



Den KongolesInnen das Wissen zu vermitteln, um selbständig genügend Nahrung anzubauen und sich ausgewogen zu ernähren, ist der Schwerpunkt der Ernährungsprojekte im der DR Kongo.

„Lasst uns bitte nicht im Stich“

Für zwei Drittel der Bevölkerung in der DR Kongo ist das völkerrechtlich verankerte Recht auf Nahrung weit davon entfernt, Realität zu sein. Die Caritas unterstützt tausende Bauernfamilien auf dem Weg aus Armut und Elend heraus in ein selbstbestimmtes Leben.

Das saftige Grün der Erdnusspflanzen ist eine Freude für ihre Augen. Wo sie hinsieht, stehen hunderte Pflanzen, jede einzelne verbirgt zig der nahrhaften Hülsenfrüchte unter der Erde. Endlich ist Erntezeit! Chantal Mutisa steht zufrieden lächelnd am Rande ihres Feldes. Ihre dreijährige Enkeltochter sitzt neben ihr am Boden und knackt Erdnüsse, die sie eine nach der anderen in den Mund schiebt. „Ich denke wir werden hier in den nächsten Tagen etwa eine Tonne Erdnüsse ernten“, sagt Chantal und zieht eine Erdnusspflanze aus der Erde. Mit dem Verkauf am Markt in Kinshasa verdient sie damit rund 116.000 Francs Congolais, umgerechnet 120 Euro. „Mit diesem Einkommen kann ich meine Tochter und meine Enkelkinder unterstützen, das Schulgeld für meinen Enkelsohn und Medikamente bezahlen, wenn jemand von uns krank ist.“

Chantal Mutisa lebt in Ndaoko Pembe, einem kleinen Dorf

am Plateau Batéké rund 100km von der Hauptstadt Kinshasa entfernt. Die 46-jährige Mutter und dreifache Großmutter kann ihr Leben selbst bestreiten und ist stolz darauf. Das war nicht immer so. Vor zwölf Jahren starb ihr Mann. Sie hatten vom Einkommen aus ihrer gemeinsamen kleinen Landwirtschaft gelebt. Von einem Tag auf den anderen wusste Chantal nun nicht mehr, wie sie sich und ihre 14-jährige Tochter über die Runden bringen sollte. Alleine konnte sie die mühevollen Feldarbeit nicht bewältigen. Oft hatten sie nur jeden zweiten Tag etwas zu essen.

Das Blatt wendete sich für die Familie, als die Caritas 2005 ihr Engagement am Plateau Batéké startete. Die Region ist eine wichtige Nahrungsmittelquelle für die zehn Millionen Einwohner von Kinshasa. Diese war jedoch infolge der jahrelangen Kriege und der Misswirtschaft im Kongo verarmt und verelendet. Die Caritas wollte den dort ansässigen Bauern helfen, die ausschließlich von der Subsistenz-

landwirtschaft leben. Mithilfe von landwirtschaftlichen Schulungen und verbessertem Saatgut konnten sie ihren Ernteertrag steigern. Dabei wird vor allem auf proteinreiche Nahrung Wert gelegt. Neben den traditionellen Maniok- und Maispflanzen sensibilisieren die Agronomen die Bauernfamilien dahingehend, sich von Soja, Fisolen, Erdnüssen und vitaminreichem Obst wie Mangos oder Avocados zu ernähren. Davon sollen besonders Kinder profitieren.

WICHTIGES WERKZEUG: WISSEN

In den Landwirtschaftsprojekten schlossen sich die Bauernfamilien in Kleingruppen zusammen und unterstützen sich seitdem gegenseitig bei der Feldarbeit. Auch die von der Caritas zur Verfügung gestellten Werkzeuge und Traktoren erleichtern die mühselige Feldarbeit wesentlich. Darüber hinaus hilft die Caritas bei der Einlagerung der Ernte durch den Bau von Getreidespei-

chern und beim Transport in die Stadt, um die Ernte zu besseren Preisen verkaufen zu können. „In der Entwicklungsarbeit wird oft übersehen, wie wichtig die Wissensvermittlung ist. Das betrifft besonders die landwirtschaftliche Ausbildung“, sagt Mag.^a Andrea Fellner, die seit 2010 Projekte der Auslandshilfe der Caritas OÖ im Kongo betreut. „Das Besondere an unserer Arbeit ist, dass neue landwirtschaftliche Techniken vermittelt werden, die die Bauern auch nach Projektende anwenden können.“ Durch die jahrelangen intensiven landwirtschaftlichen Schulungen und die laufende Begleitung der Agronomen sollen die Familien langfristig auf eigenen Beinen stehen.

Auch Viehzuchtprojekte wurden gestartet. Chantal Mutisa ist nun wie so viele Bäuerinnen stolz auf ihre kleine Hühnerzucht. „In einer Schulung haben wir gelernt, wie man mithilfe eines Petroleum

Fortsetzung auf Seite 2

Caritas

in Oberösterreich

- 03: AUFGEPASST**
Massensterben im Mittelmeer
- 04: AUFGEKOCHT**
Asylwerbende leiten Koch-Workshops in Linz
- 06: AUFGEBAUT**
Freiwillige half ein halbes Jahr im Kongo eine Bäckerei zu errichten

Zum Thema:

Überfluss und Mangel

„Ernährung“ ist das Schwerpunktthema dieser Ausgabe von „nah dran“. Wir beleuchten es von verschiedenen Seiten und Zugängen. Denn während wir in den Industriestaaten eher ein Problem haben, mit einem Überschuss an Nahrung umzugehen, ist für die Entwicklungsländer der Mangel ein ständiger – und oft leider auch tödlicher – Begleiter. Insgesamt betrachtet haben wir hier ein weltweites Gerechtigkeits- und Verteilungsproblem, das nach wie vor ungelöst ist. Die Zahl der Unterernährten ist seit dem Beginn der neunziger Jahre zwar um 17 Prozent gesunken. Dennoch wurde das festgelegte UN-Millenniumsentwicklungsziel - den weltweiten Hunger innerhalb des Zeitraums 1990 bis 2015 zu halbieren - bis heute nicht erreicht. Tagtäglich sterben 8.000 Kinder aufgrund von Hunger und Unterernährung. Insbesondere in Afrika südlich der Sahara ist noch viel zu tun, um den Hunger nachhaltig zu besiegen. Wir sind mitverantwortlich, weil auch zu unserem wirtschaftlichen Vorteil in diesen Ländern Menschen und Ressourcen ausgebeutet werden. Das zu ändern ist beim persönlichen Konsumverhalten und volkswirtschaftlich eine große Herausforderung. In der Titelreportage dieser Ausgabe zeigen wir, wie sich das Leben von Menschen in der DR Kongo mit gezielten landwirtschaftlichen Projekten verbessert. Jetzt im Sommer bitten wir als Caritas wieder um Ihre Mithilfe im Kampf gegen den Hunger – mit Ihrer Spende für die Caritas-Augustsammlung. Caritas wirkt – mit Ihnen!

Franz Kehrer, MAS,
Direktor der Caritas in Oberösterreich



Bildcredit: Stiftung

betriebenen Brutkastens Küken züchtet“, erzählt Chantal. „Mittlerweile habe ich 96 Hühner und fünf Hähne. Ich gebe mein Wissen nun an andere Bauernfamilien weiter und wir tauschen Küken untereinander aus. Wir sind jetzt schon 150 Familien, die am Projekt teilnehmen.“ Fleisch, ein Luxusgut im Kongo, kommt seitdem auch hin und wieder auf den Speiseplan.

ERNÄHRUNG MUSS SICH ÄNDERN

2730 Familien konnten seitdem ihr Leben selbst in die Hand nehmen. Begleitet und beraten werden sie dabei von drei Agronomen. „Wir müssen in kleinen Schritten denken. Ich begleite viele Bauernfamilien seit zehn Jahren und es freut mich zu sehen, dass es ihnen, besonders ihren Kindern, dank unserer Unterstützung nun besser geht“, sagt Agronom Robert Mandiangu, der seit 2005 das Landwirtschaftsprogramm in Kinshasa leitet. Wie alle Gewohnheiten ändert sich jedoch das Essverhalten der Familien nur langsam. Viele Familien ziehen



Die Menschen schließen sich zu bäuerlichen Kleingruppen zusammen, um sich gegenseitig in der Feldarbeit zu unterstützen.

Augustsammlung 2015

Wir bitten Sie um Ihre Mithilfe gegen den Hunger.

Spendenkonto:
Caritas für Menschen in Not
Raiffeisenlandesbank
IBAN: AT20340000001245000
BIC: RZOOAT2L
Kennwort: Hungerhilfe

es immer noch vor ihre Ernte am Markt zu verkaufen, um dadurch ihr Einkommen zu steigern, anstatt sich selbst ausgewogen zu ernähren. Dass eine ausgewogene Ernährung gerade für die Kinder wichtig ist, ist vielen Familien noch nicht bewusst.

HUNGER NACH WIE VOR ALLGEGENWÄRTIG

Trotz aller Hilfe ist die Ernährungssituation im Kongo nach wie vor prekär. Zwei Drittel der KongolesInnen und ein Drittel aller Kinder unter fünf Jahren – das sind 14 Millionen Kinder – leiden immer noch an Hunger. „Leider setzt die kongolesische Regierung von sich aus immer noch keine Maßnahmen“, sagt Andrea Fellner. Darum ist neben den Projekten zur Einführung einer nachhaltigen Landwirtschaft die Nothilfe für unterernährte Kinder im Kongo weiterhin notwendig. Jährlich werden 2000 untergewichtige und kranke Kinder in den Caritas-Ernährungszentren um Kinshasa gesund gepflegt.



Verbessertes Saatgut soll den Ernteertrag, beispielsweise von Reis, erhöhen.

Wenn man Chantal Mutisa nach ihren Wünschen für die Zukunft fragt, wird sie nachdenklich. Die Wasserversorgung am Plateau Batéké sollte dringend verbessert und ein Arbeitsplatz für ihre Tochter, die die Ausbildung zur Krankenschwester abgeschlossen hat, muss gefunden werden. „Am meisten wünsche ich mir aber eine bessere Zukunft für meine

Enkelkinder. Sie sollen sich nie Sorgen machen müssen, was sie morgen essen werden!“ Die 46-jährige Bäuerin streicht ihrer Enkeltochter nachdenklich durch die Haare. Dann blickt sie auf und sieht den Besuchern aus Österreich fest in die Augen: „Und bitte, lasst uns nicht im Stich! Es gibt noch viel zu tun und so viele Menschen, die eure Hilfe brauchen!“

Globaler Hunger: Ursachen und Maßnahmen der Caritas

Einer von neun Menschen auf der Welt bekommt nicht genug zu essen. 162 Millionen davon sind Kinder. Die Ursachen von Hunger sind vielfältig.

- **Geringe landwirtschaftliche Erträge** durch veraltete Anbaumethoden, unzureichende Lagerungsmöglichkeiten, hohe Nachernteverluste, fehlende Märkte sowie mangelnde Energie- und Wasserversorgung.
- **Schlechte Regierungsführung**, die nicht in Bildungs- und Gesundheitseinrichtungen bzw. in den Aufbau lokaler Märkte investiert. Diese Regierungen verwenden in der Regel nur fünf bis zehn Prozent ihres Haushaltsbudgets für landwirtschaftliche Entwicklungsprogramme.
- **Kriege und bewaffnete Konflikte** vertreiben Millionen von Menschen. Sie können die Felder nicht mehr bestellen und die Ernten nicht mehr einbringen. Die Wirtschaft stagniert und es kommt zu akuten Hungernöten. Langfristige Folgen von Konflikten, z.B. Landminen oder nicht gezündete und womöglich radioaktive Munition, machen ganze Landstriche unbewohnbar und Ackerbau und Viehzucht lebensgefährlich.
- **Monokulturen.** In vielen Ländern wird fruchtbares Land für Exportkulturen (sogenannte „Cash Crops“ wie Baumwolle oder Soja) genutzt. Auch die Produktion von Agrotreibstoffen verbraucht Ackerflächen für den Anbau von Energiepflanzen.
- **Der Klimawandel** hat verheerende Auswirkungen auf die Ernährungssituation der Menschen. Ausbleibender Regen führt zu

lang anhaltenden Dürren. Überschwemmungen zerstören oft Böden langfristig und tragen zur Bodenerosion bei. Gleichzeitig wird Trinkwasser für Millionen Menschen ein zunehmend knappes Gut.

- **Landraub.** Ausländische Investoren kaufen riesige Landflächen in Afrika, Asien und Osteuropa zu Spottpreisen auf. Durch Landgrabbing verlieren lokale KleinbäuerInnen ihre formalen und traditionellen Nutzungsrechte, während große Konzerne dort Nahrungsmittel und Nutzpflanzen für die eigenen Interessen anbauen.

Die Caritas unterstützt die Ernährungssicherheit durch land- und viehwirtschaftliche Produktion. Der Zugang zu Saatgut und Zuchttieren ermöglicht eine ausreichende und vielseitige Ernährung. Die Betroffenen erhalten Kurse und Beratungen im Landwirtschafts- und Ernährungsbereich, um sich einen höheren und qualitativ besseren Ertrag erarbeiten zu können und damit die Familie abzusichern.

Bei humanitären Krisen und Katastrophen, wie z.B. Naturkatastrophen oder andauernden Kriegen, reduziert die Caritas die akute Unterernährung, indem sie mit Lebensmittelpaketen die Menschen unterstützt. Langfristig trägt die Caritas dazu bei, dass die Betroffenen ihr Leben wieder aufbauen können, um die Ernährungsgrundlage der Familien zu sichern.

CARITAS IN DER PFARRE

Gemeinsam statt einsam

Ein gemeinsamer Mittagstisch wirkt in Schönau der Einsamkeit entgegen. Alle 14 Tage bringt der Pfarrcaritas-Fachausschuss in geselliger Runde die Menschen zusammen, die sonst nur mehr wenig am gesellschaftlichen Leben teilnehmen können.

Statt dem Essen auf Rädern kommen in Schönau die „Esser auf Rädern“. Vor einem Jahr beschloss der Pfarrcaritas-Fachausschuss etwas gegen die Vereinsamung in der Gemeinde zu tun. „Einige sind nicht mobil und wissen nicht, wie sie den Tag verbringen sollen“, erklärt Fachausschuss-Leiter Gottfried Wittibschlager. So luden sie alle zwei Wochen zum gemeinsamen Mittagstisch im lokalen Wirtshaus ein. Das Essen ist jedoch nicht der Hauptgrund, warum sich die Gruppe immer wieder einfindet. Es geht um die Gesellig-

keit, das Plaudern und das Treffen von anderen Menschen. Oft sitzen die Leute nach dem Essen zusammen und spielen Karten oder unterhalten sich. „Zwei 91-Jährige kommen immer, die gemeinsam in die selbe Schule gegangen sind, sich aber seit 30 Jahren nicht mehr gesehen haben“, erzählt Wittibschlager. „Das sind unheimlich schöne Erlebnisse, wenn sich Menschen nach so langer Zeit wieder sehen und sich durch den Mittagstisch Gemeinschaften bilden, die zusammenhalten.“

Dieser Zusammenhalt geht so weit, dass die „Esser auf Rädern“ oft auch

jene besuchen, die im Augenblick oder auch länger nicht mobil sind und nicht mehr zum Mittagstisch kommen können. Dabei ist auch der Shuttle-Dienst eine große Unterstützung. Er bringt alle, die von sich aus nicht kommen können, zum Treffen und fährt sie wieder nach Hause – oder eben zu der Person, die gerade an die eigenen vier Wände gebunden ist. „Wer vorübergehend nicht kommen kann, wird besucht“, stellt Wittibschlager fest. „Das ist für alle eine große Bereicherung.“ Gut gefüllt ist das Gasthaus jedes Mal. Zwischen 21 und 33 Menschen kommen zu jedem Treffen.

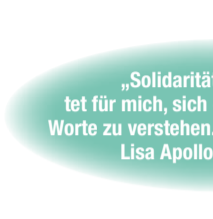
Insgesamt waren im ersten Jahr über 70 verschiedene Personen bei den Essern auf Rädern.



Alle zwei Wochen findet ein Mittagstisch statt, um die Menschen näher zusammen zu bringen. Wer nicht mobil ist, wird vom Shuttledienst hingebacht.



„Solidarität erwarte ich von einem ‚guten Menschen‘. Es bedeutet für mich ‚Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.‘ Derzeit sehe ich, dass Solidarität im Umgang mit Asylanten fehlt. Sie gehen Herberg suchen, doch nehmen wir sie auf? In unserem Ort stehen zwei Gasthäuser leer!“
Johann Hinterhölzl, Haibach, 81 Jahre, ea. Mitarbeiter in der Pfarrcaritas



„Solidarität bedeutet für mich, sich ohne Worte zu verstehen.“
Lisa Apollonio



„Geliebte Solidarität ist wie Puzzle bauen. Jeder hat seine besonderen Fähigkeiten und seine persönlichen Schwächen. Es kommt nur darauf an die richtigen Teile zu finden, damit sie sich ergänzen und ein buntes, lebendiges Bild ergeben.“
Christine Alberer, Lerncafé



„Für mich bedeutet Solidarität, dass ich mit Wertschätzung und Liebe in die Augen meiner Mitmenschen schaue. So kann ich mich mit den anderen freuen, aber auch in Schwierigkeiten für sie da sein. Im Austausch ist es mir selbst möglich, meine Freude, Ängste, Sorgen oder Trauer mit meinen Mitmenschen zu teilen.“
Szász János, 61, Pfarrer in Petrosani Caritas Alba Iulia, Rumänien



Zeichen der Mitmenschlichkeit setzen

Das Massensterben im Mittelmeer muss beendet werden. In wenigen Tagen sind 1100 Frauen, Männer und Kinder hilflos ertrunken. Vor den Toren der Festung Europa starben mehr als 20.000 Menschen in den vergangenen 25 Jahren. Gemeinsam mit vielen anderen Organisationen lädt die Caritas dazu ein, Zeichen für mehr Mitmenschlichkeit und Nächstenliebe zu setzen.

Caritas-Direktor Franz Kehrer, MAS: „Täglich sterben Menschen auf der Suche nach Freiheit und Sicherheit vor unseren Grenzen. Wir müssen immer wieder aufrufen hin- statt wegzuschauen und Taten gegen diese Unmenschlichkeit zu setzen.“ Flüchtlinge, die aus Gründen der Genfer Flüchtlingskonvention ihr Herkunftsland verlassen, weil ihr Leben dort in Gefahr ist, müssen Zugang zum Schutz in Europa haben. Das entspricht sowohl den internationalen als auch den europäischen menschenrechtlichen Vorgaben. Derzeit haben aber jene Flüchtlinge,

die mit Schleppern über das Mittelmeer kommen, keine Möglichkeit, Asyl zu beantragen, ohne massive Gefahren für ihr Leben einzugehen.

„Es braucht daher neben einem wirklich effektiven Rettungssystem im Mittelmeer dringend Maßnahmen, um Flüchtlingen einen sicheren und legalen Weg nach Europa zu ermöglichen“, betont Kehrer. „Es kann nicht sein, dass der Tod von tausenden Menschen in Kauf genommen wird, weil wir einen Anstieg der Flüchtlingszahlen in Europa fürchten.“ Die großen Flüchtlingskrisen finden ohnehin fernab von Euro-

pa statt - 86 Prozent der weltweit rund 51,2 Millionen Menschen auf der Flucht leben in Entwicklungsländern. Nur ein kleiner Teil davon kommt nach Europa. So hielten sich beispielsweise Ende 2014 3,3 Millionen Flüchtlinge in den Nachbarländern Syriens auf. Zum Vergleich: 2014 stellten rund 126.000 Syrer einen Asylantrag in europäischen Ländern.

„Setzen wir gemeinsam ein Zeichen für mehr Mitmenschlichkeit und Nächstenliebe“, so Kehrer. „Mit einer Unterschrift der Online-Petition www.gegenunrecht.at kann jeder und jede einzelne einen Beitrag leisten.“



Seit Jahren betreut Lubica Beregiova den 86-jährigen Josef Hanifl. Gemeinsame Spaziergänge gehören dabei dazu, genauso wie Gartenarbeit und der Haushalt.



Gerlinde Mauthner (li.) kontrolliert regelmäßig, ob das Betreuungsverhältnis für beide Seiten stimmig ist.

Rundum zuhause betreut mit der 24-Stunden-Hilfe

In den eigenen vier Wänden alt zu werden ist für viele Menschen ein großer Wunsch. Wenn man schon umfangreiche Unterstützung braucht, ist hier oft die 24-Stunden-Betreuung eine Lösung. Nun gibt es wieder in ganz Oberösterreich die Möglichkeit, vom Caritas-Verein „Rundum Zuhause betreut“ die Hilfe von PersonenbetreuerInnen zu bekommen.

Seit zwei Jahren wird der 86-jährige Josef Hanifl von Lubica Beregiova betreut. „Bei uns passt alles“, lacht Hanifl. „Wir kennen uns ja schon so lange.“ Die Slowakin betreute gemeinsam mit einer Kollegin bereits seine Frau, als diese durch die Demenz immer mehr Unterstützung benötigte. Als sie vor zwei Jahren verstarb, kam Lubica Beregiova weiterhin im 14-Tages-Rhythmus. Den Alltag der anderen zwei Wochen meisterte Josef Hanifl zwei Jahre lang alleine. Seit September letzten Jahres sind nun wieder zwei Betreuerinnen abwechselnd bei ihm, so dass er durchgehend betreut wird. „Wenn ich

stürze, dann kann ich nicht mehr alleine aufstehen“, sagt Hanifl. Somit wäre es ohne Hilfe für ihn schwierig. In ein Altenheim zu ziehen kam für seine Frau und ihn nie in Frage. Das selbst gebaute, liebevoll dekorierte Haus hatten sie barrierefrei gestaltet, damit sie auch im Alter im Haus bleiben können.

AUGENMERK AUF DAS ZWISCHENMENSCHLICHE

„Da es in der 24-Stunden-Betreuung um ein enges Zusammenleben geht, muss die zwischenmenschliche Beziehung zwischen KundInnen und BetreuerInnen stimmen“, erzählt Caritas-

Mitarbeiterin Gerlinde Mauthner. Sie ist in Gmunden und Vöcklabruck für die Qualitätsvisite zuständig und kontrolliert, ob sowohl Josef Hanifl als auch Lubica Beregiova mit der Betreuungssituation zufrieden sind. Alle fünf bis sechs Wochen besucht sie Josef Hanifl. „Sollte die Sympathie nicht gegeben sein, so ist ein rascher Wechsel der Betreuungsperson möglich.“ Der Caritas-Verein legt bei der Vermittlung von BetreuerInnen großes Augenmerk auf die Auswahl geeigneter Personen und nimmt auf persönliche Wünsche Rücksicht. Auch kostenlose oder sehr günstige Weiterbildungen werden im Heimatland der

BetreuerInnen organisiert.

Die 58-jährige Lubica Beregiova ist seit sieben Jahren als Personenbetreuerin tätig. Da sie zuhause in der Slowakei keine Arbeit gefunden hatte, kam sie zu dieser Arbeit. Bei Hanifl ist sie v.a. für den Alltag zuständig. Gemeinsam wird eingekauft, sie kocht, macht den Haushalt und Garten. Wenn Josef Hanifl seine Verwandtschaft in Deutschland oder im Burgenland besucht, ist sie ebenso dabei.

Information Caritas Rundum Zuhause betreut: Tel. 0810/242580, Mo bis Do 9 - 16 Uhr, Fr 9 - 12 Uhr, office@caritas-rundumbetreut.at, www.caritas-rundumbetreut.at



„Für mich ist Solidarität sowohl das menschliche Bedürfnis, jemand anderem beizustehen, als auch die Sicherheit, nicht allein zu stehen in meiner Gemeinschaft. Ich gehe jeden Tag mit dem Gedanken aus dem Haus, gut sein zu wollen in dem, was ich tue und anderen Menschen zu helfen. Abends überlege ich dann oft, wie ich mich am nächsten Tag noch besser einbringen könnte.“ Kelemen Alexandru, 29, Leiter der Caritas Projekte in Petrosani, Rumänien

Vom guten Essen zum guten Leben

Kaum ein Thema ist so von solchen Kontrasten geprägt wie unsere Ernährung. Während am einen Ende der Welt Menschen verhungern, kämpft der wohlhabende Westen mit der Zivilisationskrankheit Übergewicht. Gleichzeitig gibt es aber auch bei uns immer mehr Familien, die beim wöchentlichen Einkauf sparen müssen. Essen ist ein Grundbedürfnis, kann jedoch auch noch viel mehr für uns tun: In Familien ist es oft ein Zeichen der Liebe, die wir symbolhaft in einem besonders liebevoll gemachten Gericht weitergeben wollen, und es verbindet ganze Kulturen beim gemeinsamen Kochen und gegenseitigen Austausch.

Kulinarische Reise um die Welt mit Kochkursen von Flüchtlingen

Seit über einem Jahr veranstaltet der Verein „KAMA Linz“ Kochkurse, die von AsylwerberInnen geleitet werden. Er schafft Orte der Begegnung, bietet Einblick in andere Kulturen und bringt Abwechslung in den Alltag des Wartens, dem viele Flüchtlinge ausgesetzt sind.



Auf der großen hölzernen Arbeitsplatte stapeln sich Lebensmittel. Neben Bekanntem wie Lauch, Zucchini oder einem Kopf Weißkraut mischt sich auch Exotischeres hinein. Zwei Packungen gefrorene Maniok-Blätter liegen in einer Schale. Die tiefgrüne Pflanze stammt eigentlich aus Südamerika, ist jedoch mittlerweile in Afrika ein Grundnahrungsmittel. Zwei Eintöpfe sollen die zehnköpfige Gruppe zubereiten – ein Erdnusseintopf mit Fisch und ein Maniok-Weißkraut-Eintopf. Ein Abend voller fremdländischer Küche erwartet die Interessierten - mit Leuten, die man nicht kennt und einem Kochkurs-Leiter aus einer Randgruppe, der üblicherweise in unserer Gesellschaft keine Kompetenz zugeschrieben wird: Flüchtlingen.

AUCH SPORT UND SPRACHEN

Vor einem Jahr entstand in Linz der Verein „KAMA“. Er bietet AsylwerberInnen eine Plattform, um in Workshops ihre Kulinarik, Kultur und ihr Können zu vermitteln. Die Köpfe hinter dem Verein sind Katja Kleimstein und Anita Pichler. Die zwei Linzerinnen studieren Soziale Arbeit an der FH. Während die Flüchtlinge im Asyl-

verfahren stecken, dürfen sie keiner geregelten Arbeit nachgehen – und das oft über Jahre, bis der Asylstatus geklärt ist. „Wir wollen Räume der Begegnung schaffen, wo Menschen sich vorurteilsfrei kennen lernen können“, meint Kleimstein. „Es fällt leicht, ein gesichtsloses Kollektiv zu verurteilen. Bei den Workshops werden Berührungsängste abgebaut und die AsylwerberInnen können ihre Kompetenzen zeigen, sich einbringen und haben eine Abwechslung zum Alltag des Wartens.“

Fast jede Woche findet mindestens ein Kurs statt, in dem senegalesisch, syrisch oder afghanisch gekocht wird. Auch Lauftreffs mit einem Marathon-Athleten und Sprachkurse in Französisch und Russisch sind brandneu im Programm. Oft sind die Kurse schon Wochen vorher ausgebucht. Auch in Schulen kommt KAMA mit Kochworkshops. Thomas Pargfrieder von der Caritas-Flüchtlingshilfe begleitete ehrenamtlich zwei Schul-Workshops mit syrischer Küche. „Ich finde die Workshops großartig, weil die AsylwerberInnen hier nicht als Bedürftige gesehen werden, sondern als Menschen, die ein Potential haben und dieses nutzen und weitergeben können“, so der 27-Jährige.

Kochen mit fast „nix“

Tipps von Familienhelferin Angelika Rauch, wie Familien mit kleinem Budget haushalten können.

Von einer Familienhelferin wird erwartet, dass sie aus dem Nichts ein schmackhaftes Gericht zaubert. Sie soll den Kühlschrank aufmachen, sich anschauen, was darin ist, und damit kreativ werden. Da ist viel Flexibilität gefragt. „Ich war einmal bei einem alleinerziehenden Vater, der von der Notstandshilfe lebte. Die Mutter war Alkoholikerin. Dementsprechend war für Essen nicht viel Geld da“, erzählt Familienhilfe-Teamleiterin Angelika Rauch. Immer mehr Familien haben immer weniger Geld zur Verfügung, um ihre Teller zu füllen. Tipps der Familienhelferin fürs Kochen mit kleinem Budget:

- Restküche: Reisknödelsuppe (wenn Reis übrig bleibt), Nudelpizza mit Nudeln statt Pizzateig, Aufläufe und Grießschmarrn.
- Abends eine Suppe zu kochen ist oft

billiger, als eine Jause mit Aufschnitt, Aufstrichen, etc. zu kaufen.

- Den Kindern eine selbstgemachte Jause mitgeben statt Geld für eine Jause.
- Wenn die Kinder etwas Süßes wollen, selbst einen Kuchen backen.
- Die Kinder beim Kochen mit einbeziehen. In vielen Familien werden zwei Speisen gekocht, jeweils für die Kinder und für die Erwachsenen. So lässt sich das vermeiden.
- Gemeinsam mit der Familie einen Wochenplan schreiben und einmal wöchentlich einkaufen.
- Zweimal wöchentlich den Kühlschrank ausräumen und schauen, was verarbeitet werden soll.
- Im 50%-Regal schauen.
- Lebensmittel aus dem eigenen Garten verwenden und saisonal kochen. Gerade Familien im ländlichen Raum bauen meistens eigene Lebensmittel im Garten an.





„Solidarität ist für mich Zusammenhalten – im Betrieb, in der Familie, im Land. Das heißt für mich, Produkte aus der Region zu kaufen, mit anderen wertschätzend umzugehen und sich in der Früh anzulachen. Solidarität ist die Fähigkeit, sich in andere hineinzuversetzen, und es heißt, dass ein Wort, das man gibt, zählt.“
Andreas Knollmayr, Marktleiter SPAR Albersdorf

Caritas
in
Oberösterreich

GUTES ESSEN FÜR ALLE

Abnehmen mit Genuss für übergewichtige Kinder

Eigentlich war Mama Fatma auf der Suche nach einer österreichischen Version von „The Biggest Loser“, der Fernsehshow, in der übergewichtige Kandidaten um den größten Gewichtsverlust wetteifern. Stattdessen kam sie zum Caritas-Projekt „Balu“, wo Kinder mit und ohne Beeinträchtigungen lernen, ihre Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten langfristig umzustellen.



Das Kochen findet gemeinsam mit den Eltern statt. Die Sporteinheiten meistern die Kinder und Jugendlichen unter sich.

Gemeinsam Klettern, Volleyball-Spielen, Kochnachmittage und Genusstraining – ein abwechslungsreiches Programm begleitet Ayleen und Mama Fatma durch die Monate, in denen sie beim Projekt „Balu“ mitmachen. Seit dem Kindergarten nahm die nun 12-jährige Ayleen kontinuierlich zu. „Ich wollte, dass sie wieder mehr Lebenslust bekommt und hinausgeht“, so die Mutter. Auch Ayleen wollte abnehmen. Beim Kastenspringen in der Schule schaffte sie es nicht mehr auf das Turngerät. Es war also genügend Motivation da, langfristig etwas zu verändern. Zweimal pro Woche kommen Mutter und Tochter nun nach St. Isidor.

SOZIALE AUSGRENZUNG DURCH ÜBERGEWICHT

Vor neun Jahren startete das Balu-Projekt. Damals gab es viele beeinträchtigte Jugendliche mit Übergewicht, die sich

durch ihre Situation sehr belastet fühlten – aber gleichzeitig war kein Angebot für Jugendliche mit Beeinträchtigungen vorhanden. „Übergewichtige Kinder werden sozial ausgegrenzt und gehänselt“, weiß Psychologin und Projektverantwortliche MMag.^a Sabine Weinberger-Tsigirimanis. Seit zwei Jahren läuft das Projekt integrativ und ist auch für nicht-beeinträchtigte Kinder und Jugendliche offen.

EINEN SPORT FINDEN, DER SPASS MACHT

In den Sporteinheiten steht im Vordergrund, spielerisch verschiedene Sportarten auszuprobieren. So sollen die Kids etwas finden, das ihnen Spaß macht und das sie später im Alltag umsetzen oder im Verein ausüben können. Parallel dazu wird an der Ernährung geschraubt. Es wird gemeinsam gekocht und es finden Geschmacksschulungen sowie Genusstraining statt. Diätologin Jutta Diesenreither ist es wichtig, dass Kinder wie Erwachsene sich wieder bewusst mit dem befassen, was sie essen. Ein Bissen soll lange gekaut werden, um die Aromen so richtig aufzunehmen und herauszuschmecken. Auch Frustessen und Essen aus Langeweile ist ein Thema. Die Kinder erarbeiten, was sie tun können, wenn es ihnen nicht gut geht – z.B. eine Ideenbox, aus der sie bei Bedarf ein Kärtchen ziehen können und das ihnen Anreize für Alternativen gibt.

Bei Ayleen funktioniert das Programm super. In den ersten zwei Monaten hat sie

bereits 5 Kilogramm verloren. Insgesamt sind 15 bis 20kg angepeilt. „Jetzt kommt die Eiszeit, da müssen wir aufpassen und mehr zu den wässrigen als zu den cremigen Sorten greifen“, sagt die Mama. „Das langfristige Ziel werden wir nicht im Laufe des Projektzyklus schaffen, aber ich bin zuversichtlich, dass wir alles, was jetzt schon so gut funktioniert, auch beibehalten können.“



Diätologin Jutta Diesenreither zeigt, wie man einfach, schmackhaft und mit Genuss kochen kann und wo übliche Ernährungsfehler liegen.

„Eltern verwenden oft Essen als Belohnung“

Diätologin Jutta Diesenreither über das Essverhalten in Familien und warum es für Eltern beeinträchtigter Kinder oft besonders schwer ist.

nahdran: Warum sind immer mehr Kinder und Jugendliche übergewichtig?

Diesenreither: „Hauptgrund sind sicherlich die gezuckerten Getränke, zu viele süße Hauptspeisen und generell ein viel zu hoher Süßigkeitsanteil in der Ernährung. Schon bei den 3- bis 6-Jährigen ist ein Fünftel übergewichtig.“

nahdran: Wie schwer war das dickste Kind, das zu Ihnen gekommen ist?

Diesenreither: „Einen Buben hatte ich, 130kg mit 13 Jahren. Er litt an völliger Bewegungsarmut und

bekam viel Süßes. Eltern verwenden bei Kindern oft Essen als Belohnung, Anreiz oder Motivator. Gerade bei beeinträchtigten Kindern haben die Eltern oft mit ganz anderen Problemen zu kämpfen als der Ernährung. Da fehlt dann die Energie, sich neben den vielen Alltagsthemen auch noch darum zu kümmern. Manche müssen auch schauen, dass überhaupt etwas auf dem Tisch ist. Eine gesunde Ernährung mit Obst, Gemüse und Vollkornbrot kostet einfach mehr als ein Semmel, Käse und Wurst.“

Kulinarische Bildung im Hort

Gesunde Ernährung fängt schon in den Kinderschuhen an. Um das Bewusstsein dafür zu schärfen, wird im Hort Pettenbach einmal pro Woche gemeinsam gekocht. Dabei überrascht nicht nur, wie gern die Kinder seitdem zu Gemüse greifen.

Elektrische Geräte sind der Hit bei den Kindern im Caritashort Pettenbach. Wenn es darum geht, etwas im Mixer oder mit dem Pürierstab zuzubereiten, reißen sie sich darum. Nur wenn das Zwiebel-Schneiden am Programm steht, kann man lange nach Hilfe suchen. „Da laufen die Kinder weg“, lacht Hortleiterin Christa Mayr-Kern. Die ehemalige AHS-Lehrerin leitet seit drei Jahren den Hort und führte damals die wöchentliche Kochrunde ein. Die Umsetzung ist dabei schwieriger, als es sich anhört. Der Hort bietet ein umfangreiches Freizeitprogramm, das sich von Hausaufgabenbetreuung, Kreativangeboten, Experimenten und Forschen in der Natur bis hin zu Musik- und Sportangeboten erstreckt. Sich dabei noch zusätzlich einmal pro Woche gemeinsames Kochen vorzunehmen, ist manchmal herausfordernd und zeitaufwendig – aber für die Hortleiterin auf jeden Fall wertvoll.

„Wir konzentrieren uns auf Speisen, die einfach zuzubereiten sind und günstige, leicht verfügbare Zutaten haben.“ Wenn es an den Kochtagen dann betörend nach den Gaumenschmeichlern roch, lockte es auch oft die Eltern an, die ihre Kinder abholten – und sich nicht selten neben dem eigenen Kind auch noch ein Rezept mitnahmen. Hildegard-von-Bingen-Kekse lagen dabei ganz hoch im Kurs, und auch das türkische Fladenbrot war ein Renner. Und zu aller Überraschung noch: Gemüsesticks mit Sauerahm-Joghurt-Kräuter-Dip.

KOCHBUCH UND SELBSTGEMACHTE NUDELN

Der elterliche Andrang war so hoch, dass der Hort schließlich ein Kochbuch herausbrachte. Die Gerichte wurden von den Kindern illustriert und sollen auch für die Kinder ein Hilfsmittel sein, wenn sie der Mama als Überraschung etwas

kochen wollen. Dass die Kochrunden auch Langzeitwirkung haben, zeigt sich an der Jausenbox der Kinder, wo es mittlerweile auch die Gemüsesticks hingschafft haben.

„Man darf keine vorgefassten Glaubenssätze haben“, reflektiert Mayr-Kern. „Bei den Gemüsesticks und auch bei Hummus mit einer indischen Gewürzmischung dachten wir, dass es den Kindern nicht schmecken würde. Wenn man es trotzdem probiert, erlebt man oft Überraschungen.“ Auch deklariert sie das Kochen nie als „gesund“. „Mit 'Heute kochen wir etwas Gesundes' holen wir kein Kind unter dem Tisch hervor. Ich sage ihnen, dass wir etwas Gutes, Leckeres kochen. Wenn es dazu bunt ist und schön angerichtet ist, kommt die Begeisterung definitiv.“

Ein Highlight für die Kinder war das Mitmachen bei einem Rezeptwettbewerb. Das Gericht an sich war einfach: Voll-



Ganz neu war für die Kinder, Nudeln mit Getreidemühle und Nudelgerät selbst zu machen – ein Erlebnis, das sie von zuhause kaum kennen.

kornnudeln mit Grünkern-Bolognese. Die Kinder stellten jedoch alles von Grund auf selbst her, bis hin zur Pasta. „Da waren sie total interessiert, weil sie eine Getreidemühle oder eine Nudelmaschine von zuhause oft nicht kennen.“ Umso erfreulicher ist es, wenn die Mühe belohnt wird: Der Caritashort Pettenbach gewann den Wettbewerb.

FREIWILLIGENARBEIT

„Die beiden Länder kann man gar nicht vergleichen, ohne dass es skurril wird.“

Als Gudrun Gassner nach Afrika kam, hatten die Menschen in Lubumbashi kaum leistbares Brot und wenige Möglichkeiten, am Arbeitsmarkt unterzukommen. Die Grieskirchnerin half eine Bäckerei zu errichten und einen pädagogischen Plan für eine Bäckerlehre zu konzipieren. Im Interview erzählt sie, wie sie die DR Kongo erlebt hat.

nahdran: Warum haben Sie sich dafür entschieden, ein halbes Jahr ehrenamtlich nach Afrika zu gehen?

Gassner: „Ich war schon 2011 in Lubumbashi. Aus der Notwendigkeit her entstand die Idee eines Bäcker-Projekts. Es gibt wenige gute Bäckereien und Brot zu einem angemessenen Preis ist überall gefragt. Deshalb wollten wir eine traditionelle Bäckerei aufbauen und einen pädagogischen Plan konzipieren, da die Kinder einen praktischen Beruf erlernen sollten. Es ist für sie fast unmöglich am Arbeitsmarkt unterzukommen. Parallel dazu habe ich in einer Schule für blinde und sehbehinderte Kinder in Nuru/Lubumbashi gearbeitet.“

nahdran: Hatten sie einen Kulturschock?

Gassner: „Eher weniger, da ich Afrika schon bereist habe. Gewöhnungsbedürftig war auf jeden Fall das Essen. Das ist nicht immer für unseren Magen geeignet und auch Maden und Würmer als Zutat sind für uns ungewöhnlich. Die Zubereitung von Essen und die Körperpflege sind viel aufwendiger als bei uns, da es keinen Strom gibt. Man muss das Wasser am Feuer erhitzen. Man kann auch kaum allein sein - alle glauben, sie müssten einem Gesellschaft leisten.“

nahdran: Wie ging es Ihnen mit der ständig präsenten Armut?

Gassner: „Ich habe sicher Dinge gesehen, die man sich hier nur schwer vorstellen kann - unterernährte Kinder, katastrophale Zustände in Krankenstationen und Krankenhäusern, der tägliche Kampf ums Überleben. Der Kongo ist das ärmste Land der Welt, es gibt oft kein sauberes Wasser, die Menschen werden krank.“

nahdran: Wie fühlt man sich, wenn man dann wieder zurückkommt?

Gassner: „Die Sicht auf unsere Probleme ändert sich. Wenn man zurückkommt, hat man das Gefühl, wir jammern auf sehr hohem Niveau. Viele Fragen stellen sich im Kongo gar nicht. Beim Heimkommen genießt man dann schon die warme Dusche, den Elektroherd und die Vielfalt beim Essen. Hier verhungert und verdurstet niemand und es gibt ausreichend medizinische Hilfe. Eigentlich kann man die beiden Länder gar nicht vergleichen, ohne dass es skurril wird.“



Die 51-jährige Gudrun Gassner tauschte ihre Heimatstadt Bad Ischl für ein halbes Jahr lang gegen die D.R. Kongo.

nahdran: Was war für Sie am Schönsten?

Gassner: „Das Zusammenleben mit den Kindern, die Spiele, die Gespräche, die gemütlichen Abende mit den Freunden. Fasziniert hat mich auch die Lernfreudigkeit der Jugendlichen, sie haben das Angebot sofort gierig angenommen. Für mich selbst mitgenommen habe ich mir die Fröhlichkeit und Gelassenheit der Menschen. Man kommt zu Besuch, egal wann, und ist immer willkommen. Die Leute nehmen sich die Zeit für ein Gespräch, sie teilen alles mit dem Gast. Das würde ich mir hier auch manchmal wünschen.“

BEWEGT

Die heilsame Kraft des Singens

Nach über 45 Jahren Ehe erkrankte Gertraud Neudorfers Mann an Demenz. Als der 80-Jährige zu Sprechen aufhörte, versuchte sie den Musikliebhaber mit Liedern zu stimulieren. Durch das Singen kamen die Worte zurück.

Die Demenz war ein schleichender Prozess. Vor fünf Jahren stürzte Adolf immer häufiger. Er wurde zunehmend schwächer. Immer öfter vergaß er Dinge, die er eigentlich wissen hätte müssen. „Die Diagnose war schwer wahrzuhaben“, erinnert sich Gertraud Neudorfer. „Wir haben uns gegenseitig gestärkt und gesagt, dass wir es gemeinsam schon schaffen werden, dass es schon wieder werden wird. An diese Hoffnung klammert man sich einfach.“

Vor einem Jahr sprach Adolf Neudorfer jedoch gar nicht mehr. Da der Aistersheimer immer ein passionierter Musikliebhaber gewesen war, probierten sie es mit Singen. Elfi Stichberger von den Mobilien Pflegediensten der Caritas sang während der Pflege und seine Frau unterhielt ihn mit Brauchtumsliedern. Das Wunder geschah. Völlig unvermittelt sang Adolf Neudorfer plötzlich mit und wusste Strophe um Strophe. Langsam begann er auch wieder zu sprechen. Durch die Musik wurde ein Zugang zu dem alten Mann gefunden, durch den er trotz seiner Demenz erreicht werden konnte. „Ein Wort oder ein Lächeln von ihm, das gibt mir so viel Kraft“, sagt Gertraud gerührt. „Es ist wirklich ein Geschenk des Himmels.“



Als ihm vorgesungen wurde, begann der demente Adolf Neudorfer langsam wieder zu sprechen.

Ein Jahr nach dem Hochwasser

Im Mai 2014 wurden Serbien und Bosnien-Herzegowina von der schlimmsten Hochwasserkatastrophe in der Geschichte dieser Länder heimgesucht. Der Wiederaufbau ist noch immer voll im Gange.

Innerhalb weniger Tage fiel im Mai in Südosteuropa mehr Regen als normalerweise in drei Monaten. Das Hochwasser und Erdbeben richteten katastrophale Schäden in Städten und Dörfern an, zerstörten wichtige Infrastruktur und verwüsteten das Ackerland. In Bosnien und Herzegowina sowie Serbien und Kroatien waren insgesamt an die 110.000 Wohnhäuser betroffen. Schulen, Kindergärten, Brücken und Straßen waren lange Zeit nicht benutzbar und konnten erst langsam wieder hergestellt werden. Insgesamt waren rund drei Millionen Menschen in beiden Ländern betroffen. Der wirtschaftliche Schaden beträgt etwa 3,5 Milliarden Euro.

Der Wiederaufbau ist noch immer voll im Gang. Die Caritas Österreich hat für Nothilfe und Wiederaufbau mehr als 3,1 Millionen Euro zur Verfügung gestellt. Über 5000 Familien, die von den Überschwemmungen betroffen waren, wurden in den vergangenen 12 Monaten unterstützt. Häuser mit Freiwilligentrupps gereinigt, Baumaterial zur Verfügung gestellt; für Menschen, die nicht selber ihre Häuser renovieren konnten, wurden Bautrupps organisiert. Damit wurden auch Arbeitsplätze in der von Arbeitslosigkeit geprägten Region geschaffen werden. Zu Schulbeginn wurden 3000 Schulkinder mit einem Schulpaket ausgestattet. 2500 Familien erhielten Öfen und Holz zum Heizen.

VORSORGEN FÜR DAS NÄCHSTE MAL

Jetzt kommt auch die Notwendigkeit von Katastrophenvorsorge-Maßnahmen verstärkt ins Blickfeld. So beschlossen Bosnien-Herzegowina, Serbien und eine Reihe weiterer Balkanstaaten kürzlich ein grenzübergreifendes Frühwarnsystem gegen Naturkatastrophen und gegen die Folgen des Klimawandels einzurichten, ihre nationalen Katastrophenvorsorgesysteme zu harmonisieren sowie den grenzübergreifenden Informa-

tionsaustausch auszubauen. Außerdem sollen gleiche Datenstandards geschaffen und Versicherungssysteme ausgebaut werden.



Nach dem Hochwasser vor einem Jahr stehen mittlerweile Katastrophenvorsorge-Maßnahmen im Fokus.

EIN TAG MIT ...

Gottfried Auer

Küchenchef im Seniorenwohnhaus
Karl Borromäus

400 Menschen versorgt die Küche von Gottfried Auer täglich mit herzhaften und süßen Speisen. Schon um 6 Uhr morgens beginnt hier das emsige Treiben in der guten Stube. Da überrascht es umso mehr, dass für den Küchenchef einer der besten Aspekte an seinem Job die Arbeitszeiten sind.

Wenn andere gerade erst in die Arbeitsroutine hineinkommen, ist für das Küchenteam im Linzer Zentrum der stressigste Teil des Tages schon vorüber. Bis 9 Uhr morgens betreibt die Küche des Seniorenwohnhauses erstklassiges Multitasking. Während am einen Eck die Lieferanten kommen, werden in der Hochglanz-Edelstahlküche schon bis zu jeweils vier Menüs für Mittag- und Abendessen vorbereitet – nicht nur für den betreffenden Tag, sondern oft auch schon als Vorbereitung für den Tag darauf oder das Wochenende.

„Davor war ich in der klassischen Gastronomie“, erzählt Gottfried Auer. „Dort arbeitet man hauptsächlich am Wochenende und macht Teildienste. Das ist nicht besonders familienfreundlich und erzeugt viel Druck. Deshalb hören die meisten damit irgendwann auf.“ Seit elf Jahren ist er Küchenleiter im Seniorenwohnhaus. Er erstellt den Menüplan, plant den Einkauf und ist für die Dienstzeiten und Anliegen der Köche und Hilfskräfte zuständig. Selbst in der Küche steht er daher nicht mehr so oft, außer in der Urlaubszeit,

wenn er einspringt. Die Leidenschaft für das Kochen ist aber nach wie vor da. „Am Wichtigsten ist uns regionale, saisonale Küche. Ich schaue auch immer darauf, dass es abwechslungsreich ist und den Leuten schmeckt.“ Gewisse Abwandlungen sind da nötig, da die Küche nicht nur zwei Seniorenwohnhäuser und Betreutes Wohnen versorgt, sondern auch die Sozialeinrichtung B37 und die Jugendlichen, die in St. Elisabeth ausgebildet werden. Letztere bekommen z.B. Pizza und Spaghetti, während den SeniorInnen, die sich mit der langen Pasta schwer tun, Beuschel und Hörnchen serviert werden.

INTEGRATIVE LEHRE UND SOZIALSTUNDEN FÜR STRAFFÄLLIGE

Zwei Lehrlinge sind kurz vor dem Mittagessen noch in der Küche am Arbeiten. Katrin kommt vom bfi, Mertl von Jugend am Werk. Während Katrin Fleisch zerkleinert, schneidet Mertl Fischfilets in Stücke. Koch Christian Braunsdorfer zeigt ihnen die Profi-Tricks, wie z.B. das Fleisch im Nu gleichmäßig in Streifen geschnitten wird. Nicht die Fingerkuppen bilden die Leitlinie für das Messer, sondern die Knöchel



Koch Christian Braunsdorfer zeigt Lehrling Katrin die Profitricks, wie man schnell schneidet.

und die Rückseite der Finger. Dem erfahrenen Koch merkt man die Routine an – was er in wenigen Minuten schafft, ist für Katrin eine langwierigere Arbeit. Küchenchef Gottfried Auer passt sich aber an die Lehrlinge an. „Man bekommt einen anderen Zugang, wenn man mit beeinträchtigten Jugendlichen arbeitet. Man muss sich mehr mit ihnen auseinander setzen und aufpassen, dass man nicht immer von einem selbst ausgeht.“

Am Wochenende arbeiten hier auch öfter Menschen, um über den Verein Neustart ihre Sozialsstunden abzarbeiten. Die Küche vom Seniorenwohnhaus kommt dafür gelegen, da hier auch Samstags und Sonntags gearbeitet wird. „Die meisten sind freundlich und höflich. Viele sagen auch gleich, was sie angestellt haben – Steuerhinterziehung oder Schwarzarbeit“, so Auer. „Wir schauen aber drauf, dass es keine Eigentumsdelikte waren. Das würde nicht passen, wenn jemand einer alten Frau etwas gestohlen hat, und dann bei uns die Strafe abarbeitet.“



Kurz vor Mittag werden die Warmhalte-Wägen für die einzelnen Stockwerke im Seniorenwohnhaus beladen.



Lehrling Mertl kommt von Jugend am Werk. Jugendliche mit Lernschwächen machen in der Küche eine Integrative Lehre.

Jugendlicher Boxenstop für den Drahtesel

Im Rahmen der SoliChallenge stellt die youngCaritas heuer monatlich jeweils eine andere Gruppe in den Mittelpunkt, die sonst oft zu kurz kommt. Bei einer Aktion der besonderen Art konnten Jugendliche aus dem ActionPool ihre Fahrräder beim Radservice VELOVITAE in Untergaumberg selbst reparieren, angeleitet von Jugendlichen mit Beeinträchtigungen. Das bekannte Schema wurde dabei umgedreht: Jugendliche mit einer Lernschwäche gaben ihr Wissen an andere junge Menschen weiter. Die Jugendlichen absolvieren zurzeit das Ausbildungsprogramm von St. Elisabeth, um so ihre Chancen am Arbeitsmarkt zu erhöhen. Jetzt steht dem Radglück nichts mehr im Weg!



KURZ GEMELDET

WECHSEL IN DER GESCHÄFTSFÜHRUNG DER CARITAS FÜR MENSCHEN IN NOT

Mit 1. Juli 2015 übernimmt Mag. Gerhard Reischl die Geschäftsführung der Caritas für Menschen in Not von Mag.^a (FH) Alexandra Riegler-Klinger, MA, MAS, MSc. Der 58-Jährige ist in der Caritas OÖ auch als Stellvertretender Direktor und Geschäftsführer der Internen Dienstleistungen. „Ich habe in der Caritas als Sozialarbeiter zu arbeiten begonnen und freue mich nun gegen Ende meiner Berufstätigkeit wieder zu diesen Wurzeln zurückzukehren“, betont Mag. Reischl.



neuem Glanz und in jeder Hinsicht auf die Bedürfnisse seh- und hörbeeinträchtigter Menschen abgestimmt, präsentiert sich das neu gestaltete Kompetenzzentrum für Hör- und Sehbildung. Die Räumlichkeiten wurden zeitgemäß und den modernen Standards entsprechend gestaltet. Auf rund 3.000 m² entstand ein helles, freundliches Gebäude, das nicht nur mit neuester Technik (musikübertragender Schwingboden im Musikraum, geringe Nachhallzeiten und Blinklicht-Alarmierungssystem für Hörbeeinträchtigte, etc.) überzeugt, sondern dank neuer Begegnungszonen die Kinder und Jugendlichen der einzelnen Bereiche näher zueinander bringt. Insgesamt werden derzeit 335 Kinder und Jugendliche betreut und begleitet.

NEUES KOMPETENZZENTRUM SOLL BARRIEREN ABBAUEN



Linz. Akustisch optimierte Räume, barrierefreie Zugänge, Orientierungshilfen für sehbeeinträchtigte Menschen – in

NEUE ZWEIGSTELLE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Vöcklabruck. Um pflegende Angehörige unterstützen und entlasten zu können, gibt es in Vöcklabruck eine neue Zweigstelle der Caritas-Servicestelle für pflegende Angehörige unter der Leitung von Ehe-, Familien- und Lebensberaterin Helene Kreiner-Hofinger (Parkstraße 1; Tel. 0676 8776 2448, helene.kreiner-hofinger@caritas-linz.at). Die Servicestelle bietet psychosoziale Beratung, wenn es durch die Pflege zu familiären Konflikten kommt, alles ausweglos scheint oder schwierige Entscheidungen zu treffen sind. In einem kostenlosen vertraulichen Beratungsgespräch haben Sie die Möglichkeit, neue Sichtweisen und Handlungsspielräume zu entwickeln.



Termine

Erholungstage für Pflegende und Gepflegte



11. – 15. Oktober 2015,
 Hotel Lavendel Windischgarsten

Abstand vom Alltag gibt neue Kraft. Dies ist die Erfahrung vieler, die zu Hause ihre pflegebedürftigen oder beeinträchtigten Angehörigen betreuen. Während der Erholungstage können pflegende Angehörige entspannen, die Natur genießen, sich austauschen und sich Zeit für sich selbst nehmen.

Kosten: Halbpension inkl. Nachmittagsjause; 58 Euro pro Nacht im Doppelzimmer (Einzelzimmerzuschlag 10 Euro/Nacht)

Kursbeitrag: 60 Euro p.P.

Kontakt: Caritas für Betreuung und Pflege, Service-stelle Pflegende Angehörige, Bethlehemstraße 56-58, 4020 Linz, Tel. 0676/8776-2444, pflegende.angehoerige@caritas-linz.at, www.pflegende-angehoerige.or.at

Festtag: 25 Jahre Caritas Auslandshilfe



So, 21. Juni, 10 Uhr,
 Mariendom, Herrenstraße 26, Linz

Als der Eisener Vorhang an unseren Grenzen fiel, wurde die unglaubliche Armut in vielen ehemaligen Ostblockstaaten sichtbar. Bilder aus Rumänien lösten eine tiefgreifende Hilfsbereitschaft in Oberösterreich aus. Seither arbeitet die Caritas Auslandshilfe gemeinsam mit ihren Partnern im Osten sowie im Süden der Welt zusammen und ermöglicht Solidarität über Landesgrenzen hinaus zu leben. Anlässlich des Jubiläums feiern wir einen gemeinsamen Festgottesdienst mit Bischof em. Maximilian Aichern im Linzer Dom. In Anschluss gibt es die Möglichkeit, mit den PartnerInnen der Auslandshilfe ins Gespräch zu kommen. Ein gemeinsames Essen mit internationalen Spezialitäten rundet den Tag ab.

Erdbeben traf eines der ärmsten Länder

Am 25. April 2015 wurde Nepal von einem schweren Erdbeben der Stärke 7,8 erschüttert. In der ersten Woche nach dem Beben wurden mehr als 6.000 Tote und 14.000 Verletzte gezählt. Hunderttausende Häuser wurden zerstört oder schwer beschädigt. Da die betroffenen Gebiete sehr schwer erreichbar sind, war das gesamte Ausmaß der Katastrophe Anfang Mai noch immer nicht geklärt – Schätzungen gehen von 8 Millionen Betroffenen aus.

„Die Erdbebenkatastrophe hat eines der ärmsten Länder der Welt getroffen. Die internationale Gemeinschaft ist angesichts dieser humanitären Katastrophe gefordert, wir werden die Menschen nicht im Stich lassen“, so Caritas Auslandshilfe Generalsekretär und Nachbar in Not-Vorstandsvorsitzender Christoph Schweifer.

Zwei österreichische Caritas-Katastrophenhelfer - Andreas Zinggl und Thomas Preindl - unterstützten in den ersten Tagen die Koordination der Nothilfe vor Ort. Andreas Zinggl berichtete vom schwierigen Hilfseinsatz: „Wir sind in die Gebirgsregionen aufgebrochen und haben dort ein Dorf, 90 Kilometer von Kathmandu entfernt, mit Lebensmitteln wie Reis, Linsen, Öl, Salz, Zucker und Tee versorgt. Die Fahrt würde normalerweise drei Stunden dauern, doch wir haben acht gebraucht. Wir wurden immer wieder aufgehalten, die Straßen sind von dem Beben schwer in Mitleidenschaft gezogen. Die Lage in den entlegenen Dörfern ist dramatisch! Es fehlt an allem. Die Menschen schlafen unter freiem Himmel, es regnet ständig und die Temperaturen erreichen maximal zehn Grad plus. In dieser Situation fehlt vor allem an Zelten.“

Die Caritas Nothilfe für die Opfer des verheerenden Erdbebens in Nepal läuft auf Hochtouren: 15.000 Familien erhielten in der ersten Woche nach dem

Erdbeben bereits Planen und Zelte. Dazu wurden Lebensmittel, Hygienepakete und Wasseraufbereitungs-tabletten verteilt.



Die Caritas bittet dringend um Spenden für die Opfer des Erdbebens in Nepal:

Spendenkonto
 Raiffeisenlandesbank
 AT20 3400 0000 0124 5000
 RZOOAT2L

Kennwort: Erdbeben Nepal

Tipps

Themenheft für SchülerInnen und Jugendgruppen: „Wir haben den Hunger satt“

Das neue und aktuelle Heft der youngCaritas zum Thema „Hunger in der Welt“ ist nun erschienen. Es beinhaltet theoretisches Hintergrundwissen und verschiedene Methoden, wie man jungen Menschen die oft schwierigen Themen vermitteln kann und sie zum Nach- und Weiterdenken anregt. Auch weitere Themenhefte mit sozialen Schwerpunkten für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen sind ab sofort zum Download auf der Homepage der youngCaritas OÖ zu finden: <http://oe.youngcaritas.at/material>



Lehrgang „Pflege bei Demenz“

Erstmals bietet die Caritas für Betreuung und Pflege den Lehrgang „Pflege bei Demenz“ an. Er dauert 1,5 Jahre und findet jeweils von Oktober 2015 bis Februar 2017 in Ebensee bzw. von April 2016 bis Juni 2017 in Linz statt. Der Lehrgang zeigt, wie man mit den Verhaltensweisen von demenzkranken Menschen umgeht, Überforderung reduziert und Stress im Betreuungsalltag vermindert.

Information und schriftliche Anmeldung bei der Caritas für Betreuung und Pflege, Schulzentrum Josee, z.H. Daniela Bäck, MA, Langbathstraße 44, 4802 Ebensee, E-Mail: daniela.baeck@caritas-linz.at, Tel.: 06133/5204-11

Ausbildung in den Sozialbetreuungsberufen

Die nächsten Ausbildungen zu Fach- und DiplomsozialbetreuerInnen Familienarbeit, Altenarbeit, Behindertenarbeit und Behindertenbegleitung starten im Herbst 2015. Anmeldungen jetzt bei den drei Ausbildungszentren:

- **Ausbildungszentrum für Sozialbetreuungsberufe**
 Fach- und Diplomsozialbetreuung Altenarbeit, Diplomsozialbetreuung Familienarbeit; Schiefersederweg 53, Linz; **Anmeldung unter** Tel. 0732/732-466, www.fachschule-sozialberufe.at
- **Schulzentrum Josee**
 Fach- und Diplomsozialbetreuung für Altenarbeit, Behindertenarbeit sowie -begleitung, Familienarbeit; Langbathstraße 44, Ebensee; **Anmeldung unter** Tel. 06133/52040, www.josee.at
- **Ausbildungszentrum für Sozialbetreuungsberufe**
 Fach- und Diplomsozialbetreuung für Behindertenarbeit sowie -begleitung, Salesianumweg 3, Linz; **Anmeldung unter** Tel. 0732/772666-4710, www.sob-linz.at

INFORMATION

Ihr Kontakt: Caritas Information, Kapuzinerstr. 84, 4020 Linz
 Tel.: 0732/7610-2020, Fax: Dw. 2121
 E-Mail: information@caritas-linz.at, Homepage: www.caritas-linz.at