ich am Abend eine gute ZuhörerIn. Während ich von diesem Nachmittag erzähle, wird mir einmal mehr bewusst, was für ein Geschenk die Zeit mit Herrn L. auch für mich ist. Danke!

## An der Donau

Frau P. war eine Kämpferin, sie hatte Lungenkrebs. Sie wollte die Unausweichlichkeit ihres letzten Befundes nicht zur Kenntnis nehmen. Wir gingen zusammen in ihrem Bezirk spazieren. Sie wollte nur Gespräche über Kunst und Politik führen und wurde wütend, wenn man ihre Krankheit erwähnte. Sie wurde zunehmend schwach und brauchte einen Sauerstofftank, den sie lange Zeit ablehnte. Die Spaziergänge wurden immer kürzer. Als sie kaum noch bis zur Ecke gehen konnte, sah sie ein, dass ihr der Sauerstofftank helfen würde, also trug ich den kleinen Sauerstofftank. Wir gingen nur über die Straße, bis zu ihrem Lieblingslokal.

Als auch das nicht mehr möglich war, schlug ich vor, einen Rollstuhl in Anspruch zu nehmen, um gemütlich spazieren gehen können. Frau P. war empört. Sie ließ mich sitzen und fuhr stattdessen mit einer ihrer Freundinnen mit dem Auto zur Donau. Es wurde ihr letzter Spaziergang. In dieser Nacht ging Frau P. ganz friedlich im Schlaf.

*Das Mobile  
Caritas Hospiz  
Wolkersdorf  
bedankt  
sich bei  
Robert  
Weihsmann.*



## Beruhigende Klänge

*Das Mobile Caritas Hospiz  
Wolkersdorf begleitet Menschen,  
die trotz schwerer Krankheit in  
vertrauter Umgebung leben.*

Seit 20 Jahren arbeitet Margarete Sedlacek im Mobilien Caritas Hospiz. Als ehrenamtliche Hospizbegleiterin ist sie Gesprächspartnerin, liest vor, hört zu, berät über Hilfsmittel und weiß, was wann zu tun ist. Das nimmt Angst und gibt Zuversicht. Dank dieser kostenfreien Unterstützung und Entlastung können schwerkranke und sterbende Menschen so lange wie möglich, oft sogar bis zuletzt Zuhause bleiben.

Seit kurzem können die von Mobilien Caritas Hospiz Wolkersdorf betreuten Menschen den Klang und die harmonischen Schwingungen einer Traumleier fühlen. Das Instrument wurde von Robert Weihsmann, Inhaber der Wolkersdorfer Firma „Contrust“, gespendet. Durch einfaches Streichen mit den Fingerkuppen erzeugt die Traumleier sanfte und beruhigende Klänge, weswegen sie gerne in der Musiktherapie eingesetzt wird. Der Wohlklang entspannt den Körper, löst Blockaden und kann sogar Schmerzen lindern. Das neue Instrument ist bereits mit Begeisterung im mobilen Hospizteam im Einsatz.

**Das Mobile Caritas Hospiz  
wird über Spenden finanziert.**

**Bitte  
spenden Sie!  
IBAN AT16 3100  
0004 0405 0050  
Kennwort:  
Mobiles  
Hospiz**





## Ball der Melodien

*„Alles Walzer“ hieß es einmal mehr im Haus St. Teresa.*



Mit dem „Ball der Melodien“ startete die Caritas Pflege in die Ballsaison. Die feierliche Eröffnung des Balles im Haus St. Teresa übernahmen die Ehrengäste Christoph Wagner-Trenkwitz, Karl Hohenlohe und die Debütantenpaare der Tanzschule Elmayer.

Schon beim Sektempfang am Roten Teppich kam Ballstimmung auf: Bei angeregten Gesprächen zwischen den Bewohnern der Caritas Pflege-wohnhäuser und betreuten Personen der Caritas Pflege Zuhause. Hausleiter Michael Huber führte durch ein reichhaltiges Programm.

„Auf Bälle gingen wir in unserer Jugend, um jemanden kennenzulernen, so wie in heutigen Partnerbörsen“, meinte eine Bewohnerin aus dem Caritas Haus St. Barbara, auf frühere Ballbesuche rückblickend.

Die feierliche Eröffnung erfolgte durch die Debütantenpaare der Tanzschule Elmayer gemeinsam mit dem Wiener Hofkammerorchester: Zuerst mit einer Fächerpolonaise, gefolgt von der Fledermausquadrille und natürlich mit dem Walzer „An der schönen blauen Donau“.

Mit Witz und Charme, aus einer 17-jährigen Opernball-Karriere, wussten die Ehrengäste Karl Hohenlohe und Christoph Wagner-Trenkwitz die Gäste zu unterhalten. Mit den Worten „Alles Walzer“ gaben sie die Tanzfläche frei und die Ballgäste ließen sich natürlich nicht lange bitten.

Als gegen 22.30 Uhr die ersten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter den Ball verließen, zeigte Frau Tichy (\*1921) Verständnis, für sie selbst war jedoch noch lange nicht Schluss.



*Unter die 120 Ballbesucherinnen und Ballbesucher mischten sich unter anderem Alexander Bodmann (Generalsekretär der Caritas Wien), Elisabeth Pischinger und Christine Tichy (Bewohnerinnen des Hauses St. Teresa), Ernst Nevriy (Bezirksvorsteher Donaustadt), Margarete Pelikan (Bezirkssenioresbeauftragte Donaustadt), Christian Klein (Leiter Caritas Pflege), Ilse Frisch (Leiterin Caritas Pflege Wien) und Barbara Wiesbauer-Kriser (Pflegedienstleiterin Caritas Pflege Wien).*

Martina Korner,  
Dragos Marcu, zwei  
Projektteilnehmer  
von Fit4More.



# Fit für mehr

*Im Rahmen des Projekts Fit4More nehmen Menschen mit Beeinträchtigungen ihre erste Hürde in Richtung berufliche Integration.*

*Projekt Fit4more bietet 18- bis 30-jährigen Menschen mit intellektueller Behinderung eine umfassende Berufsvorbereitung.*

*Der Schwerpunkt liegt zwar im Bereich Senioren-, Pflege-wohnhäuser und Tageszentren, doch zugleich sollen Haltungen gefördert werden, die in vielen Berufsfeldern zur Anwendung kommen.*

*Ziel ist die Integration in den Arbeitsmarkt bzw. die Vermittlung an eine weiterführende Ausbildung.*

Die 19-jährige Martina Korner ist eine der zehn Fit4more-Teilnehmer im Pflegewohnhaus St. Barbara. Zuvor war sie seit der 9. Schulstufe, also nach Erfüllung ihrer Schulpflicht, beim Lehrgang Jobfit in der Leopoldstadt. Martina Korner wohnt bei ihren Eltern in der Donaustadt. Dadurch hat sie täglich eine Stunde Anfahrtszeit ins Pflegewohnhaus St. Barbara in Liesing, aber diese Zeit nimmt sie gerne in Kauf, weil sie unbedingt „mit jungen oder alten Menschen arbeiten möchte“.

Diesem Ziel folgend hat sie schon während der Lehrgangszeit einige Praktika in Kindergärten und Seniorenwohnhäusern gemacht. Ihr Dienst geht täglich von 9 bis 15.30 Uhr. Mit ihrem „Porsche“, so nennt sie den Wohnbereichswagen, fährt sie herum, um Betten zu machen und Nachtkästchen zu reinigen. Sie hilft bei den Vorbereitungen zur Nachmittagsjause, beim Geschirr aufdecken und der Essensausgabe, ist Ansprechperson für die

Wünsche und Anliegen der Bewohner. Dragos Marcu arbeitet seit schon Dezember 2012 als Abteilungshelfer im Haus St. Barbara. Herr Marcu ist 30 Jahre alt und ehemaliger Teilnehmer des Projekts „Helfer für alte Menschen“, dem Vorgänger-Projekt von Fit4more. Für Dragos Marcu gab es nach dem Projektende nicht gleich ein „Happy End“ mit Arbeitsplatz. Er musste sich noch ein Jahr gedulden, bevor er vom Projektteam gefragt wurde, ob er die Stelle im Haus St. Barbara übernehmen möchte.

Seitdem ist einiges passiert. Er erlangte mehr Selbstständigkeit durch eigenes Geld, außerdem ist er von seinen Eltern ausgezogen und in eine 3er-Wohngemeinschaft eingezogen. Herr Marcu ist sehr gesprächig und kommt gut mit Kollegen und Bewohnern aus. „Die Arbeit macht mir viel Spaß, auch wenn sie manchmal stressig ist“, erzählt er.



## Steckbrief

*Zita Ronto ist Seelsorgerin im Pfl egewohnhaus St. Barbara und im Mobilen Hospiz der Caritas Wien*

**Ich bin in der Caritas seit:** 2008

**Ich arbeite als:** Seelsorgerin

**Ich komme aus:** Szolnok in Ungarn, in Österreich seit 1994

**Wie ich zur Caritas gekommen bin:** Ich absolvierte ein „Freiwilliges Soziales Jahr“ und arbeitete im damaligen „Roten Stadl“ der Caritas in Breitenfurt. Nach einigen weiteren Stationen studierte ich in Innsbruck Theologie und später auch Sozialpädagogik, um in der Behindertenarbeit tätig zu sein. Nach einigen Jahren in diesem Bereich bin ich nun schon länger Seelsorgerin in der Caritas Pflege.

**Mein tollstes Arbeitserlebnis:** Mein Hund Bobby ist mein ständiger Begleiter. Er ist eine tolle Bereicherung, vor allem wenn ich sehe, wie leicht er sonst verschlossene Türen und Gesichter öffnet. Es ist wunderbar zu sehen, wie er Menschen ein Lächeln ins Gesicht zaubert, die vorher traurig waren. Mich beeindruckt auch, dass die Caritas immer offen war und ist für Menschen, die Hilfe brauchen – und das ohne Ansehen der Person, Biografie oder des sozialen Status. Sie holt Menschen dort ab, wo sie sind. Ich wünsche mir, dass die Caritas den Blick auf die Zuwendung des Einzelnen nicht verliert, auch in Zeiten knapper werdender Mittel.

**Das tue ich in meiner Freizeit gern:** Mit Bobby die Natur erkunden (Grüner Prater, Kurpark Oberlaa)

**Dieser Film hat mir zuletzt am besten gefallen:** Eigentlich schaue ich derzeit am liebsten die neuesten Dokumentarfilme über das Universum. Die Schöpfung fasziniert mich

**Mein Gesundheits- und Freizeittipp für Sie:** Viel Zeit in der Stille und in der Natur verbringen!

Diane Böhmer leitet das Projekt und hat zwei Jobcoaches an ihrer Seite. Gemeinsam unterstützen sie die Teilnehmer bei ihrer Ausbildung im Haus und später auf verschiedenen Praktikumstellen in ganz Wien sowie bei der Suche nach einem Arbeitsplatz“.

„Die Motivation ist sehr hoch, das ist sehr hilfreich bei der Unterstützung und Anleitung der Teilnehmer“, so Jobcoach Petra Wiederkom. Zu den Aufgaben des Fit4More-Teams zählen auch die Vernetzung, die Kontaktpflege und persönliche Hilfestellungen.

Fit4more ist ein gelungenes Beispiel für die Vernetzung zweier Caritasbereiche, ganz im Sinne der Fit4more-Teilnehmer und der Bewohner des Hauses St. Barbara. Das unterstreichen auch die guten Vermittlungserfolge nach dem Projekt.

# Das Wandern ist des Müllers Lust

Dieses Gedicht des deutschen Dichters Wilhelm Müller ist Teil der 1821 veröffentlichten Gedichtsammlung „Die schöne Müllerin“, den Franz Schubert zu seinem gleichnamigen Liederzyklus vertonte. Dieses Lied stammte allerdings aus der Feder von Carl Friedrich Zöllner.

Das Wan - dern ist des Mül - lers Lust, das Wan - dern ist des Mül - lers Lust, das  
 Wan - dern. Das muss ein schlech - ter Mül - ler sein, dem nie - mals fiel das  
 Wan - dern ein, dem nie - mals fiel das Wan - dern ein, das Wan - dern, das  
 Wan - dern, das Wan - dern, das Wan - dern

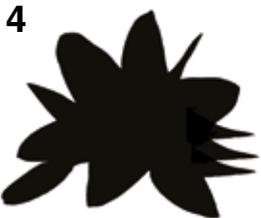
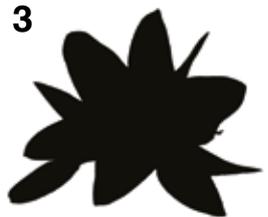
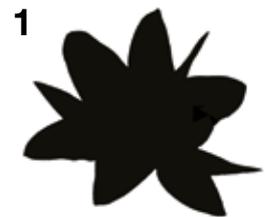
## Durcheinander

Jemand hat die Buchstaben in unseren Frühlingsbegriffen durcheinander gewirbelt. Können Sie die Buchstaben richtig ordnen?

- SCHAPRILREZ ..... *Aprilscherz*
- RÖTENKANDERWUNG .....
- ZEESCHMELESCHN .....
- WAUTTETER .....
- MÄFERKARIEN .....
- VLUGZÖGE .....
- KAMPLÄTZCHEN .....
- EILHEISIGE .....
- BLÄNSEGÜMCHEN .....
- SPONNALMTAG .....

## Schatten gesucht

Finden Sie den passenden Schatten zu unserer Lilie?



# Suchbild

Auf dem unteren Foto wurde das Blattparadies eifrig besiedelt. Finden Sie alle Schmetterlinge und Marienkäfer?



# Vorsicht, böse Witze!

Sagt der Geschichtslehrer zur Klasse: „Was sind die vier größten Schwierigkeiten beim Umsetzen politischer Reformen?“ Darauf der vorlaute Hans: „Frühling, Sommer, Herbst und Winter.“

Sagt der Primar zur Patientin: „Kein Zweifel, Sie sind vergiftet worden.“ – „Ja, womit denn?“ – „Keine Sorge, das finden wir bei der Obduktion heraus.“

Sagt ein Religionslehrer zum anderen: „Meine Schüler sind eine Katastrophe. Letztens frage ich sie nach den vier Evangelisten, als Antwort kommt ‚Kasimir‘ und ‚Nepomuk‘!! Darauf sein Kollege: „Immerhin haben sie zwei gewusst!“

Wir danken der Rätselkrona für dieses exklusive Rätsel für die vonHauszuHaus-Zeitung.

## Österreichs größte Rätselzeitung

„Algenpflanze“	▼	▼	Windrichtung	▼	Kfz-Z. Steyr, BPD	▼	Blattwerk
Naturschutzgebiet			öst. Schriftsteller † 1935	▼	Ermittlung von Maßern	▼	heiße Erdzone
▼							
▼					best. Währungscode	▶	
Abk.: betreffend		Motorlader	▶		misslich	▼	
Stadtteil v. New York		Erhitzung von Erzen	▼				
▼						wertvolle Holzart	▼
▼				franz.: dumm	▶		
Kf.: Nordnordost				bibl. Prophet	▼		
gesund werden	▶						
Dichtungsmittel		Tanz, Musikstil wie ein Esel schreien	▶				stechendes Insekt
▼					Kf. f. e. Radiowellenbereich	▶	
▼					Figur aus „Don Carlos“	▼	
▼						beiliegend, in der Anlage	▼
Gras schneiden		Auspuffausstoß	▶				
männl. Vorname		brit. Schausp. † 1983 (David)	▼			Kurzform: Nordpol die Alpen betreffend	▶
▼							
▼				poet.: Erquickung	▶		
Wasserwand		durchsichtiger Stoff	▶	Waren bestellen	▼		
einfarbig		festes Einkommen	▼				Käufer
▼					Spielkartenfarbe	▶	
▼					dringlich	▼	
▼						knapp, wenig Raum lassend	▼
Vogel mit weicher Schale		poetisch: versöhnen	▶				
		Geliebte des Zeus	▼				
▼						Kfz-Z. Neusiedl am See	▶
Rührstab							
Zusammenbau	▶						

# Mitten im Leben



1

## Festlich

Der Caritasabend im „Theater am Steg“ in Baden stand im Zeichen der Danksagung an alle Unterstützer, Mitarbeiter, Spender und Kooperationspartner. Caritas Präsident Michael Landau präsentierte sein Buch: „Solidarität – Anstiftung zur Menschlichkeit“ (1).

Bewohner des Hauses Schönbrunn besuchen den Adventmarkt am Karlsplatz (2).

Bewohner aus dem Haus St. Teresa erkundeten das Schokomuseum der Confiserie Heindl. Frau Pischinger erzählte, dass die Firma 1849 von Oscar Pischinger gegründet wurde, es die berühmte Pischinger Torte seit 1881 gibt und seit 2004 auch die köstlichen Pischinger Ecken. 2006 wurde die Firma von Heindl übernommen, ebenfalls ein traditionsreiches Familienunternehmen (3).



2



3



4



5

Christkindl Anja zu Besuch im Pflegewohnhaus Franz Borgia. Bewohnerin Anna Köhle ist gerührt (4).

Viel Freude bereitet die Kreativrunde im Haus Franz Borgia. Gebastelt wurden dieses Mal Valentinstagsherzen (5).



1



2

## Vielfältig

Toller Ausflug des Hauses Franz Borgia in das Kunsthistorische Museum mit einer Führung für Menschen, die an Demenz erkrankt sind (1).

Das Haus St. Leopold hat in Reyhaneh eine neue freiwillige Helferin. Durch die Tätigkeit im Haus und die liebevolle Aufnahme der Bewohner lernte sie binnen weniger Wochen Deutsch (2).



3



4

Operettennachmittag mit Vita Activa im Haus St. Leopold. Sängerin Angela Wandraschek begeisterte die Bewohner (3). Erste Gäste treffen ein: Vlasta Meyer mit ihrem Sohn Othmar Holzer (4).



5



6

Besuch der Vienna Elementary School im Haus St. Elisabeth – ein vergnügter Spielnachmittag für Jung und Alt (5).

Da gab's ja was zu sehen! Besuch des Zirkus Pinelli im Haus St. Bernadette (6).

### Rätselauflösungen von Seite 42/43

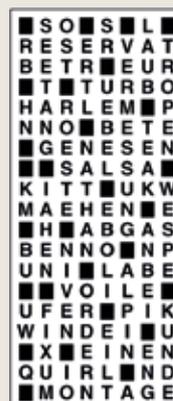


#### Durcheinander

Aprielscherz  
Krötenwanderung  
Schneeschnitzerei  
Taufwetter  
Marienkäfer  
Zugvögel  
Palmkätzchen  
Eisheilige  
Gänseblümchen  
Palmsonntag

#### Schatten

Nummer 3 ist  
die richtige  
Silhouette.



# Miteinander & füreinander



## Initiativ

Gut Leben mit Demenz in Klosterneuburg: Bürgermeister Stefan Schmuckenschlager und Sozialstadtrat Stefan Mann begrüßten die Initiative der Caritas. Gemeinsam will man ein demenzsensibles Umfeld in der Gemeinde schaffen, in dem sich Betroffene und ihre Angehörigen wohlfühlen und besser am öffentlichen Leben teilhaben können. Foto vom 2. Vernetzungstreffen im Rathaus (1).

Besuch des Neujahrskonzert der NÖ Tonkünstler in der Mehrzweckhalle Breitenfurt: Brigitte Patek, Erika Schöndorfer (freiwillige Mitarbeiterin) und Emilia Bilek aus dem Haus St. Bernadette (2).

Kinder der Volksschule Bischofsgasse zu Besuch im Haus Schönbrunn (3).

Heinrich Schelischanski hat als ehrenamtlicher Mitarbeiter die Bewohner des Hauses St. Bernadette über 20 Jahre mit selbst verfassten Geschichten verwöhnt. Jetzt ist er mit seiner Lebensgefährtin Margarete Jellinek selbst ins Haus gezogen (4).

Romantische Konzertstimmung im Haus St. Bernadette mit Margit Peterka und Ingeborg Borimann (5).



## Fasching



Tolle Kostüme gab es beim Faschingsfest im Haus St. Leopold. Auch die Volksschule Anton Brucknergasse war mit Lehrerin Gudrun Müller zu Besuch (1).

Die Faschingssinger des Gymnasiums Hai-zingergasse brachten viel Spaß ins Haus Franz Borgia (2).



Wer kennt sie nicht, die tolle Nana Mouskouri? Wir kennen Sie auch, sogar persönlich ;-). Es ist unsere Mitarbeiterin und Sozialbegleiterin Doris Pallisch in Verkleidung (4). Es war ein rauschendes Faschingsfest im Haus St. Teresa mit vielen Verkleidungen. Als Dampfschiffahrtskapitänin präsentierte sich Bewohnerin Hermine Feichtl (3).



Ausgelassen und heiter ging es auch beim Faschingsfest im Haus St. Barbara zu (5).

Hildegard Kary aus dem Haus St. Elisabeth beim Faschingsfest des Hauses (6).



Ziemlich rund ging's beim Faschingsfest im Haus Schönbrunn (7). Nachschlag gab's dann beim Faschingsfest im Seniorenclub der Pfarre Maria Lourdes, wo sich die Bewohner Walter Lang, Elisabeth Mammerler und Christa Plank bestens amüsierten (8).

# Bunt gemischt



1

## Herzlich

Bei der alle zwei Jahre stattfindenden Bewohnervertreterwahl wurden heuer Martha Remmele, Elisabeth Pischinger und Oswald Thommerl (1) als Bewohnervertreter im Haus St. Teresa gewählt. Sie sind für zwei Jahre das Sprachrohr für je 50 Bewohner im Haus.

Besuch der 2. Klasse der Volksschule Breitenfurt im Haus St. Bernadette. Bewohnerin Friederike Herbst freut sich über einen jungen Gast (2).

Bewohnerin Elfriede Kornberger feierte den 2. Jahrestag ihres Einzugs ins Haus St. Bernadette und lud alle Bewohner zu Brötchen ein (3)

Friedrich und Hermine Schadauer feierten ihre „eiserne Hochzeit“ (65 Jahre) im Beisein ihrer Söhne im Haus St. Bernadette. Kaplan Samuel Kigen erneuerte den Hochzeitssegen und Herr Schadauer meinte: „Ich verdanke ihr mehr, als ich ihr geben konnte.“ (4)



2



3



4



5

Bei der Vernissage von Werken der Acryl Malgruppe der Bewohner des Hauses St. Bernadette unter der künstlerischen Leitung von Jutta Müller mit Agnes Kremel, Mustafa Salkovic und Virginia Ransom (v.l.n.r.) (5).

## Beschwingt



1



2

Gemeinsamer Besuch des Heiligenkreuzer Adventmarkts von Bewohnern des Hauses St. Bernadette und des benachbarten Flüchtlingshauses Roshan (1).

Adventfeier der Pflege Zuhause Kirchschlag/Zöbern im Pfarrheim Hochneukirchen. Im Bild Ernestine Forthuber und Hilda Huber (2).



3



4

Bastelnachmittag mit Bewohnerin Ingeborg Elias und Sozialbegleiterin Agnes Kremel im Haus St. Bernadette (3).

Besuch des Chors „Sing und Swing“ aus Laumersbach in der Pfalz im Haus St. Bernadette (4).



5



6

Weihnachtsfeier für die Kunden der Pflege Zuhause Bernhardsthal mit Bürgermeister Alfred Ertl und Leiterin Alexandra Sobocinski (5).

Jährlicher Teamtag des mobilen Caritas Hospiz Region Bruck im Marienheim. Auf Wunsch des Teams referierte Dr. Thomas Schmitt über die Simonton Methode (6).



7



8

Infostand der Pflege Zuhause Bernhardsthal im Adeg Rabensburg (7).

Veronika Pichler von der Pflege Zuhause in Mistelbach stellte in der 2. Klasse Volksschule Asparn den Beruf der diplomierten Krankenschwester vor (8).

# Wir gratulieren!



Adelheid Soltys, 90 Jahre  
Haus St. Teresa



Martha Gaiser, 95 Jahre,  
Haus Schönbrunn



Maria Schrefl 100 Jahre,  
Haus St. Barbara



Gertrude Schranz, 90 Jahre,  
Haus Schönbrunn



Theresia Schrammel, 80 Jahre,  
mit Mitarbeiterin Elfriede Rumpler  
Pflege Zuhause Neunkirchen



Elfriede Felber, 95 Jahre,  
Haus Franz Borgia



Maria Leutl, 90 Jahre,  
Pflege Zuhause Mistelbach



Johann Hutterer, 95 Jahre,  
mit Mitarbeiterin Brigitte Glück  
Pflege Zuhause Hainburg



Anna Maurer, 95 Jahre,  
Haus St. Barbara



Agnes Frank, 95 Jahre,  
mit Bürgermeister Ernst Morgenbesser  
*Pflege Zuhause Haus St. Bernadette*



Elisabeth Hessler, 85 Jahre,  
*Pflege Zuhause Aspang*



Anna Maria Ertl, 95 Jahre,  
mit Bürgermeister Ernst Morgenbesser  
*Haus St. Bernadette*



Ann Spanhel, 95 Jahre,  
mit ihrer Betreuerin Lenka Hrackova  
*Pflege Zuhause Retz*



Gabriele Rankl, 95 Jahre,  
mit Mitarbeiter Erich Huber,  
*Pflege Zuhause Maria Hietzing*



Adolfine und Gerhard Topolansky  
Diamantene Hochzeit,  
*Pflege Zuhause Bernhardsthal*



Otto Feigl, 90 Jahre,  
*Pflege Zuhause Bernhardsthal*



Dorothea Otto, 95 Jahre,  
*Haus St. Barbara*



Rosina Graf, 80 Jahre,  
*Pflege Zuhause Mistelbach*



Maria Jokum, 90 Jahre,  
mit Bürgermeister Ernst Morgenbesser  
*Pflege Zuhause Aspang*



Eleonore Wagner, 88 Jahre,  
mit Mitarbeiterin Maria Konlechner  
*Pflege Zuhause Kirchschlag/Zöbern*



Rudolf Pochop, 90 Jahre,  
*Haus Schönbrunn*

# Bewegt im Alter

Gesund, aktiv und beweglich bis ins hohe Alter – um das zu erreichen, sollten Sie sich täglich bewegen, denn Bewegung wirkt Alterungsprozessen des Körpers entgegen, man fühlt sich um einiges fitter und es steigert die Lebensqualität. So kann man auch in höherem Alter viel Lebensfreude gewinnen. Und das Beste daran: Ein paar Minuten reichen aus!



## Arme heben

Lockerer Sitz, Beine nebeneinander, Füße flach am Boden, Arme nach vorne strecken. Rücken gerade und



Bauch anspannen. Arme nach oben heben und Oberkörper nach vorne neigen (10 bis 20 Wiederholungen).

Mach mit, bleib fit!  
Fit mit der vonHauszuHaus-Zeitung



## Becken kippen

Aufrechter Sitz, Beine nebeneinander, Füße flach am Boden, Hände liegen auf den Oberschenkeln. Rücken



*Das Training sollte schmerzfrei gelingen. Bei Schmerzen eine Pause einlegen. Bei wiederholt auftretenden Schmerzen ist ärztlicher Rat einzuholen.*

Fotos: Caritas

# Alle Adressen auf einen Blick

## Pflegewohnhäuser Wien

Betreutes Wohnen, Kurz- und Langzeitpflege  
[pflege-wien@caritas-wien.at](mailto:pflege-wien@caritas-wien.at)

### Haus St. Elisabeth

Nußwaldg. 10-12, 1190 Wien  
 01-369 24 53  
[haus-st-elisabeth@caritas-wien.at](mailto:haus-st-elisabeth@caritas-wien.at)

### Haus Schönbrunn

Schönbrunner Straße 295,  
 1120 Wien  
 01-812 39 38  
[haus-schoenbrunn@caritas-wien.at](mailto:haus-schoenbrunn@caritas-wien.at)

### Haus St. Klemens

Edenstraße 21, 1140 Wien  
 01-914 05 15  
[haus-st-klemens@caritas-wien.at](mailto:haus-st-klemens@caritas-wien.at)

### Haus Franz Borgia

Hameastr. 45-47, 1190 Wien  
 01-440 23 76  
[haus-franz-borgia@caritas-wien.at](mailto:haus-franz-borgia@caritas-wien.at)

### Haus St. Teresa

Erzherzog-Karl-Straße 129B,  
 1220 Wien  
 01-727 02  
[haus-st-teresa@caritas-wien.at](mailto:haus-st-teresa@caritas-wien.at)

### Haus St. Antonius

Hermann-Bahr-Straße 16,  
 1210 Wien  
 01-278 63 31  
[haus-st-antonius@caritas-wien.at](mailto:haus-st-antonius@caritas-wien.at)

### Haus St. Martin

Anton-Bosch-Gasse 22,  
 1210 Wien  
 01-272 83 24  
[haus-st-martin@caritas-wien.at](mailto:haus-st-martin@caritas-wien.at)

### Haus St. Barbara

Erlaaer Platz 4, 1230 Wien  
 01-866 11-0  
[haus-st-barbara@caritas-wien.at](mailto:haus-st-barbara@caritas-wien.at)

## Pflegewohnhäuser NÖ

[pflege-noe@caritas-wien.at](mailto:pflege-noe@caritas-wien.at)

### Seniorenhaus Baden (Betreutes Wohnen)

Renngasse 11a, 2500 Baden  
 02252-483 18  
[haus-baden@caritas-wien.at](mailto:haus-baden@caritas-wien.at)

### Haus St. Bernadette

Hauptstr. 128, 2384 Breitenfurt  
 02239-2306  
[haus-st-bernadette@caritas-wien.at](mailto:haus-st-bernadette@caritas-wien.at)

### Haus Johannes der Täufer

Dr.-Bruno-Schimetschek-Platz 1,  
 2860 Kirchschlag  
 02646-270 74  
[pflegezentrum.bw@caritas-wien.at](mailto:pflegezentrum.bw@caritas-wien.at)

### Haus St. Leopold mit integrierter Tagesbetreuung

Brandmayerstraße 50,  
 3400 Klosterneuburg  
 02243-358 11-5180  
[haus-st-leopold@caritas-wien.at](mailto:haus-st-leopold@caritas-wien.at)

## Pflege Zuhause Wien

Hauskrankenpflege, Heimhilfe, Ergo- und Physiotherapie, stundenweise Entlastung  
[pflege-zuhause@caritas-wien.at](mailto:pflege-zuhause@caritas-wien.at)

### Region Wien Süd

01-878 12-357

### Pflege Zuhause für die Bezirke

4 bis 7: Wieden 01-319 28 36  
 3: Erdberg 01-713 52 37  
 10: Reisingergasse 01-603 34 77  
 10: St. Anton 01-617 51 68  
 11: Hasenleiten 01-786 41 14  
 23: Erlaa 01-867 34 22-0

### Therapie Region Wien Süd

Bezirke 3.-7., 10., 11. und 23  
[therapie@caritas-wien.at](mailto:therapie@caritas-wien.at)  
 0676-415 00 22

### Region Nord/West

01-878 12-356

### Pflege Zuhause f. d. Bezirke

12: Meidling 01-815 69 34  
 13: Maria Hietzing 01-876 66 53  
 14, 15: Rudolfsheim 01-786 40 47  
 8, 16, 17: Marienpfarre 01-489 84 28  
 9, 18, 19: Saarplatz 01-478 72 50

### Region Wien Ost

01-878 12-359

### Pflege Zuhause f. d. Bezirke

1, 2: Am Tabor 01-216 35 79  
 20: St. Johann Kapistran 01-332 83 38  
 21: Donauefeld 01-272 55 06  
 22: Aspern 01-285 46 17  
 22: Kagran 01-204 57 57

## Pflege Zuhause NÖ

[pflege-noe@caritas-wien.at](mailto:pflege-noe@caritas-wien.at)

### Region Weinviertel

2130 Mistelbach,  
 Kirchengasse 6a  
 02572-325 01

### Pflege Zuhause in

Bernhardsthal 0664-462 57 47  
 Deutsch-Wagram 0664-462 57 48  
 Gänserndorf 0664-848 26 49  
 Haugsdorf 0664-462 57 51  
 Hollabrunn 0664-829 44 41  
 Hohenau 0664-390 97 35  
 Korneuburg 0664-462 57 56  
 Klosterneuburg 0664-462 57 53  
 Mistelbach 0664-462 57 54  
 Retz 0664-326 97 71  
 Wolkersdorf 0664-462 57 57

### Region Industrieviertel Nord

2340 Mödling, Molkergasse 7  
 02236-892 606

### Pflege Zuhause in

Baden und Umgebung 0664-548 39 15  
 Bruck/Leitha 0664-462 57 39  
 Hainburg/Petronell 0664-544 72 30  
 Mödling 0664-462 57 42  
 Pottendorf und Hof 0664-112 04 09  
 Schwechat 0664-462 57 40

### Region Wr. Neustadt-Neunkirchen

2700 Wr. Neustadt,  
 Neuklostergasse 1/EG  
 02622-817 82

### Pflege Zuhause in

Aspang u. Warth 0664-825 22 90  
 Neunkirchen 0664-314 52 98  
 Kirchberg/Wechsel u. Gloggnitz 0664-548 39 16  
 Kirchschlag u. Zöbern 0664-526 82 42  
 Wr. Neustadt und Umgebung 0664-185 89 86

## Weitere Angebote

### 24-Stunden-Betreuung Gut unterstützt zu Hause leben!

Wir beraten Sie persönlich!

Mo-Do, 9-16 Uhr, Fr 9-12 Uhr  
 0810-24 25 80  
[office@caritas-rundumbetreut.at](mailto:office@caritas-rundumbetreut.at)  
[www.caritas-rundumbetreut.at](http://www.caritas-rundumbetreut.at)

### Psychosoziale Angehörigenberatung

Mo-Fr, 8-17 Uhr  
 0664-842 96 09, 0664-825 22 58

### Servicestelle für Angehörige und Demenz

Bitte um Terminvereinbarungen.

Für Wien: 1080 Wien,  
 Strozzigasse 5  
 0664-621 72 30

Für NÖ: 2700 Wr. Neustadt,  
 Neuklostergasse 1  
 0664-842 96 82

### Persönliche Beratung zu rechtlichen Fragen

jeden letzten Di im Monat, 17-19h,  
 1080 Wien, Strozzigasse 5

### Treffpunkt Zeitreise

für Menschen mit Demenz und Angehörigengruppe.

In Wien 14-tägig:  
 Im Krankenhaus Göttlicher Heiland, Dornbacher Straße 20-28,  
 1170 Wien, und  
 im Muischen Zentrum Wien,  
 Zeltgasse 7, 1080 Wien,  
 0664-621 72 30

In NÖ monatlich:

Im Bildungszentrum St. Bernhard Domplatz 1, 2700 Wr. Neustadt,  
 und im Pfarrsaal St. Valentin,  
 Peter-Johann-Platz 1, 2632 Grafenbach,  
 0664-842 96 82

### Notruftelefon

**Zu jeder Tages- und Nachtzeit sicher!** Ein Knopfdruck und Sie sind mit der Caritas-Notrufzentrale verbunden.

01-545 20 66  
[notruftelefon@caritas-wien.at](mailto:notruftelefon@caritas-wien.at)

### Mobiles Hospiz Leben bis zuletzt.

Begleitung von schwer und unheilbar kranken Menschen

01-865 28 60  
[hospiz-wien@caritas-wien.at](mailto:hospiz-wien@caritas-wien.at)  
 0664-526 82 41  
[hospiz-noe@caritas-wien.at](mailto:hospiz-noe@caritas-wien.at)

# Termine

Weitere Termine finden sie auf  
[www.caritas.wien.at/termine](http://www.caritas.wien.at/termine)

Bei einem Konzert  
im Haus St. Elisabeth.  
Wir danken allen  
Kunstvermittlungs-  
initiativen für die tolle  
Zusammenarbeit.

## Haus Baden

Renngasse 11a, 2500 Baden

19. 4., 10. 5., 21. 6., 19. 7. // 15 – 16 Uhr  
Stadtspaziergänge mit Stadtführerin  
Christine Triebnig-Löffler  
14. 4., 21. 4., 12. 5., 19. 5., 9. 6., 30. 6.  
10 – 11 Uhr // TanzZeit – Tanz f. Senioren  
7. 6. // 17.30 Uhr // Harfen- & Gitarren-  
konzert der Musikschule Kottingbrunn

## Haus Franz Borgia

Hameaustrasse 45-47, 1190 Wien

6. 4. & 4. 5. // 15 Uhr // Konzert Hr. Bahr  
7. 4. // 11 Uhr // Palmweihe  
20. 4. // 15 Uhr // Konzert Vita Activa  
„Drago & Friends“  
11. 5. // 15 Uhr // Frühlingskonzert mit  
Fr. Spiter & Hr. Weinhappel  
8. 6. // 15 Uhr // Operettenkonzert  
mit Fr. Wandraschek  
26. 6. // 12 Uhr // Hausfest

## Haus Johannes der Täufer

Dr. Bruno Schimetschek Platz 1,  
2860 Kirchsschlag

17. 4. // 14 Uhr // Osterfeier  
22. 5. // 13 Uhr // Heurigenfahrt  
24. 6. // 10 Uhr // Jubiläumsfest –  
10 Jahre Haus Johannes der Täufer

## Haus Schönbrunn

Schönbrunnerstraße 295, 1120 Wien

21. 4. // 16 Uhr // Konzert Live Music  
Now „Volksmusik“  
19. 5. // 16 Uhr // Konzert Music Now  
„Schlager & Ohrwürmer“  
23. 5. // 15 Uhr // Maibaumfest  
9. 6. // 16 Uhr // Konzert Vita Activa  
„Schönste Melodien“ mit Atsko Kogure  
23. 6. // 16 Uhr // Konzert Vita Activa  
„Celloduo“

## Haus St. Klemens

Edenstraße 21, 1140 Wien

4. 4., 18. 4., 2. 5., 16. 5., 30. 5.,  
13. 6. & 27. 6. // jeweils 14 Uhr  
„Klassik genießen“ mit Gottfried Braun  
12. 4. & 7. 6. // jeweils 15.30 Uhr  
Konzert Live Music Now  
10. 5. // 15.30 Uhr // Konzert Vita Activa  
„Wiener Cellodou“

## Haus St. Teresa

Erzherzog-Karl-Straße 129B, 1220 Wien

7. 4. // 13 – 16 Uhr // Modeschmuck-  
verkauf mit Firma Kimberger  
27. 4. // 15 – 16 Uhr // Konzert Vita Activa  
„Drago & Friends“  
11. 5. // 15 – 16 Uhr // Muttertagskonzert  
mit Silke Schiemann  
19. 5. // 12 – 16 Uhr // Modeverkauf  
mit Firma Grabner  
30. 5. // 14.30 – 16.30 Uhr  
Heurigenachmittag Duo D2  
1. 6. // 14.30 Uhr // Sommerfest  
21. 6. // 12 Uhr // Interkulturelles  
Mittagessen  
22. 6. // 15 – 16 Uhr // Konzert Vita Activa  
„Oper trifft Flamenco“ Frau Gracova

## Haus St. Barbara

Erlaerplatz 4, 1230 Wien

20. 4. 2017 // 15.30 Uhr // Frühlings-  
konzert Wr. Kammertrio  
10. 5. – 11. 5. // 10 – 17 Uhr //  
Muttertagmarkt  
18. 5. // 16 Uhr // Konzert Vita Activa  
22. 6. // 15 Uhr // Sommerfest I  
29. 6. // 15 Uhr // Sommerfest II

## Haus St. Leopold

Brandmayerstraße 50  
3400 Klosterneuburg

20. 4. // 9.30 Uhr // Osterbrunch mit  
Wiener Café & A. Maurer  
19. 5. & 20. 5. // Fr ab 13 Uhr, Sa ab  
10 Uhr // Große Eröffnungsfeier des  
2. Bauabschnitts  
27. 6. // Sommerball

## Haus St. Elisabeth

Nußwaldgasse 10-12, 1190 Wien

5. 4. // 15 Uhr // Konzertnachmittag  
mit Hr. Triembacher  
12. 4., 10. 5. & 24. 5. // 15 Uhr  
Konzertnachmittag Live Music Now  
19. 4. // 14 Uhr // Osterjause  
28. 4. & 19. 5. // 15 Uhr // Lesung  
Plan60 LeseAGEntur  
3. 5. // 15 Uhr // Konzert Vita Activa  
Lady Sunshine & Mr. Moon  
17. 5. // 14 Uhr // Maifest

## Haus St. Bernadette

Hauptstraße 128, 2384 Breitenfurt

11. 4. // 14.30 Uhr  
Frühlingskonzert  
9. 5. // 14 Uhr // Jubiläumsfeier  
10 Jahre Haus St. Bernadette  
11. 5. // 14 Uhr // Konzert  
„Musik mit Tina & Hannes“  
13. 5. // 14 Uhr // Muttertagsfeier  
mit „Fiaker Brei“  
6. 6. // 14 Uhr // Konzert

# Mehr Lesespaß gewünscht?

Bestellen Sie unsere vonHauszuHaus-Zeitung gratis. Unter unseren Neuzugängen verlosen wir pro Ausgabe tolle Preise.



## Frühling 2016

Alles rund um das Thema „Selbstbestimmt leben“ und Mobilität. Barbara Coudenhove-Kalergi erzählt aus ihrem Leben. Vom Wert rechtzeitiger Vorsorge.



## Sommer 2016

Das Leben genießen. Sich auch im hohen Alter noch verwöhnen lassen. Tiere als Wegbegleiter im hohen Alter. Erika Pluhar spricht über Schicksalsschläge und woraus sie Energie schöpft.



## Herbst 2016

Alles über den Umgang mit dem Thema Demenz. Therapieangebote, die kleine Wunder bewirken können. Ex-Bundeskanzler Erhard Busek über das Thema Neugier und die Rolle von älteren Menschen in der Gesellschaft.



## Weihnachten 2016

Weihnachtszeit, eine Zeit der Erinnerung – Bewohner und Kunden erzählen. Auch Annemarie Moser-Pröll erzählt vom Weihnachtsfest ihrer Kindheit. Außerdem: Gute Engel – wie Bewohner unserer Pflege-wohnhäuser einander helfen.



**Frühstücksgutschein zu gewinnen!**

Unter den Neuabonnenten verlosen wir 5x einen Frühstücksgutschein für das **magdas Hotel am Prater**.

Ich möchte folgende Ausgaben gratis nachbestellen.

- Frühling 2016    Sommer 2016  
 Herbst 2016    Weihnachten 2016

Bitte schicken Sie mir die **vonHauszuHaus**-Zeitung ab sofort regelmäßig und kostenfrei zu.

Meine Postanschrift lautet.

\_\_\_\_\_  
Vorname & Nachname

\_\_\_\_\_  
Straße & Hausnummer

\_\_\_\_\_  
Postleitzahl & Ort

Bitte frankieren oder in ein Kuvert stecken.

An die **Redaktion vonHauszuHaus**  
Albrechtskreithg. 19-21  
1160 Wien

# Kaum drückt man drauf, melden die sich schon!

Jetzt  
bestellen  
für mehr  
Sicherheit  
Zuhause!

Es ist immer noch  
mein Leben.

Natürlich ist nichts so beruhigend für Sie und Ihre Familie wie ein Knopfdruck zur Probe. Sie können dann überall in der Wohnung mit einem Menschen sprechen, der Ihren Namen kennt und sofort Hilfe schickt. Auch, wenn Sie einmal nicht sprechen können. Informationen und Bestellungen unter **01-545 20 66** oder auf **[www.caritas-notruftelefon.at](http://www.caritas-notruftelefon.at)**

**Caritas  
Pflege**