

Ideen gegen Einsamkeit

Handbuch – erstellt von Schülerinnen und Schülern
der Caritas Schule Wiener Neustadt / Ausbildung
Fach-Sozialbetreuung Behindertenarbeit 2019/21



Zeichnung © J. Bleier

Caritas
Schulen



Autor*innen

Jessica Auinger, Julia Bleier, Alen Dugandzic, BÜsra Gülarıslan, Simone Handler, Joachim Komoli, Celina Litzlbauer, Eva Radosztics, Kurt Steiner, Tanja Tanjga, Simone Unger, Anja Weiß (Ausbildung Fachsozialbetreuung an der Caritas Schule Wiener Neustadt, 2019/21); Mag.^a Christina Lechner, Lehrbeauftragte für Kommunikation, Psychologin, Medizinjournalistin & Moderatorin, Autorin

Impressum:
Für den Inhalt verantwortlich
Caritas Schule Wiener Neustadt
Caritas Erzdiözese Wien
www.wn.caritas-schule.at
Fotos & Grafik: Caritas Schule Wiener Neustadt, J. Bleier, Florian Süßner
Layout: Caritas Erzdiözese Wien
Druck: Markus Putz Printagentur
Auflage Juni 2021

Foto © Laurent Ziegler



Zum Geleit

„Ein Jahr nach Ausbruch der Pandemie sind wir alle sozial ausgehungert. Wir vermissen Umarmungen, die Möglichkeit, einander die Hand zu reichen. Zunehmend mehr Menschen leiden unter der Isolation. Als Caritas machen wir seit geraumer Zeit auf dieses drängende Thema aufmerksam. Denn Einsamkeit war bereits vor der Coronakrise eine Zivilisationskrankheit in westlichen Gesellschaften – ein Problem, das durch die Pandemie nun noch einmal deutlich verschärft wurde. Das Virus wirkte wie ein Brandbeschleuniger in Sachen Einsamkeit. Internationale Studien belegen: Einsamkeit nimmt zu. Jung und Alt sind betroffen. Und: Einsamkeit macht krank. Wir wissen, dass das Risiko für chronischen Stress, Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigt ebenso wie die Wahrscheinlichkeit an einer Depression oder Demenz zu erkranken. Allein in Österreich gab es bereits vor der Corona-Krise rund 372.000 Menschen, die niemanden für persönliche Gespräche in ihrem persönlichen Umfeld haben. Die Zahl der Single-Haushalte hierzulande hat sich in den vergangenen dreißig Jahren fast verdoppelt. Daher freut es mich, dass wir heute diese Broschüre in den Händen halten. Junge Menschen, Schüler*innen der Caritas Schule Wiener Neustadt haben ihre Kreativität und ihre Zeit zur Verfügung gestellt, um Ideen gegen die Einsamkeit zu Papier zu bringen und uns allen Impulse entgegen der Einsamkeit zu geben. Ein herzliches Dankeschön dafür!

Michael Landau

Vorwort

Einsamkeit ist keine Schande, es kann jeder ein oder mehrere Male im Leben darunter leiden. Wir glauben oft wir sind damit alleine, doch in Wahrheit sind viele Menschen davon betroffen. Deshalb haben wir uns als 2SOB-Klasse/ Ausbildungszweig Behindertenarbeit 2019/21 der Caritas Schule Wiener Neustadt an dem Caritas-Projekt „Ideen gegen Einsamkeit“ beteiligt.

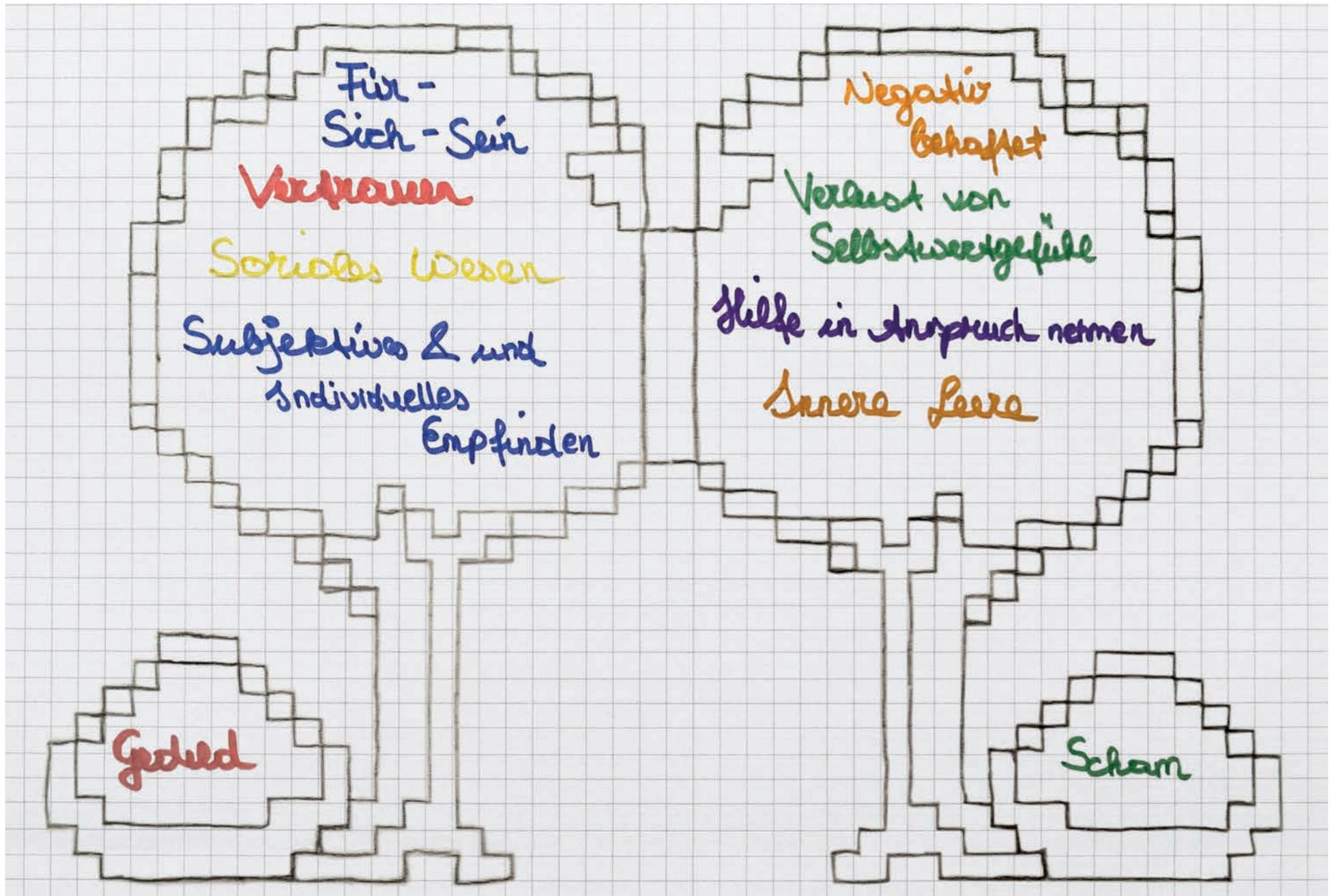
Denn wir als angehende Fachsozialbetreuer*innen in der Behindertenarbeit können etwas dagegen tun – genauso wie etwa Pflegende, Lehrende und Praktikant*innen, Angehörige oder ehrenamtliche Mitarbeiter*innen. Der Mensch ist ein soziales Wesen – deshalb brauchen wir alle den Austausch mit anderen und können einen solchen genauso geben.

Auf den folgenden Seiten findest du Tipps, Übungen und Anregungen, die du als Bezugsperson gemeinsam mit Menschen in Situationen der Einsamkeit durchführen kannst. Beachte aber bitte, dass die Tipps kein „Allheilmittel“ sein können. Sie sind als Anregung gedacht und die Auswahl der Ideen bzw. die Durchführung der Übungen liegt immer im Ermessen der Anwender*innen.

Inhalt

Einsamkeit ist ...	6
Welche Sprache sprechen wir gemeinsam?	8
Keine Scheu vor professioneller Hilfe: PSY-Berufe können helfen!	9
Social Media Pause	10
Rituale gegen Einsamkeit	11
Gute Gedanken suchen!	12
Mittel gegen Scham und Stigma	13
Bewegung und Sport	15
Entspannung	16
Tipps wie DU dein Selbstwertgefühl stärkst	17
Wenn-Dann-Pläne schmieden	19
Neues oder altes Hobby?	20
Ein Vorbild!	21
Unsere Bitte: Sammelt weiter Ideen gegen Einsamkeit!	22
Rasche Hilfe bei Einsamkeit: Wichtige Adressen und Telefonnummern	23
Plaudernetz	26
Herzlichen Dank an unsere Unterstützer*innen und Autor*innen von Gastbeiträgen	27

Einsamkeit ist ...



Welche Sprache sprechen wir gemeinsam?

Miteinander sprechen, sich austauschen oder sich gegenseitig Fragen stellen: das Bedürfnis mit anderen zu kommunizieren gehört untrennbar zum Menschsein. Wir alle wissen, wie wunderbar es sich anfühlt, sich auf eine Unterhaltung einzulassen und wie gut es tut angehört und verstanden zu werden.

Meistens sind es Worte, die es uns ermöglichen andere an unseren Gedanken und Gefühlen teilhaben zu lassen. Doch wir haben noch andere Fähigkeiten, die wir zur Kommunikation einsetzen können. Dazu zählen etwa Mimik, Gestik, Atmung, Zeichen oder Berührungen. Auch damit haben wir die Chance unkompliziert aufeinander zuzugehen. Zusätzlich können wir auch elektronische Kommunikationshilfen nutzen.

So hilft die Kraft der Kommunikation gegen Einsamkeit:

- ☺ Suche Kontakt durch Ansprechen, sich dazu setzen
- ☺ Nimm dir Zeit
- ☺ Zeige eine offene Körperhaltung, ein freundliches Gesicht und Lächeln
- ☺ Stell dich offen auf die Situation ein
- ☺ Du musst nicht immer Antworten und Lösungen bieten – oft genügt deine bloße Anwesenheit
- ☺ Achte auf deine Stimme und Aussprache
- ☺ Biete Gegenstände an, die eine Grundlage für ein „Gespräch“ bieten: Bücher, Bilder oder Spiele

- ☺ Schaffe eine angenehme Stimmung, zum Beispiel durch eine gemeinsame Jause oder bei einem Spaziergang
- ☺ Sei kreativ und mutig
- ☺ Mein persönlicher Tipp für eine gemeinsame Sprache:

Keine Scheu vor professioneller Hilfe: PSY-Berufe können helfen!

Gerade die Corona-Pandemie trägt dazu bei, dass viele Menschen an Einsamkeit leiden. Doch das muss nicht sein! Professionelle Hilfe gibt es von Psycholog*innen oder Psychotherapeut*innen, ebenso wie von Ärzt*innen. Doch viele Menschen trauen sich nicht, offen über seelisches Leid zu reden. Dabei gilt: Wer darüber spricht, zeigt Stärke!

Ermutige wenn nötig Menschen zum Schritt professionelle Hilfe für die Seele in Anspruch zu nehmen.

Auch ein Telefongespräch mit einem kompetenten Gegenüber kann Erleichterung bringen. Dazu gibt es viele Möglichkeiten. Telefonnummern findest du ab Seite 23.

Auch mit gutem Beispiel voran zu gehen, kann die Motivation stärken: „Ich habe mich auch schon einmal ziemlich schlecht gefühlt. Dann hat mir eine Psychologin geholfen, wieder die positiven Seiten

des Lebens zu sehen.“ Oder: „Durch professionelle Hilfe ist es einem Freund von mir gelungen mit Schwierigkeiten in der Familie besser zurecht zu kommen.“

Darüber hinaus gibt es sehr gute und leicht verständliche Informationen, wie z.B. vom Berufsverband Österreichischer PsychologInnen (BÖP). Unter dem Titel „**Covid-19 Quarantäne gut überstehen – Psychologische Hilfe in herausfordernden Zeiten**“ gibt es wertvolle Tipps, die auch das Gefühl der Einsamkeit lindern können – auch in mehreren Sprachen.

Social Media Pause

Es klingt zwar paradox, doch eine Social Media Pause ist ein wirksames Mittel gegen Einsamkeit! Werden Social Media Zeiten bewusst geplant, dann setzt man täglich Highlights, die man bewusst wahrnimmt, anstatt sich dauerhaft berieseln zu lassen. Somit hat man zusätzlich etwas, auf das man sich wirklich freuen kann – noch dazu fördert es die Aufmerksamkeit und Achtsamkeit für die Kommunikation über digitale Medien.

Unsere Tipps:

1. Plane fixe Social Media Zeiten ein
2. Erkenne, dass du nichts verpasst
3. Erstelle eine Familiengruppe und eine Gruppe engster Freunde
4. Suche den persönlichen Kontakt
5. Nimm dir bewusst Zeit für ein gutes Telefonat
6. Ordne deine Kontakte nach Wichtigkeit
7. Finde Rituale ohne Social Media

8. Versuche nicht immer sofort auf Nachrichten zu antworten
9. Schreibe in ganzen Sätzen ohne Emojis
10. Teile nicht jedes Video
11. Lass dein Smartphone auch einmal zu Hause
12. Überlege dir welches Buch du lesen könntest
13. Prüfe genau was du postest
14. Deaktiviere Push-Mitteilungen

Rituale gegen Einsamkeit

Sei gut zu dir selbst:

Du brauchst keine zweite Person, um dich zu verwöhnen. Du kannst dir etwas kochen, ein Entspannungsbad einlassen oder ein paar Kerzen anzünden. Zeig dir, dass du dir selbst gut genug bist und gönn dir, was auch immer du brauchst.

Finde deinen Sinn:

Welche Dinge haben für dich eine Bedeutung? Was ist dir wichtig? Gefühle von Einsamkeit verschwinden, sobald du etwas gefunden hast, das für dich eine Bedeutung hat. Das ist dein Interesse, dein Sinn. Das bist wirklich du!

Singen verbindet, macht glücklich und gesund:

Unter der Dusche oder beim Kochen, singen verbindet und macht glücklich.

Malen bringt deine Gefühle zum Ausdruck:

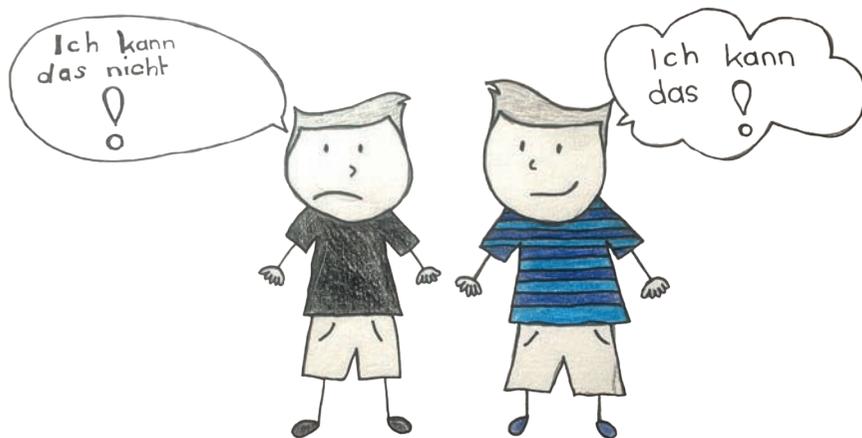
Mandalas sind voll im Trend. Aber nicht nur zum Spaß. Es geht darum seine Gefühle auszudrücken und mit Kreativität neue Sichtweisen für Probleme zu bekommen.

Gute Gedanken suchen!

Negative Gedanken – so genannte Grübel-Spiralen – und/oder innere Abwertungen verstärken negative Gefühle. Die Gefühle selbst lassen sich zwar nicht einfach steuern, bei den Gedanken geht dies etwas leichter. Dazu gibt es mentale Tipps, die helfen, negative Gedanken oder „innere Dialoge“ (= Selbstgespräche) durch positive zu ersetzen – und damit den Weg zu einer besseren Gefühlslage zu ebneten.

Übungen zum Auffinden positiver Gedanken:

- ☺ Negative Gedanken aufschreiben, mit Rotstift durchstreichen und zumindest für jeden negativen einen guten Gedanken daneben schreiben.
- ☺ Negative Gedanken in der Vorstellung davonziehen lassen wie mit den Wolken am Himmel und so Platz für bessere Gedanken oder gar „Gedankenfreiheit“ schaffen.



Mittel gegen Scham und Stigma

Einsamkeit entsteht, weil sich eine Person von Kontakten zurückzieht oder andere es tun. Menschen ziehen sich aber nicht freiwillig zurück, sondern häufig aus Scham. Man schämt sich, weil man sich nicht so leistungsfähig und „toll“ einschätzt; weil man glaubt weniger Freunde zu haben oder es nicht wert zu sein; oder weil man nicht weiß, wie man mit der anderen Person umgehen soll.

Ein Rückzug beruht oft auf Annahmen: Wir glauben zu wissen, was andere von uns glauben – etwa, dass mich die andere Person nicht mag. Auch Angst oder Unsicherheit können dahinterstecken.

Aufgrund von Vermutungen zu handeln gehört zum Stigma.

Man hängt dem Anderen gewissermaßen ein Schildchen um, von dem man zwar nicht weiß ob es stimmt, nach dem man aber überzeugt handelt und das die Person nicht mehr so leicht loswird.

Scham und Stigma sind eng verwandt.

Ich bin mir sicher, dass was ich fühle, über mich oder andere glaube, auch stimmt – ohne, dass ich es je überprüft hätte!

Mach es daher öffentlich und stelle es auf den Prüfstand!

Bei Scham: Sprich dein Gefühl oder deine Vermutung an!

- Ich habe Angst oder schäme mich dich zu fragen ob wir etwas zusammen unternehmen.
- Ich habe das Gefühl du ziehst dich zurück und ich könnte schuld daran sein. Stimmt das, und wenn ja warum?

Bei Stigma:

Frag die andere Person ob deine Einschätzung richtig ist. Sag ruhig, dass du verunsichert bist, dass du dich fürchtest.

Stets ist die Überraschung groß, weil die eigene Einschätzung oft nicht stimmt und alles viel leichter wird, wenn man erst einmal darüber geredet hat.

Mein liebster Satz gegen Scham oder Stigma:

Bewegung und Sport

Gerade bei Gefühlen der Einsamkeit solltest du Menschen zu Bewegung und Sport, möglichst im Freien, motivieren! Beweglichkeit und Muskelmasse bleiben erhalten, die bessere Fitness fördert das Wohlbefinden! Zugleich wird das Immunsystem gestärkt, die Anfälligkeit für Infektionen nimmt ab. Nicht zuletzt liefert jeder bewusst gemachte Spaziergang neue Eindrücke und erhöht die Chance, andere Menschen zu treffen, mit denen sogar eine Unterhaltung stattfinden kann ...

Weitere Tipps:

- Frische Luft tanken
- Bei Schönwetter draußen ein Buch lesen oder mittags im Freien essen
- Menschen finden, die in der gleichen Situation sind
- Neue Hobbys oder Aktivitäten entdecken
- Rätsel (z.B. Kreuzworträtsel) als „Bewegung“ für den Kopf
- Drei Youtube-Videos für „Workouts“ suchen
- Auch die Spielkonsole (z.B.Wii) darf verwendet werden
- Yoga

Entspannung

... fördert ebenso das emotionale Gleichgewicht wie Bewegung und Sport!

Eine Minute lang grinsen

Lächeln und lachen haben eine entspannende Wirkung. Aktuelle Forschungen aus dem Embodiment belegen, dass unsere Mimik und Körperhaltung unsere Stimmung beeinflussen! Deshalb: Unabhängig davon, ob es einen Grund zu lächeln gibt oder nicht: Mindestens eine Minute lang Lächeln, auch wenn es „gekünstelt“ ist, es wirkt.

Der Frisch-Luft-Kick

Stell dich in der Früh an ein offenes Fenster oder auf den Balkon. Atme gut und möglichst in den Bauch ein, so dass sich dieser vorwölbt. Atme dann möglichst langsam wieder aus, lass den Atem ruhig ausströmen. Wiederhole die Übung drei Minuten lang. Wenn es draußen kalt ist, zieh dich warm an oder wickle dich in eine Decke.

Palmieren

Hier kommt eine Entspannungsübung für deine Augen: Sie hilft besonders dann, wenn deine Augen müde sind, du aber keine Zeit für ein Nickerchen hast.

Schließe deine Augen und halte deine Hände davor. Genieße die Dunkelheit. Versuch dabei möglichst ruhig und tief zu atmen.

Tipps wie DU dein Selbstwertgefühl stärkst

Dein Selbstwertgefühl ist nicht angeboren oder vorbestimmt. Du hast es in der Hand und kannst es ganz bewusst verändern und diese Tipps können dir dabei helfen.

Stärke dein Selbstwertgefühl, indem du verantwortungsvolle Aufgaben übernimmst, die du gerne erfüllen kannst. Pflege zum Beispiel Grünpflanzen oder koche für deine Liebsten!

Optimistisch, herzlich oder hilfsbereit?

Welche positiven Charaktereigenschaften zeichnen dich aus? Frage deine Familie oder deine Freunde welche Eigenschaften sie an dir mögen. Das gibt Mut und du erkennst wie sehr deine Mitmenschen dich schätzen.

Akzeptiere dich, so wie du bist. Du musst nicht perfekt sein! Jeder Mensch ist einzigartig und macht unser Leben bunter.

Hab keine Angst zu Versagen! Niemandem gelingt alles und keiner ist fehlerfrei. Probiere Neues und falls es nicht klappt, sieh es als Chance, es beim nächsten Mal anders zu machen.

Sei dein bester Freund! Kümmere dich genauso gut um dich selbst, wie um deine Familie und Freunde. Verwirkliche deine Träume und Wünsche und scheue dich nicht davor um Hilfe zu bitten.

Betrachte dein Spiegelbild: Suche zwei Dinge, die du gerne an dir magst: Sind es vielleicht deine kleine Stupsnase, deine langen Wimpern oder deine kräftigen Oberarme? Fällt es dir schwer,

Neues oder altes Hobby?

Hobbys können zu Ritualen und gut in den Tagesablauf einbezogen werden. Gerade in einer Zeit, wo wir uns in einem kontinuierlichen Lockdown befinden, kann es hilfreich sein, sich ein neues Hobby zu suchen oder ein altes Hobby wieder aufzugreifen. Ein neues Hobby kann gegen Einsamkeit helfen, weil es damit leichter gelingt neue Kontakte zu knüpfen. So gibt es zum Beispiel Interessensgruppen, die sich über ihre Hobbys gegenseitig auf dem Laufenden halten.

Ein früheres Hobby wieder neu entdecken kann ebenso bereichernd sein. Bei alten Hobbys kann es sogar sein, dass man sie jetzt besser beherrscht und eine bessere Erfolgsquote als früher hat. Auch bei alten Hobbys findet man Kontakte zu anderen Menschen: Die Kontakte sind vielleicht ein bisschen „eingeschlafen“, doch sie lassen sich mit dem gemeinsamen Hobby wieder aufleben. Gerade jetzt, wo wir sehr viel Zeit zu Hause verbringen kann ein Hobby den Alltag viel angenehmer gestalten!

Persönliche Erfahrung aus dem Autor*innenteam:

„Meine persönlichen Erfahrungswerte habe ich mit dem Aufgreifen eines alten Hobbys gemacht. Ich widme mich jetzt wieder dem Modellbau und dem Fotografieren und kann es tatsächlich besser als früher – noch dazu habe ich meine Geschicklichkeit damit weiter verbessern können“, (K.S.).

Ein Vorbild!

Frau M. (80), hat seit drei Jahren nicht mehr ihre Wohnung verlassen. Sie braucht Unterstützung bei der täglichen Pflege. Täglich kommt in der Früh und am Abend ein Pflegedienst und mittags „Essen auf Rädern“. Sie fühlte sich schon vor der Corona-Pandemie einsam, „seither bin ich fast nur alleine“, erzählt Frau M. „Meine Enkelkinder und mein Sohn kommen derzeit nicht. Telefonieren ist das einzige, das uns noch verbindet. Weil ich ein altes Handy habe und mich mit den neuersten Handys nicht auskenne, kann ich leider auch nicht schreiben oder Videotelefonieren. Die Einsamkeit ist so schlimm, dass ich oft überlege in ein Heim zu gehen. Man hat viel Zeit über viel nachzudenken, das ist nicht gut. Es macht mich sehr traurig, dass es so weit gekommen ist.

Das Einzige was ich noch machen kann gegen die Einsamkeit, ist zu stricken. Da bin ich für eine Zeit lang abgelenkt. Ich habe mir das Ziel gesetzt, ein moderneres Handy zu kaufen und zu lernen, dass ich Videotelefonieren und schreiben kann. Das ist eine Ablenkung und ich sehe meine Enkel und meinen Sohn. Einsamkeit hat viele Gesichter von Trauer, Weinen, Depression, Wut, Zorn und Verzweiflung. Deswegen werde ich jetzt alles versuchen um die Einsamkeit zu übergehen, dass nicht die letzten Jahre meines Lebens die Einsamkeit gesiegt hat.“

Unsere Bitte: Sammelt weiter Ideen gegen Einsamkeit!

Wir haben gemeinsam über mehrere Wochen und nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und die Ideen für dieses Handbuch zusammengetragen. Wir hoffen, euch damit wertvolle Einblicke sowie Tipps und Tricks gegeben zu haben. Habt keine Scheu, diesen Ratgeber und damit die Ideen auch weiterzugeben – und vor allem: Sammelt möglichst gemeinsam mit anderen noch viele weitere Ideen und tragt diese auch weiter!

Wir wünschen allen Leserinnen und Lesern viel Erfolg und Freude bei der Anwendung und Umsetzung der „Ideen gegen Einsamkeit“!

Die Autorinnen und Autoren

Rasche Hilfe bei Einsamkeit: Wichtige Adressen und Telefonnummern

plaudernetz' – das Telefon für Mitmenschlichkeit füreinander' – Gemeinsam für Mitmenschlichkeit

Eine Initiative von Caritas, Magenta, Krone und Kronehit

Telefon: 05 1776 100

Täglich, 12-20 Uhr

<https://fuereinand.at/plaudernetz/>

Telefonseelsorge

Telefon-, E-Mail- und Chat-Beratung für Menschen in schwierigen Lebenssituationen

Telefon: 142

Täglich, 0-24 Uhr

www.telefonseelsorge.at

<https://www.telefonseelsorge.at/ueberuns>

https://www.oesterreich.gv.at/public/Seelische_Gesundheit.html#noe

Ö3 Kummernummer

Telefonhotline für Menschen mit Kummer und Sorgen

Telefon: 116 123

Täglich, 12-24 Uhr

https://www.oesterreich.gv.at/public/Seelische_Gesundheit.html#noe

Rat auf Draht

Telefon-, E-Mail- und Chat-Beratung für Kinder und Jugendliche

Telefon: 147

Täglich, 0-24 Uhr

www.rataufdraht.at

https://www.oesterreich.gv.at/public/Seelische_Gesundheit.html#noe

Familienberatungsstellen

Weiters besteht die Möglichkeit, sich an eine Familienberatungsstelle zu wenden.

Familienberatungsstellen bieten anonyme, kostenlose Beratung in allen Lebenssituationen an. Informationen zu diesen Stellen und deren Angebot finden Sie auf der Website:

familienberatung.gv.at

Psychotherapeutische Hotline Niederösterreich NÖ Krisentelefon

Erstansprechstelle für psychotherapeutische Beratung und Fragen rund um Psychotherapie in Niederösterreich

Telefon: 0800 20 20 16

Täglich, 0-24 Uhr

Österreichweite Ansprechstelle für psychotherapeutische Beratung und Fragen rund um Psychotherapie

Psychotherapie Helpline des WLP

Telefon: 0720 120012

Täglich, 8-22 Uhr

ÖBVP Kinder-Schüler-Eltern Beratungshotline

Telefonhotline des Österreichischen Berufsverbands für Psychotherapie für Kinder, Schüler und Eltern

Telefon: 0512 561734

Mo-Fr, 14-16 Uhr

Frauen-Helpline

Telefonberatung für von Gewalt bedrohte und betroffene Frauen

Telefon: 0800 222 555

Täglich, 0-24 Uhr

Frauen Help Chat: www.haltdergewalt.at

Täglich, 15-22 Uhr

BÖP Helpline

Telefon- und E-Mail-Beratung des Berufsverbands Österreichischer PsychologInnen

Telefon: 01 504 8000

Täglich, 9-20 Uhr

E-Mail Beratung: helpline@psychologiehilft.at

https://www.oesterreich.gv.at/public/Seelische_Gesundheit.html#noe

Männernotruf

Der Männernotruf bietet Männern in Krisen- und Gewaltsituationen österreichweit rund um die Uhr eine erste Ansprechstelle.

Telefon: 0800 246 247

Täglich, 0-24 Uhr

www.maennernotruf.at

Männerinfo

Die Männerinfo bietet Beratung in Krisen sowie zur Prävention und Beendigung von Gewalt in der Familie.

Telefon: 0720 70 44 00

Mo-Fr, 10-18 Uhr zum Ortstarif in ganz Österreich erreichbar

www.maennerinfo.at

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/suizidpraevention/betroffene/krisentelefonnummern>

05-17 76 100

plaudernetz'

Das Telefon gegen Langeweile
und Alleinsein!

Anrufen, ausprobieren
und losplaudern!

Anonym, vertraulich,
unkompliziert – am Telefon.

Täglich von 12–20 Uhr.

Eine Initiative von
Caritas **Magenta** **Kronen Zeitung** **kronenhit**

www.plaudernetz.at

Herzlichen Dank an unsere Unterstützer*innen und Autor*innen von Gastbeiträgen

Mag.^a Brigitte Benczak (Fachliche Beratung)

Mag. Hans-Christian Kailich, Direktor der Caritas Schule
Wiener Neustadt

PDoz. Dr. Günter Klug, GFSG Gesellschaft zur Förderung
seelischer Gesundheit GmbH/pro mente Austria („Mittel
gegen Scham und Stigma“)

Mag. Sebastian Hubmann (Lektorat)

Dipl.Sb Agnes Madler, Lehrbeauftragte für Behinderten-
arbeit („Welche Sprache sprechen wir gemeinsam?“)

Florian Süssner (Grafik)

Team Caritas Wien



Caritas Schulen



Dein
Zukunfts-
job!

kreisensicher – sinnvoll – sozial

Die Caritas Schule Wiener Neustadt bietet unterschiedliche Ausbildungen im Pflege- und Sozialbereich sowohl für Jugendliche nach der 8. Schulstufe als auch für Interessierte aus allen Altersgruppen. Einen Überblick über die Ausbildungen findest du auf unserer Homepage.

www.wn.caritas-schule.at



Caritas Schule Wiener Neustadt

Grazer Straße 52
2700 Wiener Neustadt

Tel: 02622-238 47
fsb@caritas-wien.at

