

KIRTAG



Sonntag, 11. September 2022 Rodauner Kirchenplatz

PROGRAMM

08:45 - 10:00	Heilige Messe
10:00 - 18:00	Kirtagsmarktstände, selbstgemachte Kuchen und Torten
	Speisen und Getränke und Rodauner Bier
10:00 - 18:00	Familiensonntag mit Kinderprogramm:
	Hüpfburg, Ringelspiel, Basteln
12:00 - 17:00	zu jeder vollen Stunde Unterhaltungsprogramm
14:30 + 16:00	Kasperltheater – zwei Vorstellungen
17:00 - 17:30	Tombola
ab 18:30	Whiskey Beat spielt Blues und Rock'n Roll

Eine Benefizveranstaltung für SMIR, die PFARRE RODAUN und BERGKIRCHE RODAUN sowie die Initiative RODAUN AKTIV Erreichbarkeit: 60A, 60er oder 254 GRATIS Shuttledienst unter 889 27 71 Bitte um Voranmeldung

Firma VIDEBIS Seite 2

Schwester Elfi Seite 3

Krankheitsscham *Seite 4,5*

Cafe Zeitreise Seite 6

Farbenspiel Seite 7

editorial



Barbara Jeanplong, PR & Marketing

Liebe Leserin, lieber Leser! Liebe SMIR-Mitglieder! Liebe Klientinnen und liebe Klienten!

Es ist soweit...der Kirtag steht vor der Tür und wir freuen uns schon auf Ihr Kommen!

Diesmal erwartet Sie im Anschluss an unser Programm ein Abend mit der Band Whiskey Beat.

Für spezielle Sehprobleme können wir die Firma VIDEBIS empfehlen, wir stellen sie auf Seite 2 vor, unsere Schwester Elfi erzählt ein bisschen über sich selbst und Frau Dr. Barnowski-Geiser über ihr Buch Krankheitsscham - ein unterschätztes Problem in unserer Gesellschaft.

Auf Seite 6 stellt sich erneut das Cafe Zeitreise in der Pfarre Erlöserkirche in der Endresstraße 57A vor.

Wir hoffen, Sie haben auch diesmal wieder Spaß an unserem Gehirnjogging auf Seite 7.

Der Herbst kommt, die Tage werden kühler und ich hoffe, Sie können ein bisschen die Natur genießen. Herzlichst Ihre

Barbara Jeanplong



Sehhilfe ist Lebenshilfe!



Spezialoptiker VIDEBIS stellt sich vor:

Wenn die Sehleistung im Alter oder durch Augenerkrankungen wie beispielsweise Makuladegeneration oder Grüner Star abnimmt, werden einfachste Dinge zur Herausforderung. Selbstverständliches entpuppt sich als Problem, die Orientierung wird mühsamer, das Lesen fällt zunehmend schwerer, die Unabhängigkeit und Lebensqualität gehen verloren.

Die Vision des österreichischen Unternehmens VIDEBIS (Latein: "Du wirst Sehen") ist es, die Lebensqualität aller sehbeeinträchtigten und blinden Menschen dauerhaft zu verbessern. Mit 35 Jahren Erfahrung setzt das VIDEBIS Team an 5 Standorten in ganz Österreich alles daran, die richtige Sehhilfe zu finden und an die individuellen Bedürfnisse anzupassen.

Für alle mobilitätseingeschränkten Wienerinnen und Wiener bietet VIDEBIS eine spezielle Kooperation mit dem Fahrtendienst hallermobil an:

Bei allen Beratungsterminen in der Zentrale in 1210 Wien bietet VIDEBIS die An- und Abfahrt mit **hallermobil** zu einem Sonderpreis von insgesamt nur 20,00 Euro (inkl. MwSt.) an.

Die anfallenden Mehrkosten sowie die Kosten für die Rückfahrt übernimmt VIDEBIS. Nähere Informationen finden Sie unter www.videbis.at

Kontaktdaten der Firma VIDEBIS: Telefon: 01/27 88 333 Mail: office@videbis.at

Das Sortiment umfasst:

- Fernrohrbrillen zum Fernsehen
- Lupenbrillen und elektronische Lupen zum Einkaufen
- Bildschirmlesegeräte zum Bücher Lesen und Schreiben,
- barrierefreien Haushaltsgeräten zum Kochen und Waschen
- Vorlesesystemen für die Lieblingsliteratur
- Braillezeilen und Braille-Notizgeräten
- Das Sortiment reicht von
- Fernrohrbrillen zum Fernsehen,
- über Lupenbrillen und elektronische Lupen zum Einkaufen,
- Bildschirmlesegeräte zum Bücher Lesen und Schreiben,
- barrierefreien Haushaltsgeräten zum Kochen und Waschen,
- bis hin zu Vorlesesystemen für die Lieblingsliteratur oder
- Braillezeilen und Braille-Notizgeräten.



Mitarbeiter*innen vor den Vorhang

Elfi Mühlbauer ist Pflegeassistentin und seit 2007 bei SMIR.



Elfi Mühlbauer

Liebe Elfi, du bist seit 15 Jahren bei SMIR. Wie kamst du dazu und was gefällt dir an deinem Beruf am besten?

Wie kam ich dazu ... mit 20 bin ich nach Wien und habe eine Tierpflegerausbildung gemacht. Der Umgang mit den Tieren war aber für mich oft nicht okay. Ich habe eine Weile als Heimhelferin gearbeitet, dann kamen die Kinder. Später habe ich eine Zeitlang im Spital gearbeitet – das war nicht meins. So hab ich die Pflegeassistentenprüfung abgelegt und einfach bei SMIR angerufen.

Da hat sich sehr schnell herausgestellt, dass mir die Hauskrankenpflege liegt.

Ich liebe es, vielen verschiedenen Menschen zu begegnen, Menschen, die ich sonst nie kennenlernen würde. Ich lerne durch unsere Klienten wahnsinnig viel – über Geschichte, den Umgang miteinander, die Art zu kommunizieren.

Diese Menschen haben ein langes Leben gelebt, wir brauchen ihr Leben nicht übernehmen, aber man kann viel unterstützen. Da gibt's eine riesige Bandbreite. Man kann auf so viele Dinge zurückgreifen.

Die sogenannte Work-Life-Balance, hier Arbeit, da Freizeit, das hab ich nicht, ich hab's ineinander fließend. Ich glaube, das hängt auch mit meiner Kindheit auf dem Bauernhof zusammen – da fließt auch alles ineinander. Der Beruf ist ja auch ein Teil meiner Identität.

Wie läuft dein Arbeitsalltag ab?

Ich bin in einem Radl – eine Woche 7 Tage, eine Woche 3 Tage, von 7 Uhr morgens bis zu Mittag. 5–7 mal im Monat hab ich Abenddienst. Es gibt auch immer viel zu organisieren, vor allem bei Klienten mit Demenz.

Was ist das Schwierigste an deinem Beruf?

Die Sorge etwas zu vergessen, man muss an so viel denken. Dieses Gefühl, ich übersehe was, das macht mir manchmal Stress. Aber ich habe mich mit den Jahren damit arrangiert, ich sage mir: "Es dürfen Fehler passieren, man muss aber darüber reden können." Das geht bei SMIR sehr gut. Ich bin aber immer sehr konzentriert und komme mit allen gut aus. Bei schwierigen Menschen helfe ich mir mit meiner Neugierde – jeder ist ja nicht ohne Grund so geworden, wie er ist. Oft drücken Menschen mit schwierigem Verhalten ein Leid aus.

Wie gestaltest du deine Freizeit?

Enkelkinder, Enkelkinder und lesen, lesen, lesen.

Ich bin viel bei meiner Tochter und ihren beiden Kindern. Und egal aus welchem Bereich – ich lese. Einmal im Monat bin ich bei einer Literaturrunde, das macht mir sehr viel Freude. Dort wird nur über Bücher gesprochen, wirklich genial. Ich gehe auch ein bisschen laufen, Radfahren, walken, bin immer wieder in meinem Garten und treffe mich mit Freunden.

Und ich habe gelernt, auf meine Pausen zu schauen. Ich habe auch seit einiger Zeit keinen Fernseher mehr ... das hat mir viel Lebensqualität gebracht.

Gibt es ein Motto nach dem du lebst?

Das Leben ist schön, es gibt so viel Interessantes und so viele Möglichkeiten, wenn man offen ist und nicht nur in der Vergangenheit und der Zukunft lebt.

Ich gehe noch 7 Jahre arbeiten, das macht mir jetzt Freude, meine Enkelkinder sind jetzt klein – ich möchte den Moment nutzen. Und wirklich empfinden, mit Höhen und Tiefen – dann ist man auch präsent.

Interview: Barbara Jeanplong



"Einfach zu peinlich"

Wie Krankheitsscham Mensch und Beziehung belastet



Herbert, ein Herr Ende 50, leidet an einer Prostataerkrankung - diese verheimlicht er vor anderen und spricht nicht darüber. Seine Sexualität hat gelitten, auch die seiner Frau: sie bezichtigt ihn ob seines "komischen" Verhaltens, eine Affäre zu haben. Die Ehe steht auf dem Prüfstand, als sie die Therapeutin um Hilfe ersuchen.

Die 48jährige an Adipositas erkrankte Inge verlässt nur noch selten das Haus, zu groß erscheint ihr ihr Gewicht. Sie fühlt sich angestarrt und dann diese Pein, wenn sie irgendwo Platz nehmen soll und zwei Stühle benötigt. Sie möchte dann am liebsten im Erdboden versinken.

Carla bekommt Schweißausbrüche, wenn sie sich vorstellt, dass jemand sie ohne Schminke sehen könnte. Ihre Akne erscheint ihr so massiv, dass sie sich den Blicken anderer nicht zumuten mag. Soziale Kontakte hat sie kaum noch. So wie der 68jährige Bert, der sich wegen seines Morbus Crohn, einer schwierigen Darmerkrankung, kaum noch unter Menschen traut. Wie furchtbar, wenn seine Darmgeräusche öffentlich würden!

Herbert, Inge, Carla und Bert haben eines gemeinsam:

Sie leiden unter Krankheitsscham. Krankheitsscham ist eine wirkmächtige Emotion, die Menschen nachhaltig verstören und ihre Beziehungen sowie Familiengefüge stark belasten kann. Denn ein wichtiges Merkmal der Krankheitsscham ist, dass sie verdrängt, verleugnet und verborgen wird.

Die Folgen der Emotion sind weitreichend, sie sind häufig auch als krankheitsauslösende und- aufrechterhaltende destruktive Kraft nicht bewusst.

(Tiedemann, 2010, S.70). Auch unter professionell Tätigen wie Therapeuten, Ärztinnen und Pflegenden ist sie kaum im Fokus. Das wundert wenig, ist diese Emotion doch schwer zu greifen:

Betroffene tun, von Scham geplagt, in ihrer Not viel, um nichts von ihrem Erleben nach Außen dringen zu lassen.

Andere Menschen sind ihnen maßgebliche Orientierungspunkte. Ihre Krankheit sehen sie quälend "im Blick der tausend Augen" der anderen (Wurmser, 1990). Sie möchten sich, wie es der Volksmund beschreibt, am liebsten in Luft auflösen, im Erdboden versinken, sich ins Mäuseloch verkriechen.

Betroffene beschreiben nach erfolgter Therapie oftmals ihr Erleben erstmals mit Worten, die bildreich ein inneres Leiden spiegeln. Sie beschreiben ein "inneres Gefängnis", "vereist über einem brodelnden Vulkan" etc..

Der Begriff Krankheitsscham

wurde erst kürzlich in die Fachwelt eingeführt (Barnowski-Geiser 2022).

Was versteht man unter Krankheitsscham? Kurz gesagt: Krankheitsscham ist eine Emotion, bei der eine Person ihr Ansehen durch Erkrankung massiv in Frage gestellt sieht, einhergehend mit starken Wertlosigkeits- und Nichtigkeitsgefühlen (Barnowski-Geiser, 2022).

Besonders, wenn belastende Krankheitsscham chronifiziert, also langanhaltend auftritt, kann sie das gesamte Erleben und Handeln der Betroffenen nachhaltig negativ beeinflussen.

Starke Selbstwertprobleme, Selbstverunsicherung, quälende Selbstvorwürfe und Gedankenkreisen, Rückzug und Erstarrung sind an der Tagesordnung.

Das so notwendige Ersuchen um professionelle Hilfe erscheint Betroffenen oft unmöglich.

In der akuten Schamüberflutung ist Krankheitsscham teils zu erkennen, jedoch nur durch achtsame Beobachtung.

Äußere Anzeichen können das Vermeiden von Blickkontakt sein oder wenn der Blick starr fixiert wird. Körper, Gestik und Gang wirken gehemmt, gebückt und gedrückt (Tiedemann, 2010). Schweißausbrüche und Erröten treten häufig auf. Das Denken und Sprechen ist oft-

mals verlangsamt, nicht selten treten Stottern und Verlust der Geistesgegenwart auf wie auch Verstummen.

Diese Symptome wollen verborgen werden, Betroffene möchten sich am liebsten in Luft auflösen und haben Angst, ihr Gesicht und ihr Ansehen zu verlieren.

Jede Erkrankung kann mit belastender Krankheitsscham einhergehen, muss es aber nicht. In unserer Gesellschaft gelten besonders Haut- Geschlechtsund Darmerkrankungen sowie Traumafolgen und psychische Erkrankungen als besonders schamträchtig.

Gerade auch ältere Menschen, die in ihrer Kindheit nicht selten Beschämungserfahrungen und instabile oder ungute Bindungserfahrungen mit ihren Eltern machen mussten, sind prädestiniert und leiden oftmals unter einer nicht erkannten Krankheitsscham - dies stellt die Beziehungen zwischen erwachsenen Kindern und pflegebedürftig gewordenen Eltern auf den Prüfstand.

Seit einiger Zeit hat er Herr I. große Probleme mit seinem älter werdenden Vater. Zunehmend mache dieser ihn wütend, weil er, der Sohn, etwas für den Vater tue, der Vater aber vorgebe, gar keine Hilfe zu brauchen.

Wenn er etwas für den Vater einkaufen gehe, äußere der Vater anschließend, er habe die Dinge gar nicht benötigt oder der Sohn habe es sich nur gutgehen lassen, sei ja schön spazieren gefahren. In gemeinsamen Gesprächen wird deutlich: der Vater leidet unter der zunehmenden Arthrose, die ihn hilfsbedürftig macht.

Für diese Hilfsbedürftigkeit schämt er sich und versucht, diese zu vertuschen.

In seinen frühen Jugendtagen habe er Hilfsbedürftigkeit als ungute Abhängigkeit erlebt.

So sei kein richtiger Mann, "einfach zu peinlich!" Die Situation zwischen Vater und Sohn droht unter der brodelnden, nicht identifizierten Krankheitsscham, immer verquerer und abstruser zu werden.

Der Sohn hilft dem Vater in einer Krankheit, die dieser nicht haben will, weil er sich schämt, der Sohn fühlt sich in seinem Helfen permanent nicht gesehen und herabgesetzt.

Wie viele Betroffene versucht der Vater seine Krankheitsscham zu kompensieren, indem er Krankheit und Hilfsbedürftigkeit verleugnet. Die Alltagskonflikte werden bizarr.

Auch in der Pflege ist Krankheitsscham noch wenig erkannt (Lammers, 2016): vieles von dem, was Pflegende, Ärzte und Therapeutinnen als Widerstand, "Kauzigkeit" oder Altersstarrsinn einordnen, ist im Kern Ausdruck tief sitzender Krankheitsscham. Erst, wenn diese in den Fokus rückt, können wir Menschen in medizinischen und sozialen Einrichtungen würdigend und angemessen feinfühlig gegenübertreten.

Für die psychotherapeutische Arbeit wurde das VIVACE-Hilfe-Konzept entwickelt

Dr. Barnowski-Geiser, 2022.

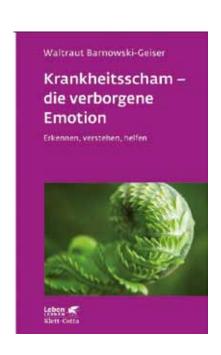
Dr. Waltraut Barnowski-Geiser ist Musiktherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie.

Langjährige Erfahrung als Therapeutin, Lehrende, Ausbildungsgangleiterin und Konzeptentwicklerin in Schulen, Hochschulen und therapeutischen Institutionen.

Autorin, freie Praxis für Musiktherapie, Sucht-und Kindheitsbelastungen in Erkelenz (Rhld.).

www.barnowski-geiser.de





Barnowski-Geiser, W. (2022). Krankheitsscham – die verborgene Emotion. Erkennen, verstehen, helfen. Stuttgart: Verlag Klett-Cotta.

Café Zeitreise in unserer Pfarre

Menschen mit Vergesslichkeit oder Demenz und ihre Angehörigen sind beim Café Zeitreise herzlich willkommen.



Nach einer gemeinsamen Kaffee-Runde können die Angehörigen in einer moderierten Gesprächsgruppe einander bei der Suche nach Problemlösungen unterstützen. In der parallel stattfindenden Aktivgruppe wird ein unterhaltsames Freizeitprogramm angeboten.

Wann: ab 8. September 2022

jeweils Donnerstag, ab 15:00 Uhr

Wo: Pfarre Erlöserkirche

Endresstraße 57A, 1230 Wien

Anmeldung und Information: Mag. Marcus Piringer 0676 4818691 oder marcus.piringer@katholischekirche.at

Beitrag: Wir ersuchen nach Möglichkeit um eine Spende von 20 € pro Zeitreisetermin

Bitte erkundigen Sie sich vor dem Besuch über eventuelle Einschränkungen aufgrund der Coronakrise







Farbenspiel

Gehirnjogging

Sprechen Sie beim Durchgehen der einzelnen Zeilen die Farbe des Wortes laut aus – und zwar so schnell wie möglich. Sie werden feststellen, dies ist gar nicht so einfach. Denn es kommt dabei zu einem Konflikt zwischen Ihrer linken und rechten Gehirnhälfte. Ihre linke Gehirnhälfte erkennt das Wort und will es sagen, doch Ihre rechte Gehirnhälfte erkennt die Farbe und will dagegen steuern. Je schneller Sie diese Übung absolvieren, desto schwieriger wird es, dabei keine Fehler zu machen. Viel Spaß!

GRÜN ROT WEISS SCHWARZ BRAUN BLAU LILA ROT BRAUN SCHWARZ GELB GRÜN BLAU ROT WEISS SCHWARZ BLAU GRÜN GELB ROSA WEISS BRAUN ORANGE ROT SCHWARZ LILA GELB







Mag, pharm. Beate Eisinger-Bahr KG

A-1230 Wien, Ketzergasse 368 T +431 888 4170 F +431 889 2727 E office@aporodaun.at www.apotheke-rodaun.at

Wir sind Spezialisten für:

- o Beratung bei Gesundheitstragen
- o Arzneimittelberatung
- Nährstoffe und Nahrungsergänzungsmittel
- TCM-Antertigunger
- o Individuelle ptlanzliche und homöopathische Anfertigungen
- o Phytotherapie
- o Spagnik
- o Homöopathie
- o Schüssler Salze
- o Bachblüter



Installation und Reparatur





23, Dirmhirngasse 110, Tel.-Nr.: **01 889 83 55** http://www.melisits.at E-Mail melisits@melisits.at

Kleinreparaturen und Gebrechensdienst

<u>lmpressum</u>

Medieninhaber, Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich SMIR, Sozial-Medizinische Initiative Rodaun, Breitenfurter Straße 455, 1230 Wien, Tel.: 01 889 27 71, Fax 01 889 27 78, E-Mail: kontakt@smir.at, Web: www.smir.at; Bankverbindung Bank Austria, IBAN AT70 1200 0006 3432 0907; hergestellt bei Offsetdruck Ing. Kurz GmbH, Industriepark 2, 8682 Mürzzuschlag Grafik: Robert Kodicek,*Fotos: Monika Klinger, Layout: Annalisa Fünfleitner, Redaktion: Barbara Jeanplong

Partner unseres Vertrauens