

Das Magazin des Samariterbund Wiens  
No. 03/SEPTEMBER 2023

# sam



Das Magazin des Samariterbund Wiens  
No. 02/JUNI 2023

# sam

WIEN AKTUELL

www.samariterwien.at

Das Magazin des Samariterbund Wiens  
No. 01/APRIL 2023

# sam



www.samariterwien.at

**HEISSER  
EINSATZ**  
KANN MAN DAS  
KLIMA NOCH  
RETTEN?



**MOBILITÄT**  
NEU GEDACHT!

**REPORT\_FEST FÜR DIE FAMILIE**  
Im Wiener Prater fand zum zwölften Mal der Tag des Samariterbundes statt.

**INTERVIEW\_DANI**  
Erfolgsautor über Flüchtlingsintegration und sein Netzwerk



**REPORT\_UKRAINE-HILFE**  
Hilfe für Vertriebene: Zwei Teenager erzählen aus ihrem Alltag

**INTERVIEW\_E-MOBILITÄTSEXPERTE**  
Thomas Hamacher über Elektroautos und Alternativen dazu

**REPORT\_SAMARITERWAGERL**  
Unterstützung für arbeitsbetroffene Menschen in den Sozialmärkten

## SAM WIEN MEDIADATEN\_TARIFE 2024

SAM WIEN, DAS MAGAZIN DES SAMARITERBUND WIENS, ERSCHEINT VIERMAL JÄHRLICH IN EINER AUFLAGE VON ETWA 80.000 STÜCK. DAS HEFT WIRD PER POST AN UNSERE FÖRDERER VERSCHICKT BZW. LIEGT IN DEN EINRICHTUNGEN DES SAMARITERBUNDES AUF.

**Pfleger Angehörige oder Fachkräfte sind oft extremen Belastungen ausgesetzt. Im Interview erklärt die Heimhilfe Marika Hutkova, was sie an ihrem Beruf schätzt und wie sie sich vor Überlastung schützt.**

**E**twa 80 Prozent der pflegebedürftigen Menschen werden zuhause betreut – von Angehörigen oder Fachkräften. Doch enorme Anforderungen führen oft zu Überbelastung der Pflegenden und gefährden deren Gesundheit. sam WIEN hat mit der 43-jährigen Marika Hutkova gesprochen, die seit fünf Jahren als Heimhilfe beim Samariterbund Wien arbeitet. Die studierte Maschinenbauingenieurin hat auf ihrem zweiten Bildungsweg ihre Erfüllung gefunden. Im Interview erzählt sie über massive Herausforderungen in ihrem Arbeitsalltag, wie es ihr gelingt, sich gegenüber Belastungen abzugrenzen, und was ihr Kraft gibt.

**som: Welche Herausforderungen bringt Ihr Berufsalltag mit sich? Wie sieht Ihr Arbeitsalltag aus?**  
Hutkova: Zu meiner Arbeit gehört es, dass ich mich auf jede Klientin und jeden Klienten immer wieder neu einstellen und auf deren Bedürfnisse achte. Das bedeutet für mich, dass ich mit viel Aufmerksamkeit und Konzentration arbeite, um auch auf unvorhersehbare Situationen entsprechend reagieren zu können. Dabei darf ich mich aber nicht aus der Ruhe bringen lassen, obwohl ich oft unter Zeitdruck arbeite, um in der vorgegebenen Zeit viel zu erledigen. Trotz des hohen Drucks muss ich natürlich beim nächsten Klienten pünktlich und selbstverständlich wieder freundlich, ruhig und verständnisvoll sein.



Neue erleben. Denn aufgrund ihrer Krankheit wissen sie oft nicht, wer ich bin. Belastend sind auch Menschen in aggressivem Zustand. Eine besondere Stress-Situation ist es, wenn man einen Menschen am Boden liegend vorfindet. Ich als Heimhilfe muss dann rasch und überlegt Erste Hilfe leisten und die Rettung verständigen. Das sind keine seltenen Fälle. Sehr belastend ist es

auch, Menschen zu verlieren, die man jahrelang betreut hat.

**som: Was hilft Ihnen bei Ihrer Arbeit?**  
Ich kann mich gut in die Lage verschiedener Menschen versetzen. Mein großes Einfühlungsvermögen kommt mir sicher zugute. Dadurch schaffe ich es, Ruhe zu bewahren und eine natürliche Fröhlichkeit ausstrahlen. Mein Beruf setzt viel Geduld, Aufmerksamkeit, Fürsorge und Vertrauen voraus. Es macht mich glücklich, wenn ich meine Klientinnen und Klienten gut motivieren und ihnen ein bisschen Lebensfreude schenken kann. Es bereichert mich sehr, etwas Sinnvolles im Leben zu machen und ich gewinne an Lebenserfahrung und Lebensweisheit dazu. Ich liebe meinen Beruf auch deshalb, weil ich oft erlebe, wie gegenseitiger Respekt und Wertschätzung zwischen den Klientinnen bzw. den Klienten und mir entsteht und wächst.

**som: Wie schaffen Sie es, sich vor Überlastung zu schützen? Wie gelingt Ihnen die Abgrenzung Ihrer oft sehr belastenden Arbeit?**  
Im Laufe der Jahre baut sich eine gewisse Vertrautheit und Zuneigung zu den Klientinnen und Klienten auf. Man muss darauf achten, dass einem das persönliche Leid der betreuten Menschen nicht zu nahe geht, aber man trotzdem mitfühlend bleibt und versucht,

som SERVICE



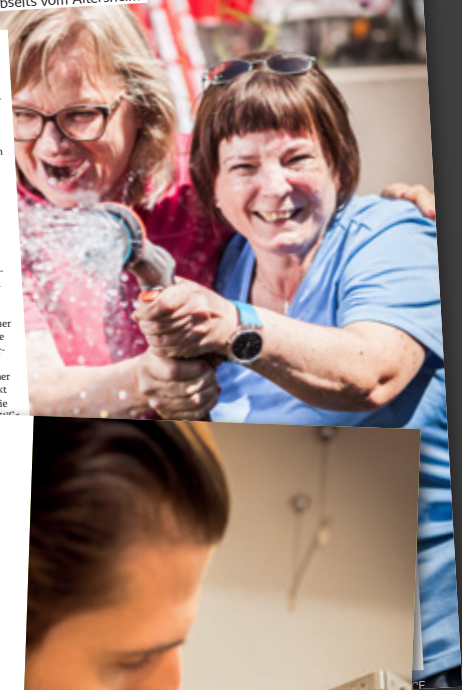
„ES MACHT MICH GLÜCKLICH, LEBENSFREUDE ZU SCHENKEN“

## WOHNGEMEINSCHAFTEN BOOMEN!

Selbstgewählte Lebensform abseits vom Altersheim

**T**rotz so mancher Gebrechen und Tücken, die mit dem Alter einhergehen, fühlen sie sich eigentlich noch vital, volle Energie. Der Gedanke an ein Seniorenheim lässt viele ältere Menschen erschauern. Doch die Einsamkeit macht ihnen zu schaffen. Die Wohngemeinschaft entwickelt sich dadurch immer mehr zur beliebten Lebensform auch im Alter.

Gemeinsam fernsehen, in der großen Küche miteinander kochen und nach Lust und Laune noch den Abend zusammen verbringen. Viele ältere Menschen ziehen es vor, „gemeinsam statt einsam“ zu wohnen. Der Samariterbund Wien eröffnet in den nächsten Wochen drei neue Senioren-WGs. Einzelzimmer mit Balkon, Badezimmer und WC sind Standard. Ein Gemeinschaftsbereich mit gemütlicher Wohnküche und TV-Ecke ergänzt die einzigartige Atmosphäre. Die modernen Wohngemeinschaften sind für Menschen geeignet, die gerne in einer Gemeinschaft leben und den Kontakt mit anderen Menschen wünschen. Die



## Repair-Festival

Konsumierst du noch oder reparierst du schon?

**E**s ist ein Freitagnachmittag im Oktober. Eine kleine Gruppe von Menschen trifft sich in der Mommengasse im vierten Bezirk vor dem Schaumann des SuperSonic Vienna. Hier ist die erste Station des heutigen Grätzlewalks, der im Rahmen des Repair-Festivals stattfindet. Richard Šbüll hat diesen speziellen Reparatur-Betrieb gegründet. Hier trifft Alt auf Neu und umgekehrt. Vor allem alte Röhrenradios haben es dem studierten Mikroelektroniker angetan. Und wenn dann der Chef via Bluetooth eine HiFi-Anlage aus den 60ern ansteuert, dann beeindruckt das nicht nur des superfeinen warmen Sounds wegen, den das Vintage-Audio-Gerät im Raum verteilt. „Wir verstehen uns als Restauratoren. Und Reparatur ist nur ein partieller Bestandteil der Restauration. Wir rekonstruieren diese Geräte dann in einem optischen Zustand, der dem Neuwert nahekommt. Und technisch stehen sie dann besser da als vorher. Das ist aufwendig und kostet. Aber da geht es auch um Emotionen“, erklärt Šbüll.

Die Reparatur ist ein wichtiges Instrument, um der Klimakrise entgegenzutreten. Das erste Wiener Repair-Festival will ein bewussteres Konsumverhalten und die Sensibilität für Nachhaltigkeit in den Fokus stellen.



**Wertschätzung versus Wegwerfprodukt**  
Die Geräte, die hier die Werkstatt verlassen, sind mehr Teil einer persönlichen Vergangenheit und erzählen viele Geschichten. Mit viel Liebe zum Detail bringt Richard Šbüll die akustischen

## EINBLICKE in den Samariterbund

**sam** ist das offizielle Magazin des österreichischen Samariterbundes und berichtet über seine breit gefächerten Aktivitäten und seine soziale Mission. Der Samariterbund kämpft für seine Überzeugungen, und deshalb ist die Leser-Blatt-Bindung beim Magazin SAM ganz besonders hoch. Werbeinschaltungen finden hier fast ohne Streuverlust ihr Ziel: Es sind Menschen mit sozialer Verantwortung sowie großem Interesse an gesellschaftlichen Entwicklungen in Österreich und der Welt, die dem Samariterbund nahestehen. Rund 355.000 unterstützende Mitglieder sowie viele Spenderinnen und Spender machen all unsere Aktivitäten erst möglich und helfen den 8.459 ehrenamtlichen und 3.724 hauptamtlichen Samariterinnen und Samaritern, 365 Tage im Jahr ältere und pflegebedürftige Menschen zu unterstützen, die Rettung und Versorgung von Verletzten und Kranken zu garantieren, Katastrophenhilfe im In- und Ausland zu leisten, Menschen in Not ein Dach über dem Kopf zu geben sowie Therapien für armutsgefährdete Kinder in Österreich u.v.m. zu finanzieren.

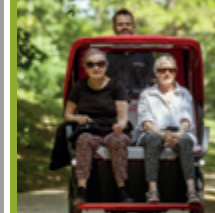
[www.samariterbund.net](http://www.samariterbund.net)



# On the Road Again!

Ein guter Start in den Sommer

Wenn für diese Zellen kein, ist das High-light des Wiener Veranstaltungskalenders in vollem Gange – und wir mitansein, das Du...



Wer nicht mehr selbst radeln kann, der lässt sich radeln. Dank zweier Räder des Samariterbundes Wien erleben SeniorInnen mehr Mobilität und Reiselekt – und das ökologisch ganz nachhaltig.

## W

en Nico Scherzer vor der Zentrale des Samariterbundes in Wien Radfahren-Fuß-



### Räderfahren

haben die SeniorInnen und SeniorInnen mit dem Räderbus ab und fahren mit ihnen aus in die Natur und umher...

### Kurztipps für die Natur

Die Sommerferien sind die ideale Zeit für eine kleine Reise mit dem Räderbus...

### Einmal mit dem Räderbus

Die Sommerferien sind die ideale Zeit für eine kleine Reise mit dem Räderbus...

### Wer nicht mehr selbst radeln kann...

Wer nicht mehr selbst radeln kann, der lässt sich radeln. Dank zweier Räder des Samariterbundes Wien erleben SeniorInnen mehr Mobilität und Reiselekt...

### Immer mehr Menschen suchen nach Möglichkeiten, das Klima zu schützen und Stromkosten zu sparen

Eine Option bieten Balkonkraftwerke die neben der Erzeugung von Strom umweltfreundlich produzieren können.

## Strom vom Balkon

Was ist ein Balkonkraftwerk und wie funktioniert es? Ein Balkonkraftwerk ist eine Mini-Photovoltaik-Anlage, die auf dem Balkon oder der Terrasse angebracht ist...

Eine zweite Einschränkung ist, dass der erzeugte Strom nur für den Eigenbedarf verwendet werden und Überproduktion nicht an das öffentliche Netz...

### Was kostet ein Balkonkraftwerk und wie viel Strom produziert es?

Eine weitere Einschränkung ist, dass der erzeugte Strom nur für den Eigenbedarf verwendet werden und Überproduktion nicht an das öffentliche Netz...



### Was ist sonst noch zu beachten?

Balkonkraftwerke können recht unkompliziert installiert und beim Auszug aus der Wohnung einfach mitgenommen werden...

### Was kostet ein Balkonkraftwerk und wie viel Strom produziert es?

Eine weitere Einschränkung ist, dass der erzeugte Strom nur für den Eigenbedarf verwendet werden und Überproduktion nicht an das öffentliche Netz...

## „PATIENTINNEN können AUFATMEN“

Notwendige medizinische Versorgung während des Transportes ist dank neuem Gesetz gewährleistet.



Krankentransporte sind ein zentraler Bestandteil der Gesundheitsversorgung. Zwei wichtige Begriffe, hinter denen ganz unterschiedliche Leistungen stecken...

Wie liegt der Unterschied? Das Gesetz regelt nun klar, bei welchen gesundheitlichen Beeinträchtigungen eine medizinische Betreuung während des Transportes erforderlich ist...

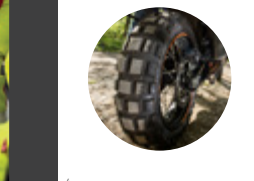
### Wer profitiert davon?

PatientInnen, die liegend oder sitzend unter Einsatz eines Tragegerätes oder einer Krankentrage transportiert werden müssen...

Für die PatientInnen entsteht durch die neue Gesetzgebung kein zusätzlicher Aufwand.

## SICHERHEIT FÜR EASY RIDER

Ob Weltreise oder Wochenendtrip: Wer mit dem Motorrad unterwegs ist, setzt sich einem erhöhten Sicherheitsrisiko aus...



### Erste-Hilfe-Kurs für Motorradfahrer

Erst-Hilfe-Kurs für Motorradfahrer. Elisabeth Zingraf, Leiterin der Abteilung Schulung, bietet seit etwa vier Jahren Erste-Hilfe-Kurse speziell beim Samariterbund Wien...



### Halten bei möglichen Wirbelsäulenverletzungen wird trainiert

Halten bei möglichen Wirbelsäulenverletzungen wird trainiert. Darüber hinaus werden die Wiederbelebung, die stabile Seitenlage und der Schutz des Erstverletzten, auch beim Absichern der Unfallstelle, erlernt.

### Erste-Hilfe-Kurs für Biker

Erst-Hilfe-Kurs für Biker. Elisabeth Zingraf, Leiterin der Abteilung Schulung, bietet seit etwa vier Jahren Erste-Hilfe-Kurse speziell beim Samariterbund Wien...

## Geschäfte mit Müll

Der internationale Müllhandel ist ein Milliardengeschäft mit weitreichenden Folgen für die Umwelt, die Gesundheit und das soziale Leben.

Lebensmittelabfälle sammeln sich innerhalb eines Jahres allein in Österreich – hier verbleibt sich die Lage seit Jahren nicht. Lebensmittelabfälle werden aber immer lokal entsorgt und spielen in internationalen Müllgeschäften keine Rolle.

Wie ist Österreichs Müllabfall im Bereich Plastik? Wird mehr Müll exportiert oder importiert? Österreich importiert bei Plastikabfällen die gleiche Menge wie es exportiert. Der Müllabfall ist ein weltweites Problem und Geschäft. Wie sieht die Entwicklung im Osten aus?

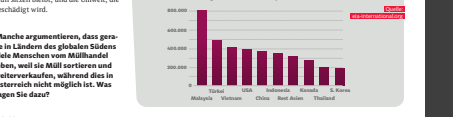


Das ist ein vorgebliches Argument. Es stimmt zwar, dass etwa in Malagasia vieles von Hand sortiert wird, und dies in Österreich aufgrund der hohen Umwelt- und Gesundheitsstandards nicht machbar wäre.

Wie sind Ihre Erfahrungen im Textilbereich? Was passiert mit heimischen Textilien, die zum Beispiel in Containern gesammelt werden? Leider stimmen die Recyclingquoten des Sammelkontainers oft nicht. Alttextilien landen im globalen Müll und werden dort auf die Mülldeponie gebracht.

Manche argumentieren, dass gerade in Ländern des globalen Südens viele Menschen vom Müllhandel leben, weil sie Müll sortieren und weiterverkaufen, während dies in Österreich nicht möglich ist. Was sagen Sie dazu?

Die größten Plastikmüll-Exporteure seit 1988 (in Tonnen)

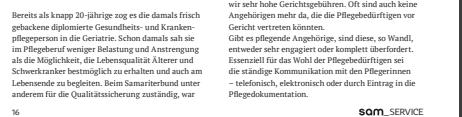


## Ein Beruf der Gegensätze: Einerseits überforderte Angehörige, schwierige Finanzierung, lange Arbeitszeit, andererseits eine erfüllende Tätigkeit mit großer Nähe zum Menschen. Die Pflege.

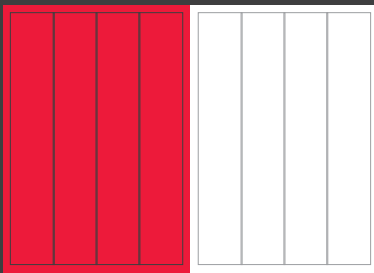
Pöhllich ein Dauerebrenner, fokussieren die Medien auf den Aspekt der Pflegefinanzierung. Experten warnen angesichts des schwindenden Anteils älterer Personen in der Bevölkerung und der Wert der Großfamilie vor einer Versorgungs- und Pflegekräftelücke.

Wie die, um die es geht, nämlich die Pflegepersonen selbst, ihre Berufung und die vielen Zuarufe aus Politik und Medien wahrnehmen, was sie bei nach der Berufung aus dem Samariterbund scheidende Diplomierten Gesundheits- und Krankenpflegepersonen (DGKP)...

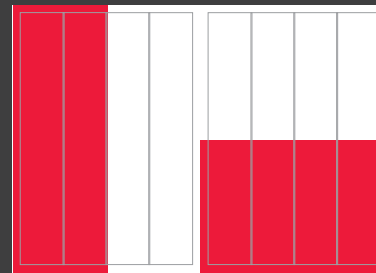
Bereits als knapp 20-jährige zog es die damals frisch gebackene Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegeperson in die Geriatrie. Schon damals sah sie im Pflegeberuf seine Belastung und Anstrengung als die Möglichkeit, die Lebensqualität älterer und schwerkranker Menschen zu erhalten und auch an Lebensgenüsse zu beteiligen.



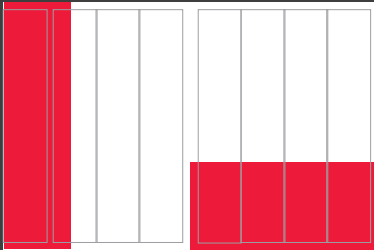
# PREISE UND Formate **sam** Wien



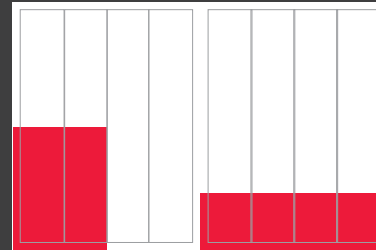
1/1 Seite  
Format:  
205 x 275 mm  
4 C: EUR 4.000,-



1/2 Seite  
Formate:  
102,5 x 275 mm (hoch)  
205 x 137,5 mm (quer)  
4 C: EUR 2.200,-



1/3 Seite  
Formate:  
69 x 275 mm (hoch)  
205 x 91 mm (quer)  
4 C: EUR 1.500,-



1/4 Seite  
Formate:  
102 x 137,5 mm (hoch)  
205 x 68,5 mm (quer)  
4 C: EUR 1.200,-

## Preisauflschlag

Platzierung auf U2 & U3: +15% - U4 (1/2 Seite): +20%

## Druckdatenlieferung

PDF mit 3mm Überfüller, Abfallend, PDF/X-1a:2001

## Beilagen (Pro TSD)

bis 20 g EUR 180,-  
bis 30 g EUR 240,-  
bis 40 g EUR 300,-  
bis 50 g EUR 360,-

## CHECKLISTE & TERMINE 2024

### Druckunterlagenchluss

- 1.) 1. März
- 2.) 7. Juni
- 3.) 6. September
- 4.) 8. November

### Erscheinungstermin

22. März  
28. Juni  
27. September  
29. November

### Technische Daten

Auflage 80.000 Stück, Format 205 x 275 mm, Raster 60

### Herausgeber und Medieninhaber

Arbeiter-Samariter-Bund Österreichs, Landesverband Wien  
Pillergasse 24, 1150 Wien

### Produktion

Arbeiter-Samariter-Bund Österreichs, Landesverband Wien, Öffentlichkeitsarbeit  
Pillergasse 24, 1150 Wien

**KONTAKT**

0043 (0)1 89 145-310  
presse@samariterbund.net