

Kaisermühlner

Verein
Pflegehospiz
Kaisermühlen

HAFENPOST

Verein Pflegehospiz Kaisermühlen
pflegehospiz.at

Februar 2020

Zugestellt durch Post-Gruppe

EINMAL KAISERMÜHLEN, IMMER KAISERMÜHLEN

HILDE WOLLTE NIE AUS IHREM GRÄTZL WEG. DANK GUTER PFLEGE UND IHREM EISERNEN WILLEN MUSS SIE DAS AUCH NICHT.

AUSSERDEM IM INNEREN:
AKTUELLE VERANSTALTUNGEN,
ANGEBOTE FÜR SENIOREN,
PFLEGE ZUHAUSE U.V.M.

VORWORT



Wie ihr wisst, bin ich 1987 in die Pfarre Kaisermühlen gekommen. Es hat eine kleine Seniorengruppe gegeben, die nach dem Tod von Herrn Demel unsere Hilde übernommen hat. Immer mit dabei waren Frau Ondrasch, Frau Misliwetz und viele andere. Die regelmäßigen Ausflüge waren auch für mich als Pfarrer immer ereignisreich und entspannend zugleich. Wir alle sind älter geworden und haben begonnen, uns auch bei Krankheit zu organisieren. Entschlossen nach dem Motto: „Wir Kaisermühlner machen uns das selber“.

Die Nähe ist Fluch und Segen zugleich. Fluch, weil natürlich auch der Tratsch blüht. Segen, weil trotzdem Menschen aus der Umgebung für einen da sind. Das Prinzip „aus den Augen, aus dem Sinn“ gehört durchbrochen. In meiner Zeit als Pfarrer habe ich jährlich an die 600 Hausbesuche gemacht. Viele davon auch im Goethehof, wo ich jetzt wohne. Ich war immer unterwegs bei den Menschen. Mein Büro war die Straße. Heute kann ich das nicht mehr. Aber ich freue mich über jeden, der mich noch kennt und grüßt. Und über jeden, der mich im **Quartier Kaisermühlen** im Goethehof auf Stiege 25A/TOP2 besucht.

Euer Pater Elmar
Ehrenobmann Verein
Pflegehospiz Kaisermühlen



Für Menschen, die immer sehr aktiv waren, ist es besonders schlimm, plötzlich auf fremde Hilfe angewiesen zu sein. Das musste auch Hilde Seigerschmied erfahren, als sie nach einem Sturz plötzlich gar nichts mehr alleine machen konnte.

"AN KAISERMÜHLEN WÜRDE ICH EINFACH ALLES VERMISSEN"

Es ist immer eine Freude, KlientInnen und Pflegekräfte vor den Vorhang holen zu dürfen. Diesmal: Das Kaisermühlner "Urgestein" Hilde mit Pflegeassistentin Tatjana.

"Kaisermühlen ist ein Dorf", sagt man gerne. Menschen wie Hilde können darüber nur schmunzeln, denn sie kannte Kaisermühlen noch, als es tatsächlich ein Dorf war. Aufgewachsen ist sie im ehemaligen "Wöber-Haus" am Schüttauplatz, als rundherum noch Felder und Wiesen waren und als das Leben in Kaisermühlen richtig beschwerlich war. Auch die Kriegsjahre und später die Besatzungszeit hat Hilde im Grätzl durch- und nur mit viel Glück unbeschadet überstanden. "In Kaisermühlen ist auch sehr viel bombardiert worden", erinnert sie sich. Und sie erinnert sich auch an die Zeit kurz vor dem Eintreffen der russischen Besatzer, als sie, ihre Familie und die NachbarInnen praktisch durchgehend

im Keller leben mussten. Oder als ihr Vater die damals 18-Jährige vor dem Angriff eines russischen Soldaten rettete. "Wenn er Deutsch verstanden hätte, hätte er meinen Vater vermutlich erschossen", sagt sie. Auch dass während der Kriegsjahre rund um die Kirche am Schüttauplatz ein provisorischer Friedhof errichtet wurde, weiß sie noch gut: "Irgendwo mussten die Toten ja hin." Es waren harte Jahre.

Krieg, Besatzung, Wiederaufbau. In der Zeit des Wiederaufbaus blieb Hilde in Kaisermühlen, wo schon ihre Mutter aufgewachsen war. Der Vater, ein Steirer, war für seine Lehre nach Kaisermühlen gekommen und hatte über einen Kollegen einen Platz zur Untermie-



te gefunden – zufällig im gleichen Haus, in dem Hildes Mutter lebte. "Die anderen haben schon gesagt, 'Das ist aber ein durstiger Mensch', weil mein Vater so oft zum Wassertrinken rausgegangen ist", lacht Hilde. "Dabei war die Bassena einfach nur nahe bei der Wohnung meiner Mutter."

Nach Kaisermühlen zog man früher einfach nicht. Obwohl mit Kaisermühlen nicht nur viele schöne, sondern auch viele schreckliche Erinnerungen verbunden sind, hätte sich Hilde niemals vorstellen können, hier wegzuziehen. Schon gar nicht mehr heute, mit 94 Jahren. Was sie vermissen würde? "Einfach alles", sagt sie. "Ich bin ja quasi hier geboren worden."

Aus dem früheren "Wöber-Haus" zog sie dennoch irgendwann aus und nahm ihre inzwischen verwitwete Mutter mit. In eine Wohnung nur wenige Meter weiter: Zimmer, Küche, Kabinett mit WC und Dusche in der Wohnung. Auch dabei hatte sie Glück, denn ursprünglich wollte auf dem Grund ein Unternehmen für seine Angestellten bauen, musste die Pläne aber wieder ad acta legen. "Von den Mitar-

beitern wollte einfach keiner nach Kaisermühlen ziehen, wir hatten damals wirklich keinen guten Ruf", schmunzelt sie. Stattdessen wurde an der Stelle das Wohnhaus errichtet, in dem sie noch heute lebt.

Als Pater Elmar, Gründer und Ehrenobmann des Verein Pflegehospiz Kaisermühlen, vor 31 Jahren in die Pfarre Kaisermühlen kam, übernahm Hilde die Leitung der Seniorenrunde. Wobei sich Elmar eigentlich einen Mann als Leiter gewünscht hatte. "Damals waren wir Frauen noch eher fürs Geschirrabwaschen und Brötchenschmieren zuständig", sagt Hilde, die jahrzehntelange Bürotätigkeit und Organisation gewohnt war, mit einem durchaus kritischen Blick. "Es hat sich aber kein Mann für die Leitung gefunden, also hab ich gesagt, ich versuch's." Sie trommelte die Leute wieder zusammen, organisierte fortan alle zwei Wochen Diavorträge, Ausflüge und vieles mehr. Und es entwickelte sich eine tiefe Freundschaft mit Pater Elmar.

Wenn ein aktiver Mensch plötzlich auf Hilfe angewiesen ist.

Auch nach Elmars Pensionierung blieb Hilde in der Pfarrgemeinde aktiv und war unentwegt unterwegs. Dass sie vor gut zwei Jahren nach einem Sturz plötzlich auf regelmäßige Betreuung und Pflege

angewiesen war, war ein schwerer Schlag für sie. "Das war schon ungewohnt, dass plötzlich drei Mal am Tag jemand kommen muss, wenn man vorher immer selbstständig ist", sagt sie. "Aber du hast einen eisernen Willen und bist auch ein Mensch, der auf den Füßen bleiben will", sagt Pflegeassistentin Tatjana, die längst zu einer wichtigen Bezugsperson geworden ist. Sie unterstützt Hilde bei der Körperpflege, im Haushalt, bei der Einnahme der Medikamente, richtet das Essen zurecht, hört zu und ist vor allem mit viel Herz dabei. Dank ihres "eisernen Willens", den Tatjana betont, und der regelmäßigen Physiotherapie kam Hilde wieder so gut auf die Beine, dass sie sich zumindest in der eigenen Wohnung ohne Hilfe bewegen kann.

Dass die Chemie zwischen ihr und den Pflegekräften stimmt, ist für Hilde genauso wie für die Mitarbeiterinnen wichtig. "Das ist auch ein Vorteil der **Kaisermühlner Nachbarschaftshilfe**: Man ist einfach sehr nah dran", sagt Tatjana und Hilde nickt. "Und man muss auch sagen, dass Gudrun, die im Büro für die Einteilung zuständig ist, es meistens schon im kleinen Finger hat, bei wem es passt." Dass Hilde und Tatjana ein Herz und eine Seele sind, ist sofort klar, wenn man die beiden miteinander sieht. ■





WIE WIR UNS AM BESTEN SCHÜTZEN KÖNNEN

Die Grätzpolizei Donaustadt kommt am 21. Februar in den Kaisermühlner Hafen und bringt jede Menge Tipps und Infos für ein sicheres Zusammenleben mit. Einfach vorbeikommen!

Viele von uns waren schon mal in einer bedrohlichen Situation. Ob es ein Angriff war, ein Einbruch oder Einbruchsversuch, eine Person, die sich unbefugt Zugang verschaffen wollte, oder einfach eine Beobachtung, die ein ungutes Gefühl in der Magengrube bewirkt hat. Wir leben leider in einer Welt, in der sich solche Situationen nie hundertprozentig ausschließen lassen, aber wir können selbst einiges zur Prävention beitragen beziehungsweise im Fall der Fälle das Richtige tun. Der Gedanke, sich selbst und andere schützen zu wollen, ist jedenfalls ganz normal und hat uns auch dazu bewogen, unsere nächste Veranstaltung im **Kaisermühlner Hafen** ganz dem Thema Sicherheit zu widmen.

Am sichersten ist es, wenn wir füreinander da sind. Weil sich beim Thema Sicherheit niemand besser auskennt als die Polizei, dürfen wir am Freitag, den 21. Februar von 15 bis ca. 17 Uhr die Grätzpolizei Donaustadt im **Kaisermühlner Hafen** begrüßen. Im Fokus der Veranstaltung steht die Sicherheit vor allem von SeniorInnen, doch es ist natürlich Platz für alle Fragen und Aspekte. Auch, weil wir alle genauso als

Angehörige, FreundInnen, Bekannte oder NachbarInnen gefragt sind – und zwar nicht erst dann, wenn etwas passiert. Oft geht es einfach darum, aufmerksam zu sein, was rund um uns herum passiert. Schon ein guter Kontakt zu den NachbarInnen kann ungemein hilfreich sein. Und es geht darum, Hilfe zu rufen, wenn sie benötigt wird. "Im Zweifelsfall immer die Polizei rufen", sagt auch die Grätzpolizei.

Nicht überängstlich, aber kritisch sein. Was wirklich alle tun sollten, um etwa Einbrüche zu vermeiden: Wohnungs-, Haus- und Garagentüre immer abschließen. Fenster und Terrassentüren nicht geöffnet oder gekippt lassen, wenn man nicht zuhause ist. Gegensprechanlagen machen nur Sinn, wenn sie benutzt werden. Immer fragen, wer da ist und was die Person will. Bei verdächtigen Wahrnehmungen den Polizeinotruf 133 oder den Euro-notruf 112 wählen. Für Fragen hat die Polizei auch das Senioren-Informationstelefon eingerichtet, das werktags von 8 bis 15 Uhr unter Tel. 31310/76016 erreichbar ist. Insbesondere bei potenziellen Trickdieben oder auch "nur" bei

lästigen Vertretern gilt übrigens: Selbstbewusst auftreten. Niemand ohne behördlichen Auftrag kann Sie einfach dazu zwingen, ihm oder ihr Eintritt in Ihr Zuhause zu gewähren. Genauso sollten Sie auch bei unseriös erscheinenden Anrufen (etwa beim sogenannten "Enkel-" oder "Neffentrick") nicht ungeprüft alles glauben. Oft fällt es uns gerade in Situationen, in denen wir uns bedrängt fühlen, schwer, "Nein" oder "Stopp" zu sagen. Aber oft kann uns ein klares "Nein" in so einer Situation bereits schützen – am besten klappt das, wenn jemand, dem wir vertrauen, dabei ist. ■

SICHER BLEIBEN IM GRÄTZL

Die Grätzpolizei informiert, berät und beantwortet Fragen. Die Teilnahme ist kostenlos.

Wann? Fr, 21. Februar 2020, 15 bis 17 Uhr

Wo? Kaisermühlner Hafen, Schüttaustraße 1-39/45/R3 (Goetheshof), 1220 Wien

ERWACHSENENSCHUTZGESETZ: WAS BEDEUTET DAS EIGENTLICH?

Eine VertretungsNetz-Expertin klärt im Kaisermühlner Hafen über das Recht auf.

Wer auf Grund einer psychischen Erkrankung beziehungsweise Beeinträchtigung (dazu können auch Demenzerkrankungen zählen) in seiner Entscheidungsfähigkeit eingeschränkt ist, braucht mitunter Unterstützung bei Behördenwegen, Bankgeschäften, Vertragsabschlüssen usw. In diesem Fall kommt der Erwachsenenschutz ins Spiel. Seit eineinhalb Jahren ist das Erwachsenenschutzgesetz in Kraft und ersetzt das Sachwalterschaftsrecht. Was bedeutet das konkret? Was wird darin geregelt und was nicht? Welche Unterschiede gibt es zwischen gewählter, gesetzlicher und gerichtlicher Erwachsenenvertretung und wann ist der beste Zeitpunkt, darüber zu reden?

Anmelden, teilnehmen, fragen. Im Rahmen der Veranstaltungsreihe im Kaisermühlner Hafen wird am Montag, den 23. März 2020 von 17 bis 19 Uhr eine Expertin der Organisation VertretungsNetz (ver-

tretungsnetz.at) erklären, was eine Erwachsenenvertretung bedeutet, was Betroffene und Angehörige wissen sollten und vieles mehr. Selbstverständlich wird die Expertin auch Ihre Fragen beantworten. Für diese Veranstaltung gibt es ausnahmsweise eine Höchstteilnehmerzahl, wir bitten daher um verbindliche Anmeldung per Email an karin.hecht@pflegehospiz.at oder unter Tel. (01) 269 71 71. Die Teilnahme ist kostenlos, wir freuen uns aber über kleinen Spenden vor Ort, um die Unkosten der Expertin zu bezahlen. ■

VORTRAG ZUR ERWACHSENEN- VERTRETUNG

Anmeldung per Mail an karin.hecht@pflegehospiz.at oder unter Tel. (01) 269 71 71

Wann? Mo, 23. März 2020, 17 bis 19 Uhr

Wo? Kaisermühlner Hafen, Schüttaustraße 1-39/45/R3, 1220 Wien



Woche für Woche finden vor allem ältere Menschen im Kaisermühlner Hafen jede Menge Angebote, damit ihr Alltag bunt und lebendig bleibt. Das kostenlose Grätzelcafé (Montags, 9 bis 11 Uhr) bietet Unterstützung etwa bei Computer- und Smartphone-Problemen, bei Fragen rund ums Internet, Hilfe bei Be-

ANGEBOTE FÜR SENIOREN

hördenwegen, Inkasso, unseriösen Angeboten, bei der Handhabung technischer Geräte usw. Der Montag-Club (Montags, 15 bis 17 Uhr, 3 Euro Unkostenbeitrag pro Nachmittag) ist für alle da, die geistig und körperlich fit bleiben möchten, gerne in Gesellschaft sind. Seniorengymnastik mit gibt's immer Diens-tags von 9:30 bis 11 Uhr (8 Euro Unkostenbeitrag pro Vormittag). Bewegungs- und Gedächtnisübungen sowie ein gemütliches Zusammensein bei Kaffee und Kuchen

gibt's beim Mittwoch-Club (Mittwochs, 9-11 Uhr, 3 Euro Unkostenbeitrag pro Vormittag). ■

Alle Veranstaltungen finden im Kaisermühlner Hafen statt: Schüttaustraße 1-39/45/R3 (Goethehof), 1220 Wien

Details finden Sie auf der nächsten Seite und unter pflegehospiz.at

SO WAR DIE PUNSCHSAISON 2019

200 Stunden Freiwilligendienste und alleine 700 Liter Punsch – das Fazit kann sich sehen lassen.

Wie jedes Jahr hat die Punschhütte bei der U1-Station Kaisermühlen wieder jede Menge tolle Begegnungen und natürlich dringend benötigte Spenden für das Projekt **Quartier Kaisermühlen**, barrierefreies Wohnen im Goethehof, eingebracht. Ganze sieben Wochen lang hatte die Punschhütte im Vorjahr geöffnet – dem vielfachen Wunsch, doch ein paar Tage länger zu öffnen, konnten wir dank einer Kooperation mit der SV Donau nachkommen. Auch sorgt der Kaisermühlner Traditionssportverein seit dieser Saison unentgeltlich für Transport und Einlagerung der Hütte – dafür ein herzliches Danke!

Viel mehr als nur Punschtrinken. Einige haben sich bestimmt schon gefragt, wie viel überhaupt so für den guten Zweck getrunken wird. Im vorigen Jahr waren es alleine 700 Liter Punsch, dazu 500 Liter Glühwein, 250 Liter Autofahrerpunsch und 170 Liter Glühmost. All das wäre natürlich nichts ohne die rund 40 Freiwilligen, die sich Tag für Tag – insgesamt 200 Stunden – beim Bedienen der Gäste



abgewechselt haben. Und das alles wäre immer noch nichts ohne unsere tollen (ungezählten) Gäste und vor allem Stammgäste, die uns seit vielen Jahren die Treue halten. Von denen ein paar inzwischen sogar spontan einspringen, wenn mal ein Dienst ausfällt, oder die einfach nur abends helfen, die Tische zu verstauen. Wir freuen uns schon wieder auf die kommende Punschsaision! Auf weitere sieben Wochen Beziehungsgeflecht zwischen den hier lebenden und arbeitenden Menschen, zwischen "Alt-Kaisermühlen" und Donau-City. ■

EINLADUNG ZUR GENERALVERSAMMLUNG

Visionen stehen am Anfang jeder Realität und manchmal sind sie in der Praxis unendlich viel schwieriger umzusetzen, als man vorher gedacht hatte. So waren die letzten 25 Jahre **Verein Pflegehospiz Kaisermühlen** immer ein Kämpfen und Freuen, ein Evaluieren und mutiges Weiterstolpern. Das konnte nur funktionieren, weil immer wieder Menschen Verantwortung übernehmen und sich ehrenamtlich in unserem Verein mit Rat und Tat einzubringen. Die Pflege muss professionell geschehen, vieles andere ist „Ehrensache“.

Alle drei Jahre wird über den Vorstand abgestimmt, werden neue Leute dazu geholt, verdiente FunktionärInnen bedankt und verabschiedet. Wahlberechtigt sind alle Mitglieder. Die Generalversammlung findet am **Montag, den 20. April 2020 um 17 Uhr** im **Kaisermühlner Hafen (Verein Pflegehospiz Kaisermühlen, Schüttaustraße 1-39/45/R3, Eingang von der Schüttaustraße aus)** statt. ■

ZIMMER FREI!

barrierefreies Wohnen im Herzen Kaisermühlens

Für mehr Infos kontaktieren Sie bitte das Quartier Kaisermühlen Team unter **Tel. (01) 269 71 71-22** oder quartier@pflegehospiz.at

Quartier 
Kaisermühlen 

www.quartierkaisermuehlen.at



PFLEGE ZUHAUSE BASIERT AUF VERTRAUEN

Pflege und Betreuung in den eigenen vier Wänden brauchen ganz besonders viel Fingerspitzengefühl und Vertrauen zwischen KlientInnen und Personal. Denn es ist absolut keine Selbstverständlichkeit, jemanden in seinen privatesten Bereich zu lassen. Für das Team der **Kaisermühlner Nachbarschafts-**

hilfe ist es ungemein wichtig, neben Qualifikationen und Engagement auch dieses Vertrauen aufzubauen. Oft geschieht das nach und nach über viele Jahre hinweg, weil jemand zuerst nur hin und wieder jemanden etwa für einfache Tätigkeiten im Haushalt braucht. Wenn unter Umständen irgendwann auch andere Leistungen benötigt, etwa mehr Hilfe im Haushalt, Besorgungen, Begleitungen etwa bei Behördenwegen oder Arztbesuchen, Unterstützung bei der Körperpflege, Verbandwechsel, Insulinverabreichung usw., ist das grundsätzliche Vertrauen bereits da.

muss die Chemie stimmen und die Bezugspersonen sollen so weit wie möglich konstant bleiben. ■



Wer passt zu wem? Eine besondere Rolle kommt auch der Erstellung der Dienstpläne zu, denn zwischen KlientInnen und MitarbeiterInnen



SIE BRAUCHEN PROFESSIONELLE PFLEGE ODER BETREUUNG ZU HAUSE? FÜR SICH SELBST, FÜR ANGEHÖRIGE, FREUNDE ODER NACHBARN?



Das Team der **Kaisermühlner Nachbarschaftshilfe** unterstützt Sie je nach Bedarf mit Pflege (Blutzucker-/Blutdruck-Kontrolle, Insulin-Verabreichung, Verbandwechsel,...), Heimhilfe (Unterstützung im Haushalt) und Besuchsdiensten.

Rufen Sie uns an:
Tel. (01) 269 71 71

Schreiben Sie uns:
office@kaisermuehlner.at

Besuchen Sie uns:
Schüttaustraße 1-39/45/R3
(Goethehof), 1220 Wien

REGELMÄßIGE VERANSTALTUNGEN

im Kaisermühlner Hafen (Schüttaustraße 1-39/45/R3, 1220 Wien)



MONTAG-CLUB KÖRPER UND GEIST SPIELERISCH FIT HALTEN

Montag, 15-17 Uhr
(außer an Feiertagen)

Kosten: 3 Euro
pro Nachmittag

GYMNASTIK FÜR ALT & JUNG WIRBELSÄULENGYMNASTIK, PILATES & YOGA

Dienstag, 18:30-20 Uhr

Kosten: 8 Euro
pro Abend



GRÄTZELCAFÉ "OFFENER HAFEN" MIT ERSTER HILFE BEI FRAGEN RUND UM COMPUTER, SMARTPHONE, INTERNET, ANMELDUNGEN, USW.

Montag, 9-11 Uhr
(außer an Feiertagen)



SENIOREN- GYMNASTIK GLEICHGEWICHTS- & KOORDINATIONSTRAINING

Dienstag, 9:30-11 Uhr

Kosten: 8 Euro
pro Vormittag

DIABETES-TREFF RAT & HILFE FÜR BETROFFENE & ANGEHÖRIGE

Jeden 1. Mittwoch
im Monat,
17:30-18:30 Uhr

(außer an schulfreien Tagen)

MITTWOCH-CLUB BEWEGUNGS- & GEDÄCHTNISÜBUNGEN

Mittwoch, 9-11 Uhr
(außer an schulfreien Tagen)

Kosten: 3 Euro
pro Vormittag



BEITRITTSERKLÄRUNG

Ihre finanzielle Unterstützung hilft uns, Menschen zu helfen, die uns dringend brauchen. Spenden an uns sind über den Mindestbeitrag hinaus steuerlich absetzbar, eine Mitgliedschaft ist jederzeit kündbar!

Vorname: _____

Nachname: _____

Adresse: _____

PLZ / Ort: _____

Telefonnummer: _____

E-Mail: _____

Ich zahle als Mitgliedsbeitrag pro Monat:

8 Euro 10 Euro 12 Euro 15 Euro ____ Euro

Unsere Bankdaten: **Bank Austria:** IBAN: AT39 12000 00629 108 200, BIC: BKAUATWW
Raiffeisenbank: IBAN: AT77 3200 0000 0532 4579, BIC: RLNWATWW