

**smir**  
SOZIAL-MEDIZINISCHE INITIATIVE RODAUN



# aktuell



*„Wenn die Macht der Liebe die Liebe zur Macht übersteigt,  
erst dann wird die Welt endlich wissen, was Frieden heißt.“*

*Jimi Hendrix, US-amerikanischer Gitarrist und Sänger, 1942 – 1970*

## **Neu im Team**

Seite 2

## **Vor den Vorhang**

Seite 3

**Im Alter vereinsamen – wie wir  
damit umgehen** Seite 4 – 5

## **Abschied, Mitgliedsbeitrag**

Seite 6

## **Spendenaufruf**

## **Neuer Kooperationspartner**

Seite 7

**Partner** Seite 8



## editorial



Barbara Jeanplong,  
PR & Marketing

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

Unser Team hat sich um zwei diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegepersonen vergrößert. Seit September werden wir von Angelika Korab und Sabine Zehetner äußerst professionell unterstützt. Mathias Malzer gibt uns ein Interview, an seiner Sportlichkeit kann man sich wirklich ein Beispiel nehmen.

Passend zur Vorweihnachtszeit gibt Frau Dr. Doris Wolf Tipps zum Thema Einsamkeit. Auf den Seiten 6 und 7 geht es um den Verein SMIR selbst. Auch in meinem Namen schon ein herzliches Danke im Voraus an alle Spender!

Bitte beachten Sie die Anzeige der Firma Ortoproban - Mitglieder bekommen ab sofort 5% Ermäßigung auf Privateinkäufe.

Die Firma Kerkoc ist leider kein Kooperationspartner mehr.

Ich wünsche Ihnen eine besinnliche Weihnachtszeit, ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins Jahr 2024!

Barbara Jeanplong 

## Neu im Team

DGKP **Sabine Zehetner** – Zeit, die wir uns nehmen, ist Zeit, die uns etwas gibt. (Ernst Ferstl)



Sabine Zehetner, DGKP

Mein Name ist Sabine Zehetner und ich wohne mit meinem Mann und unseren beiden Kindern im 23. Bezirk. Mit großer Begeisterung habe ich vor über 15 Jahren nach Abschluss meines Diploms für die allgemeine Gesundheits- und Krankenpflege in der Klinik Hietzing auf einer internen Station zu arbeiten begonnen. In den letzten Jahren haben sich die Rahmenbedingungen für die Pflege im Krankenhaus jedoch verändert, sodass mir immer weniger Zeit blieb, um mit der für mich selbstverständlichen Sorgfalt unter Beibehaltung der Würde für bei-

de Seiten die Patienten zu betreuen.

Nun bin ich seit einigen Wochen ein Teil von SMIR, deren Leitspruch „Profis mit Herz helfen und pflegen“ mir gleich zusagte. Ich spüre hier das Engagement und die Liebe zur Arbeit bei jedem\* einzelnen Mitarbeiter\*in und bemerke auch in mir ein Wiederaufkeimen einer längst vergessenen Leichtigkeit und Freude.

Ich bin dankbar für das Vertrauen, das mir von allen Klient\*innen entgegengebracht wurde und wird und freue mich auf eine gute Zusammenarbeit.


Sabine Zehetner 

## Angelika Korab

Ich bin 43 Jahre alt und wohne mit meinem Mann und unseren zwei Kindern im 23. Bezirk.

Nach meiner Ausbildung zur diplomierten Kinderkrankenschwester im AKH Wien, war ich als Nanny in England. Danach habe ich im St. Anna Kinderspital auf einer internen Station mit Schwerpunkt Diabetes gearbeitet. Nach zwei Jahren auf der Kinder- und Neuropsychiatrie war ich im Goldenen Kreuz auf der Neugeborenenstation bis zur Geburt meiner Kinder. Als diese alt genug waren, arbeitete ich als Bettenplanerin im Elisabethspital. Jedoch fehlte mir bald der direkte Kontakt zu den Patient\*innen. Ich machte

mich selbstständig und leitete Resilienzkurse für Kinder und Jugendliche sowie Mutter-Kind-Gruppen.

Durch meine liebe Freundin und jetzige Kollegin Nina kam ich schlussendlich zu SMIR. Die Umstellung ist mir sehr leicht gefallen, da mich das Team herzlich und unterstützend aufgenommen hat. Die Arbeit in der Hauskrankenpflege bereitet mir viel Freude. Menschen in ihrem Zuhause zu pflegen, empfinde ich als besonders wichtig und schön. Ich bin froh, den Schritt zur Veränderung gemacht zu haben und Teil dieses tollen Teams geworden zu sein. Angelika Korab, DGKP 



DGKP Angelika Korab

# Mitarbeiter\*innen vor den Vorhang

Mathias Malzer ist Pflegeassistent und seit 2 Jahren bei SMIR



Mathias Malzer, PA

**Lieber Mathias,  
Du bist seit 2 Jahren bei  
SMIR, wie kamst du zu uns?**

Ich war ja früher Fitness Trainer, aber mein Fitness-Center hat zur Corona Zeit zugesperrt. Die Idee zu einer Pflege-Organisation zu wechseln hatte ich allerdings schon vor ein paar Jahren.

**Deswegen dachte ich, wenn  
nicht jetzt, wann dann.**

Und so habe ich im Herbst 2020 mit der Ausbildung zum Pflegeassistenten begonnen. Ich wollte gerne in der mobilen Pflege arbeiten und bin bei SMIR gelandet. Der Verein hat auch ca. 80 % der Ausbildungskosten übernommen. Liesing kannte ich durch einen Freund und da ich in Favoriten wohne, kann ich Beruf und Arbeit gut trennen. Während der einjährigen Ausbildung war ich schon zwei Monate bei SMIR – ich wurde sehr angenehm begrüßt und gleich im Team aufgenommen. Ein Praktikum machte ich bei der Stiftung Baumgarten, dort merkte man aber leider oft den Personalmangel. Bei SMIR werden nicht mehr Leute aufgenommen, als auch angemessen betreut werden können.

**Was gefällt dir an deinem  
Beruf am besten?**

Mir war es immer schon ein Anliegen, mit den Leuten in Kontakt zu treten und meine Hilfe, wo auch immer es geht, anbieten zu können - das war mir auch schon im Fitness-Bereich wichtig. Schön ist auch, dass man allein durch das Miteinander-Sprechen den Leuten aus einem vielleicht manchmal etwas tristen Alltag heraushelfen kann, dass die Unterhaltung einfach gut für's Seelenheil ist.

**Was ist das Schwierigste  
an deinem Beruf?**

Am Anfang war das Schwierigste, auch eine gewisse Zurückweisung zu bekommen, aber mittlerweile akzeptiere ich, dass ich nicht jedem alles recht machen kann bzw. alle Wünsche erfüllen kann (z. B. dass manche Klientinnen keine männlichen Pfleger wollen). Außerdem muss ich mir manchmal selbst den Mund verbieten, damit die Beziehung zu den Klientinnen und Klienten nicht zu freundschaftlich wird – was beiden Seiten nicht gut tut.

**Wie gestaltest  
du deine Freizeit?**

Ich versuche ein bis zwei Mal in der Woche eine gute Stunde laufen zu gehen und da ich am Laaer Berg wohne, bin ich gleich im Grünen und kann bis Kledering runter laufen. Einmal in der Woche habe ich mit Freunden einen Turnsaal gemietet, wir machen Zirkeltraining und danach spielen wir Volleyball oder Basketball. Jeden zweiten Tag versuche ich auch Kraft- und Stabilisierungsübungen bzw. Dehnungen daheim zu machen. Mit meiner Familie gehe ich wandern, Ski fahren, eislaufen und Rad fahren

**Gibt es Motto, nach dem  
du lebst?**

Ich lebe nicht von einem Tag auf den nächsten. Ich bin ziemlich organisiert. Wirklich wichtig ist mir Freude und Spaß am Arbeiten. Wenn einem die Arbeit nicht gefällt, dann sollte man sie nicht machen, zumindest nicht auf Dauer - auch wenn man vielleicht viel verdient. Ich möchte etwas weitergeben können, wofür ich auch einstehe!

Interview:   
Barbara Jeanplong



## Im Alter vereinsamen – wie damit umgehen?

Einsamkeit kann uns von Kindheit an bis ins hohe Alter begleiten. Wenn wir uns einsam fühlen, dann fühlen wir uns ausgeschlossen, isoliert, ungeliebt und für niemanden wichtig. Vor allem vor der Einsamkeit, die entsteht, wenn sich unsere Lebenssituation plötzlich verändert, sind wir alle nicht sicher.



Dr. Doris Wolf  
Bild: © Natalie Grebe

Mit zunehmendem Alter wird die Wahrscheinlichkeit größer, dass Veränderungen eintreten, die zu einer Isolation führen können. So verlieren wir vielleicht unseren Partner durch Trennung oder Tod, Kinder ziehen in eine weit entfernte Stadt oder Freundschaften zerbrechen und wir sind alleine. Vielleicht ziehen wir in eine kleinere Wohnung oder ins Seniorenstift. Wir bekommen eine chronische Erkrankung, die die Möglichkeiten, unser Leben aktiv zu gestalten, einschränkt oder unser Partner erkrankt schwer.

Mit diesen Veränderungen müssen wir uns arrangieren. Dabei verspüren wir die unterschiedlichsten Gefühle. Wir hadern mit dem Schicksal, sind verzweifelt, haben Angst vor der Zukunft und fühlen uns einsam.

### **Wege aus der Einsamkeit im Alter: Tipps und Strategien gegen Einsamkeit im Alter**

Das Alter ist kein Grund, sich einsam zu fühlen. Es kann jedoch aufgrund körperlicher Beeinträchtigungen schwieriger sein, soziale Kontakte zu pflegen. Heute haben ältere Menschen durch das Internet mehr Möglichkeiten als

früher. Wir brauchen nicht mehr aus dem Haus zu gehen und können doch Kontakte pflegen.

Ob wir im Alter und am Lebensabend vereinsamen, hängt mit unseren Einstellungen und Verhaltensgewohnheiten zusammen, die wir uns im Laufe unseres Lebens angeeignet haben. Wenn wir beispielsweise sehr hohe Erwartungen an andere stellen, uns vor Ablehnung und Konflikten fürchten oder uns selbst nicht für liebenswert halten, dann tun wir uns schwer, auf andere zuzugehen.

Doch auch wenn man sich nie besonders um einen Freundeskreis bemüht hat oder eigene Interessen und Hobbys aufgebaut hat, weil einem der Partner und die Kinder genug waren, muss man sich im Alter nicht einsam fühlen.

### **Analysieren Sie Ihre Situation.**

- Womit sind Sie zufrieden? Was fehlt Ihnen, um sich wohl und zugehörig zu fühlen?
- Welche Möglichkeiten stehen Ihnen offen, das, was Ihnen fehlt, zu bekommen?

Notieren Sie sich die Lösungen schriftlich. Schreiben Sie alles

auf, was Ihnen einfällt – ohne gleich zu verwerfen, was auf Ihre Situation nicht passen könnte. Bedenken Sie: Um zufriedener zu werden, müssen Sie nicht unbedingt Kontakt zu anderen Menschen aufnehmen. Eigene Interessen und Hobbys zu verfolgen, ist auch eine Möglichkeit.

### **Eine Liste von Lösungsmöglichkeiten für Ihre Einsamkeit könnte so aussehen:**

- Besuch der Seniorentagesstätte
- Seniorenstudium oder Fernstudium machen
- Ehrenamtliche Tätigkeit
- Besuch des Seniorentreffs der Kirche
- Beteiligung in einem Seniorenforum im Internet
- Engagement in der Nachbarschaftshilfe z.B. als Leihoma
- Ausleihen von Büchern aus der Stadtbücherei
- Kontakt zu alten Freunden wieder aufnehmen
- Altes Hobby wieder aufnehmen
- Seine Lebensgeschichte niederschreiben
- Teilnahme an geselligen Treffen im Heim
- (Senioren)-Gymnastik an der Volkshochschule machen



- Lernen, mit dem Computer umzugehen
- Die Nachbarin einladen
- Im Kirchenchor mitmachen

### **Überlegen Sie sich ganz konkrete Schritte, um Ihr Ziel zu erreichen.**

- Wann wollen Sie beginnen? (Am besten gleich!)
- Was ganz konkret wollen Sie zuerst tun?
- Wie könnte der nächste, der übernächste ... Schritt aussehen?
- Bereiten Sie sich auf mögliche Hürden vor.

### **Überlegen Sie, welche Probleme es für Sie geben könnte, den von Ihnen ausgewählten Weg zu beschreiten.**

Bei der Beantwortung der Frage kann Ihnen die Überlegung helfen, weshalb Sie bisher Ihre Situation nicht verändert haben. Beispielsweise könnten Sie sich durch folgende negative Einstellungen daran hindern, aktiv zu werden:

- Ich werde bei anderen Menschen nicht ankommen.
- Ich weiß nicht, wie ich Kontakt zu anderen Menschen aufnehmen soll.
- Dafür bin ich zu alt.
- Das lohnt sich für mich nicht mehr.
- Allein schaffe ich das nicht, dort hinzugehen.
- Das wird eh zu nichts führen.
- Für meinen Gesundheitszustand gibt es nichts, was mir helfen könnte.
- Ohne meinen Partner macht

alles keinen Spaß.

- Ihr habt alle gut reden. Wenn ihr in meiner Lage wärt, würde es euch genauso gehen.
- In meinem Alter kann man keine Freundschaften mehr schließen.
- Es gibt nichts, was mir Spaß macht. Mein Leben ist gelaufen.
- Von Menschen wird man nur enttäuscht.

Gedanken dieser Art machen Sie ängstlich, unsicher oder gar depressiv.

### **Einsamkeit im Alter ist kein unabänderliches Schicksal.**

### **Umgekehrt können die folgenden positiven Einstellungen Sie motivieren und Ihr Selbstvertrauen stärken:**

- Ich kann noch etwas bewirken und beeinflussen.
- Ich gehe auf andere Menschen zu und schaue, was passiert.
- Ich habe etwas anzubieten.
- Was kann mir passieren? Schlechter als jetzt kann es

mir auch nicht gehen.

- Ich habe früher soziale Kontakte geknüpft und kann dies wieder tun.
- Auch in meiner Lage gibt es noch Dinge, die ich tun kann, damit ich mich besser fühle.
- Auch der Austausch über alltägliche Dinge kann Spaß machen. Daraus kann sich eine Freundschaft entwickeln.

### **Wählen Sie die für Sie passenden positiven Einstellungen aus und halten sich diese immer wieder vor Augen.**

Eine neue positive Einstellung stößt bei Ihnen wahrscheinlich erst einmal auf Widerstand. Sie können diese nicht glauben. Je häufiger Sie sich diese vor Augen halten und danach handeln, umso mehr machen Sie sich diese zu eigen.

Dr. Doris Wolf

Diplom-Psychologin u. Psychotherapeutin



## Installation und Reparatur



Meisterbetrieb



Wasser Gas Heizung

**Peter Melisits**

Tel: 01/889 83 55

23, Dirmhirngasse 110, Tel.-Nr.: **01 889 83 55**  
<http://www.melisits.at> E-Mail [melisits@melisits.at](mailto:melisits@melisits.at)

Kleinreparaturen und Gebrechensdienst

# Wir nehmen Abschied von Frau Margarete Jelinek



Andrea Reisenberger, MBA

Ich habe Maxi Jelinek, wie wir sie bei SMIR gekannt haben, vor 25 Jahren kennen gelernt – am Rodauner Kirtag. Die Schülerinnen und Schüler von Sta. Christiana betrieben damals ihren eigenen Stand um Schulprojekte finanzieren zu können und halfen beim Service aus. Schon damals lernte ich sie als starke, hilfsbereite, fröhliche Frau kennen.

2012 wurde Frau Jelinek in den SMIR Vorstand gewählt und stand uns seither mit Rat und Tat zur Seite. Legendär sind ihre Schnitzel am Rodauner Kirtag, für die sie zwei Tage unermüdlich in der Küche stand. Auch sonst half sie überall mit, wo Hilfe gebraucht wurde und in den Vorstandssitzungen wusste sie oft mit klugen Vorschlägen zu

helfen. Man merkte, wie wichtig ihr SMIR war!

Trotz ihrer Erkrankung, gegen die sie tapfer gekämpft hat, hat sie nie den Mut verloren und war immer für ihre Familie und für SMIR da.

**Maxi wird uns sehr fehlen!**   
Andrea Reisenberger

## Ihr Mitgliedsbeitrag

Liebe Mitglieder von SMIR!

**Bei der heurigen Generalversammlung vom 27.3. haben die anwesenden Mitglieder einer Erhöhung des Mitgliedsbeitrags auf 8,00 Euro pro Monat zugestimmt.**

Viele von Ihnen haben ihren Mitgliedsbeitrag schon erhöht und dafür danke ich Ihnen sehr herzlich. Jene, die dies noch nicht gemacht haben, bitte ich, ihren Dauerauftrag entsprechend anzupassen. Mit Ihrem Mitgliedsbeitrag sichern Sie sich eine Reduktion der Pflegegebühren von 10 % und mit Ihrer Bonus-Card Ermäßigungen bei unseren Kooperationspartnern. Wenn Sie Betreuung brauchen und wir gerade Aufnahmestop haben, werden Sie in unserer Warteliste bevorzugt gereiht.

Ich danke Ihnen, dass Sie SMIR mit Ihrem Mitgliedsbeitrag unterstützen!

Andrea Reisenberger 

www.preindl.com

uhren - juwelen - schmuck - antikes

**preindl**

ketzergasse 463  
1230 wien-rodaun  
t+f: 01 888 72 08  
m: 0664 495 13 31  
office@preindl.com

ankauf von bruch- alt- & zahngold  
geprüfter diamantenspezialist  
offizieller vertreter eterna & jean d'ève  
spezialist für antike uhren & barometer  
eheringe auch individuelle anfertigung

## Wir wünschen ...

allen unseren Kunden und SMIR Mitgliedern eine besinnliche Adventszeit und ein frohes Weihnachtsfest!

In der Weihnachtszeit bieten wir allen **SMIR Mitgliedern einen 15%igen Sonderrabatt auf unseren lagernden Gold- und Silberschmuck, sowie auf alle Armbanduhren.**

# Wir bitten um Ihre Spende

Sehr geehrte Mitglieder, sehr geehrte Klientinnen und Klienten! Wie oft liest man diese Bitte - besonders vor Weihnachten? Warum also an SMIR spenden?



Andrea Reisenberger, MBA

SMIR ist eine gemeinnützige Organisation in Ihrer Nähe, die lokal ihre Dienste anbietet. SMIR ist ein vergleichsweise kleiner Verein, das hat klare **Vorteile**:

- hohe Flexibilität um für Klientinnen und Klienten aber auch für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter die bestmöglichen Bedingungen zu schaffen,
- eine schlanke Organisationsstruktur um unnötige Kosten zu vermeiden,
- ein ehrenamtlicher Vorstand, der mit Herz und Verstand hinter dem Verein steht. SMIR wird vom Fonds Sozia-

les Wien, FSW, gefördert, doch in der Summe unserer Einnahmen macht die Förderung nur etwa 21 % aus – das ist, wie sich schon im Vorjahr gezeigt hat, zu wenig. Trotzdem ist auch heuer die Objektförderung nicht im notwendigen Maß erhöht worden und wir mussten erneut um eine Nachförderung ansuchen.

**Spenden an SMIR machen etwa 3 % unserer Einnahmen aus, eine wichtige Hilfe, für die wir sehr dankbar sind.**

Auch diesmal bitte ich Sie wieder herzlich um Ihre Spende an

SMIR, die wir dringend benötigen, nicht nur um unseren SMIR Fonds finanzieren zu können, sondern auch um unseren Betrieb aufrecht erhalten zu können, wenn der FSW uns nicht ausreichend fördert - eine Unsicherheit, die nicht nachvollziehbar ist, wo doch die Wichtigkeit der Pflege nicht in Frage steht.

Ich wünsche Ihnen eine ruhige und besinnliche Adventzeit, schöne Weihnachtsfeiertage und für das Neue Jahr viel Glück und Gesundheit

Andrea Reisenberger



## Neuer Kooperationspartner!

Die Firma **Ortoproban** mit mehreren Filialen in Wien und einer in Perchtoldsdorf hat sich uns als neuer Kooperationspartner zur Verfügung gestellt.

**Alle Vorteile für Vereinsmitglieder**

- ✓ Kompetente Beratung – in den Filialen sowie am Telefon
- ✓ 5% Mitgliederrabatt exklusiv\*
- ✓ Heilbehelfe und Hilfsmittel – bis zu 12.000 Produkte
- ✓ Produkte für die Gesundheitsvorsorge
- ✓ Alltagshilfen & Gehhilfen
- ✓ Mieder & Bandagen
- ✓ Produkte für die Pflege
- ✓ Stütz & Kompressionsstrümpfe
- ✓ Bequemschuhe & Modelleinlagen
- ✓ Pflegebetten & Matratzen
- ✓ Medizinische Geräte zum Kauf und zur Miete uvm.
- ✓ 14x in Ihrer Nähe
- ✓ Direkte Verrechnung mit allen Krankenkassen
- ✓ Lieferung und Hausbesuche

**EXKLUSIV für Mitglieder:**  
5% Rabatt für SMIR Bonuscard Besitzer

Immer in Ihrer Nähe

01/402 21 25-1000  
www.ortoproban.at

**ORTOPROBAN**  
Orthopädie-Technik • Prothesen • Bandagen  
IHR SANITÄTSHAUS

\*ausgenommen Selbstbehalte und Rezeptgebühren. Keine Barablässe. Gültig nur für Privatkäufe. Mitgliederrabatt nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Rabatt nur gültig bei Vorlage der Mitgliedskarte. Satz- und Druckfehler vorbehalten. Stand November 2023. SMIR\_2023\_11

Bitte haben Sie Verständnis, dass dieser Rabatt nicht auf Aktionen und nicht auf Produkte oder Leistungen im Rahmen einer ärztlichen Verordnung gewährt werden kann, sondern nur auf Privatkäufe.

Die Firma **Kerkoc** hat die Zusammenarbeit mit SMIR leider auf Anweisung der Zentrale beenden müssen.



# Ihr Immobilienexperte in Liesing



[www.steinhoff-immobilien.at](http://www.steinhoff-immobilien.at)

01 88 61 758



Partner unseres Vertrauens



Mag. pharm. Beate Eisinger-Bahr KG

A-1230 Wien, Ketzergrasse 368  
 T +431 888 4170  
 F +431 889 2727  
 E [office@aporodaun.at](mailto:office@aporodaun.at)  
[www.apotheke-rodaun.at](http://www.apotheke-rodaun.at)

Wir sind Spezialisten für:

- o Beratung bei Gesundheitstragen
- o Arzneimittelberatung
- o Nährstoffe und Nahrungsergänzungsmittel
- o TCM-Anfertigungen
- o Individuelle pflanzliche und homöopathische Anfertigungen
- o Phytotherapie
- o Spagyrik
- o Homöopathie
- o Schüssler Salze
- o Bachblüten

## Ihr Leben. Ihr Abschied. Ihre Vorsorge.

Wir beraten Sie zum Thema **Bestattungsvorsorge**.



Ihr Wunsch zählt.

01 769 00 00 | [www.bestattung-pax.at](http://www.bestattung-pax.at)  
 Maurer Hauptplatz 10, 1230 Wien

## Impressum

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](mailto:kontakt@smir.at), Web: [www.smir.at](http://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: A. Fünfleitner BEd, Redaktion: Barbara Jeanplong