Geizhalszeitung
ÖSTERREICH
Ausgabe 75 / Feb. 2023
... für einen bewussten und sparsamen Umgang mit Geld

Caritas Sozialberatung Oberösterreich

In Zeiten der existenziellen Not wenden sich immer mehr Menschen an die Caritas Sozialberatung Oberösterreich. Waren es im ersten Halbjahr 2021 12.000 Sozialberatungen, die die Caritas durchführte, sind es im selben Vergleichszeitraum des Jahres 2022 13.000. Cornelia Birklbauer, Regionalleiterin der Caritas Sozialberatung Team Nord, hat sich für unsere Fragen Zeit genommen.

Bild: privat

Mag.ª ***(FH) Cornelia Birklbauer, Regionalleiterin der Caritas Sozialberatung OÖ Team Nord***

GHZ: Was sind die Hauptaufgabengebiete der Caritas Sozialberatung?

Die Hauptaufgaben sind Beratung und finanzielle Überbrückungshilfe in existentiellen Notsituationen. Wir beraten etwa betreffend sozialrechtlicher Ansprüche und vermitteln bei Bedarf an andere Stellen weiter. Gemeinsam wird ein tragfähiger Weg aus der Krise gesucht.

GHZ: Für wen ist die Caritas da?

Für volljährige Personen mit rechtmäßigem Aufenthalt in Österreich (dazu zählen natürlich Inländer:innen, rechtmäßig aufhältige EU-Bürger:innen, Asylberechtigte, …). Diese Personen müssen auch eine Meldeadresse in Oberösterreich haben. Auch Minderjährige schwangere Frauen können bei uns Beratung erhalten.

GHZ: Gibt es Kriterien/Gründe, die bewirken, dass man die Beratung nicht in Anspruch nehmen kann?

Sind die oben genannten Kriterien nicht erfüllt, können wir keine Beratung anbieten. Es gibt aber andere Stellen, die dann in der Regel zuständig sind, zum Beispiel ist die Flüchtlingshilfe für Asylwerber:innen zuständig.
Wir können auch dann keine Beratung anbieten, wenn ein Gespräch zum Beispiel aufgrund von aggressivem Verhalten, Alkoholeinfluss, … nicht möglich ist.

GHZ: Mit welchen Anliegen kommen Menschen zur Caritas?

Menschen wenden sich in existentiellen Notsituationen an uns. Die Gründe dafür können ganz unterschiedlich sein. Zum Beispiel kann es um Unterstützung bei Neuanmietung nach einer Trennung gehen oder um Hilfe, weil die Waschmaschine kaputt wurde. Aufgrund der Teuerung ist leider für viele Menschen das alltägliche Leben immer schwieriger zu bewältigen, weshalb es oft auch um Unterstützung für den Lebensmitteleinkauf geht. Die hohen Energiekosten schlagen ebenfalls zu Buche. Viele Personen wenden sich an uns, weil sie mit den Zahlungen nicht mehr zurechtkommen.

Foto: Caritas,

Kompetente Beratung

>>>

Inhalt Feb. 2023

Caritas Sozialberatung Oberösterreich 1
Ist noch ein Platz frei? 3
Zeit für „Vorsorge-Check“ für Ihr Fahrrad 4
Superspartipp 4
Das Rätsel der Arbeitnehmer:-innenveranlagung 5
Das Kreuz mit dem Glimmstengel 6
Leser:innenspartipps 7
Medienecke 7
In eigener Sache 8

GHZ: Wie erfolgt die Beratung? Persönlich, online, telefonisch?

Wir bieten alle genannten Formen der Beratung an. Wir haben eine Chatberatung an einzelnen Tagen der Woche (https://sozialberatung-ooe.caritas-wegweiser.at). Hier kann man unkompliziert erste Fragen stellen. Wir sind natürlich auch telefonisch und persönlich erreichbar. Termine können vereinbart werden, es ist aber auch möglich, uns Unterlagen zuzusenden und das Beratungsgespräch telefonisch durchzuführen. Vor allem von Personen mit Betreuungspflichten oder von Menschen, die wenig mobil sind, wird diese Form der Beratung gerne in Anspruch genommen.

Foto: Caritas,

Die Caritas berät in unterschiedlicher Form

GHZ: Was für Formen der Unterstützung werden angeboten?

Wir können mit Gutscheinen für zum Beispiel Lebensmittel, Windeln, Kleidung, Nächtigungen in der Notschlafstelle oder gebrauchte Möbel und Elektrogeräte unterstützen. Zudem führen wir auch Direktüberweisungen an Energie- oder Wohnungsanbieter durch, um bei Energie-/Wohnkosten zu unterstützen. Auch mit Bargeld können wir helfen. Für Ausbildungskosten haben wir gesonderte Antragsmöglichkeiten. Diese Form der Unterstützung empfiehlt sich, wenn es um die Qualifizierung und bessere Vermittlung am Arbeitsmarkt von Personen geht.

GHZ: Wo kann die Caritas Sozialberatung helfen und wo nicht?

Das ist schwer zu sagen, da die Situationen der Personen, die sich an uns wenden, sehr unterschiedlich sind. Generell lässt sich vielleicht festhalten, dass wir keine Dauerunterstützungen, sondern immer nur Überbrückungshilfen bieten können. Wir unterstützen auch nur für existentielle Ausgaben im engeren Sinn, das heißt, wirklich nur für das Lebensnotwendigste. Es ist auch wichtig, dass Personen bereit sind, an einer Verbesserung der Situation mitzuarbeiten. Gibt es hierfür keine Motivation, kommen auch wir an unsere Grenzen.

GHZ: In welchen Fällen kommt die Caritas an die Grenzen der Beratung?

Tatsächlich merken wir seit einiger Zeit und aufgrund der Teuerung nochmal verstärkt, dass es für Menschen immer schwierig wird, das tägliche Auslangen zu finden. Auch wenn alle Möglichkeiten, die es aus unserer Sicht gibt, umgesetzt werden, bleibt vielen Menschen noch immer zu wenig zum Leben. Hier kommen wir an unsere Grenzen, da wir nur Überbrückungshilfen bieten können. Wir versuchen dann, weitere Ansuchen für die Personen bei anderen Stellen zu stellen und hoffen, dass es auch von dort einmalige Hilfen gibt. Für die Menschen, die sich in dieser Notlage befinden, ist es sehr schwer zu akzeptieren, dass sie auf fremde Hilfe angewiesen sind. Psychisch ist das eine große Belastung.

GHZ: Wie wirkt sich die Teuerung auf die Beratungsinhalte aus?

Wir merken einen Anstieg der Anfragen und, wie in der vorherigen Frage beschrieben, dass es für viele immer schwieriger wird, das tägliche Auslangen zu finden. Anfragen um Unterstützung für Lebensmittel und Energiekosten nehmen zu.

GHZ: Wie finanziert die Caritas Sozialberatung die Unterstützungsleistungen?

Wir sind überwiegend spendenfinanziert. Pfarren leisten hier unter anderem einen großen Beitrag und orga-

Foto: homepage Caritas

Die Caritas hilft beherzt

GHZ: Können Menschen, denen es finanziell gut geht, die Caritas Sozialberatung unterstützen?

Natürlich! Wir freuen uns über jede Form der Unterstützung. Das können Sachspenden wie haltbare Lebensmittel, Hygieneartikel oder auch Gutscheine sein (zum Beispiel von Lebensmittel- oder Drogeriegeschäften), aber auch mit Bargeld kann man uns natürlich helfen. Spenden können an die Caritas OÖ, Verwendungszweck „Sozialberatung“ IBAN: AT20 3400 0000 0124 5000 überwiesen werden. Auf Wunsch kann auch eine Bestätigung für die Spendenabsetzbarkeit übermittelt werden.

GHZ: Was wären die dringendsten Wünsche für das Jahr 2023?

Der dringendste Wunsch wäre, dass für alle Menschen das Leben wieder leistbar wird. Das könnte zum Beispiel durch eine Anpassung der Grundsicherungen wie Sozialhilfe oder AMS-Geldbezüge an die realen Lebenskosten erfolgen.

Frau Birklbauer, danke für das Interview!

Alle Infos zur Sozialberatung gibt es unter www.caritas-ooe.at/sozialberatung

Mag.ª Alexandra Köchle
Schuldnerberaterin

Ist noch ein Platz frei?

Jede:r kennt den Ärger der Autofahrer:innen über die teuren Spritpreise an den Tankstellen. Dennoch führen die hohen Preise bei manchen jetzt dazu, sich über alternative Fahrangebote Gedanken zu machen. Eine Möglichkeit, die wieder an Attraktivität gewinnt, nennt sich „Ride-sharing“ und bedeutet, dass eine Person andere Personen bei einer Fahrt mitnimmt. Ideen zur Umsetzung via App, Institutionen und Vereine gibt es schon.

Apps und Websites von Mitfahrbörsen

Apps und Websites von Mitfahrbörsen bieten reisenden Personen nicht nur günstige, sondern auch umweltfreundliche Mitfahrgelegenheiten. Zwei Autos mit je einer Person benötigen fast doppelt so viel Treibstoff als ein Auto mit zwei Personen. Je mehr Personen mit einem Verkehrsmittel mitfahren, desto mehr verringert sich der Treibstoffverbrauch und damit schädliche Emissionen. Durch Fahrgemeinschaften verringern sich aber auch die Spritkosten, die unter den Mitfahrenden aufgeteilt werden.

Foto: pixabay

Gemeinsam fahren zahlt sich aus

BlaBlaCar

Die weltweit vernetzte App BlaBlaCar **(www.blablacar.com)** bietet Unterstützung beim Finden von klassischen Mitfahrgelegenheiten. In der Suchfunktion kann man nach vorhandenen Mitfahrgelegenheiten suchen. Eine Mitfahrt oder aber auch ein Mitfahrangebot können über die Website oder in der App gebucht und veröffentlicht werden. Voraussetzung ist die Registrierung bei BlaBlaCar. Wie viel man für die Fahrt bezahlt, bestimmt die fahrende Person. Der Fahrpreis hängt von Fahrzeit, Entfernung und den mitfahrenden Personen ab. Einen ersten Überblick über die Höhe der Preise erhält man, wenn man in der Suchfunktion nach einer Fahrstrecke sucht.

Ummadum & Co

Neben dieser App gibt es einige weitere Angebote wie etwa **www.greendrive.at, www.mitfahrangebot.at, Facebook Mitfahrbörsen oder die App ummadum (www.ummadum.com)**. Auch bei der App Ummadum lohnt es sich, genauer einen Blick darauf zu werfen. Mit dieser App können, bei nachhaltig zurück gelegten Kilometern in Form von Gehen, Radfahren oder Mitfahren, Punkte gesammelt werden. Die gesammelten Punkte können in Form von Gutscheinen in ausgewählten Geschäften eingelöst werden. Ein Punkt entspricht dabei einem Cent. Zur Anwendung benötigt man die App und ein eigenes Kundenkonto.

Fahrgemeinschaften

Während sich Mitfahrbörsen meist nur auf einzelne Fahrten beschränken, geht es bei Fahrgemeinschaften oft um wiederkehrend zurückgelegte Strecken, wie beispielweise die tägliche Fahrt zur Arbeit. Gerade für pendelnde Personen ist eine Fahrgemeinschaft eine flexible Alternative. Es überwiegen auch hier ganz klar die Vorteile. Durch die gemeinsame Fahrt werden Spritkosten gespart, Stauzeiten reduzieren sich aufgrund der geringeren Anzahl an Autos im Straßenverkehr und Kosten für teure Parkplatzflächen können abgewendet werden. Die klaren Nachteile sind die Abhängigkeit von anderen Personen und die eingeschränkte eigene Flexibilität.

Sowohl bei Mitfahrgelegenheiten, als auch Mitfahrgemeinschaften, sind es nicht zuletzt oft die sozialen Kontakte, die die gemeinsame Fahrt bereichern. Es können dadurch neue Bekanntschaften bis hin zu Freundschaften entstehen.

Foto: pixabay

Mitfahrgelegenheit online buchen

Rechtliche Hinweise

Aus rechtlicher Sicht weist der ÖAMTC darauf hin, dass bei Unfällen mitfahrende Personen automatisch über die Kfz-Haftpflichtversicherung der Fahrer:in mitversichert sind. Zudem haften Fahrer:innen für Unfallschäden der Mitfahrenden mit dem eigenen Vermögen. Hier empfielt der ÖAMTC eine Haftungsbeschränkungserklärung.

Es wird auch darauf hingewiesen, dass es rechtlich erlaubt ist fünf Cent pro Kilometer (amtliches Kilometergeld) von den Mitfahrer:innen zu kassieren.

www.oeamtc.at/thema/vorschriften-strafen/fahrgemeinschaft-ist-kostenteilung-strafbar-16181058

www.blablacar.com

www.greendrive.at

www.mitfahrangebot.at

www.ummadum.com

Christina Sexlinger, BA
Schuldnerberaterin

Zeit für den „Vorsorge-Check“ für Ihr Rad

Das Rad hat mittlerweile für viele schon fast durchgehend Saison, auch im Winter wird fleißig gefahren. So wird es immer wichtiger dem Rad einen „Vorsorge-Check“ zukommen zu lassen. Bike-Profi Gerhard Groschupfer von „e-mobility Steyr“ hat Tipps für uns, wie man dabei auch mit einem kleinen Budget auskommen kann.

Mit einer gründlichen Radreinigung sollte in den Frühling gestartet werden. Einerseits um sein Rad aus dem Winterschlaf zu erwecken und es andererseits mit Seifenlauge von Salz und Schmutz zu befreien. Dies ist vor allem dann wichtig, wenn es durchgehend genutzt wurde. „Auch beim Fahrrad gilt der Grundsatz“, erklärt Gerhard Groschupfer, „du bist, was du isst“. Damit meint er, dass es wichtig sei, sowohl bei den Teilen, die die Sicherheit betreffen als auch bei Reinigungs- oder Wartungsmittel auf gutes Material zu achten und dieses auch richtig zu verwenden. Gute Schmiermittel und die richtigen Fette an der richtigen Stelle sind von großer Bedeutung. Gute Infos für die Reinigung findet man auf der Seite der Radlobby OÖ. Ein Tipp von Gerhard zum Thema „Kettenöl“: Nicht zu großzügig mit dem Öl sein, da sich Schmutz- und Staubpartikel erst recht wieder schnell auf die Kette heften.

Foto: pixabay

Gut aufs Rad schauen zahlt sich aus

Reifen sollten auf Risse oder rauhe Stellen kontrolliert werden. Dazu etwas Luft rauslassen und den Reifen zusammendrücken. So lassen sich Risse besser erkennen. Bei rissigen Stellen muss der Reifen getauscht werden, sonst hat man einen Patschen nach dem anderen. Nach dem Reifencheck noch den richtigen Luftdruck einpumpen. Dieser steht an der Reifenseite angeschrieben. Ganz wichtig: Bremsen und Bremsbacken kontrollieren.
Hilfreich ist ein kleines Standard-Werkzeug, das man immer dabeihaben soll, wie z.B. Schraubenzieher, Inbusschlüssel, Ersatzschlauch, kleine Handpumpe und Flickzeug.

Ein wichtiger Tipp noch vom Profi: „Vor der Fahrt wichtige Teile wie Lenker oder Sattel kontrollieren, ob sie fest verschraubt sind.“ Und auf die StVO-Tauglichkeit nicht vergessen!

Bei vielen Wartungsthemen kann man sich mit Hilfe des Internets ohne großen finanziellen Aufwand selbst helfen. Beim Einstellen der Schaltung oder bei der Wartung von Sporträdern sowie E-Bikes sollte man zum Fachbetrieb gehen.

In Linz gibt es auch mehrere Non-Profit-Organisationen, die einen Werkstattplatz mit Unterstützung von Profis gegen ein geringes Entgelt zur Verfügung stellen. Das ist eine tolle Sache, denn gemeinsam geht doch alles viel leichter.

Viel Spaß dabei!

www.radlobby.at/oberoesterreich
www.otelolinz.at/project/repaircafe
www.reparier.me
http://bikekitchen.cheapkarma.at

Mag.ª Ulrike Groschupfer Schuldnerberaterin

Impressum
Medieninhaber und Herausgeber:
SCHULDNERHILFE OÖ, Stockhofstraße 9,
4020 Linz, Tel. (0732)77 77 34
Fax (0732) 77 77 58-22
E-Mail: linz@schuldner-hilfe.at
Web: www.schuldner-hilfe.at
Vereinsobfrau: Magª. Brigitta Schmidsberger
Vereinskassierin: Magª. (FH) Alexandra Riegler-Klinger MA, MSc, MAS
Geschäftsführer: Mag. (FH) Ferdinand Herndler
Redaktionsteam dieser Ausgabe:
Magª. Alexandra Köchle, Christina Sexlinger, BA
Layout: Sabine Beilner
Verlags- und Herstellungsort: Linz
DVR: 0810100, ZVR: 581563020
Grundlegende Richtung: Geizhalszeitung Österreich ist eine unparteiische und unabhängige Zeitung der SCHULDNERHILFE OÖ zum Thema „Bewusster und sparsamer Umgang mit Geld“.
Wir freuen uns über einen freiwilligen Druckkostenbeitrag: VKB (Volkskreditbank)
IBAN: AT48 1860 0000 1062 0110
BIC: VKBLAT2L

Super Spar Tipp

Regelmäßiges Schuhe putzen pflegt die Schuhe und verlängert ihre Lebensdauer.

Das Rätsel der Arbeitnehmer:innen-veranlagung

Familienbonus Plus, Negativsteuer, Unterhaltsabsetzbetrag sind Begriffe, mit denen viele Personen im Alltag eher weniger zu tun haben. Ab 1. März 2023 ist es möglich, die Arbeitnehmer:innenveranlagung für das Jahr 2022 beim Finanzamt einzureichen. Mit diesem Artikel soll ein wenig Licht ins Dunkel der Arbeitnehmer:innenveranlagung gebracht werden.

„Zu viel Steuern zahlen", das macht wohl keiner gern. Aussuchen kann man sich das aber ohnehin nicht. Ein kleines Trostpflaster: Wer jährlich die Arbeitnehmer:innenveranlagung (=Lohnsteuer-Ausgleich) macht, kann sich gegebenenfalls noch etwas Geld zurückholen und dadurch Rechte und Ansprüche geltend machen. Mit diesem Anreiz startete ich in die Recherche, um für Sie die wesentlichsten Punkte herauszufiltern.

Die ersten Schritte
Die Arbeitnehmer:innenveranlagung kann freiwillig erfolgen oder ist unter gewissen Umständen, wie zum Beispiel bei Bezug mehrerer lohnsteuerpflichtiger Einkünfte, zwingend notwendig.

Einreichen kann man die Arbeitnehmer:innenveranlagung (Formular L1) beim Finanzamt persönlich, postalisch oder über Finanzonline. Die Zugangsdaten für Finanzonline erhält man über www.finanzonline.bmf.gv.at oder das Formular FON1.

Steuergutschrift durch Negativsteuer
Die Arbeitnehmer:innenveranlagung lohnt sich besonders bei Personen mit niedrigem Einkommen. Das sind zum Beispiel Beschäftigungsgruppen ohne Lohnsteuerzahlung, wie Lehrlinge, Teilzeitbeschäftigte, Ferialarbeiter:innen und Praktikant:innen. Mit der Negativsteuer bekommen die Betroffenen die bezahlten Sozialversicherungsbeträge vom Finanzamt zurück. Seit 2020 gibt es unter bestimmten Bedingungen auch für Personen mit einem Einkommen über der Steuergrenze eine Art Negativsteuer (SV-Bonus).

Viele Steuervorteile für Familien
Für Personen mit Kindern gibt es spezifische Steuererleichterungen, die bei der Arbeitnehmer:innenveranlagung beantragt werden können. Dazu zählen:

- Alleinverdiener:innenabsetzbetrag
- Alleinerzieher:innenabsetzbetrag
- Familienbonus Plus
- Kindermehrbetrag
- Unterhaltsabsetzbetrag, Alimente
- Unterhaltsleistungen für im Ausland lebende Kinder
- Kosten für auswärtige Berufsausbildung eines Kindes
- Krankheitskosten für Kinder
- Kinderbetreuungskosten bei Alleinerziehenden
- Kinderfreibetrag (bis inkl. 2018)
- Kinderbetreuungskosten ohne Selbstbehalt (bis inklusive 2018)

Der Alleinverdiener:innenabsetzbetrag, der Alleinerzieher:innenabsetzbetrag, sowie der Familienbonus Plus können jedoch auch schon während des Jahres bei der Gehalts- und Lohnabrechnung berücksichtig werden.

Weitere Steuertipps
Zu den weiteren Steuertipps zählen auch die Beantragung der Pendlerpauschale, Abschreibung der Kosten für Aus- und Fortbildung (Werbungskosten) sowie Kosten aufgrund Behinderung, Krankheit oder Diätverpflegung (Außergewöhnliche Belastungen). Seit 2020 ist die Beantragung der Homeoffice-Pauschale für bis zu 100 Homeoffice-Tage pro Jahr möglich. Nicht zu vergessen ist die steuerliche Absetzbarkeit von Spenden.

Antragslose Veranlagung
Wird bis 30.06. des Folgejahres keine Arbeitnehmer:innenveranlagung eingereicht, erfolgt von Amts wegen eine antragslose Arbeitnehmer:innenveranlagung. Diese erfolgt jedoch nur unter den Voraussetzungen, dass ein lohnsteuerpflichtiges Einkommen bezogen wurde, die Veranlagung zu einer Gutschrift führt und nicht davon auszugehen ist, dass besondere Belastungen geltend gemacht werden.

Die Arbeitnehmer:innenveranlagung ist übrigens fünf Jahre rückwirkend möglich!

Aufgrund der umfangreichen Thematik konnte ich nur ausgewählte Themen anführen und damit hoffentlich eine Anregung zum eigenen Tun verschaffen. Ausführliche Informationen dazu erhält man auf der Website der Arbeiterkammer, sowie im Ratgeber „Steuer sparen 2022" der Arbeiterkammer. Neben dem Ratgeber bietet die Arbeiterkammer Österreich auch Beratungsgespräche an.

www.arbeiterkammer.at/beratung/steuerundeinkommen/index.html

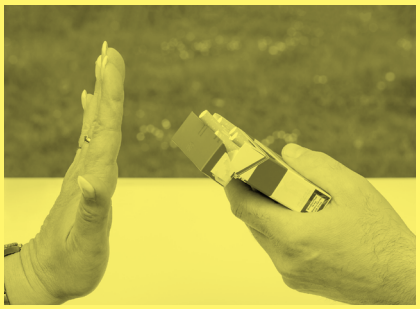
Christina Sexlinger, BA
Schuldnerberaterin

Das Kreuz mit dem Glimmstengel

Als Jugendliche wollte ich unbedingt zu rauchen beginnen: Denn die wirklich coolen Typen standen alle mit der „Tschigg“ in der Hand herum und waren vermeintlich wirklich super. Aus jetziger Sicht kann ich sagen, dass es mir Gott sei Dank nie gelungen ist ernsthaft zu rauchen, da mir sofort speiübel wurde.

Laut Statistik Austria rauchen immerhin 23,7% der österreichischen Männer und 17,9% der österreichischen Frauen täglich (Stand 2019). Im Vergleich dazu haben im Jahr 1972 noch 38,7% der Männer, aber nur 9,8% der Frauen geraucht.

Ein Großteil der erwachsenen Raucher:innen würden gerne zu rauchen aufhören. Das Bewusstsein über die Gesundheitsschäden ist hoch und auch das Wissen um die monatlichen Kosten ist da. So kostet eine Packung Zigaretten zwischen € 5,20 und € 7,--. Raucht man jeden Tag eine Packung, verpuffen monatlich € 161,-- bis € 217,--.



Bilder: pixabay

Ausgeraucht

Laut Statistik Austria ist bei Männern über 75 Jahren die Quote der Rauchentwöhnung mit 91,5% am höchsten, bei Männern im Alter zwischen 15 und 29 Jahren mit 37,2% am niedrigsten. Bei Frauen im Alter von 30 bis 44 Jahren liegt die Rauchentwöhnung bei 56,2%. Rauchentwöhnung zeigt laut dieser Statistik den Anteil jener Personen, die das tägliche Rauchen aufgegeben haben.

Doch was tun, wenn man zu rauchen aufhören oder es zumindest reduzieren möchte?

Zigaretten selber wuzeln oder stopfen

Diese Variante ist zwar nicht sehr beliebt unter den Packerl-Raucher:innen, da die selber gedrehten Zigaretten (angeblich) nicht so gut schmecken und auch nicht so schnell verfügbar sind. Doch genau dies macht die Wirksamkeit der Methode aus. Was nicht so gut schmeckt, wird nicht so oft konsumiert.

Raucherentwöhnung durch Hypnose

Es gibt keine statistischen Daten zur Wirksamkeit der Raucherentwöhnung durch Hypnose. Die dahinterliegende Idee ist, dass der im Unterbewusstsein verankerte Griff zur Zigarette „umprogrammiert“ wird. Denn die meisten verknüpfen das Rauchen mit sehr angenehmen Zuständen wie Auszeit, Genuss oder Entspannung. Durch Hypnose sollen solche positiven Verknüpfungen aufgelöst werden, sodass kein Verlangen mehr nach Zigaretten aufkommt. Je nach Sitzungsanzahl kann dies einige Hundert Euro kosten.

Rauchfrei-Programm der Österreichischen Gesundheitskasse

Die ÖGK bietet Online-Kurse zur Raucherentwöhnung an. Ein Kurs beinhaltet sechs Gruppenberatungstermine mit einer Tabakentwöhnungsexpertin. Es werden sowohl ausführliche Gruppengespräche geführt, als auch individuelle Analysen erarbeitet. Verschiedene Motivationstechniken sollen die Entwöhnung dauerhaft machen.
Um daran teilnehmen zu können muss man bei der ÖGK, BVAEB oder SVS versichert und mindestens 18 Jahre alt sein.
Die Kosten betragen 25,00 € für den gesamten Kurs.

Zudem braucht man technische Voraussetzungen, um an den Online-Kursen teilnehmen zu können (z.B. Standard-PC mit Webcam und Mikrofon/Headset oder Smartphone)

Sollten Sie es lieber interaktiv mögen, dann werden Sie unter **www.endlich-aufatmen.at** fündig.

Auch auf der **Homepage des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz** gibt es hilfreiche Informationen. Hier findet sich der Verweis auf YOLO, eine Anti-Rauch-Initiative, die sich an 10 bis 14-Jährige richtet.
Aber auch Tools, Tests und Rauchfrei-Rechner sind auf dieser Seite zu finden.
Einig sind sich alle, die es geschafft haben: Am Anfang vom Ende des Rauchens steht das eigene Wollen. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen ein herzhaftes Wollen und viel Freude mit Ihrem rauchfreien Leben.

www.statistik.at/statistiken/bevoelkerung-und-soziales/gesundheit/gesundheitsverhalten/rauchen

www.gesundheitskasse.at/cdscontent/?contentid=10007.885216&portal=oegkportal

www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Drogen-und-Sucht/Tabak-und-verwandte-Erzeugnisse/Prävention und Tabakentwöhnung

www.gesundheit.gv.at/service/tools/tools-tests/rauchen-aufhoeren

www.endlich-aufatmen.at

Mag.ª Alexandra Köchle
Schuldnerberaterin

Leser:innenspartipps

Wenn Sie Spartipps oder interessante Beiträge für uns haben, senden Sie uns einen Leser:innenbrief.
Adresse siehe Impressum (Seite 4)

Reste im Glas verwerten

Marmeladenreste im Glas
Geben Sie etwas Öl, Essig, Salz und Pfeffer zu den letzten Resten im Marmeladenglas. Einmal gut schütteln und fertig ist ein köstliches, süßherzhaftes Salatdressing!

Schoko-Creme-Reste im Glas
Geben Sie etwas lauwarme Milch ins Glas. Kräftig schütteln, und schon entsteht eine warme Schokomilch!

Pesto-Reste im Glas
Auch hier lassen sich mit etwas Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer köstliche Salatdressings zubereiten!

Eine reiche Basilikumernte

Für eine reiche Basilikumernte kaufe ich mir im Frühling immer eine Basilikumpflanze im Supermarkt mit vielen kleinen Pflänzchen. Basilikum braucht zum Wachsen viel Licht und Platz (Pflanzenabstand 20x30 cm). Ich setze daher die einzelnen Pflänzchen in mehrere Töpfe beziehungsweise nach den Eisheiligen auch direkt ins Beet.
Die Pflänzchen lassen sich leichter trennen, wenn man den Wurzenballen für ca. 30 Minuten in Wasser aufweicht. Bei genügend Platz entstehen wunderbare Basilikumsträuche, die für eine reiche Sommerernte sorgen.

Grill- und Kaminanzünder selbst gemacht

Dazu die Mulden eines Eierkartons mit Sägespänen füllen und festdrücken. Alte Kerzenreste im Wasserbad in einer alten Dose (z.B. von Tomaten) schmelzen und vorsichtig über die Sägespäne gießen.

Nachdem das Wachs abgekühlt ist und fest wurde, können die Eiermulden getrennt und gleich als Anzünder verwendet werden.

Hinweis der Redaktion:
Leider haben wir nicht genügend Zeit und Ressourcen alle Spartipps unserer Leser:innen selbst zu testen. Die Nachahmung erfolgt daher auf eigene Verantwortung.

MEDIENECKE

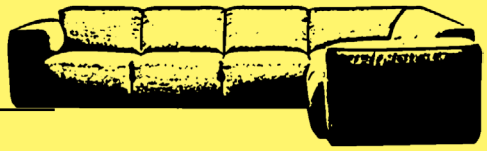


Foto: homepage Arbeiterkammer

STEUERTIPPS der Arbeiterkammer

auf **www.arbeiterkammer.at/steuertipps** finden Sie Spartipps unter anderen zu folgenden Themen:
Steuersparen von A-Z
Die 10 besten Steuertipps
Steuergutschrift bei niedrigem Einkommen
Steuervorteile für Familien
Familienbonus Plus (FB+)
Außergewöhnliche Belastungen
Belastung bei Behinderung

In eigener Sache

SCHULDNERHILFE OÖ
schuldner-hilfe.at
BERATUNG & PRÄVENTION

SCHULDNERHILFE OÖ, Stockhofstraße 9, 4020 Linz
Tel. (0732) 77 77 34, Fax (0732) 77 77 58-22
e-Mail: linz@schuldner-hilfe.at
www.schuldner-hilfe.at

Die SCHULDNERHILFE OÖ bietet seit rund 10 Jahren auf www.finanzkompetenz.at kostenfreie E-Learning Inhalte zu unterschiedlichen Geldthemen an. Damit wollen wir zusätzlich zu unseren Präsenzveranstaltungen (OÖ Finanzführerschein, Finanztraining, Lehrlingsworkshops, etc.) Finanzbildung auch über das Internet vermitteln.

Unsere Lernangebote enthalten viele interaktive Elemente wie Quizaufgaben, Erklärvideos, Selbsttests und Umfragen. Zusätzlich achten wir bei unserem E-Learning Angebot auf die Verwendung von einfacher Sprache, um auch Menschen mit geringen Deutschkenntnissen gut ansprechen zu können.

Inhaltlich umfasst unser E-Learning-Angebot sowohl die Grundlagen der Finanzbildung wie zum Beispiel Lebenshaltungskosten, Bank- und Privatkonto, Sparen und verschiedene Arten von Finanzzielen bis hin zu komplexen Themen wie Autoversicherung, Risikomanagement, Selbstständigkeit oder das Treffen von finanziellen Entscheidungen. Zusätzlich bieten wir auch Kurse, die zum Nachdenken anregen sollen, zum Beispiel wenn es darum geht, über das eigene Konsumverhalten nachzudenken.

In der Corona-Zeit haben wir unser E-Learning-Angebot noch einmal stark ausgeweitet und dadurch viele Tausend Schüler:innen in den Klassen oder im Homeschooling erreicht. 2021 gab es hier über 60.000 Zugriffe auf unser gesamtes Lernangebot.
Wissensvermittlung durch E-Learning ist ein effektiver und gut geeigneter Weg, um junge Menschen an Finanzthemen heranzuführen. Vor allem die spielerische Art des Lernens am Tablet oder Smartphone macht Jugendlichen, aber auch Erwachsenen, Spaß. Zusätzlich erreichen wir mit unseren Online-Lernangeboten auch viele Menschen, die an unseren Präsenzveranstaltungen vielleicht nicht teilnehmen können.

Erweitern auch Sie Ihr eigenes Finanz- und Geldwissen mit unseren kostenfreien E-Learning Inhalten auf www.finanzkompetenz.at

Bild: Homepage SCHULDNERHILFE OÖ

Ich bestelle hiermit
die Geizhalszeitung Österreich
___ Exemplar(e) der aktuellen Ausgabe
___ Abo (drei Ausgaben pro Jahr)
Freiwilliger Druckkostenbeitrag:
IBAN: AT48 1860 0000 1062 0110
BIC: VKBLAT2L

___ **Exemplar(e) des Euro-Haushaltsbuchs „Haushalt & Geld“ (kostenfrei)**

Vorname, Familienname / Organisation

Straße

PLZ, Wohnort

Datum, Unterschrift

Bitte eine € 1,00 Marke kleben

SCHULDNERHILFE OÖ
Stockhofstraße 9
4020 Linz