

Psychosoziale Erstberatung

Das Sozialreferat möchte Hitzendorfern mit psychosozialen Problemen und Fragestellungen unterstützen und bietet eine kostenlose Erstberatung an. Mag.^a (FH) Michaela Langeder, MSc., Sozialarbeiterin, Psychotherapeutin, Beraterin und Begleiterin bei der Mädchenberatungsstelle mafalda freut sich auf die Kontaktaufnahme.

So gerne wir in unserem Leben den Fokus auf das Glück und unsere Erfolge legen, so gehören oft auch Herausforderungen, Krisen, Stolpersteine und Krankheiten zum Mensch-Sein dazu. Die dadurch erlebten Belastungen können für uns im Alltag so schwer werden, dass sie unsere gesamte Aufmerksamkeit und Energie erfordern. Wir leiden darunter und unsere Lebensqualität sinkt. Psychosoziale Beratung kann hier beim Sortieren der Problemlage(n) unterstützen. Das Formulieren der schwierigen Umstände kann Klarheit bringen und gemeinsam mit der Beraterin können mögliche Lösungswege angedacht werden. Ziel der psychosozialen Beratung ist, eine Perspektive für die Zukunft zu

entwickeln, konkrete Schritte zu planen und letztendlich die Lebensqualität zu erhöhen.

- Wer kann sich hier angesprochen fühlen?**
Von einer psychosozialen Beratung können Sie profitieren, wenn Sie z.B.:
- mit Stimmungsschwankungen, Niedergeschlagenheit oder niedrigem Selbstwert zu kämpfen haben
 - Schwierigkeiten in Ihrer Beziehung, Familie oder im Arbeitsumfeld erleben
 - einen geliebten Menschen verloren haben
 - in einer Krise fest stecken (Sinnkrise, Beziehung, Arbeit etc.)
 - an Ängsten oder Zwangsstörungen leiden
 - psychosomatische Beschwerden haben
 - vor wichtigen Entscheidungen oder Lebensereignissen stehen
 - Ihrem Leben eine neue Richtung oder Perspektive geben möchten
 - schwierige Erfahrungen gemacht haben
 - süchtig sind nach Spielen, Trinken, etc.
 - von Selbstzweifeln und/oder Schuldgefühlen geplagt sind
 - sich selbst besser verstehen lernen und annehmen möchten

Langfristige Beratungsprozesse regen die persönliche Entwicklung an, stärken Ihre Ressourcen und fördern so Ihr Wohlbefinden.

Das kostenlose Angebot
Das Angebot des Sozialreferates umfasst eine kostenlose Erstberatung, um Ihre Fragestellung bzw. Ihr Thema zu erfassen und gemeinsam mit der Beraterin mögliche Schritte zu besprechen, sowie geeignete langfristige Unterstützungsangebote zu finden. Ihre Anliegen unterliegen der Schweigepflicht und werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

Wohnunterstützung jetzt beantragen



Auch wenn die Inflation wieder zurückgeht: Das Leben ist für uns alle deutlich teurer geworden. Das spüren wir alle: Beim Einkaufen, in der Freizeit. Und viele auch beim Wohnen, die sorgenvoll in die Zukunft blicken.

Hilfe für Mieter
Für solche Härtefälle gibt es Wohnunterstützung vom Land Steiermark. Diese Wohnunterstützung wird nur für Mietwohnungen gewährt. Keine Möglichkeit für Wohnunterstützung liegt bei Eigentumswohnungen vor, oder wenn der Mieter selbst (Mit) Eigentümer der Liegenschaft ist, oder in einem Naheverhältnis zum Vermieter der Wohnung steht.

Antrag online oder bei der Gemeinde
Ein-Personen-Haushalte mit einem monatlichen Einkommen von € 1.100,- können mit hoher Wahrscheinlichkeit mit einer Zuerkennung der Wohnunterstützung rechnen. Die Wohnunterstützung kann ebenfalls über die Gemeinde, oder online, auf der Website des Landes (<https://www.soziales.steiermark.at>) beantragt werden. Zusätzlich gibt es online einen Wohnunterstützungsrechner, der die Höhe einer etwaigen Wohnunterstützung berechnet.

Heizkostenzuschuss noch bis 28. Februar 2025 sichern!



Gegen soziale Kälte hilft oft schon ein Zuschuss. In diesem Fall im doppelten Sinn: Das Land Steiermark gewährt auch heuer einen Heizkostenzuschuss für alle einkommensschwachen Haushalte im Land.

Das Land Steiermark hat für 2024/25 den Heizkostenzuschuss in der Höhe von € 340,- beschlossen. Anspruchsberechtigt sind Personen, die mindestens seit dem 1. September 2024 ihren Hauptwohnsitz in der Steiermark haben. Die Einkommensobergrenze (Nettoeinkommen aller im Haushalt lebenden

Personen) beträgt € 1.572,- für Ein-Personen-Haushalte, € 2.358,- für Haushaltsgemeinschaften und erhöht sich um € 472,- für jedes Familienbeihilfe beziehende, im Haushalt lebende Kind. Als Einkommen gilt 1/12 des Jahresnettoeinkommens (inkl. Sonderzahlungen).

Erstmals Online-Antrag möglich
Der Heizkostenzuschuss kann in der Gemeinde, aber auch online, auf der Website des Landes (<https://www.soziales.steiermark.at>) beantragt werden. Die Antragsfrist läuft noch bis zum 28. Februar 2025.

Zuschüsse der Gemeinde Hitzendorf in den Bereichen Bildung/Familie und öffentlicher Verkehr (unabhängig vom Einkommen):	
Geburt eines Kindes:	Warengutschein für Hitzendorfer Geschäfte im Wert von € 75
Schulbeginn eines Kindes, das erstmalig in eine öffentliche Pflichtschule eintritt:	€ 100
Schulischer Intensivsprachaufenthalt eines Pflichtschülers:	€ 60 bei Aufenthalt ab 5 Tagen
Klimaticket Steiermark oder Österreich:	€ 100 pro Ticket (nicht übertragbar)
Studienkarte 6 Monate (Top Ticket), Zone Steiermark:	€ 25 pro Ticket (nicht übertragbar)
Anträge können im Gemeindeamt oder mittels elektronischen Antragsformulars bei der jeweiligen Förderungsart gestellt werden:	
hitzendorf.gv.at/cms/ziel/68916/DE hitzendorf.gv.at/cms/ziel/46893/DE hitzendorf.gv.at/cms/ziel/45460/DE	

Impressum: „Hitzendorf Sozial“ ist eine Sonderausgabe der Amtlichen Mitteilungen der Marktgemeinde Hitzendorf. Medieninhaber und Herausgeber: Marktgemeindeamt Hitzendorf, 8151 Hitzendorf 63; Redaktion: GR Walter Rönfeld; Druck: Dorrong, Graz. Fotos: Unsplash; Sofern in dieser Ausgabe personenbezogene Ausdrücke verwendet werden, umfassen sie alle Geschlechter gleichermaßen!

Sprechstunden der Vinzenz-Gemeinschaft



Schnelle Hilfe in außergewöhnlichen Lebenssituationen, für Menschen in Notlagen oder rasche und unbürokratische Unterstützung und/oder Beratung. **Jeden zweiten Mittwoch im Monat von 16.30 bis 18.00 Uhr im Haus der Pfarre, Hitzendorf 1**

Lebensmittel-Hilfe der Vinzenz-Gemeinschaft



Für Personen, die sich in finanziellen Schwierigkeiten befinden, bietet die Vinzenzgemeinschaft mit Lebensmitteln ihre Unterstützung an. Diese können entweder bei der Sprechstunde der Vinzenzgemeinschaft (jeden 2. Mittwoch im Monat, 16.30 – 18.00, Haus der Pfarre) oder nach Vereinbarung abgeholt werden.



Hitzendorf Sozial

Sozialreferent GR Walter Rönfeld, 0650 606 46 07

Liebe Hitzendorferinnen, liebe Hitzendorfer!



Ein bewegtes Jahr im Sozialbereich liegt hinter uns – auch in Hitzendorf: Michaela Langeder ist aus der Babypause zurück und steht den Gemeindegewinnen und Gemeindegewinnen wieder für eine kostenlose psychosoziale Erstberatung zur Verfügung.

Der Kostnix-Laden floriert nach wie vor, dank des unermüdligen Einsatzes vieler ehrenamtlicher Helferinnen und Helfer. Der „Fair“teilerkühlschrank musste aufgrund der Sommerhitze durch einen neuen ersetzt werden und steht nun wieder für die Befüllung und Entnahme von Lebensmitteln bereit.

Und meine Kollegin im Gemeinderat, die Sozialwissenschaftlerin Waltraud Gspurning, hat mich überredet, mit ihr ein Interview zu führen, um meine, weitgehend abseits der Öffentlichkeit erfolgende Arbeit als Sozialreferent ein wenig bekannter zu machen.

Dazu möchte ich auch auf das jüngst erschienene „Working Paper 259“ der Österreichischen Nationalbank aufmerksam machen, das zeigt, dass vier Prozent der österreichischen Haushalte Schwierigkeiten haben, unerwartete Ausgaben von 100 Euro zu begleichen. Bei 500 Euro sind es bereits 13 Prozent, die diesen Betrag nicht ohne Weiteres begleichen können.

Danke für Ihre Aufmerksamkeit und alles Gute wünscht Ihnen

Ihr
Sozialreferent Walter Rönfeld

Ein Kühlschrank für mehr Wärme

Sozial- und Jugendreferat beleben „Fair“teiler-Kühlschrank im Zentrum



Kostet nix, bringt aber viel: Der KostNixLaden Hitzendorf

Er ist gelebte Nachhaltigkeit – der KostNixLaden in Hitzendorf. Denn egal ob man gebrauchten Dingen des Lebens eine neue Chance geben will, ob man aus Überzeugung „Second Hand“ trägt oder schlichtweg sparen will – im KostNixLaden findet jede und jeder immer samstags garantiert das Passende!

Seit März 2020 gibt es den KostNixLaden (KNL) in Hitzendorf. Mittlerweile hat sich das – auch über die Orts- grenzen hinweg – herumgesprochen und jeden Samstag gibt es viel Besuch von Jung und Alt. Schnäppchenjäger, Sammler, Menschen, die nichts Neues kaufen wollen, um die Umwelt zu schonen, manche, die in schwierigen Zeiten ihr Haushaltsbudget entlasten müssen.

Zu gut für die Mülltonne
Der Hauptgrund für viele ist, Sachen zu bringen, die weiter verwendet werden sollen, um nicht im Müll zu landen.

Eine Bitte an alle
Auch deshalb die Bitte der Veranstalter: Bringen Sie nur Dinge, die Sie Ihren besten Freunden und Freundinnen weiter geben würden. Schuhe nur, wenn sie

neuwertig sind, darüber hinaus nichts Schmutziges, Kaputtes, Fleckiges – nichts, das eigentlich für die Mülltonne bestimmt ist.

Wenig Platz, viel Angebot
Außerdem bitte nur saisonangepasste Ware vorbeibringen, z.B. keine Sommer- sachen im Winter, denn das Lagerkon- tingent ist beschränkt. Größere Objekte können auf Facebook_Hitzendorf ver- schenkt! weitergegeben werden.

Nichts vor die Türe stellen
Und das Allerwichtigste: Bitte stellen Sie nichts vor die Tür, sondern geben Sie Ihre Dinge persönlich während der Öff- nungszeiten ab. Alles andere kommt nur weg, wird im Regen kaputt oder lockt unangenehme Interessenten an.

Immer samstags im Jugendraum
Gerne nehmen die Mitarbeitenden zu den Öffnungszeiten, immer am Samstag von 9.00 bis 12.00 Uhr im Jugendtreff, Hitzendorf 129, Ihre Sachen entgegen! Ein Team aus Helfern kümmert sich ehrenamtlich in seiner Freizeit darum, den Laden attraktiv und ordentlich zu hal- ten. Vielen Dank an alle an dieser Stelle – es geht nur gemeinsam!



Und weil wir schon beim Danken sind: Ein großes Danke an alle, die schon bisher saubere, schöne Dinge gebracht haben. So kann der KostNixLaden ein tolles Sortiment anbieten!

Vielleicht schauen ja auch Sie dem- nächst einmal vorbei ...

Wenn jemand mithelfen möchte oder Fragen hat:

Birgit Rönfeld
0676 51 56 557



Sozialreferent Rönfeld: „Wir sehen, wo es soziale Schieflagen in der Gemeinde gibt.“

Waltraud Gspurning, Gemeinderä- tin und selbst Sozialwissenschaftlerin und Hochschullehrerin, interviewte Walter Rönfeld, Sozialreferent der Gemeinde Hitzendorf



Lieber Walter, du bist seit ca. acht Jah- ren Sozialreferent der Gemeinde Hitzendor- f. Deine Arbeit dringt nicht unbedingt an die Öffentlichkeit durch, weil es hier vielfach um Unterstützung von einzel- nen Menschen geht, die sich in schwie- rigen Lebenslagen befinden. Kannst du trotzdem ein bisschen über deine Arbeit erzählen?

Die Unterstützung sieht so aus, dass Personen sich bei mir melden, die sich aufgrund verschiedenster Umstände in unangenehmen finanziellen Situationen befinden und für, zum Beispiel, Strom- nachzahlungen oder ähnliche Sachen momentan über zu wenig Geld verfügen und Unterstützung brauchen.

Es sind sehr oft Frauen, Alleinerzie- hende oder in Scheidung befindliche Frauen, für die Unterhaltszahlungen noch ausstehen, und die mit kleineren Investitionen des täglichen Bedarfs, die für uns üblicherweise kaum Probleme aufwerfen, 100, 200 Euro, bereits be- lastet sind. Diesen Personen versuche ich unkompliziert und unbürokratisch rasch zu helfen, um solche Situationen zu überbrücken. Das geschieht teilweise durch finanziel-

le Zuwendungen, die sie auch zurück- zahlen können, oder auch über Lebens- mittelspenden oder Gutscheine.

Hast du manchmal schöne Erlebnisse im Rahmen deiner Tätigkeit?
Ja, die Dankbarkeit von Personen, wenn man ihnen hilft, ist schön, aber natür- lich auch traurig, weil es oft um be- scheidene Beträge geht, Kategorie 100 Euro. Das ist zwar schön, wenn die Leu- te Dankbarkeit zeigen, aber traurig, dass es um so wenig geht und das oft der Auslöser für eine Notsituation ist.

Was war bzw. ist besonders schwierig oder herausfordernd?
Schwierig ist zum einen Distanz zu wahren, und zum anderen trotzdem auf den Menschen zuzugehen.

Die Schicksalslage geschildert zu be- kommen, ist oft sehr schwierig und emotional ergreifend, und auch die Fra- ge oder die Suche nach dem Sinn oder der Ursache der momentanen missli- chen Situation: Natürlich liegt mögli- cherweise oft ein Selbstverschulden für eine Notlage vor, gleichzeitig möchte ich mir nicht anmaßen, das zu beurtei- len. Da die richtige Balance oder Distanz zu finden, ist schwierig.

Du bist ja auch anderweitig in Hitzendorf sozial engagiert, und zwar ehrenamtlich. Du bist zum Beispiel stellvertretender Obmann der Vinzenzgemeinschaft und du arbeitest im Kostnixladen mit. Kannst du über diese Tätigkeiten etwas erzäh- len?

Ja, die Vinzenzgemeinschaft Hitzendor- f-St. Oswald-St. Bartholomä mit ihren Mitgliedern, die gibt mir sehr viel Kraft und Unterstützung, namentlich mit der Obfrau Anna Lackner, die da federführend tätig ist und sehr, sehr en- gagiert ist, bewundernswert. Aber auch sämtliche andere Mitglieder der Vinzenzgemeinschaft helfen mir zum Beispiel mit den Lebensmittelspen- den für meine Klienten im Sozialreferat. Ich wüsste nicht, wie ich an diese Men- ge an Lebensmitteln käme, ohne diese

tatkräftige Unterstützung der gesamten Vinzenzgemeinschaft. Im Gegenzug versuche ich die Vinzenz- gemeinschaft durch meine Mithilfe bei diversen Veranstaltungen zu un- terstützen, indem ich Sachen her- und wegräume oder zum Beispiel Kaffee ausschenke, um so beim Lukrieren von Spendengeldern mitzuwirken, die dort in der Vinzenzgemeinschaft für die Un- terstützung bedürftiger Menschen ge- braucht werden.

Und ich nehme natürlich an den regel- mäßigen Sitzungen der Vinzenzgemein- schaft teil, die jeden zweiten Mittwoch im Monat um 18 Uhr stattfinden. Je- weils vor der Sitzung, also jeden zwei- ten Mittwoch im Monat, um 16.30 Uhr, biete ich übrigens eine Sprechstunde im Rahmen der Vinzenzgemeinschaft an, zu der gerne Menschen, die etwas brauchen, ins Haus der Pfarre kommen können, um ihre Anliegen darzubringen.

Ein weiteres großes Arbeitsfeld ist der Kostnixladen, der im März 2020 eine Woche vor dem Corona-Lockdown in Betrieb genommen wurde und dann gleich die nächsten drei Monate pau- siert hat. Der hat sich mittlerweile sehr gut entwickelt, mit einer hohen Besu- cherfrequenz. Der Kostnixladen im Ju- gendzentrum von Hitzendorf ist jeden Samstag von 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr geöffnet. Die freiwilligen Helfer des Kostnixladens sind jedenfalls bewun- dernetst mit ihrem Engagement, ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit, die sie dort jede Woche erbringen.

Meine Mithilfe ist zum größten Teil organisatorisch oder finanziell un- terstützend, wenn es darum geht Regale anzuschaffen oder Kleinigkeiten, die die Organisation des Kostnixladens erleich- tern.

Ergänzend zum Kostnixladen haben wir im Juli vorigen Jahres den „Fair“- teiler (Kühlschrank und Box für trocke- ne Lebensmittel) bei der Apotheke in Hitzendorf in Betrieb genommen, der



heuer ausgetauscht werden musste, weil er aufgrund der Hitze den Betrieb aufgegeben hat. Es ist jetzt ein neu- er Kühlschrank dort, der, wie auch der Kostnixladen, der Nachhaltigkeit, der Ressourcenschonung und dem sozialen Miteinander gewidmet ist.

Welche Bedeutung hat für dich insge- samt soziales Engagement?
Der Mensch ist ein soziales Wesen, ohne soziales Engagement und soziales Mit- einander geht es einfach nicht.

Soziales Engagement ist wichtig für das Leben in einer Gemeinschaft, damit ein Ort wie Hitzendorf sich nicht zu einem Geisterdorf verwandelt. Sei es in der Freiwilligen Feuerwehr, in Sport- oder im Gesangsvereinen oder eben in der Vinzenzgemeinschaft, soziales Engage- ment ist wichtig, damit ein buntes Le- ben für alle Menschen in der Gemeinde stattfinden kann.

Was würdest du dir diesbezüglich für die Zukunft wünschen?

Es wäre wichtig, dass die Bedürftigkeit in einer solidarischen Gesellschaft nicht als Last gesehen wird, sondern als Ver- pflichtung derjenigen, die ausreichend haben, dass sie ihren Mitmenschen, de- nen es vorübergehend schlechter geht, zur Seite stehen.

Und dass die Schuldfrage für momen- tane finanzielle Notlagen oft nicht zu stellen und auch ganz schwer zu beant- worten ist. Das kann sozusagen jedem und jeder passieren. Es brauchen nur ein paar ungünstige Ereignisse im Leben binnen kurzer Zeit zusammenzuwirken.

Möchtest du noch etwas ergänzen?
Für die Gemeinde Hitzendorf würde ich mir einen Sozialausschuss wünschen, damit sich mehr Gemeinderäte an den Entscheidungen über Zuwendungen an Bedürftige beteiligen können und damit sie auch sehen, wo es soziale Schiefla- gen in der Gemeinde gibt.

Ein Sozialausschuss könnte sich auch überparteilich mit größeren, umfang- reicheren Themen beschäftigen, als ich das als einzelner Sozialreferent einer Minderheitspartei kann.

Kühlschrank: Fair-teilen heißt umverteilen

Seit 2023 gibt es in Hitzendorf, direkt beim Eingang zur Apotheke, einen „Fair“-teiler-Kühlschrank. Der öffent- lich zugängliche Kühlschrank dient dazu, überschüssige und noch genieß- bare Lebensmittel weiterzugeben.

Ziel dieser Aktion ist es, Lebensmittel- abfälle zu reduzieren, das Bewusst- sein für Nachhaltigkeit zu fördern und die Solidarität in der Gemeinschaft zu stärken. Wichtig ist zu betonen: Diese Kühlschränke richten sich nicht aus- schließlich an Menschen mit niedrigem Einkommen oder in finanzieller Not. Sie sind eine Möglichkeit für ALLE, Le- bensmittel zu teilen und ermutigen zur verantwortungsvollen Nutzung von Nahrungsmitteln. Dies soll der Lebens- mittel-Verschwendung vorbeugen.

Solidarisch zugreifen
Wenn Sie beispielsweise dieses Jahr

mehr Marmelade eingekocht haben, als Ihre Familie verzehren kann, können Sie diese gerne zum Fairteiler-Kühlschrank bringen. Allerdings sei an die Solidari- tät aller appelliert: Wenn nur noch fünf Produkte im Fairteiler-Kühlschrank sind, nehmen Sie bitte nur eines oder zwei Produkte, damit auch andere davon profitieren können. Seien Sie versichert: Ihr Beitrag zur Gemeinschaft wird ge- schätzt.

Ehrenamtlich organisiert
Ein besonderer Dank gilt allen Ehren- amtlichen, die sich um den Fairteiler- Kühlschrank kümmern (Schichten, Ausräumen, Putzen ...), sowie Mag. Ur- sula Berger-Kürzel von der Apotheke und der Familie Paier, die die Aufstellung des Kühlschranks ermöglicht haben. Dank gebührt auch allen, die Lebensmit- tel spenden oder sie abholen. Ihr Beitrag macht einen Unterschied!

