HILFSANGEBOTE FÜR DICH UND DEINE FAMILIE

SUCHE IM RÄTSEL DIE 10 VERSTECKTEN HILFSANGEBOTE UND FINDE AUF DEN ZWEI SEITEN DIE PASSENDE BESCHREIBUNG DAZU!

V	J	S	N	J	L	L	X	M	X	F	P	F	J	P	D	A	N	U	P	V	N	P	M
F	E	H	J	E	O	H	E	I	M	H	I	L	F	E	D	N	M	T	W	H	Q	V	O
R	S	D	J	F	U	B	R	Y	H	O	Z	L	J	P	R	V	P	N	U	U	Q	C	B
D	S	M	P	R	U	F	H	I	L	F	E	O	R	Q	A	H	F	M	L	J	E	I	I
Y	E	K	M	D	L	V	X	B	F	G	U	W	A	A	N	V	L	B	P	K	C	U	L
E	N	H	B	N	D	V	D	B	X	G	X	Z	T	O	J	E	E	G	D	L	B	D	E
N	A	P	K	E	W	M	C	K	O	S	Q	D	A	K	U	S	G	Z	U	L	J	J	P
A	U	U	C	Z	V	S	F	R	W	R	B	Y	U	S	N	I	E	U	I	O	F	V	F
Q	F	O	S	U	E	Q	A	E	Y	Q	X	B	F	F	I	T	H	F	S	W	X	Q	L
G	R	W	K	I	B	P	M	P	S	X	D	Q	D	K	O	Q	I	L	H	S	Z	X	E
P	Ä	P	T	Q	R	U	I	Z	L	Z	R	C	R	T	R	G	L	L	Y	C	U	K	G
Q	D	N	G	X	S	U	L	X	F	Q	H	B	A	Y	C	L	F	V	S	V	C	W	E
M	E	F	P	X	N	T	I	C	P	S	O	I	H	K	A	Q	S	L	U	M	U	B	U
N	R	D	E	W	J	B	E	H	H	Z	U	N	T	T	M	R	M	D	P	S	T	V	N
O	N	J	K	Q	S	F	N	Q	V	J	V	F	J	O	P	L	I	Y	E	F	G	T	D
P	C	A	O	V	U	R	H	F	R	Y	V	R	O	U	I	N	T	A	R	E	V	H	B
E	T	T	A	L	I	C	I	F	L	C	R	M	N	M	F	P	T	X	H	A	U	V	E
N	Y	Y	P	J	E	R	L	H	U	H	Z	B	X	E	U	U	E	J	A	F	N	X	T
U	P	W	W	I	K	K	F	A	L	O	I	Z	I	V	B	C	L	E	N	J	B	V	R
K	V	L	W	E	M	E	E	K	L	S	V	A	U	M	I	C	R	I	D	H	L	C	E
O	X	P	T	Q	L	K	R	G	T	F	T	T	G	F	L	A	Q	Q	S	I	K	N	U
M	T	V	T	D	K	Z	X	Q	F	J	L	L	Q	E	G	H	W	A	E	R	N	W	U
X	N	W	U	P	F	I	T	Y	C	A	R	E	K	U	R	S	W	M	Q	S	M	X	N
L	I	H	P	Y	X	M	L	X	W	T	U	G	J	I	H	R	P	F	M	G	L	D	G

ESSEN AUF RÄDERN
FAMILIENHILFE
HEIMHILFE
JUNIORCAMP
MOBILE PFLEGE UND BETREUUNG
FIT4CARE KURS
PFLEGEHILFSMITTEL
RAT AUF DRAHT
RUFHILFE
SUPERHANDS

Unter www.pflegedaheim.at und www.ig-pflege.at/service kannst du überprüfen, welche Angebote es in deiner Umgebung gibt.

FOLGENDE ANGEBOTE UNTERSTÜTZEN BEI PFLEGE, BETREUUNG, HAUSHALTS- UND ALLTAGSANGELEGENHEITEN:

Die M o b _ _ _ P f l _ _ _ u n d B e _ _ _ _ _ _ g oder auch Hauskrankenpflege genannt, ermöglicht es in den eigenen vier Wänden Unterstützung bei der Pflege und Betreuung zu erhalten. Pflegeleistungen werden vom Pflegefachpersonal durchgeführt.

Die H e _ _ h i _ _ _ kommt auch nach Hause und unterstützt im Haushalt und im Alltag, z. B. beim Aufräumen, Kochen, Reinigen, etc.

Besuchs- und Begleitdienst sind meistens Personen, die freiwillig Zeit mit der erkrankten Person verbringen und z. B. den Einkauf übernehmen können oder auch die erkrankte Person zum Arzt begleiten.

Die R u f _ _ _ _ _ ist das Alarmierungssystem für zuhause. Wenn eine Person erkrankt ist oder alleine zuhause lebt, kann sie einen Notrufknopf ähnlich einer Uhr um das Handgelenk tragen. In einer Notsituation kann die Person einfach auf den Knopf drücken und die Rettung bzw. Angehörige werden alarmiert.

E s _ _ _ a u _ R ä _ _ _ _ bringt täglich frisch zubereitetes Essen direkt nach Hause, wenn man nicht mehr selber kochen kann oder möchte. Auch bei kurzfristiger Krankheit kann man Essen auf Rädern z. B. für eine Zeit von zwei Wochen bestellen.

Mobile therapeutische Dienste (Physiotherapie, Ergotherapie und Logopädie) führen, je nachdem was gebraucht wird, Therapien auch zuhause durch, damit die Selbstständigkeit zuhause beibehalten werden kann.

P f l _ _ _ h i l _ _ m i _ _ _ _ erleichtern die Pflege und Betreuung zuhause. Es gibt viele verschiedene Hilfsmittel, z. B. um eine Person leichter aus dem Bett in den Rollstuhl zu setzen, oder zur Unterstützung beim Essen und Trinken.

FOLGENDE ANGEBOTE UNTERSTÜTZEN IN SCHWIERIGEN SITUATIONEN:

Wählst du R a _ a u _ D r _ _ _ unter der Notfallnummer 147, kannst du rund um die Uhr mit einem professionellen Beratungsteam über dein Anliegen sprechen. Du kannst auch online dein Anliegen hinschicken oder mit dem Team chatten, falls dir das Schreiben leichter als das Reden fällt. www.rataufdraht.at

Die **Ö3 Kummernummer** bietet Telefonberatung täglich von 16:00 bis 24:00 Uhr unter der Telefonnummer 116 123 www.roteskreuz.at/ich-brauche-hilfe/telefonische-beratung

Wichtig ist jedenfalls, dass du immer gut auf dich und deine Bedürfnisse schaust. Wenn es dir gut geht, wirkt sich das auch auf alle anderen Personen in deinem Umfeld positiv aus!

Wenn du überfordert bist oder Hilfe benötigst, überwinde dich und sprich mit einer Person deines Vertrauens. Vielleicht ist das ja eine tolle Lehrerin, ein netter Lehrer oder eine Jugendgruppenleiterin, mit der du gut reden kannst. Sie wird dir sicher gut zuhören, dich unterstützen und kann dir auch weitere Unterstützungsmöglichkeiten empfehlen.

Kriseninterventionsteams/-zentren bieten für Jugendliche rasche und professionelle Hilfe in Krisen, z. B. wenn sich Eltern trennen, wenn ein Familienmitglied erkrankt, wenn du gemobbt wirst, wenn ein Familienmitglied oder Freund stirbt. Eine Übersicht über Beratungsstellen findest du hier www.superhands.at/wissen/beratungsstellen

Die **F a m _ _ _ _ _ h i _ _ _** kommt in schwierigen Situationen nach Hause und hilft bei der Kinderbetreuung und im Haushalt mit.

S u _ _ _ h _ _ _ _ bietet Hilfe und Rat für pflegende Kinder und Jugendliche. Auf www.superhands.at findest du Informationen zu verschiedenen Krankheiten, Tipps für die Pflege und Betreuung sowie weitere nützliche Informationen für dich. Du kannst das Team von Superhands auch direkt anrufen unter 0800 88 87 87 oder über die Online-Beratung eine Frage stellen.

Das **J u _ _ _ _ c a _ _** ist ein Sommercamp für Kinder von Eltern mit einer schweren Erkrankung. Hier heißt es mal richtig abschalten von den Sorgen zuhause und mit vielen anderen Jugendlichen gemeinsam Spaß haben. www.jugendrotkreuz.at/juniorcamp

HPE – Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter www.hpe.at

Verrückte Kindheit – Information, Beratung, Onlineberatung für Kinder von Eltern mit psychischer Erkrankung www.verrueckte-kindheit.at

Vielleicht möchtest du, so wie ich, einen tollen Kurs besuchen. Das kann echt hilfreich sein!

Ab 14 Jahren kannst du einen **Babyfit-Kurs** machen. In 16 Stunden lernst du alles Wissenswerte über Babys und Kleinkinder, bekommst Tipps und lernst wie kleine Kinder „ticken".
www.jugendrotkreuz.at/babyfit

Verein Jojo – Kindheit im Schatten bietet verschiedene Unterstützungsangebote für Kinder von Eltern mit psychischer Erkrankung (Sbg) www.jojo.or.at

pro mente – Beratung und Begleitung für Menschen mit einer psychischen Erkrankung sowie für ihre Angehörigen.
www.promenteaustria.at

KIPKE – Beratung für Kinder von Eltern mit psychischer Erkrankung (NÖ) www.caritas-stpoelten.at/hilfe-angebote/menschen-mit-psychischen-erkrankungen/beratungsangebote/kipke/ und www.psz.co.at/beratung-behandlung/beratung-von-kindern-mit-psychisch-kranken-eltern-kipke/

Mama/Papa hat Krebs bietet Beratung für Kinder von Eltern mit Krebserkrankung www.krebshilfe.net/beratung-hilfe/leben-mit-krebs/mama/papa-hat-krebs

Grüner Kreis bietet Beratung und Hilfe rund um das Thema Sucht www.gruenerkreis.at

Ab 14 Jahren kannst du auch einen **f _ _ 4 _ _ _ e - K _ _ _** machen. Du lernst in 16 Stunden Tipps und Tricks, wie du ein Familienmitglied nach einem Unfall für einige Zeit besonders unterstützen kannst, sensibler mit deiner eigenen Gesundheit umzugehen und wie du dir in vielen Fällen selber helfen kannst.
www.fit4care.at

ÖSTERREICHISCHES JUGENDROTKREUZ

Aus Liebe zum Menschen.