



## ZAUCHENSEE SUMMIT

In Kooperation mit dem  
Verein unSICHTBAR



AUSZEIT FÜR HELD:INNEN

# Schenke „Zeit für dich“

Pflegende Angehörige schenken täglich Liebe und Unterstützung, doch auch sie brauchen dringend Erholung. Diese ist essentiell für ihre eigene Gesundheit. Mit deiner Spende erhalten sie die Anerkennung und Auszeit, die sie verdienen. Setze ein Zeichen – für Wertschätzung und Erholung für pflegende Angehörige.

AUSZEIT FÜR HELD:INNEN

## Erholungstage für pflegende Angehörige

Stell dir vor, dein Leben verändert sich von einem Tag auf den anderen. Nach einem Autounfall liegt dein Kind im Wach-Koma und benötigt eine Rund-um-die-Uhr-Betreuung. Dein Partner stürzt vom Dach, sitzt im Rollstuhl und ist auf ständige Hilfe angewiesen. Die Vorfreude auf ein gesundes Kind zerplatzt wie eine Seifenblase durch eine unerwartete Diagnose. Deine Eltern sind pflegebedürftig, krank oder dement, du ermöglichst und übernimmst die Pflege zuhause.

Jeder Zehnte in Österreich pflegt und betreut ein Familienmitglied. Pflegende Angehörige sind der größte Pflegedienst Österreichs. Pflege und Betreuung sind aber ein gesamtgesellschaftliches Anliegen, mit der „Auszeit für Held:innen“ wollen wir die Stimme für die Angehörigen erheben und darauf aufmerksam machen, dass es mehr Unterstützung in Form eines breitflächigen Angebotes braucht.

Diese Mehrfachbelastung heißt oftmals kein Urlaub, keine Pause, kein Treffen mit Freund:innen. Alltägliche Erledigungen wie beispielweise der Einkauf brauchen eine gute Planung und Organisation.

In der besinnlichen Weihnachtszeit leisten immer mehr Unternehmen anstatt von Kundengeschenken einen Beitrag zu wohltätigen Projekten. Unterstützen Sie mit Ihrer Spende die „Auszeit für Held:innen“ und geben Sie damit Mut für den Alltag.



UNTERSTÜTZEN SIE UNS MIT IHRER SPENDE!

# Ihre Spende macht es möglich

Pflegende, betreuende und begleitende Angehörige treffen sich zum 3-tägigen „Special Summit“ in der Salzburger Bergwelt im Hotel Sportalmmm. Neben der Vollverpflegung erwartet sie ein abwechslungsreiches Programm das von professionellen FachTrainer:innen (Psychologische und sozialpädagogische Beratung, systemisches Coaching, Supervision, Case and Care Management, Sport- und Bewegungstraining) gestaltet und begleitet wird. Dr.in Anna Maria Cavini, Praxis für Psychotherapeutische Medizin, unterstützt und begleitet das Projekt aus ärztlicher und medizinischer Sicht.

Mit einer Spende von **1.085 EUR** ermöglichen Sie **3 Tage Auszeit** für **1 Person**, wertvolle Unterstützung und neue Kraft, um anschließend gestärkt in den Alltag zurückzukehren.

## So können Sie unterstützen

### Sie möchten einen Beitrag zu einem wohltätigen Projekt leisten?

Mit Ihrer Hilfe ist es uns möglich, die „Auszeit für Held:innen“ zu organisieren und zu veranstalten. Sie tragen dazu bei, dass pflegende Angehörige ohne zusätzliche finanzielle Belastung eine wertvolle Unterstützung Aus-/Weiterbildung und Erholung in Anspruch nehmen können.

Spenden an den Verein unSICHTBAR:

**Kennwort: Auszeit für Held:innen**

### In Ihrem Unternehmen gibt es Menschen, die unbedingt von der „Auszeit für Held:innen“ erfahren sollten? Weil sie selbst Großartiges leisten und jemanden liebevoll begleiten, betreuen und pflegen?

Sie möchten Ihre Wertschätzung als Arbeitgeber ausdrücken, indem Sie die Teilnahme (finanziell) ermöglichen? Oder unterstützen genau aus diesem Grund das Projekt mit Ihrer Spende?

Anmeldung und Information unter:

**info@zauchensee-summit.at**

AUSZEIT FÜR HELD:INNEN

## Erholungstage für pflegende Angehörige 2025

27. – 29. Juni 2025

12. – 14. September 2025

Weitere Informationen unter [www.verein-unsichtbar.at](http://www.verein-unsichtbar.at) und [www.zauchensee-summit.at](http://www.zauchensee-summit.at)  
Anmeldungen per Mail an: [info@zauchensee-summit.at](mailto:info@zauchensee-summit.at)

# Ihre Spende finanziert folgendes Programm:

## 1. Gesundheit & Wohlbefinden fördern:

Pflegende Angehörige erhalten durch gezielte Erholungstage die Möglichkeit, sich zu regenerieren und neue Kraft zu schöpfen. Das Hotel Sportalm und die Salzburger Umgebung bieten eine erholsame Atmosphäre, die zu einem ganzheitlichen „Erholungsboost“ beiträgt.

## 2. Bewegungskompetenz verbessern:

In Kinaesthetics-Einheiten lernen die Teilnehmer:innen effektive Bewegungstechniken, die ihre eigene Gesundheit fördern und praktische Hilfestellungen für den Pflegealltag bieten.

## 3. Resilienz stärken:

Methoden aus verschiedenen Traditionen und Philosophien helfen, Gelassenheit und Energie zu fördern. Diese Methoden können leicht in den Alltag integriert werden und stärken die psychische Widerstandsfähigkeit.

## 4. Fachkundige Beratung:

Während der Erholungstage erhalten die Teilnehmer:innen umfassende Unterstützung zu rechtlichen, finanziellen und organisatorischen Aspekten der Pflege.

## 5. Unterstützendes Netzwerk:

Der Aufbau eines Netzwerks ermöglicht den Austausch von Erfahrungen und gegenseitige Unterstützung, was die psychische Gesundheit und Bewältigungsfähigkeit langfristig stärkt.

## 6. Krisenintervention:

Gezielte Unterstützung und Krisenintervention helfen den Angehörigen, traumatische Erlebnisse zu bewältigen und langfristig ihre eigene Gesundheit zu erhalten.

## 7. Case and Care Management

Unser Ziel ist es, pflegende Angehörige langfristig zu stabilisieren und zu stärken, damit sie ihre wichtige Rolle mit einem gestärkten psychischen und emotionalen Wohlbefinden fortsetzen können.

## Für Rückfragen oder weitere Informationen wenden Sie sich an:

INITIATORIN DES PROJEKTS

**Katharina Dessel** · Lebens- & Sozialberaterin,  
Coach, Supervisorin  
katharina@herzfrequenz.at  
0660 52 606 52

OBFRAU VEREIN UNSICHTBAR

**Selina Junger** · Kinder- & Jugendcoach,  
Berufs- & Sozialbegleiterin  
selina@verein-unsichtbar.at  
0664 3810121

Spenden an den Verein UNSICHTBAR

IBAN: AT84 3400 0812 0448 4127 · Kennwort: Auszeit für Held:innen

Mit freundlicher Unterstützung von



## Geschichten, die berühren.

**Wenige Wochen nach der „Auszeit für Held:innen 2024“ erreichte uns diese Nachricht einer Teilnehmerin.**

„Wie kann ich helfen, damit die Erholungstage nächstes Jahr wieder stattfinden? Dann aber sogar mit einem Honorar für die Trainerinnen und keinem Defizit für die Organisator:innen? Es braucht Geschichten, welche anderen Menschen zeigen, dass es wichtig ist, dafür zu spenden. Cool wären tränendrüsendrückende, herzzerreißende Geschichten mit Bildern von leidenden, hilflosen Kindern und deren vom Leben zerstörten Eltern. So eine Geschichte wird meine nicht, weil ich kein Mitleid will, sondern gehört und gelesen werden möchte. Ich wünsche mir, dass die Spenden mit einem klaren Blick auf die Situation pflegender und betreuender Angehöriger gegeben werden. Dass wir es verdienen, uns einfach zu erholen, nicht weil unser Leben furchtbar ist, sondern weil wir wichtig sind.“



Ich bin Luise, Akademikerin, habe zahlreiche Zusatzausbildungen und arbeite minimalst selbständig, aber nur so viel, wie gerade geht. Hauptberuflich bin ich für den Staat Hausfrau und pflegende Angehörige. Hauptsächlich bin ich aber Mutter, Ehefrau, Organisatorin, ärztliche Beraterin und Fachfrau für die Stoffwechselerkrankung unseres jüngsten Kindes, Prellbock und Wohlfühlpunkt für unsere „Pubertiere“, Löwin, wenn ich das Gefühl habe, dass meinen Kindern Unrecht getan wird, Therapeutin, Logistikerin, Arzneifachfrau bei uns daheim, Putzfrau, Diätköchin, Pausenc clown, Motivatorin und Coach, ZuhörerIn, Rednerin, Verbandswechslerin, Erklärerin, Krankenhausbegleiterin, Tierpflegerin und Hundetrainerin, therapeutisch immer auf dem neuesten Stand, Hilfsmittelcheckerin, Überzeugerin und ehrenamtliche Vereinsmitarbeiterin.

Um es für Sie greifbarer zu machen: Ich bin Mutter von drei Kindern zwischen 15 und fast 10 Jahren. Unser jüngster Sohn wurde mit einer sehr seltenen Stoffwechselerkrankung geboren und wird seit seinem zweiten Geburtstag streng klassisch ketogen ernährt (einzige Therapiemöglichkeit der Erkrankung). Seine Erkrankung ist nicht stabil, sie verändert sich immer wieder und bringt eine Vielfalt an Symptomen mit sich. Ich erzähle immer gerne von meinem bunten Leben. Bunt deshalb, weil ich, wenn ich hinschaue, alle Farben der Welt erkennen kann. Neben den dunklen Farben gibt es auch Sonnenschein und bunte Blumen-Momente. Für mich gehören alle Farben unweigerlich zum Leben dazu. Es gibt Zeiten, da wird das Bunte düsterer und schwerer. Es gibt genügend Forschung zur Belastung von Frauen (Stichwort Mental Overload) und pflegenden Angehörigen. Unsere Lebenswelt unterscheidet sich in vielen Dingen von Familien, in denen nicht in diesem Ausmaß gepflegt und betreut werden muss.

Eine Freundin hat mich auf die Erholungstage in Zauchensee hingewiesen. Drei Tage gemeinsam mit ihr und anderen Freundinnen unterwegs zu sein, war Grund genug, zuzusagen. Je näher der Zeitpunkt der Tage kam, umso häufiger habe ich mich gefragt, warum ich mir das nur antue, denn es wäre gerade so enorm viel zu tun. Der Aufwand, drei Tage wegfahren zu können, ist zudem auch nicht zu unterschätzen. Diätessen muss geplant und vorgekocht werden, Kinderbetreuung organisiert werden. Neben dem Plan A müssen Plan B und C vorhanden sein.

Heute sitze ich hier, drei Wochen sind seit den Erholungstagen vergangen, und spüre eine angenehme Ruhe, Gelassenheit und Wärme, wenn ich daran denke. Ich fühle mich wieder angenommen und herzlich willkommen. Wir, die wir sonst nur als lästig (u.a. immer wieder bei Behörden, Krankenkassen, Ärzten ...) gesehen werden, standen im Mittelpunkt. „**Mach, was dir guttut, hol dir das raus, was DU brauchst.**“ Ein unglaublicher Satz, den wir bei den Erholungstagen immer wieder gehört haben. Es gab kein MUSS bei den Workshops, kein MUSS beim Erzählen. Trotzdem und wahrscheinlich genau deswegen habe ich nahezu alle Angebote angenommen. Ich mag nicht wirklich etwas Neues gelernt haben, aber das doch schon so Bekannte wieder gehört zu haben, tat gut. Aufgezeigt zu bekommen, wie wichtig wir sind, nicht indem jemand von außen uns plakativ die Hand schüttelt und zu einer Spende für ein Hilfsmittel gratuliert oder einen Obolus für Zuwendungen pflegender und betreuender Angehöriger erreicht hat. Wir Frauen haben uns gezeigt, wer wir sind, wie wichtig wir sind. Was wir Unglaubliches leisten, Tag für Tag. Wir haben uns gefeiert, Mut ausgetauscht, Informationen weitergegeben. Wir haben gelacht, geweint, jubelt und geschwiegen. Wir durften durchschlafen und wurden verköstigt. Es war einfach nur genial, Essen nicht selber kochen zu müssen und kulinarisch verwöhnt zu werden (ohne zu denken, was mein Kind davon essen kann). Keine Pflege an anderen, nur an uns selbst!

Die drei Tage am Zauchensee brachten mir keine körperliche Erholung, aber ganz viel seelische. Ich spüre sie immer noch, obwohl der Alltag ab dem Moment des Betretens der Wohnung mit aller Härte wieder da ist. Ja, mit Härte, aber umschmeichelt von den Erinnerungen an Zauchensee. Das bedeutet jetzt nicht, dass ich ein anderer Mensch bin und das Leben nur mehr in Pastellfarben leuchtet. Nein, das bedeutet, ich habe mich dort gespürt und weiß, dass ich in meinem Alltag 24/7 mich in kleinen Momenten immer wieder spüren kann, weil ICH WICHTIG bin!“

UNTERSTÜTZEN SIE UNS MIT IHRER SPENDE!