

Kostenlos
zum Mitnehmen

LWL-Kliniken Warstein und Lippstadt

KLINIKMAGAZIN

23. Ausgabe · 2020 / 2021



Gemeinsam
statt einsam –
das WIR stärkt

© Priscilla du Preez/Unsplash

www.klinikmagazin.de

www.lwl-klinik-warstein.de
www.lwl-klinik-lippstadt.de

LWL

Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.

WAS MACHT UNS STARK FÜR DIE ZUKUNFT?

Wir kennen uns mit Lösungen für den Public Sector aus. Ob Digitalisierung, Cloud, Mobility oder Security – Bechtle versteht die Anforderungen öffentlicher Auftraggeber. Auch im Gesundheitswesen.

Bechtle IT-Systemhaus Münster
michael.tekstra@bechtle.com
Telefon +49 251 14133-350
bechtle.com

Ihr starker IT-Partner.
Heute und morgen.

BECHTLE



Ihr Ansprechpartner in der Region

BRANNEKEMPER Metallgestaltung

Damaschkestraße 10 | 59557 Lippstadt
Tel.: 02941 12149 | www.brannekemper.de

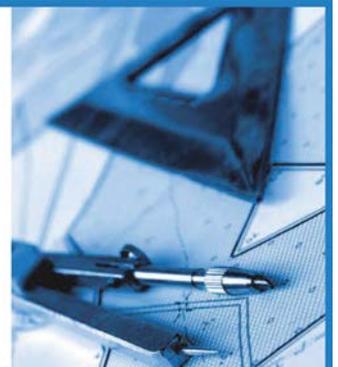
Tore, Türen, Geländer, Überdächer, Treppen, Fenstergitter, Blecharbeiten, Plasma- und Wasserstrahlarbeiten, etc. | **Zertifiziert nach DIN EN 1090**



INGENIEURBÜRO
GülleVersorgungstechnik

Technologiepark 31
33100 Paderborn

Telefon: 05251 6886-900
Telefax: 05251 6886-895
E-Mail: info@ib-guelle.de



LWL-Pflegezentrum Lippstadt

Stationäre Pflege ■ Kurzzeitpflege ■ Angegliederte Tagespflege

Mensch sein – Mensch bleiben.

- Stationäre Pflege – Kurzzeitpflege
- Angegliederte Tagespflege
- Spezialisiertes Angebot für psychisch erkrankte Menschen
- Beschützte Wohngruppen
- Soziale Betreuung außerhalb der Wohngruppen

Wir würden uns freuen, Ihnen unsere Einrichtung vorstellen zu dürfen.
Wir beraten Sie gern.



LWL-Pflegezentrum Lippstadt
Leitung: Iris Abel
Apfelallee 20 · 59556 Lippstadt
Tel.: 02945 981-4000 · Fax: 02945 981-4009
Internet: www.lwl-pflegezentrum-lippstadt.de

LWL
Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.

Medizinische Schwerpunkte

- **Zentrum für Sozialpsychiatrie**
Endlich nicht mehr einsam 5
- **Zentrum für Verhaltensmedizin**
Einsamkeit 8
- **Ambulanzen und Tageskliniken**
Schön, wenn es zu Hause weitergeht, aber ... 11
- **Zentrum für Depressionsbehandlung**
Niemand ist eine Insel 14
- **Zentrum für Gerontopsychiatrie**
Ein Mensch kann einsam sein 17
- **Zentrum für Suchtmedizin**
Wenn die Sucht der beste Freund wird 20
- **LWL-Rehabilitationszentrum Südwestfalen**
Sucht macht einsam 23
- **LWL-Institut für Rehabilitation Warstein**
Arbeit, soziale Kompetenz und psychische Gesundheit 32



5



8



11



17



20



30



37



40



42

Themen

- Fort- und Weiterbildungszentrum**
„Nicht schon wieder Gruppenarbeit ...“ 34
- Gastbeitrag:**
Allein muss nicht einsam sein 36
- Stabsstelle Marketing und Kommunikation**
Perspektivenwechsel 37
- Pflegedirektion**
Veränderung gemeinsam gestalten 40
- Akademie für Gesundheits- und Pflegeberufe Lippstadt**
Gemeinsam die neue Ausbildung gestalten 42
- Gastbeitrag**
Gemeinsam gegen die Einsamkeit 44
- Ethikkomitee**
Wir lassen keinen alleine 46
- Personalrat**
Viele Köche verderben „nicht“ den Brei! 48

Rubriken

- Editorial** 4
- Unsere Kliniken von A-Z** 25
- ZAM / Namen** 29
- Nachrichten** 30
- Retrospektive 2019/2020** 49
- Ausblick – Termine 2020** 50

Links und Soziale Medien

Dieses Klinikmagazin finden Sie selbstverständlich auch online: www.klinikmagazin.de
Unsere Kliniken im Internet: www.lwl-klinik-warstein.de und www.lwl-klinik-lippstadt.de



Gemeinsam statt einsam – das WIR stärkt

Sehr geehrte Leserinnen, sehr geehrte Leser,

Tracey Crouch heißt die im Januar 2018 in die britische Regierung berufene Ministerin, die sich dort um das gesellschaftliche Problem der zunehmenden Einsamkeit und Isolation kümmern soll.

Unser Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier mahnte am 70. Jahrestag des Grundgesetzes im Mai 2019, die gesellschaftlichen Bindungen würden immer schwächer; die Vereinzelung der Menschen führe rasch zu einem Gefühl der Ohnmacht. Es gebe inzwischen eine riesengroße Sehnsucht danach, dass unsere Gesellschaft im Gespräch/in Kommunikation bleibe.

Und als sozialpsychiatrisch ausgerichteter Gutachter und Psychotherapeut mit vielen Hausbesuchen in den umliegenden Gemeinden und Städten erfahre ich zunehmend, wie isoliert vielfach nicht nur alte Menschen, sondern immer häufiger auch junge ihr Dasein fristen.

Da täuscht das Bild von den Teenies und Jung-Erwachsenen, die „vernetzt“ über die sozialen Medien mit „Gott und der Welt“ in Kontakt stehen, Bilder verschicken und „twittern“. Dieser schnelllebige Aktionismus bringt eben nicht selbstverständlich wohlthuende persön-

liche Bindungen und Unterstützungen. Vieles wird flüchtiger und weniger verlässlich! Wer sich im Netz zu sehr „auszieht“, wird angreifbar und erpressbar.

Das Institut der Deutschen Wirtschaft in Köln teilte im vergangenen Juni mit, etwa jeder 10. Bundesbürger fühle sich einsam; und das Statistische Bundesamt wusste zu berichten, dass (2018) in Deutschland nahezu jeder fünfte Mensch (17,3 Mill.) in einem Einpersonenhaushalt lebe. Das Deutsche Zentrum für Altersfragen berichtete in diesem Zusammenhang, dass auch bei vergleichsweise jungen Menschen die Einsamkeitsquote deutlich gestiegen sei.

Parallel dazu wachsen am Markt Anbieter für Hol- und Bringendienste, sodass man für den Einkauf von Getränken und Lebensmitteln etc. gar nicht mehr „vor die Tür“ gehen muss; auf diese Weise entfallen dann auch die sozialen Kontakte beispielsweise im Laden oder Discounter.

Wenn inzwischen Spiele an Konsolen oder Computern schon als Sport deklariert werden sollen, Kinder und Jugendliche sich weniger in Sportvereinen engagieren und die tägliche Beschäftigung mit dem Smartphone immer größere zeitliche Dimensionen annimmt, dann bekommt man eine Ahnung davon, dass die Abkapselung und Ich-Bezogenheit auch schnell

zu ernsthaften psychischen Problemen führen kann. Denn Einsamkeit kann durchaus Selbstzweifel, Verunsicherung und Ängstlichkeit bedingen. Wenn niemand da ist, mit dem Probleme besprochen, Lösungen diskutiert und Hilfen aufgezeigt werden können, sterben Lebensfreude, Leichtigkeit und herzhaftes Lachen ab.

Nicht alle Betroffenen sind gleich behandlungsbedürftig; aber für die Spitze des Eisberges braucht es kommunikations- und gemeinschaftsfördernde Strategien, Anleitungen und Übungen.

Psychotherapie und Psychiatrie wissen dabei, wovon sie nicht nur sprechen, sondern was konkret unternommen werden muss.

Lesen Sie in der neuesten Ausgabe unseres Klinikmagazins gerne darüber.



Ihr
Dr. Josef J. Leßmann
Ehem. Ärztlicher
Direktor

MENKE KOMMT jeden Tag seit 1905

Täglich saubere Leistungen. Wir bieten Servicedienste rund um Ihr Gebäude. Von der Reinigung bis hin zum Winterdienst für folgende Branchen:

- ▶ Industrie und Gewerbe
- ▶ Privat
- ▶ Gesundheit
- ▶ Senioren- und Pflegeheime
- ▶ Freizeit und Kultur
- ▶ Öffentliche Einrichtungen

Also, wenn Sie uns brauchen: **Menke kommt!**

Menke Gebäudeservice GmbH & Co. KG
Von-Siemens-Str. 2 · 59757 Arnsberg
info@menke-gs.de · www.menke-gs.de
Service-Nr. 01803-970 9000





Endlich nicht mehr einsam

Interview mit einer Patientin

Unsere Station AL02 in Benninghausen, ist eine offene Therapiestation mit Schwerpunkt in der Behandlung von Menschen mit Psychose-Erkrankungen. Häufig nehmen wir Patienten auf, die unter wiederkehrenden akuten Krankheitsphasen leiden. Dabei ist es gar nicht selten, dass sie schon mehrfach in unserer Station behandelt wurden. In vielen Fällen wird dabei deutlich, dass das direkte häusliche und sozi-

ale Umfeld eine große Rolle im Hinblick auf eine langfristige Stabilisierung des Gesundheitszustandes spielt.

So treten akute Krankheitsphasen insbesondere auf, wenn sich das soziale Umfeld verändert, nahestehende Angehörige versterben oder aus anderen Gründen die familiäre Unterstützung und Stabilisierung im Alltag wegfällt.

Zudem geben Patienten oft an, sich einsam und isoliert zu fühlen, was im Zu-

sammenhang mit schlechterer emotionaler Gesundheit im Sinne von verstärkten Ängsten, erhöhtem Stresserleben und depressiver Symptomatik steht¹ und sogar ein erhöhtes Risiko für Suizidalität bedeuten kann².

Diese Symptome führen zu einem Rückzug, der sozialer Rückzug wahrscheinlicher wird; auf der anderen Seite scheint soziale Isolation jedoch auch das Risiko für psychotische Symptome zu erhöhen³.



*Nina, 24, ledig
Sie hat unser Pflegetagegeld
für nur 7,60 EUR im Monat
und Sie?*

Pflegebedürftig? Ich doch nicht. Und falls doch?

Private Vorsorge ist wichtig. Denn auch in jungen Jahren kann ein schwerer Unfall dazu führen, dass man pflegebedürftig wird. Deshalb hat Nina für den Fall einer schweren Pflegebedürftigkeit mit unserem günstigen Pflegetagegeld PG-E vorgesorgt.



Bezirksdirektion
Michael Schulze e. K.
Rangestr. 7,
59581 Warstein
Tel. 02902 978550
info.michael.schulze@continentale.de



In unserem Beitrag möchten wir daher den Fall einer Patientin vorstellen, der uns die Relevanz von Gemeinschaft, sozialen Kontakten, Wohlbefinden im häuslichen Umfeld und Teilhabe am sozialen Leben sowie Aktivitäten in Bezug auf die psychische Gesundheit deutlich macht.

Frau S. kam bereits seit vielen Jahren in psychischen Krisen zur Behandlung in unsere Station. Sie litt immer wieder unter psychotischen

Symptomen, wiederkehrenden ängstlichen Gedanken und Alkoholmissbrauch. Selbst eine Suchtrehabilitationsmaßnahme zeigte keinen längerfristigen Erfolg. Während der stationären Behandlung schaffte es Frau S. allerdings, stets abstinent zu bleiben und sich psychisch zu stabilisieren, während sie zu Hause immer wieder in ähnliche seelische Krisen geriet.

Ihr häusliches Umfeld schien dabei eine zentrale Rolle zu spielen. Frau S. lebte in einer Kellerwohnung am Rande des Ortes, in die kaum Tageslicht fiel. Aus dem Fenster zu blicken bedeutete, die Füße von vorbeilaufenden Personen oder abgestellte Fahrräder zu betrachten.

Frau S. hatte kaum soziale Kontakte und es gab wenig Angebote zur sinnvollen Tagesstrukturierung. Ambulante Betreuungsangebote schienen nicht auszureichen, um Frau S. hinreichend zu unterstützen und zu stabilisieren, weshalb wir ihr den Umzug in eine Wohngruppe dringend empfahlen und ans Herz legten.

Frau S. tat sich mit der Aufgabe ihrer eigenen Wohnung und somit einem



Soziale Einsamkeit, fehlende Tagesstruktur sowie eine schlechte Wohnatmosphäre führen zu Alkoholkonsum und psychischen Krisen.

Teil ihrer Selbstständigkeit sehr schwer, konnte sich jedoch letztendlich dazu entschließen, in eine Wohngruppe des Stationär betreuten Wohnens umzuziehen.

Einige Monate später trafen wir Frau S., um ihr einige Fragen zu ihrer derzeitigen Wohn- und Lebenssituation und den mit

dem Umzug einhergegangenen Veränderungen zu stellen:

Interview:

Hallo Frau S., erzählen Sie uns bitte einmal, aus welchen Gründen Sie in der Vergangenheit in die stationäre Behandlung gekommen sind:

Frau S.: Ich war häufig sehr einsam, mir ist die Decke auf den Kopf gefallen und ich habe mich in meiner Wohnung unwohl gefühlt. Außerdem fehlte mir eine Beschäftigung, ich hatte häufig Langeweile und bekämpfte diese schlechten Gefühle damit, dass ich fast täglich Alkohol konsumierte.

In der stationären Behandlung bei uns schien es Ihnen hingegen besser zu gehen und Sie waren immer abstinent. Was denken Sie, hat Ihnen dabei geholfen?

Frau S.: Vor allem die Gespräche. Jemand war für mich da und hörte mir zu, interessierte sich für mich. Außerdem konnte ich mich bei aufkommenden Ängsten und schlechten Gedanken beim Pflegepersonal rückversichern.

Während der letzten Behandlung konnten Sie sich überwinden, Ihre eigene Wohnung aufzugeben und in das Stationär betreute Wohnen umzuziehen. Wie geht es Ihnen jetzt damit?

Frau S.: Mir geht es hier sehr gut. Ich habe nette Mitbewohner und gehe tagsüber in die Tagesstätte. Dort nehme ich

LWL-Pflegezentrum Warstein

Stationäre Pflege ■ Kurzzeitpflege ■ Verhinderungspflege ■ Tagespflege

Hier bin ich Mensch.

Qualifizierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Pflege und Betreuung unterstützen Sie in den Lebens- und Alltagsbereichen, in denen Sie Hilfe benötigen.

Wir bieten Ihnen individuellen Wohnkomfort, überwiegend in modernen Einzelzimmern mit eigenem Bad und WC.

Service- und Freizeitangebote gestalten wir mit Ihnen gemeinsam ...

... damit Sie sich bei uns zu Hause fühlen.



LWL-Pflegezentrum Warstein
Leitung: Christina Berghoff
Lindenstraße 4a · 59581 Warstein
Tel.: 02902 82-4000 · Fax: 02902 82-4009
Internet: www.lwl-pflegezentrum-warstein.de

LWL
Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.

an einer Hauswirtschaftsgruppe, einer Kochgruppe und ergotherapeutischen Angeboten teil. An den Wochenenden gibt es außerdem einige Freizeitangebote wie gemeinsames Kochen, Einkaufen gehen, mal ein Café besuchen. Manchmal gehen wir auch Minigolf spielen oder machen Spaziergänge. Das gefällt mir sehr. Dadurch habe ich weniger Leerlauf und fühle mich endlich nicht mehr so einsam. Alkohol brauche ich hier nicht. Seit dem Umzug habe ich es geschafft, abstinent zu bleiben. Dabei hilft mir auch, dass ich immer einen Ansprechpartner habe und Ängste oder andere negative Gedanken besprechen und mit meinen Betreuern teilen kann. Früher hatte ich dafür eine Mitarbeiterin des Ambulant betreuten Wohnens, welche jedoch nur einige Stunden in der Woche vorbeikam. Den Rest der Zeit verbrachte ich fast ausschließlich alleine in meiner Wohnung.

Warum fiel es Ihnen so schwer, von Ihrem alten Zuhause aus eine Tagesstruktur aufzubauen und soziale Kontakte zu knüpfen?

Frau S.: Die alte Wohnung lag weit außerhalb, es gab keine Angebote in der Nähe und es fehlte mir die Motivation, etwas zu verändern. Ich war oft hoffnungslos und hatte das Gefühl, stillzustehen und nicht weiter zu kommen. Das lag auch daran, dass in meiner alten Wohnung keine positive Atmosphäre herrschte. Die Wohnung lag im Keller, es fehlte ausreichend Tageslicht und ich hatte keinen Ausblick nach draußen. Die Atmosphäre in der Wohngruppe ist viel schöner, wir haben sogar einen Garten und ich habe meinen eigenen Rückzugsort, in welchem ich mich wohl fühle. Auf der anderen Seite gibt es aber auch viele Gelegenheiten, die Zeit in der Gemeinschaft zu verbringen.

Was die sozialen Kontakte angeht, habe ich mich damit in den letzten Jahren



Das allgemeine Wohlbefinden hängt von vielen Faktoren ab: Gemeinschaft, sozialen Kontakten, die Teilhabe am sozialen Leben und Aktivitäten in Bezug auf die psychische Gesundheit.

sehr schwer getan. Ich habe viele schlechte Erfahrungen mit anderen Menschen gemacht, sodass ich Angst davor hatte, neue Kontakte zu knüpfen. Es hilft mir jetzt, viele neue Menschen kennengelernt zu haben, mit denen ich positive Erfahrungen machen durfte. Das motiviert mich und gibt mir mehr Hoffnung für die Zukunft. Ich würde gerne noch mehr in meinem Leben erreichen.

Am Beispiel der Frau S. wird deutlich, wie wichtig es ist, neben der aktuellen Symptomatik auch die Lebensumstände unserer Patienten zu kennen, zu verstehen und ihr Umfeld in die Behandlung mit einzubeziehen. So zeigte sich in diesem Fall wie auch in zahllosen weiteren Behandlungsverläufen, dass die Teilha-

be am sozialen Leben und der Aufbau einer sinnstiftenden Tagesstruktur für alle Menschen wichtig ist, eine zentrale Rolle in Bezug auf das allgemeine Wohlbefinden sowie die Stabilisierung akuter psychischer Erkrankungen spielt. An diesem Beispiel lässt sich verstehen, dass Gemeinschaft, ein heilendes WIR, für einen Genesungsprozess besonders bedeutsam sein kann.

M. Angstmann und M. Kirchhoff für das Team der AL02, LWL-Klinik Lippstadt

Quellen:

- 1 Graham et al, 2018
- 2 Bronisch, 2002; Gunzelmann et al, 2016
- 3 Hoffmann, 2007

Zentrum für Sozialpsychiatrie

Standort	Station	Geb.	Besonderheiten	Behandlungsschwerpunkt
Warstein	AW01	12	geschützt	Behandlung psychiatrischer Notfälle und Krisenintervention
Warstein	AW02	10		Behandlung von psychotischen Störungen (auch bei zusätzlicher Suchterkrankung)
Lippstadt	AL01	16	geschützt	Behandlung psychiatrischer Notfälle und Krisenintervention
Lippstadt	AL02	15		Behandlung von psychotischen Störungen

Ansprechpartner

Dr. Sascha Dargel (Chefarzt), Telefon 02945 981-1031 und 02902 82-1031

Hubert Lücke (Leiter des Pflegedienstes), Telefon 02902 82-1335 und 02945 981-1004

Einsamkeit

Einblicke aus verschiedenen Betroffenenperspektiven

„Einsamkeit ist nicht das Alleinsein, nicht die physische Abwesenheit von Menschen, sondern die Unmöglichkeit, Kontakte zu anderen zu haben, wenn man sie am meisten bräuchte“, so die Definition einer Patientin der Borderline-Station, die sich im Rahmen ihrer Erkrankung viel mit diesem Thema befasst hat und weiß, wovon sie spricht.

In diesem Beitrag werden verschiedene Stimmen Betroffener zum Thema zu lesen sein, um der Vielfältigkeit der Wahrnehmung und den unterschiedlichen Möglichkeiten – dem Gefühlten – Ausdruck zu verleihen. Es ist aus psychotherapeutischer Sicht ein wichtiger Prozess in Bewegung gekommen, wenn es gelingt, das Gefühlte in Worte zu bringen. Es werden Sichtweisen und Erfahrungen mitgeteilt, die teilweise als Ergebnis eines therapeutischen Prozesses entstanden sind und für das Klinikmagazin (teilweise gekürzt) zur Verfügung gestellt wurden.

„Einsamkeit kann jeder verspüren, obwohl er in gewohnter Gesellschaft sitzt. Einsamkeit kann sehr schmerzhaft sein. Einsamkeit kann präsent sein, obwohl man sie nicht einmal wahrnimmt. Einsamkeit muss kein Gefühl für die Ewigkeit sein. Jeder Mensch ist schon einmal einsam gewesen. Einsamkeit macht kei-

ne Sicherheit und gibt einem auch keine. Auch Menschen, die gerne alleine sind, können Einsamkeit verspüren. Es gibt tausende Möglichkeiten, die Einsamkeit zu bekämpfen, aber ob diese helfen, ist eine andere Geschichte.

Niemand, wirklich niemand, der ehrlich zu sich selber ist, möchte einsam sein. Ich war lange sehr einsam, hatte schwer zu kämpfen mit der Einsamkeit. Heute habe ich eine dicke Haut, die zu mir hält und mich unterstützt; die mir das Gefühl gibt, jemand zu sein und die immer für mich da ist. Aber in manchen Momenten, vor allem, wenn ich alleine zu Hause bin, kommt die Einsamkeit wieder durch und versucht zu kämpfen. Dieser Kampf ist schwer. Lange habe ich versucht, meinen Kampf mit der Unterstützung von Drogen zu gewinnen, aber das geht nach hinten los. Das geht immer nach hinten los und es gibt keine Substanz, die die Leere/Einsamkeit überspielen kann. Einsamkeit muss man erst richtig deuten, bevor man mit ihr umgehen kann.“

„Sie schreit, doch keiner hört es. Blut. Alles fängt an, sich zu drehen. Sie wollte nur den Schmerz betäuben, diesen Druck loswerden. Hat es einfach nicht mehr ausgehalten. Sie weint. Doch das Gefühl der Einsamkeit schmerzte zu stark. Quälte sie

Tag für Tag. Sie sank zu Boden. In diesem Moment war nichts Anderes da, außer der quälenden Leere. Sie schreit noch einmal, doch niemand hört es.“

„Nath atmete einmal tief durch und ließ sich mit dem Rücken an der unangenehm kalten Wand des Hauses hinunter in die Hocke sinken. Ein kühler Wind kroch ihr durch die dünne Kleidung und sie fing augenblicklich an zu zittern. Für den Winter war es eigentlich ungewöhnlich warm in der Stadt. 12°C war keine Temperatur, die sie im Januar erwartet hätte, aber trotz allem fror sie unaufhörlich. Ihre Haut bildete kleine Pöckchen, als sich ihre Haare aufstellten. Die Straßen waren noch nass vom plötzlichen Regen, gegen Nachmittag. Die einzelnen Autos, die sich noch trauten, um 3 Uhr morgens durch die Gassen zu fahren, ließen die Pfützen wie Fontänen in die Höhe springen. Manchmal bekam sie ein paar Tröpfchen ab, die sie mit jedem Mal kälter werden ließen. Eigentlich wäre sie am liebsten vor Wut aufgesprungen und hätte den Fahrern einen ihrer Turnschuhe hinterhergeworfen. Doch was sollte sie dann den Rest der Nacht tragen? Mit welchen Schuhen sollte sie nach Hause gehen? Also blieb sie an der Wand sitzen und versuchte, ihren Po nicht auf



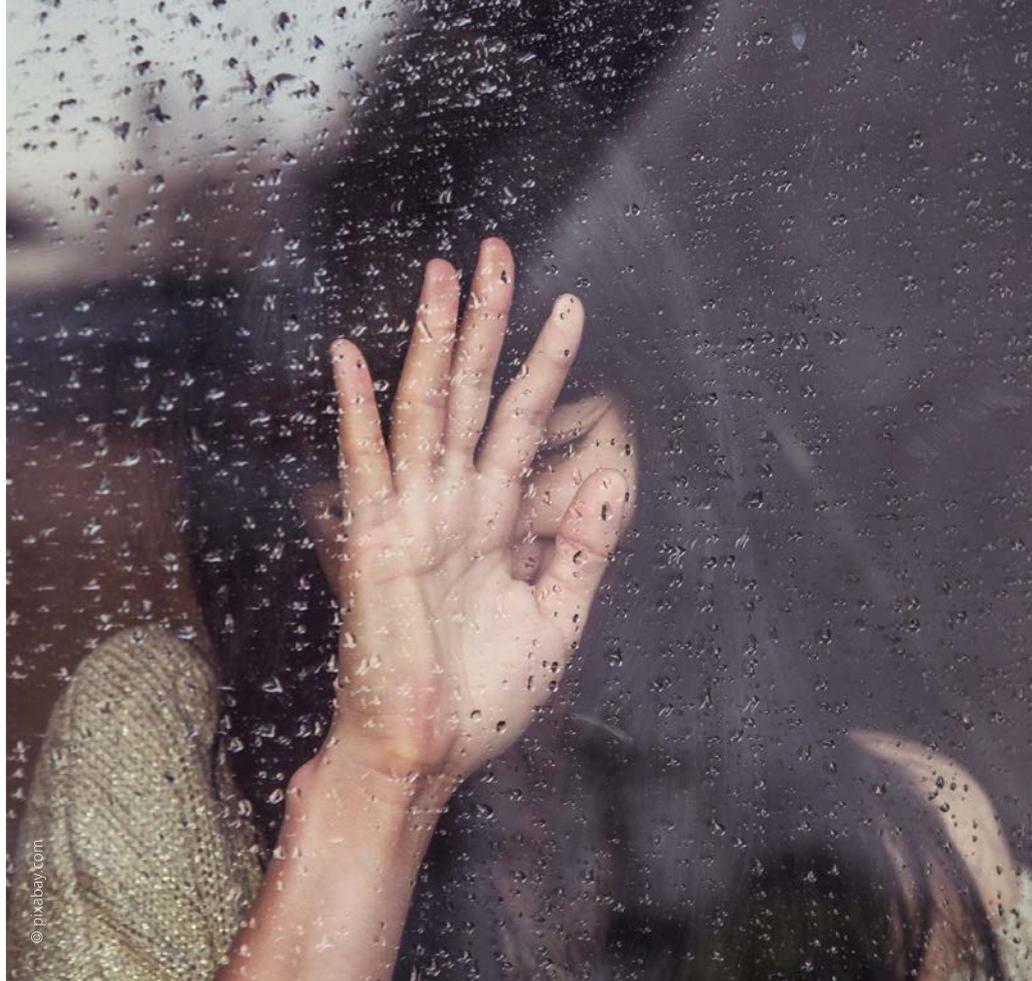
die Backsteine sinken zu lassen. Um sie herum lagen ausgetretene und durchgeweichte Kippenstummel, deren beißender Geruch sie umgab, seitdem sie aus der Wohnung getreten war. Aber eigentlich war dieser Geruch immer da, egal wohin sie ging. Auch das Aroma von Nässe und Verfaultem kam ihr so bekannt vor, dass sie es gar nicht mehr unbedingt wahrnahm. Vielleicht lag es an ihr, oder aber es lag an dieser gottverlassenen Stadt.

Nath zog ihre Beine näher an ihren Körper heran und legte den Kopf auf ihre Knie. Sie lauschte der gedämpften Musik, die aus dem ersten Stock zu ihr hinunter schwappte und hätte sich am liebsten die Ohren zugehalten. ... Heute war einer dieser vielen Abende, an dem sie nicht alleine war. Ganz im Gegenteil, sie war gerade von einer Party nach Hause gekommen. ... Nath war plötzlich einfach da gewesen und hatte ihr Möglichstes gegeben, nicht anzuecken. Sie fand, dass sie es besser geschafft hatte, als normalerweise, doch ... Eine Träne rann ihr die Wange hinunter und wärmte ihr durchgefrorenes Gesicht. Sie gehörte einfach nicht dazu. Irgendwie gehörte sie nirgendwo dazu ... Ihr verzweifertes Flüstern konnte niemals die dröhnende Musik übertönen und jeder musste sich zu ihr lehnen, um sie verstehen zu können. ... sie war so gut wie nie alleine. Sie hatte immer Freunde in Reichweite, mit denen sie sich treffen oder reden oder einfach nur schweigen konnte. Nur irgendwie fühlte sich alles so leer an. ... Nichts davon hatte irgendeinen Halt in ihrem Denken. Nichts davon berührte sie. ... Sie war überall der Außenseiter, egal wo sie hinkam. Niemand war wie sie. Niemand konnte ihr ein Zuhause bieten, nicht einmal diejenigen, die sie doch so abgöttisch liebten.

Und nun saß sie zum x-ten Mal alleine vor dem Gebäude und fragte sich, was mit ihr nicht stimmte. Nath fühlte sich so leer, so wahnsinnig überflüssig und tieftraurig. Sie war niemals alleine gewesen, nicht eine Sekunde ihres Lebens. Aber dafür war sie ihr ganzes Leben schon einsam gewesen.“

Allein sein ist erträglich, allein sein ist erwünscht!

Einsamkeit ist: Nicht zu wissen, wer du bist, sich selber nicht zu verstehen. Einsam bist du, wenn du nicht weißt, wo du hingehörst. Wenn du nur weißt, dass du nirgendwo (unfreiwillig) reinpasst. Einsamkeit entsteht durch Nicht-Verständnis für diese Welt, die Menschen, durch



Einsamkeit

**Alles in mir schreit
Ich bin allein
mutterseelenallein**

**Du warst immer da
und Ich war immer da
seit Ich denken kann**

**Du warst immer für uns da
Du warst immer stark
und als Du nicht mehr stark sein
konntest, wurde Ich stark**

**Und wir klammerten uns an jeden
noch so kleinen Strohalm
weil wir beide drohten zu ertrinken**

**Und Ich schreie nach dir „Mama“
und Du weinst und sagst
Ich will noch nicht sterben
und Ich sage, Ich weiß, aber
Ich bin doch auch völlig
ohnmächtig und hilflos**

**Und dann gehst Du,
stirbst Du an meiner Hand
und alle sagen,
Ich wäre so stark,
aber Ich bin nicht stark
Ich muss nach außen stark sein**

**Und Ich schreie nach dir
Ich rufe nach dir
doch Du bist nicht mehr da**

**Ich wache jede Nacht zu
deiner Todesstunde auf
Ich spüre dich manchmal
Ich fühle dich manchmal**

**Alle sagen,
Ich bin dir so ähnlich
Bin Ich das? Ich hoffe es**

**Und manchmal will Ich dir
nicht ähnlich sein
Ich will keinen Krebs
Ich will nicht sterben
Doch, stopp, das wolltest du
ja auch nicht**

**Denn manchmal, wenn alles in mir
schreit und ich mein jüngeres Ich
in mir sehe, weiß Ich, dass Ich mich
jetzt um mich und mein kleines Ich
kümmern kann**

**Und du bist da.
Bei deiner Tochter
Meine Mama**

Gedanken eines Patienten der LWL-Klinik

Zentrum für Verhaltensmedizin

Standort	Station	Geb.	Besonderheiten	Behandlungsschwerpunkt
Warstein	PW01	11/1	NEU	Krisen junger Erwachsener bis 25 Jahre, absprachefähig transitionspsychiatrisches Angebot
Warstein	PW02	11/2		Erlebnisreaktive Erkrankungen, Affektive Störungen
Warstein	PW04	31		Persönlichkeitsstörungen mit handlungsorientiertem Unterstützungsbedarf
Warstein	PW05	23		Persönlichkeits-, Belastungs- und Anpassungsstörungen
Warstein	PW06	im Maria-Hilf-Krankenhaus		Psychische Störungen mit körperlichen Beeinträchtigungen

Ansprechpartner

Dr. Ursula Herrmann (Chefärztin), Telefon 02902 82-0

Hubert Lücke (Leiter des Pflegedienstes), Telefon 02902 82-1335 und 02945 981-1004

Angst vor dem „außerhalb einem“ und dem „in einem“, durch Umstände, Dinge und Verläufe, über die du keine Macht hast. Einsamkeit ist real, sie ist spürbar und schmerzhaft. Sie verändert dich, lässt dich leiden. Sie ist unsichtbar für die, die sie nicht kennen. Sie ist immer da, wenn du schläfst, wenn du aufwachst, wenn du lächelst oder lachst. Sie zerrt an dir, saugt dir die letzten Lebensgeister aus und dann ist sie das Letzte, was bleibt.

Doch ich weiß, wie du dich fühlst! Ich weiß, wie es ist, mit der Einsamkeit zu leben. Wenn du dich so einsam fühlst, dass es dich zu bestimmen scheint. Dass du nichts Anderes mehr spürst, als diese Einsamkeit. Aber ich sag dir, gib nicht auf! Lass nicht zu, dass diese Einsamkeit dich beherrscht. Sag dir immer wieder, dass es nur ein Gefühl ist. Dass du, so kraftlos und verzweifelt du dich auch fühlst, es in deiner Hand hast, etwas an deiner Situation zu ändern.

Ich bin nicht bereit, mich wegen dieses einen Gefühls aufzugeben! Du und ich, wir müssen das nicht alleine schaffen. Such dir Hilfe, bleib dran, glaub daran, dass es jemanden gibt, der dich verstehen kann. Der dich wertschätzt dafür, wie du bist. Egal wie weit entfernt es für

dich scheint. Fang an! Heute! Du bist es wert, für mich bist du es wert!“

Wo soll ich bleiben?

Ich reise von einem Ort zum anderen und suche meine Heimat. Ein Zuhause, wo ich geliebt, gebraucht und verstanden werde. Egal wohin ich gehe, ich komme nicht an. Wo soll ich hin? Wo werde ich gebraucht? Ich bin mit meinen Gedanken und Gefühlen alleine. Doch, wer lässt mich alleine? Ziellos streife ich durch die Gegend und suche nach einer Antwort. Ich weiß, dort wo ich wohne, ist nicht mein Zuhause. Ein Stück Hoffnung treibt mich zum nächsten Ort, lasse alles hinter mir. Ich laufe immer weiter und komme nicht an.

Wo soll ich hin? Wo soll ich bleiben? Jeder neue Schritt wird mühsamer. Ich setze mich auf eine Bank und beobachte, wie Menschen an mir vorbeigehen. Ich merke, wie Blicke sich treffen, doch es sind die Blicke der anderen. Völlig unscheinbar sitze ich hier und fühle mich nicht willkommen. Ich bleibe noch einen Moment sitzen, dann steige ich in eine Bahn und fahre. Wohin, weiß ich nicht. Ich bin müde vom Reisen. Egal wohin ich fahre, ich komme nicht an. An der letzten

Haltestelle steige ich aus und lasse mich von meinen schweren Beinen tragen. Durch Tag und Nacht, ich komme nicht an. Meine Beine werden immer schwerer und können mich nicht mehr tragen. Ich falle müde zu Boden und weine, bis ich einschlafe. Ich wache auf in einer mir vertrauten Umgebung. Vor mir steht jemand und schaut mich besorgt an. Er gibt mir seine Hand und sagt zu mir: „Komm zurück nach Hause“. Ich spüre, wie mein Herz warm wird. Alte Erinnerungen, die ich an diesem Ort zurückgelassen hatte, kommen hoch. Ich liebe diesen Menschen. Ich hatte vergessen, dass es ja jemanden gibt, der mich braucht. In diesem Moment, als ich seine Hand nahm, war ich Zuhause.“

Allen Beteiligten, die hier nicht namentlich genannt werden möchten, vielen Dank für diese Eingaben verbunden mit dem Wissen, dass nur zur Einsamkeit schreiben kann, wer sie auch kennt und sich durch das Schreiben über Einsamkeit einer erneuten emotionalen Berührtheit ausgesetzt hat.

Dr. med. Ursula Herrmann,
Chefärztin Zentrum für Verhaltensmedizin



Weststraße 3 Telefon 02962 9708-0 info@maiworm-olsberg.de
59939 Olsberg-Bigge Telefax 02962 9708-88 www.maiworm-olsberg.de



DIE INGENIEURE
HEUEL-SCHAUERTE 
Dipl.-Ing. Werner Schauerte GmbH & Co. KG

... wir planen für Ihre Sicherheit und Ihr Wohlbefinden:

- Sicherheitstechnik
- Lichtplanung
- Elektrotechnik
- Kommunikationstechnik
- Rufanlagen
- Gefahrenmeldeanlagen
- Fördertechnik
- Energietechnik

Auf'm Brinke 21 ■ 59872 Meschede ■ Tel. 0291-9928-02 ■ info-schauerte@heuel-schauerte.de





Im Alltag Orientierung geben und den Angehörigen stabilisieren; das sind die Aufgaben der Familialen Pflege.

Schön, wenn es zu Hause weitergeht, aber ...

Ist ein Mensch von einer psychischen Erkrankung betroffen, so krankt häufig nicht nur der Patient selbst, sondern auch die Angehörigen an der Situation.

Gerade nach einem stationären Aufenthalt in einer (psychiatrischen) Klinik ist die Pflege und Unterstützung durch Angehörige – soweit vorhanden – notwendig. Diese stehen dann u. U. vor vielschichtigen Herausforderungen; die Aufgabe kann sogar zu einer „Rund-um-die-Uhr-Beschäftigung“ werden.

Durch damit einhergehende körperliche und seelische Belastungen droht im ein oder anderen Fall eventuell die Gefahr von Überforderung. Dies kann letztlich dazu führen, dass Angehörige selbst erkranken oder die Unterstützung ihres erkrankten Familienmitglieds aufgeben müssen, weil ihre Belastungsgrenze erreicht ist.

Zusätzlich wächst für die pflegenden Angehörigen die Gefahr der Isolation. Es

fehlt oftmals der Freiraum, eigene soziale Kontakte aufrecht zu erhalten. Werden diese dennoch gepflegt, spricht man aber gern über andere Themen und tauscht sich nicht unbedingt über die Pflegesituation aus. Hierzu braucht es Menschen mit ähnlichen Erfahrungen. Nicht selten kann es aus der Überforderungssituation heraus auch dazu kommen, dass Spannungen zwischen den pflegenden Angehörigen entstehen. Gründe hierfür können zum Beispiel eine ungerechte Aufgabenverteilung oder unterschiedliche Sichtweisen über das weitere Vorgehen innerhalb der Familie sein. Möglicherweise hat es schon im Vorfeld der stationären Behandlung zwischen den pflegenden Angehörigen Differenzen gegeben und die Basis für eine gemeinsame Übernahme der Pflege ist ins Wanken geraten.

Am Ende eines Krankenhausaufenthalts ist deshalb die Planung einer lückenlosen und bedarfsgerechten Wei-

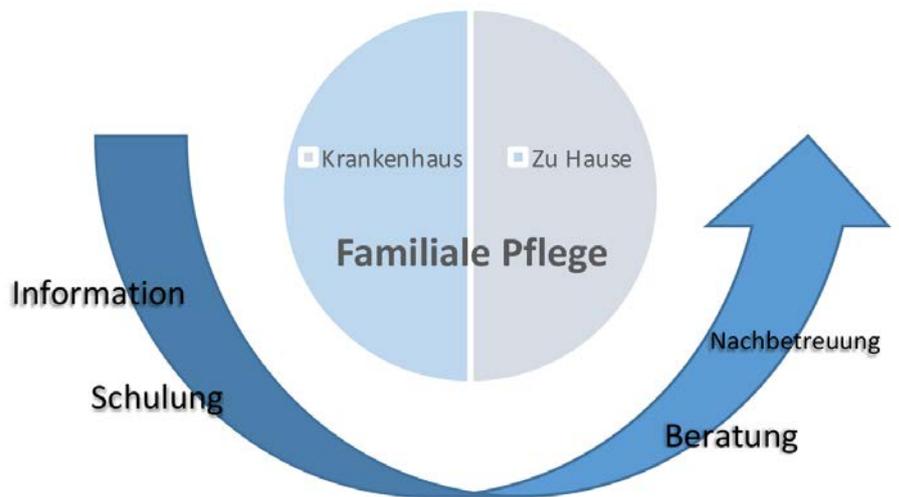
terversorgung sowohl für den Betroffenen, als auch für seine pflegenden Angehörigen wichtig. Diese beginnt bereits während des stationären Aufenthalts im Krankenhaus. Hier leistet die „Familiale Pflege“ einen wichtigen Beitrag.

Ein umfangreiches Wissen um die Erkrankung und stabilisierende Faktoren, der Umgang mit schwierigen Situationen, ein Krisenplan und Pflegetechniken sind wichtige Grundlagen, um diese Situation zu meistern. Informationen zu Entlassungsmöglichkeiten und regionalen Anlaufstellen geben Sicherheit und tragen dazu bei, dass pflegende Angehörige genügend Freiraum erhalten, ihre sozialen Kontakte erneut aufzunehmen oder aufrecht zu erhalten.

Die Information über vorhandene Angehörigen-Gesprächskreise und Selbsthilfegruppen gibt die Möglichkeit, sich mit anderen Angehörigen auszutauschen und mit der Situation nicht allein zu sein.

Um dies zu verwirklichen, orientiert sich die Begleitung durch die Familienpflege sowohl an den Wünschen und dem individuellen Bedarf, als auch am aktuellen Kenntnisstand der pflegenden Angehörigen. So kann es zum Beispiel notwendig sein, alle Familienmitglieder an einen Tisch zu bringen, um für eine gerechte Aufgabenverteilung innerhalb des familiären Pflegenetzwerks zu sensibilisieren oder Hilfestellungen bei der Entscheidungsfindung zu geben.

Die pflegenden Angehörigen bekommen also eine passgenaue Unterstützung und Orientierungshilfe.



Ambulanzen

Standort	Station	Adresse	Merkmale	Behaltungsschwerpunkt
Lippstadt	AMBL1	Am Nordbahnhof 15-16	Ambulanz	Ambulante Behandlung
Lippstadt	AMBL2	Lippstadt-Benninghausen, Im Hofholz 6	Ambulanz, Haus 15	Ambulante Behandlung
Warstein	AMBW	Franz-Hegemann-Str. 23	Ambulanz, Haus 51	Ambulante Behandlung

Ansprechpartner

Dr. Ewald Rahn (Ärztlicher Direktor), Telefon 02902 82-1005

Petra Spiekermann (Stabsstelle der Pflegedirektion – Zuständigkeit für die Ambulanzen und Tageskliniken), Telefon 02945 981-1015

Tageskliniken

Standort	Station	Adresse	Merkmale	Behaltungsschwerpunkt
Lippstadt	ALT01	Am Nordbahnhof 15-16	Tagesklinik	Teilstationäre Behandlung
Soest	ALT02	Widumgasse 3	Tagesklinik	Teilstationäre Behandlung
Warstein	AWT01	Franz-Hegemann-Str. 23	Tagesklinik, Haus 11	Teilstationäre Behandlung

Ansprechpartner Lippstadt und Soest

Dr. Petra Hunold (Chefärztin), Telefon 02945 981-1681 und 02902 82-1990

Petra Spiekermann (Stabsstelle der Pflegedirektion – Zuständigkeit für die Ambulanzen und Tageskliniken), Telefon 02945 981-1015

Ansprechpartner Warstein

Dr. Ursula Herrmann (Chefärztin), Telefon 02902 82-1600

Petra Spiekermann (Stabsstelle der Pflegedirektion – Zuständigkeit für die Ambulanzen und Tageskliniken), Telefon 02945 981-1015

Autoservice Traue



Diestedder Straße 16
59329 Wadersloh
02523 9838-0

www.autoservice-traue.de



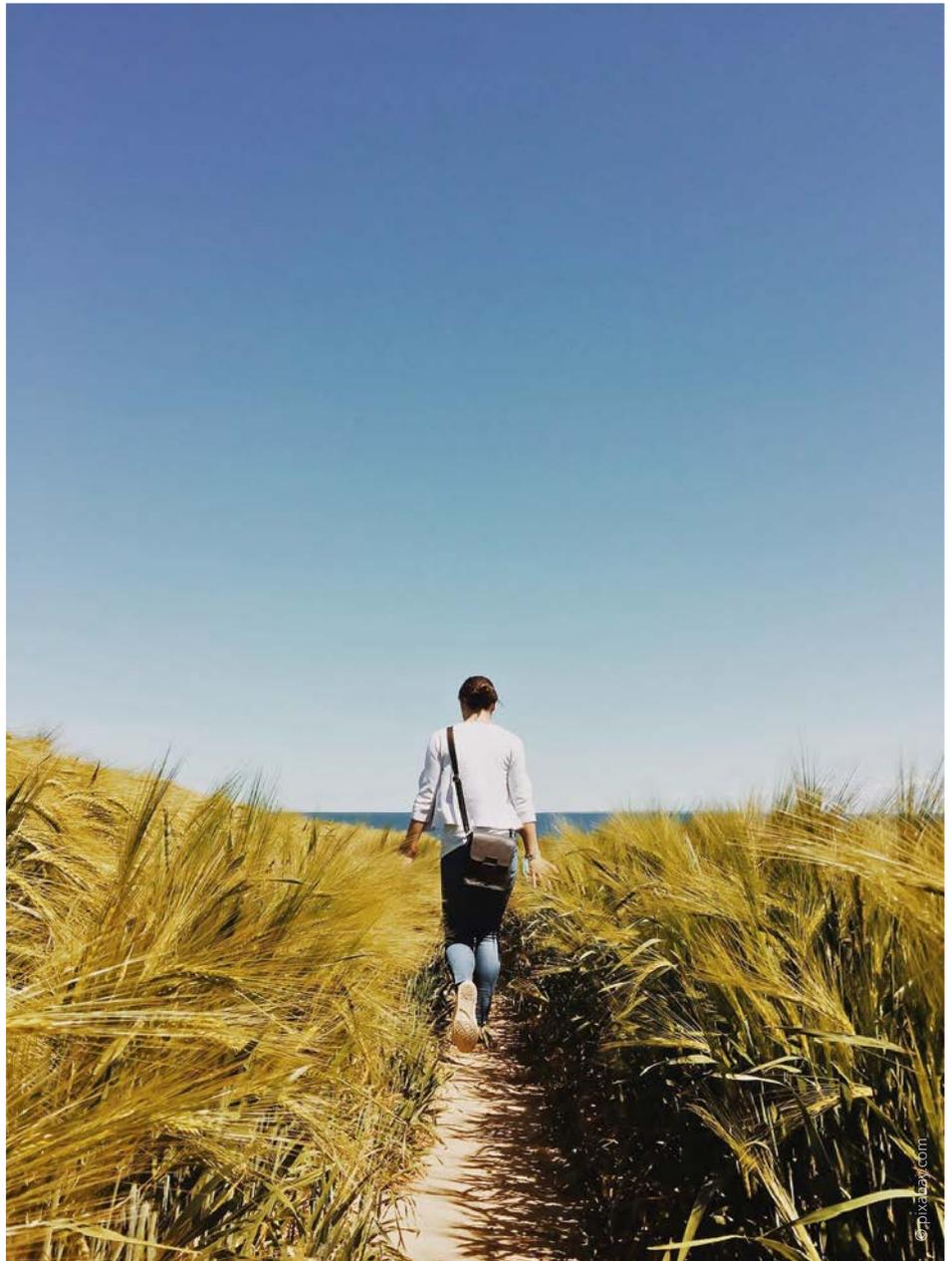
Sondermann-Brot
Echter Brotgenuss. Handgemacht

Ein Stück *Zuhause*,
von Hand gebacken.



Das Team der Familialen Pflege bietet:

- Anerkennung und Wertschätzung der Leistung
- Vermittlung von Hoffnung
- Wir machen Mut und geben Zuspruch
- Ein „offenes Ohr“
- Stärkung der Alltagskompetenz
- Erlernen pflegerischer Kompetenzen
- Stärkung der Pflegeperson
- Aufbau eines Pflegenetzwerkes
- Förderung von Ressourcen des Pflegenden
- Unterstützung der Entwicklung der Rolle zum pflegenden Angehörigen
- Reflektion der persönlichen Situation/ des persönlichen Belastungserlebens
- Ermutigung zur Inanspruchnahme rechtzeitiger, individueller sinnvoller Hilfen
- Wissensvermittlung/Aufklärung
 - Erkrankung
 - Begutachtung
 - Leistungen Pflegekasse
 - Hilfs- und Entlastungsangebote der Region
 - Patientenverfügung
 - Betreuungsverfügung
 - Vollmachten
 - ...



Christine Kowatz und Martha Kirchoff
 Team Rufnummer 02945 981-1605
 Mobil 0151 4063712

Sich selber Auszeiten zu nehmen, fällt pflegenden Angehörigen oftmals sehr schwer. Wie Sie sich trotzdem erholen können und effektiv Zeit für sich finden, erlernen Sie unter anderem bei der Familialen Pflege.

kompetent bedacht

Liepe GmbH & Co. KG
 Dachdeckermeisterbetrieb

Am Silberg 25
 59494 Soest
 Tel. 02921 77010
 Fax 02921 77039
 info@bedachungen-liepe.de
 www.bedachungen-liepe.de

WAGNER
 Objekteinrichtungen
 ...wir planen und richten für Sie ein.

Günther Wagner Objekteinrichtungen
 Hemsack 43 - 59174 Kamen

Beratung
 Planung
 Innenarchitektur
 Komplett einrichtung

Fon: 02307 / 9 72 79 0
 Fax: 02307 / 9 72 79 30
 mail: info@wagner-objekt.de

Wir haben für jede Situation das Richtige für Sie

Kommen Sie zur HUK-COBURG. Ob für Ihr Auto, das Bausparen oder für mehr Rente: Hier stimmt der Preis. Sie erhalten ausgezeichnete Leistungen und einen kompletten Service für wenig Geld. Fragen Sie einfach! Wir beraten Sie gerne.

VERTRAUENSMANN
Alfons Altstädt
 Tel. 02952 2234 · Fax 02952 901242
 altstaedt@HUKvm.de · www.HUK.de/vm/altstaedt
 Auf dem Kamp 8 · 59602 Rütthen
 Sprechzeiten: Mo. - Fr. 17.00 - 19.00 Uhr

 **HUK-COBURG**
 Aus Tradition günstig



Niemand ist eine Insel

Warum Menschen Menschen meiden

Also, um es vorweg zu nehmen: Ich bin eine Insel, das steht fest. Jeden Abend, wenn ich nach einem langen Arbeitstag nach Hause komme, bin ich zuweilen eine sehr kleine Insel: Île d'If, auf der der Graf von Monte Christo² vierzehn Jahre lang unschuldig im Kerker saß. Insel Mainau allenthalben, wenn ich weniger gestresst bin. Abends würde ich für nichts in der Welt mein Inselchen preisgeben. Morgens dann, wenn ich ausgeruht bin, gebe ich mich wieder aufs Festland.

In meinem Arbeitsalltag begegnen mir nun aber mit zunehmender Häufigkeit Menschen, denen dieser „Umzug“ zwischen abgelegener Inselwelt und globalem Festland nicht mehr gelingt. Sie sitzen fest auf ihrer kleinen Hallig, und wie sehr sie sich auch bemühen: die Angst, sich von der Insel weg zu bewegen, hält sie dort gefangen.

Soziale Ängste haben in einem besorgniserregenden Maße zugenommen. Und dieser Trend zieht sich durch alle Altersgruppen. In vielen Fällen erfüllt die Symptomatik die Kriterien einer sozialen Phobie und erhält somit ernstzunehmenden Krankheitswert.

Die soziale Phobie ist durch Furcht vor prüfender Betrachtung gekennzeichnet. Diese Furcht tritt typischer Weise in kleinen Gruppen auf: Man hat Sorge, sich zu blamieren, sich der Lächerlichkeit preiszugeben, bloßgestellt und abwertend beurteilt zu werden. Obgleich die Störung oftmals früh im Kindesalter beginnt und sich über die Entwicklungsjahre manifestiert, kann sie eine lange Zeit etwa durch persönliche Leistung im Berufsleben ausgeglichen werden. Erst in Krisensituationen tritt das ganze Ausmaß der Erkrankung in Erscheinung.

Die Entwicklung sei an einem fiktiven Beispiel aus der Praxis dargestellt: Max, 18 Jahre, wird vom Kinder- und Jugendpsychiater mit den Diagnosen Depression und Soziale Phobie in eine psychiatrische Station eingewiesen. Im Aufnahmegespräch berichtet Max, sich seit der Scheidung seiner Eltern nicht mehr gut zu fühlen. Beide Elternteile seien alkoholkrank und hätten immerzu viel Streit gehabt. Nach der Scheidung sei er beim Vater geblieben. Er sei schon immer sehr ängstlich gewesen. Insbesondere habe er von Tag zu Tag mehr Angst gehabt, die Schu-

le zu besuchen. Er könne vor anderen nicht sprechen, sich eigentlich gar nicht frei verhalten. Beständig habe er das Gefühl, beurteilt und bewertet zu werden; von Lehrern, wie von Mitschülern. Daher traue er sich auch in der Schule nicht, etwas zu sagen. Obgleich seine schriftlichen Leistungen gut wären, bekomme er mündlich fast regelmäßig eine Fünf. Jedes Mal, wenn er aufgerufen werde, laufe er ganz rot an und beginne zu schwitzen. Er habe so große Angst, sich zu blamieren. Seine Mitschüler fänden das lustig und würden ihn auslachen. Freunde habe er dort keine.

Zwischenzeitlich besuche er seit 9 Monaten die Schule nicht mehr. Er schlafe tagsüber, nachts spiele er im Internet Spiele oder chatte mit seinen dortigen „Freunden“. Diese Freunde habe er tatsächlich noch nie gesehen, aber er meine, doch über viele gute Beziehungen zu verfügen und wolle deshalb die Kontakte nicht aufgeben.

Nun aber bekomme er wieder Angst bei dem Gedanken, wie das alles weiter gehen solle, er habe da so recht keine Lösung. Er könne sich nicht vorstellen, wie

er einen Schulabschluss und eine Berufsausbildung schaffen solle. Die Hoffungslosigkeit bestimme mittlerweile sein ganzes Leben.

Patienten wie Max kommen sehr häufig in unsere Behandlung. Seine Geschichte weist kritische Besonderheiten auf, die zur Entwicklung der sozialen Phobie beitragen. Die Wichtigsten sollen hier Erwähnung finden:

1. Psychoanalytische Sicht

In ihrem Buch *Die psychische Geburt des Menschen*³ beschreibt Margret Mahler die Entwicklung der Persönlichkeit des Kindes aus der Beziehung zur Mutter heraus. Nach einer ersten Phase der Verschmelzung mit der Mutter lerne das Kind die Mutter zunehmend als Gegenüber kennen. So fängt der Säugling ab etwa dem 5. Lebensmonat an, die Mutter abzutasten und bei sich nach Ähnlichkeiten zu suchen. Er fasst der Mutter beispielsweise an ein Ohr und findet dann sein eigenes; begreift allmählich, dass er von der Mutter getrennt ist. Im weiteren Verlauf beginnt das Kind, Interesse für seine Umwelt zu entwickeln und diese zu erforschen.

In der sogenannten Wiederannäherungsphase (ca. 18.-24. Monat) beginnt das Kind, sich von der Mutter zu lösen, zu ihr zurückzukehren und ihr alle möglichen Funde stolz zu präsentieren. Insbesondere in dieser Phase können bei mangelnder elterlicher Fürsorge Trennungsängste entstehen. Durch einen Mangel an Interesse und angemessene Reaktion auf die dargebrachten „Schätze“ verliert das Kind aber die Motivation, sein Umfeld zu erforschen. Somit bleibt vieles fremd und erzeugt Ängste.

Im Fall von Max fällt dessen frühe Ängstlichkeit und Unsicherheit auf. In Verbindung mit der Suchterkrankung und den zahlreichen Streitigkeiten der Eltern kann eine Entwicklungsstörung in dieser Phase vermutet werden. Max traut

sich nicht, sich der Welt zu zeigen, Kontur anzunehmen. Er hat Angst vor Entwertung und Blamage, so wie er es von den Eltern erfahren haben wird.

2. Lerntheorie

Wir lernen aus Erfahrung, und wenn eine Situation sich einmal unangenehm gestaltet, werden wir beim nächsten Mal negative Erwartungen an den Verlauf haben. So werden auch bestimmte seelische und körperliche Reaktionen förmlich eintrainiert.

Max hat grundsätzlich soziale Ängste, die sich u.a. in körperlichen Symptomen mit Schwitzen und Erröten äußern. Er bekommt Herzrasen, ist nervös und fahrig. Als körperliche Reaktion auf die Angst sind Erröten und Herzrasen normal, gleichzeitig signalisieren sie die Befürchtungen nach außen.

Max bemerkt seine Angst und deren Symptome, bekommt immer mehr Angst, je mehr er sich vor Entdeckung fürchtet, wodurch die Symptomatik noch gesteigert wird. Nun lachen ihn seine Mitschüler auch noch aus, was er als Katastrophe wahrnimmt. Er entwickelt Angst, wieder Angst zu bekommen und vermeidet schließlich die schwierigen Situationen. Auf diese Weise verfestigen sich seine sozialen Ängste und werden mit jeder Vermeidung schwieriger zu überwinden.

3. Kognitionspsychologie

Die Kognitionspsychologie befasst sich mit Wahrnehmungszusammenhängen und deren Auswirkung auf die seelische Befindlichkeit des Menschen. Max hat in seinem Leben wenige Rückmeldungen zu sich bekommen.

Die Eltern waren abwesend oder streitend, die Großmutter überfordert. Max selber fühlte sich unsicher und ängstlich; er entwickelte ein schlechtes Selbstbild. Diese Selbstunsicherheit unterstützt nun auf fatale Art die Entwicklung der sozialen Phobie zusätzlich.

4. Digitalisierung

Max zieht sich ganz zurück in eine Scheinwelt mit Scheinkontakten und Scheinwirklichkeiten. Das Spielen im Netz erlaubt ihm Erfolgserlebnisse; auch sozial scheint es (hier) keine Probleme mehr zu geben. Er hat das Gefühl, viele gute Freunde zu haben und hält sich somit verständlicherweise zu gerne im Web auf.

Betrachtet man Max' Gesamtlebenssituation, so wird deutlich, wie verschiedenste Mechanismen ungünstig zusammen wirken und ein Leben geradezu zerstören oder zumindest behindern können.

Wie aber geht man nun mit derart erkrankten Menschen um? Was machen wir in der Klinik? Ist da überhaupt noch zu helfen?

Nun, in der Praxis ist die Karre gar nicht so verfahren, wie man zunächst denken mag. Mit Gespür für die Lebenssituation bieten sich Möglichkeiten, während eines stationären Aufenthaltes an verschiedenen Stellen der fehlgeleiteten Entwicklung einzugreifen.

Ob jung oder alt, alle unsere Patienten werden in Stationen behandelt, die im Hinblick auf die Lebensjahre unterteilt sind. So verfügt das Zentrum zur Depressionsbehandlung über eine Station für Menschen über 50 Jahre, eine Station für 30 bis 50-Jährige und eine Station für Betroffene unter 30.

Von unschätzbarem Wert für die Behandlung ist der Austausch der Patienten untereinander. Gerade im Fall einer sozialen Phobie hilft das stationäre Angebot, Hemmungen zu überwinden und neue, korrigierende Erfahrungen im sozialen Umfeld zu sammeln.

Für viele Patienten bildet die Stationsgemeinschaft ein erstes Forum, sich mitzuteilen und zu erkennen, dass man mit seinem Problem nicht alleine ist. So bildet die Erkenntnis, dass es anderen ähnlich geht und man sich nicht zu schämen

Zentrum für Depressionsbehandlung

Standort	Station	Geb.	Besonderheiten	Behandlungsschwerpunkt
Lippstadt	DL01	15		depressive Menschen von 25 – 50 Jahren, Angsterkrankungen
Lippstadt	DL02	15		depressive Menschen über 50 Jahre, chronische Schmerzerkrankungen
Lippstadt	DL03	15		spezifische Lebenskrisen junger Erwachsener, junge depressive Menschen bis 25 Jahre

Ansprechpartner

Dr. Petra Hunold (Chefärztin), Telefon 02945 981-1681 und 02902 82-1990

Hubert Lücke (Leiter des Pflegedienstes), Telefon 02902 82-1335 und 02945 981-1004

braucht, eine erste wichtige Grundlage zur neuen, besseren Selbsterfahrung.

Gleichzeitig geben die Rhythmik und Rituale der Stationsabläufe einen Alltag vor, der die Umkehrung des Tag-/Nachtgeschehens aufhebt und einen normalen Tagesablauf erfordert.

Sehr wichtig hierbei ist eine Aufklärung der Betroffenen über Ursachen und Art ihrer Erkrankung. Viele sind erleichtert, wenn sie sich erstmals verstehen lernen, Zusammenhänge erkennen und Reaktionsformen nachvollziehen können.

Auf einer verhaltenstherapeutischen Ebene wird mit den Patienten dann ein Konfrontationsprogramm entwickelt. Angelerntes Verhalten kann man nämlich wieder verlernen, wenn man sich – unter fachlicher Anleitung – die Chance gibt, alternative Erfahrungen zu sammeln und einzuüben.

Oftmals benötigen die Patienten anfangs noch viel Unterstützung, um bestimmte Dinge (z. B. einen Mitpatienten ansprechen) zu wagen, im Verlauf klappt die Sache dann zunehmend selbstständiger und regelrecht mit Freude am Erfolg.

Parallel dazu arbeiten wir mit den Patienten an ihrer Lebensgeschichte. Dabei kann man das Geschehene nicht in dem Sinne „bearbeiten“, dass es im inneren Erleben keine Rolle mehr spielt. Dennoch ist es möglich, die erwachsene Position zu stärken und empathisch und einfühlsam auf vergangenes Leid einzugehen. Auf diese Weise kann die Vergangenheit zur Geschichte werden und im Hier und Jetzt keine derart wichtige Rolle mehr einnehmen.

Bezüglich des Umgangs mit digitalen Medien gibt es keine eindeutigen Befunde, die eine Zunahme von sozialen Ängsten durch diese Techniken belegen. Sicher ist aber, dass das Internet den in diesem Sinne erkrankten Menschen einen aus therapeutischer Sicht eher ungünstigen Fluchtweg bietet, der zur Chronifizie-

rung der Problematik erheblich beitragen kann.

Wenngleich die Autorin in der Nutzung moderner Informationstechnologie einigermaßen gestrig ist und sich am liebsten ganz von allen Apps und den Irren und Wirren der Social Media fern hält, ist die Vorgabe, die totale Abstinenz von digitalen Medien zu verlangen, sicher kein guter Plan, schon weil dieser in unserer Welt als nicht praktikabel erscheint. Vielmehr müssen die Betroffenen einen sinnvollen und konstruktiven Umgang mit den Angeboten erlernen, auch in Hinsicht auf ein sinnvolles und gesundes Abwägen zwischen Nutzen und Schaden.

Erwähnenswert sind in diesem Zusammenhang e-health Programme, die im Falle der sozialen Phobie hilfreich zu sein scheinen.

In der Regel ist eine medikamentöse Behandlung der sozialen Phobie wenig zielführend und nicht notwendig.

Ein wesentlicher Aspekt von Ursachen, der zur Häufung von sozialen Phobien führt, ist therapeutisch schwer angebar und bleibt nicht selten unerwähnt: das gesellschaftliche Klima.

In Deutschland wird seit geraumer Zeit Inklusion als Mittel zur gesellschaftlichen Gleichstellung gepredigt. Gleichzeitig wird tagtäglich bittere Marktwirtschaft gelebt. Schon in der Schule wird – Inklusion hin oder her – Leistung gefordert. Schneller, höher, weiter – der Erfolg ist das Maß aller Dinge.

Schulabgänger ohne Abitur gelten auf dem Arbeitsmarkt in Handwerksberufen immer noch zu oft als Zweite Wahl. Wer nicht wenigstens ein Bachelor-Studium absolviert hat, muss wohl zu dumm oder zu faul gewesen sein? Selbst einfachste Berufsbilder werden im Rahmen von Web X.0 akademisiert.

In Firmen herrscht eine Atmosphäre von Konkurrenz und Leistungsdruck. Prekäre Arbeitsverhältnisse nehmen zu.

Der Umgangston zwischen den Mitarbeitern, aber auch im Verhältnis von Vorgesetzten zu Angestellten wird rauer bis unerträglich. Vergleiche zur Ausbeutung von Arbeitern aus Zeiten der industriellen Revolution des vorletzten Jahrhunderts finden sich immer häufiger.

Ein behindertes Kind hat nichts von Inklusion, wenn es in der Schule völlig absurde Bedingungen erfül-

len soll. Ein wenig begabter Schüler wird zeitlebens mit einem hochintellektuellen Studium überfordert sein; und sollte er dieses dann dank zweifelhafter Hilfen dennoch erfolgreich absolvieren, sich im Berufsalltag nicht zurechtfinden und mit Sicherheit nicht glücklich werden. Hier steht die Tür zum Weg in die Krankheit bereits weit offen.

Unser gesellschaftspolitisches Denken und Handeln muss dahin kommen, in allen Bereichen nicht nur zu fordern, sondern sich auch entsprechend der sozialen Aufgabe zu verhalten. Mit einem Ackergaul wird man keinen Dressurpreis gewinnen, aber gewiss eine ertragreiche Ernte einfahren können. Förderung sollte daher individuell erfolgen und nicht stur den höchstmöglichen gesellschaftlichen „Erfolg“ anpeilen. Gerade dadurch beugen wir der Ausgrenzung und Isolation vor.

Lassen wir uns doch mal gegenseitig leben – so sein, wie wir sind – und lügen wir uns nicht mehr vor, alles zu tun, wenn wir nur darüber reden. Dies betrifft soziale Fragen ebenso wie den Klimawandel, die Gefahren aus Technisierung und Rüstung.

Drum sei's mit John Donne nochmals gesagt:

„Niemand ist eine Insel, in sich ganz; jeder Mensch ist ein Stück des Kontinents, ein Teil des Festlandes. Wenn eine Scholle ins Meer gespült wird, wird Europa weniger, genauso als wenn's eine Landzunge wäre, oder ein Landgut deines Freundes oder dein eigenes. Jedes Menschen Tod ist mein Verlust, denn ich bin Teil der Menschheit; und darum verlange nie zu wissen, wem die Stunde schlägt; sie schlägt dir selbst.“

Umgeben von Freunden, Förderern und wohlmeinenden Kritikern lässt sich vieles besser ertragen.

*Dr. med. Petra Hunold
Chefärztin
der Abteilung Depressionsbehandlung*

Quellen:

- 1 John Donne, Meditation XVII, The best of John Donne, p. 42, CreateSpace Independent Publishing Platform, 22. Juli 2012
- 2 Alexandre Dumas, Le Comte de Monte-Cristo, tome 1+2, Gallimard, 1998
- 3 Die psychische Geburt des Menschen Taschenbuch – 1. Januar 1993 von Margaret S. Mahler, Fred Pine, Anni Bergmann Fischer-Taschenbuchverlag
- 4 Wolfgang Glatzer, Lebenszeichen, 25.08.2019, Westdeutscher Rundfunk Köln



Ein Mensch kann einsam sein

... obwohl er von vielen geliebt wird, wenn er nicht für einen Menschen „der Liebste“ ist. (Anne Frank)

Mit Beginn des 60. Lebensjahres kommt jeder von uns nicht um die Frage herum, wie es weitergehen soll beziehungsweise wie es tatsächlich weitergehen wird. Die Berentung, auf die man sich als junger Mensch freute, kommt schneller als man denkt. Ein Zeitabschnitt des Lebens geht zu Ende.

Jeder geht anders damit um. Somit werden mit dem Ruhestand unterschiedlichste Emotionen verknüpft.

Die Einen starten mit freudiger Erwartung in die Rente, weil offene Wünsche, die aufgrund von Zeitmangel oder anderen „Ausreden“ immer vor sich hergeschoben wurden, endlich erfüllt werden können. Andere sehen den Renteneintritt als eine Art Verlust, Verlust von bisher Gewohntem. Die Tagesstrukturierung ändert sich ebenso wie das (berufliche) Netzwerk. Hinzu kommt, dass es mit Voranschreiten der Lebensjahre aus biolo-

gischen Gründen nicht ausbleiben kann, dass es früher oder später zu Einschränkungen kommen wird.

Körper und Geist leisten in verschiedenen Situationen nicht mehr das, was man selbstverständlich gewohnt war und beherrschte.

Sozial aktiv zu sein am eigenen Leben, aber auch am Leben von Familienmitgliedern, Freunden und Bekannten teilnehmen zu können, ist ein angeborenes Bedürfnis von allen Menschen dieser Welt. Doch was passiert, wenn die Physis und die Psyche alt werden?

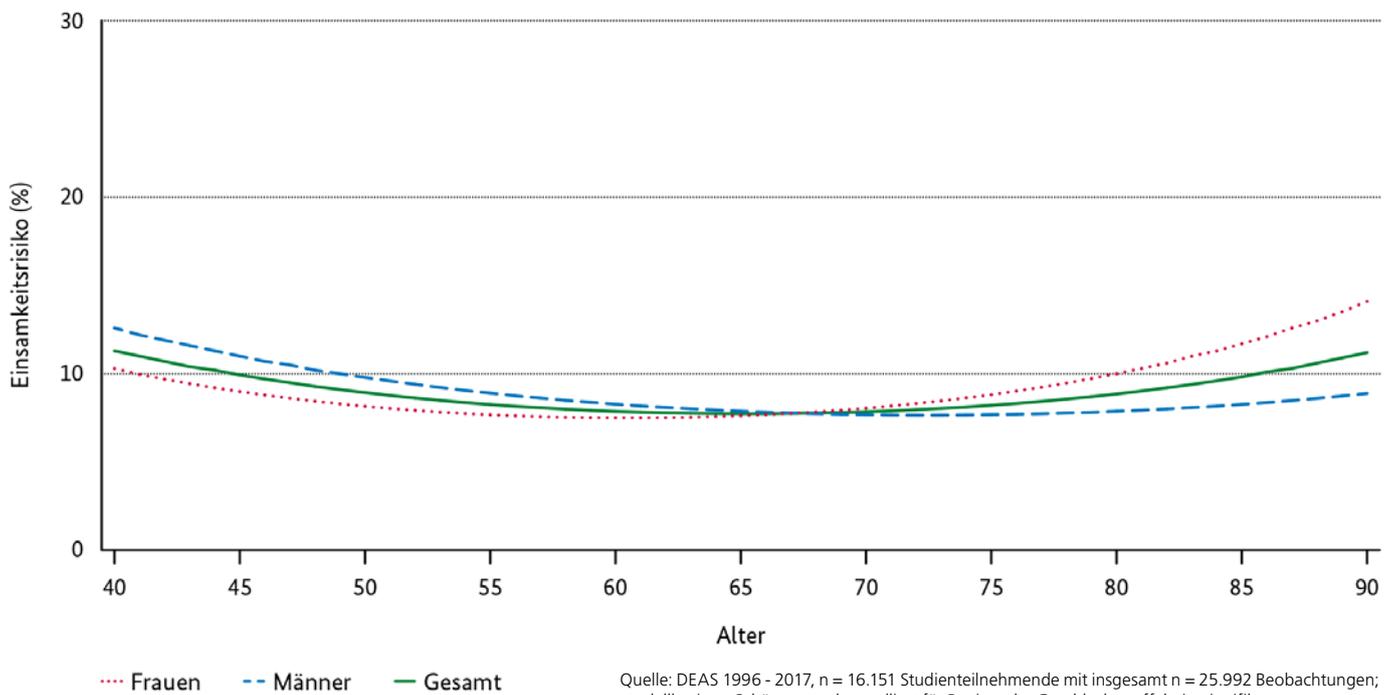
Bereits die kleinsten Aufgaben fallen einem zunehmend schwerer. Gesprächen kann man vielleicht nicht mehr konzentriert folgen – schon allein das Gehör macht eventuell nicht mehr so mit. Besorgungen zu erledigen, gestaltet sich irgendwann nicht mehr so einfach wie früher. Nicht nur, weil es körperlich anstren-

gender ist, sondern auch, weil alleine der Weg zu einem Supermarkt mit Hürden wie dem Autofahren verbunden sein kann. Auch den Freunden, mit denen man zusammen alt geworden ist, geht es nicht anders. Es kommt zu verschiedensten Veränderungen, die von einigen als Verluste und von anderen auch als Chance gesehen werden.

Irgendwann steht für die meisten alternden Personen ein Wohnungswechsel an. Dies bedingt häufig eine Änderung des sozialen Netzwerkes. Ein anderes Umfeld bedeutet andere Nachbarn, ggf. sogar einen anderen Ort, in dem man unbekannt ist und sich nicht auskennt. Es kann hinzukommen, dass sich der Mensch durch die vielen Veränderungen nicht mehr gebraucht, teilweise sogar für die Gesellschaft überflüssig fühlt. Es besteht die Gefahr der Vereinsamung. Doch was bedeutet das überhaupt?



Einsamkeitsrisiko bei Frauen und Männern im Altersverlauf



Ab welchem Alter besteht eigentlich die Gefahr, sich einsam zu fühlen? Laut einer Studie des DEAS sinkt im Alter von 65 Jahren das Risiko, sich einsam zu fühlen und steigt wieder an, je älter man wird:

Das bedeutet, dass nicht alleine das Alter und die damit verbundenen Folgen ein Kriterium für das Gefühl der Einsamkeit sind. Auch wenn diese Zahlen Anlass geben können, positiv in die Zukunft zu blicken, ist es notwendig, dass man sich um die alternden Menschen, die sich einsam fühlen, kümmert.

Denn: Fühlt sich ein Mensch über einen langen Zeitraum einsam, steigt das Risiko für u.a. für Herz-/Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen und Schlafstörungen an. Das Sterberisiko ist eben-

falls erhöht. ¹ Dieser Aufgabe und diesen Hintergründen widmen sich die LWL-Kliniken Lippstadt und Warstein in den drei Gerontopsychiatrischen Stationen. Wird ein alternder Patient mit z. B. der Diagnose der Depression aufgenommen und/oder berichtet dieser von Schlafstörungen, gilt es neben der akuten Behandlung von Krankheitssymptomen, ihn auch wieder einem strukturierten Tagesablauf zuzuführen.

Durch unterschiedlichste und individuell auf den Patienten angepasste Interventionen, wird dem psychisch erkrankten Menschen wieder bewusst gemacht, was ihm Freude im Leben bereitet und woran er perspektivisch anknüpfen sollte – nein, sogar anknüpfen muss. Er lernt

eine Reihe von nichtmedikamentösen Maßnahmen kennen, die ihn aus der Einsamkeit locken können. Das therapeutische Programm besteht aus ärztlicher und psychologischer Betreuung, ergotherapeutischen, bewegungstherapeutischen und pflege- sowie milieuthérapeutischen Ansätzen. Ebenso erfolgt eine umfassende Beratung durch die Sozialarbeiterin der Station. Das genannte Therapieprogramm erfolgt in Ergänzung einer erforderlichen antidepressiven Medikation.

Auch Angehörige und Bezugspersonen des Patienten werden bei uns nicht außer Acht gelassen. Es kann vorkommen, dass sich diese im Umgang mit dem Patienten ratlos fühlen. Genau für diesen Personenkreis gibt es in den Stationen, wie auch

www.elektrogerlach.de

Elektrogeräteausstellung
 TV - Video - HiFi
 Foto - Navigation
 Telekommunikation
 Kundendienst & Service

Elektroinstallation
 Beleuchtungsanlagen
 Netzwerk und Datentechnik
 Gebäudesystemtechnik
 Industrieanlagen

expert

Elektro Gerlach

Sachsenweg 4 34431 Marsberg Tel. 0 29 92/97 22-0 Fax 0 29 92/65 300

Vollmer
 Heizung · Klima · Sanitär

IHR STARKER PARTNER:
 - Heizung & Sanitär
 - Lüftung & Kälte

Vollmer GmbH & Co. KG
 Arnsberg-Neheim

0 29 32 - 21 02 1
 www.vollmer-hsk.de
 verwaltung@vollmer-hsk.de

sechs Wochen danach, individuelle, kostenlose Beratungen und verschiedenste Trainings, durchgeführt von der Familialen Pflege. Das Team besteht aus Pflegefachpersonen, die im Rahmen der Familialen Pflege ganz unter dem Motto: „Den Wind können wir nicht ändern, doch die Segel anders setzen“ arbeiten. Eine Rundum-Betrachtung des Patienten ist somit gegeben.

Fazit: verschiedene Studien belegen, dass sich selbst Menschen in hohem Alter nicht einsam fühlen müssen. Zudem wird die Anzahl der Menschen, die sich im Alter einsam fühlen, in den letzten Jahren als stabil beschrieben. Ein Aufatmen ist somit möglich.

Jennifer Mose
 Fachleitung Pflege,
 Zentrum für Gerontopsychiatrie

Quelle:
 1 Francine Russo. 2018. Verfügbar unter: <https://books.google.de/books?id=4GJ3DwAAQBAJ&pg=PA26&dq=einsam+Risiko++f%C3%BCr+Kreislauf-Erkrankungen,+Depressionen+und+Schlafst%C3%B6rungen&hl=de&sa=X&ved=0ahUKewiM1Jf9gP7nAhVR2aQKHRGIDAoQ6AEIKDAA#v=onepage&q=einsam%20Risiko%20f%C3%BCr%20Kreislauf-Erkrankungen%2C%20Depressionen%20und%20Schlafst%C3%B6rungen&f=false>, S. 26



Zentrum für Gerontopsychiatrie

Standort	Station	Geb.	Besonderheiten	Behandlungsschwerpunkt
Lippstadt	GL01	10	offen	Neuropsychiatrische Erkrankungen, affektive Störungen, psychiatrische Notfälle und Krisenintervention
Warstein	GW01	12	geschützt	Neuropsychiatrische und neurodegenerative Erkrankungen, psychiatrische Notfälle und Krisenintervention
Warstein	GW02	12	offen	Neuropsychiatrische Erkrankungen, Depressionsbehandlung

Ansprechpartner

Helene Unterfenger (Chefärztin), Telefon 02945 981-1424 und 02902 82-1880

Guido Langeneke (Stellv. Pflegedirektor, Leiter des Pflegedienstes), Telefon 02902 82-1011 und 02945 981-1004

MÖLLENHOFF

Inhaber Sebastian Streffing

Garten- & Landschaftsbau • Containerdienst

Franz-Weiß-Straße 15 • 59558 Lippstadt
 Tel. (0 29 41) 66 96 082 • Fax 97 85 296
 Mobil (01 70) 2 04 34 26

www.galabau-moellenhoff.de



Senioren- & Pflegehaus Am Osterbach



EIN NEUES ZUHAUSE SCHENKEN.

Überzeugen Sie sich selbst!

Ihre Familie Rabe-Gehlen

Telefon (02943) 2117

Im Kurort Bad Westernkotten

AmOsterbach.de



• familiär • preiswert • individuell • aktivierend • hochqualifiziert •

Wenn die Sucht der beste Freund wird

Frau X. hat im Grunde genommen alles, was sich viele andere Menschen wünschen: eine unkomplizierte Kindheit, Abitur, Geld, Erfolg, Schönheit, Partnerschaft, viele Freunde und Bekannte. Sie ist beliebt. Da es alle machen, trinkt sie bei den zahlreichen Anlässen, die sich ihr bieten. Alkohol gehört eben dazu. Später trinkt sie, um abends besser entspannen und schlafen zu können, da der Weg zum Erfolg ganz schön anstrengend sein kann.

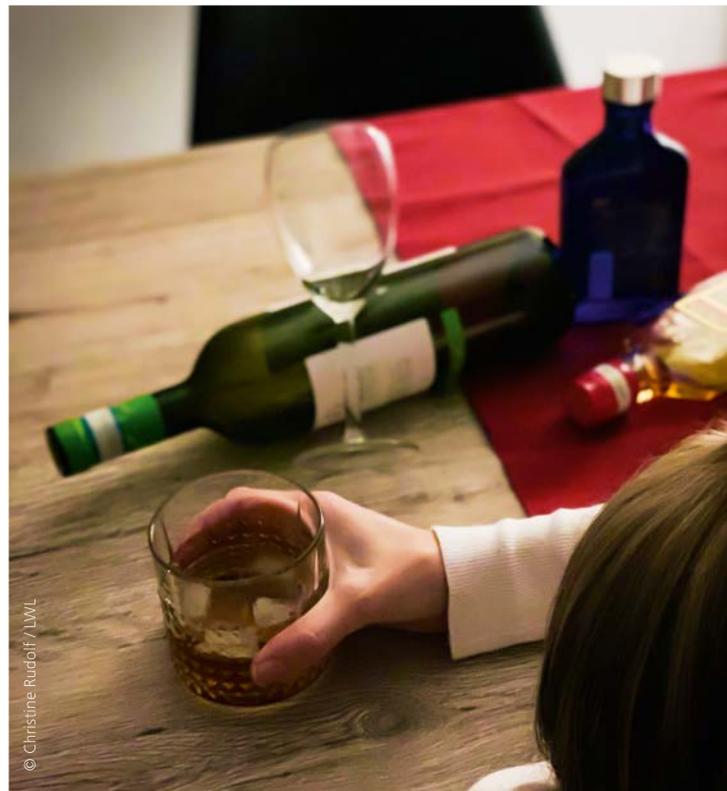
Irgendwann fängt sie morgens an zu trinken, um einen guten Start in den Tag und das Gefühl zu bekommen, ihren Alltag bewältigen zu können. Am Ende trinkt sie, um ihre Entzugserscheinungen zu vermindern. Es gelingt ihr nicht mehr zu entspannen, zu schlafen, zu funktionieren, denn der Alkohol hat sie fest im Griff. Auch wenn sie sich noch so sehr bemüht, die Fassade nach außen hin aufrecht zu erhalten.

Eines Tages macht dann ihre Bauchspeicheldrüse nicht mehr mit. Sie fehlt oft auf der Arbeit, sagt Verabredungen ab. Es stellt sich heraus, dass sie sich tief im Inneren doch mehr Unterstützung wünscht. Sie ist es leid, immer stark sein zu müssen, für sich selbst und andere. Trotz der vielen Freunde und Bekannten, des Erfolges und Geldes, fühlt sie sich eigentlich tief im Inneren ganz einsam und allein.

Frau Y. geht es ähnlich. Doch hat diese als Kind nicht so viel Glück gehabt. Die Familie hat unter der Aggression des Vaters gelitten, wenn dieser, wie so oft, unter Alkoholeinfluss sich selbst nicht im

Griff hatte. Frau Y. hatte das Gefühl, der Vater bevorzuge den Bruder und sie als Tochter könne ihm nichts recht machen. Die Mutter hat sich passiv verhalten und nichts gegen die körperliche Gewalt gegenüber der Tochter unternommen. Irgendwann hat die Mutter selbst angefangen, übermäßig zu trinken. Die ersehnte Anerkennung und Unterstützung hat Frau Y. schließlich im Freundeskreis gesucht.

Doch dieser Freundeskreis ist selbst mit den eigenen Problemen des Heranwachsenden beschäftigt; und statt der erhofften Zuwendung bekommt sie hier Cannabis zur Entspannung angeboten. Entspannung findet Frau Y. auch beim Tanzen, und so kommen später in der Disco Amphetamine (Speed) und Kokain dazu. Mit Hilfe dieser Substanzen ist sie im Job besonders leistungsfähig, bis sie irgendwann anfängt, sich seltsam zu benehmen, sich verfolgt zu fühlen und Dinge zu sehen und zu hören, die andere nicht hören und sehen können. Mittlerweile ist sie berentet, im Alter von 30 Jahren! Da



Wenn der Alkohol den Alltag bestimmt: oftmals geraten Menschen unbemerkt in einen gefährlichen Teufelskreis.

bei hat sie sich, ob mit oder ohne Drogen, einsam gefühlt. Nirgendwo war sie zugehörig. Nun gehört sie wieder nicht dazu.

Frau X. und Frau Y. stehen exemplarisch für die Menschen, die an einer Abhängigkeitserkrankung leiden. Denn es gibt viele Wege in die Sucht. Doch wie wird man eigentlich süchtig?

Zu der Entstehung von Sucht tragen unterschiedliche Faktoren bei. So weiß

24h Notdienst
Reparaturverglasung



**Reparatur- u. Neuverglasung
Fenster u. Türen, Schaufensternotdienst
Sicherheits- u. Isolierverglasung
Umglasung von Einfach-auf Isolierglas
Ganzglastüren, Spiegel u. Glasplatten
Duschcabinen, Bleiverglasungen
Glasbohr- Schleifarbeiten**

www.glaserei-schmalz.de

Glaserei Schmalz GmbH
Drewerweg 17 - 59581 Warstein - Tel. 02902-976949 Fax 976950
mail: glaserei.warstein@t-online.de



**HAUS
SILBERSTREIF**

Wohnheim und Ambulant Betreutes Wohnen
für chronisch mehrfach beeinträchtigte
Abhängigkeitskranke

Hochstraße 13-15 Telefon 02902 9773-3 info@haus-silberstreif.de
59581 Warstein Telefax 02902 9773-55 www.haus-silberstreif.de

Zentrum für Suchtmedizin

Standort	Station	Geb.	Telefon	Behandlungsschwerpunkt und Zusatzangebote	stationsübergreifend:
Warstein	SW01	12/5	02902 82-1150	Qualifizierter Alkoholentzug, Krisenintervention, Chronisch mehrfach beeinträchtigte Abhängigkeitskranke (unter geschützten Bedingungen)	<ul style="list-style-type: none"> ■ Sucht und Komorbidität ■ Sucht und Migration (sprach- und kulturübergreifend) ■ Russischsprachige Gruppe ■ Zieloffene Behandlung/KT/KISS
Warstein	SW02	12/3 „Meilenstein“	02902 82-1250	Qualifizierter Alkoholentzug	
Warstein	SW03	21 „Sprungbrett“ ZAT (s.u.)		Qualifizierter Drogenentzug insbes. für junge Erwachsene einschließlich Paarentzug; Amphetamin- und Cannabisabhängige	
Warstein	SW04	29 „Kompass“ ZAT (s.u.)		Qualifizierter Drogenentzug für Behandlungserfahrene	
Lippstadt-Benninghausen	SL01	16/2 „ALMEDA“ ZAT (s.u.)	02945 981-1720	Ambulanter Alkoholentzug, Qualifizierter Alkoholentzug, Qualifizierter Medikamentenentzug	<ul style="list-style-type: none"> ■ Sucht und Angst ■ Sucht und Depression ■ Sucht und PTBS
Lippstadt-Benninghausen	SL03	16/3 „QuaDro“ ZAT (s.u.)		Qualifizierter Drogenentzug, Paarentzug	

Ansprechpartner

Stefan Kühnhold (Chefarzt), Telefon 02902 82-5201 und 02945 981-1004

Guido Langeneke (Stellv. Pflegedirektor, Leiter des Pflegedienstes), Telefon 02902 82-1011 und 02945 981-1004

Anmeldung per Internet: Sie können sich unter den folgenden Adressen direkt anmelden: www.lwl-klinik-warstein.de/suchtmedizin oder www.lwl-klinik-lippstadt.de/suchtmedizin – dann auf „Kontakt, Beratung und Anmeldung“.

Telefonische Anmeldung: Für den Alkoholentzug direkt auf den Stationen, für den Drogenentzug (auch bei Beikonsum) und den Medikamentenentzug über die gemeinsame „Zentrale Aufnahmetermminierung“ (ZAT), Telefon 02902 82-1745 und 02945 981-1745.

man beispielsweise, dass Erbanlagen eine Rolle spielen, und dass z. B. soziale Normen und die Verfügbarkeit sowie der Preis der Substanz aus sozialer Sicht relevant sind. Aber auch materielle Überversorgung und suchtkranke Eltern können eine Suchtentwicklung begünstigen. Werden dann durch die Wirkung der Substanz innere Zustände wie Einsamkeit, Angst oder Entzugssymptome aufgehoben und Wohlbefinden hervorgerufen, so verstärkt dies den Griff zum „Stoff“.

Dieser belohnende Effekt führt dazu, dass Konsumsituationen und die damit verbundenen Reize mit der Substanz verknüpft werden und somit das Verlangen nach der Substanz steigt. Diese sogenannten Konditionierungsprozesse erklären auch die Aufrechterhaltung des Konsums.

Zudem leiden ca. 50% aller Suchtpatienten an einer weiteren psychischen Störung, wobei Depressionen und Angststörungen besonders häufig sind. Oft beginnt der Weg in die Sucht auch mit der Behandlung und/oder Selbstmedikation der bereits vorliegenden Störung. Manchmal werden aber auch Schmerzzustände, Überforderungserleben, Schlafstörungen, Selbstwertproblematiken und Leistungsdruck mit Hilfe von Substanzen verringert. Doch nicht jeder, der diesen Entstehungsbedingungen ausgesetzt ist oder an einer anderen psychischen Erkrankung leidet, wird süchtig.

Das liegt unter anderem daran, dass bei den verschiedenen Stoffen ein unterschiedlich hohes Suchtpotenzial besteht. So weiß man, dass durch Heroin Abhängigkeit innerhalb kurzer Zeit entsteht, sich aber eine Abhängigkeit bei Alkohol oft erst innerhalb von Jahren entwickelt. Die Übergänge zwischen schädlichem Gebrauch (Missbrauch) und Abhängigkeit sind somit fließend.

Es gibt aber auch eine stoffungebundene Sucht. Geläufig sind hier u.a. die Begriffe Spielsucht, Internetsucht, Kaufsucht. Bei diesen handelt es sich um die Sucht nach bestimmten Verhaltensweisen, die aufgrund psychischer Probleme nicht oder nur eingeschränkt kontrolliert werden können. Dem liegt eine sogenannte Impulskontrollstörung zu Grunde.

Beide Arten der Abhängigkeit können verstanden werden als ein Versuch, negative Stimmungen zu kompensieren. In unseren Beispielen geht es dabei konkret um das Erleben von Einsamkeit.

Einsamkeit ist hier das subjektive Gefühl, von anderen Menschen getrennt zu sein. Dabei ist es nicht notwendig, tatsächlich isoliert oder physisch allein zu sein, denn trotz vorhandener sozialer Kontakte ist es möglich, sich einsam zu fühlen. Einsamkeit tritt nämlich immer dann auf, wenn unser Grundbedürfnis nach Bindung und Nähe nicht ausrei-

chend erfüllt wird und es, wie in den Beispielen, ganz aus der eigenen Perspektive an sozialer Unterstützung und Geborgenheit fehlt. Einsamkeit gibt somit einen Hinweis auf ein unerfülltes Bedürfnis, das gestillt werden möchte, und das sich z. B. durch den Anstieg des Stresshormons Cortisol negativ auf unseren Körper auswirkt mit den bekannten negativen Folgen. Stresssituationen können wiederum den Konsum von Suchtmitteln im Sinne eines dysfunktionalen Bewältigungsversuchs begünstigen und führen somit auch in die Abhängigkeit. Diese führt nicht selten zu Schamerleben, das zu sozialem Rückzug und zur Einsamkeit führt.

Um einer Suchtentwicklung vorzubeugen oder Wege aus der Abhängigkeit zu finden, ist es deshalb wichtig, einen angemessenen Umgang mit diesen Gefühlen zu finden. Doch welche Lösungsmöglichkeiten ergeben sich hierbei bezogen auf das Gefühl der Einsamkeit?

Für den Aufbau von Bindung ist Kontakt zu Menschen Voraussetzung. Kontakte könnte man bei einem Spaziergang mit dem Hund knüpfen, in Vereinen, über digitale Netzwerke, Kirchengemeinden, ehrenamtliche Tätigkeiten, Musikgruppen etc.. Möglicherweise wird anfangs ein solcher über Smalltalk nicht hinausgehen, denn um verlässlichen Kontakt herzustellen oder aber bestehende Kontakte zu intensivieren, ist es notwen-

dig, sich anderen Personen gegenüber zu öffnen, indem man über eigene Gefühle und Einstellungen spricht und dadurch Vertrauen schafft. In der Folge bedeutet es auch offen zu sein für die Erlebnisse der anderen Menschen und ihnen Aufmerksamkeit zu schenken und zugleich nicht zu viel von sich selbst und anderen zu erwarten. Gemeinsame Erlebnisse in Form von weiteren Aktivitäten fördern dabei das Entstehen von Bindung. Nicht zuletzt schützt auch anhaltende Selbstfürsorge, z. B. in Form von Kontaktpflege oder dem Nachgehen eigener Hobbies, vor Einsamkeit und Sucht. So können aus dem positiven Aspekt einer Gemeinschaft heraus neue Lösungsmöglichkeiten gedeihen, bereichert durch die Erfahrungen und Fürsorge anderer Menschen.

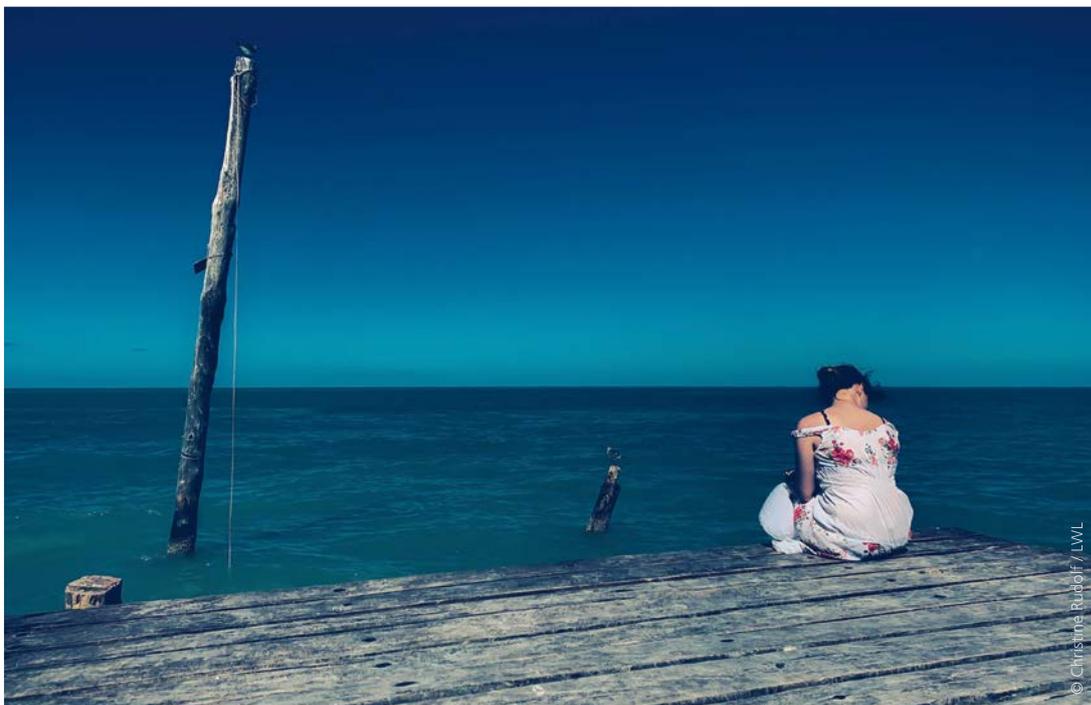
Weitere Wege aus der Sucht ergeben sich durch Inanspruchnahme professioneller Hilfen wie einer Entzugsbehandlung, anschließend einer Entwöhnungsbehandlung sowie später entsprechender Nachsorgemaßnahmen. Im Rahmen dieser Maßnahmen erfolgt auch der Erwerb von Strategien zur

Bedürfnisbefriedigung ohne das Suchtmittel und im Umgang mit Emotionen.

Je nach Entwicklung des Suchtverlaufs kommen auch ambulante und teilstationäre Hilfsangebote in Frage, wie z. B. eine ambulante Rehabilitation oder der Besuch einer Tagesklinik. Unterstützend wirken dabei regelmäßige Kontakte mit der Suchtberatungsstelle sowie der Besuch von Selbsthilfegruppen. Ist also erst einmal ein tragfähiges soziales Netzwerk

geschaffen oder sogar vorhanden, wirkt sich das stabilisierend auf unsere psychische Gesundheit aus, und auch das professionelle Suchthilfesystem kann hierbei durch das Erfahren von Gemeinschaft in der Patientengruppe und der Hilfe des Teams unterstützend wirken.

*Christine Rudolf
Psychologin, M. Sc.
Psychologische Psychotherapeutin (VT)*



Der Schutz vor Einsamkeit ist in Zeiten einer Suchterkrankung besonders wichtig. Hierbei spielen Hobbies, ein tragfähiges soziales Netzwerk und professionelle Anlaufstellen eine besonders wichtige Rolle.

LWL-Wohnverbund Warstein

Wohnen in besonderer Wohnform ■ Ambulant Betreutes Wohnen ■
Betreutes Wohnen in Familien/Familienpflege ■ Tagesstrukturierende Angebote

Selbstständiger leben lernen

Am Teilhabegedanken orientierte, fachlich qualifizierte und auf Entwicklung ausgerichtete Betreuungs- und Förderangebote für Menschen mit

- Lernschwierigkeiten
- einer psychischen Behinderung
- einer Abhängigkeitserkrankung

Wohnen in besonderer Wohnform im Raum Warstein

- in Wohngruppen unterschiedlicher Größe
- in Trainingswohnungen
- in Außenwohngruppen

Ambulant Betreutes Wohnen

- im Kreis Soest und im Hochsauerlandkreis
- Betreutes Wohnen in Familien/Familienpflege

Tagesstrukturierende Beschäftigungsangebote

- HPZ (Heilpädagogisches Zentrum)
- ABIS (Arbeit und Beschäftigung im Suchtbereich)
- WfiA (Werkstatt für industrielles Arbeitstraining)
- Park- und Gartengruppe
- Haus Lindenstraße/Warstein

Weitere Förder- und Betreuungsangebote

- Rehabilitationspädagogik
- Heilpädagogische Einzelmaßnahmen
- Tierunterstütztes Kompetenztraining
- Bewegungs- und Entspannungsangebote
- Hauswirtschaftliches Training

Pädagogischer Fachdienst/Sozialdienst



LWL-Wohnverbund Warstein
Leiterin des Wohnverbunds: Bianca Lindemann
Franz-Hegemann-Str. 23 · 59581 Warstein
Tel.: 02902 82-3000 · Fax: 02902 82-3009
Internet: www.lwl-wohnverbund-warstein.de

LWL
Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.

Sucht macht einsam

„Die Einsamkeit eines Alkoholikers ist wie ein schleichender Tod. Man hat eine Leere in sich, die sehr weh tut. Man hat so viel durch den Alkohol verloren, hätte eine gute Familie haben können, die Sache ging daneben. Wer will schon einen „Alki“ als Mann? Alkohol betäubt die Sinne und die Nerven, er ist ein schnelles Gift“.

Heinrich A.

„Man sieht andere Leute, in großen Familien, und denkt, so hätte es auch bei mir sein können. Aber es ist einem nicht gelungen. Und so hängt man alleine rum und hat Langeweile, eine Einsamkeit, die traurig macht. Und wenn man trinkt, ist kurz die Betäubung da und man muss nicht so viel denken. Aber die Wirkung lässt ja nach. Ein Teufelskreis.“

Brigitte D.

Aber wie kann das sein? Überall sehen wir Werbebilder und Filme, auf und in denen fröhliche Menschen fast zwingend mit einem Glas eines alkoholhaltigen Getränks herumstehen und miteinander lebendig reden.

Im LWL-Rehabilitationszentrum Südwestfalen hier in Warstein werden Men-

schen behandelt, die nicht mehr fröhlich Alkohol genießen können, weil sie ihre Trinkhäufigkeit und ihre Trinkmenge nicht mehr kontrollieren können und oft deswegen viel verloren haben. In einem Gruppengespräch zum Thema Einsamkeit sagen Rehabilitanden Dinge wie oben zitiert. Alle zwölf Teilnehmer sind sich einig: Trinken macht auf Dauer einsam.

Als Otto aber zweifelnd fragt „bin ich denn weniger einsam, wenn ich nicht mehr trinke?“, entspannt sich eine lebendige Diskussion. Viele Ratschläge und Ideen werden genannt.

Heinrich meint: „Geh raus, unter Leute, in Vereine, auf keinen Fall verkriech dich“.

Regine erzählt dann von einer Selbsthilfegruppe vom Blauen Kreuz, die sie früher einige Male besucht habe. „Da haben wir uns getroffen, alle ziemlich einsam, aber wir haben verstanden, worum es geht, weil jeder das gleiche Problem hatte. An manchen Abenden haben wir gar nicht über Alkohol geredet, sondern über das Alleinsein und was wir zusammen machen können. Das war tröstlich.“

Aus der Sicht einer erfahrenen Suchtärztin sind die Selbsthilfegruppen für

suchtkranke Menschen, die es praktisch in jeder Stadt gibt, einer der wichtigsten Bausteine für die Überwindung einer Suchtkrankheit.

Konrad bringt es auf den Punkt: „In der Klinik lernst Du Dich besser kennen, Deine Denkprozesse zu verstehen, und Du erholst Dich. Das Hinterher musst Du selber ordnen. Dann ist es gut, wenn Du nicht allein bist“.

Für Interessierte:

Neben der Selbsthilfeorganisation der Anonymen Alkoholiker gibt es in Deutschland fünf Sucht-Selbsthilfe- und Abstinenzverbände:

- Blaues Kreuz in Deutschland e. V.
- Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche – Bundesverband e. V.
- Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe – Bundesverband e. V.
- Guttempler in Deutschland e. V.
- Kreuzbund e. V. – Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige

Zusammen bieten diese Verbände in fast allen Städten über 4000 Gruppenan-



Sucht macht einsam – aber wie kann das sein, wenn wir überall, sogar in Filmen und Werbebildern, fröhliche Menschen mit einem alkoholhaltigen Getränk sehen, die Spaß haben und lebendig miteinander reden?

gebote an, die sich an Betroffene und deren Angehörige richten.

Suchtselbsthilfegruppen tragen erheblich dazu bei, dass etwa 77% der suchtkranken Menschen wieder ein zufriedenes Leben erreichen.

Dr. Irene Faupel
Chefärztin

Quellen:

https://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/pdf/Arbeitsfeld_Selbsthilfe/Erhebung_der_5_SSHV_2017.pdf

<https://www.anonyme-alkoholiker.de>



Der Weg zur Selbsthilfe ist im Falle einer Suchterkrankung immer der Richtige. Hier hat man Zeit zu reflektieren, Zeit um nach- und umzudenken, Zeit, um etwas zu verändern und Zeit, um sich zu erholen.

LWL-Rehabilitationszentrum Südwestfalen

Standort	Station	Geb.	Ebene	Behandlungsschwerpunkt
Warstein	RWA08	56	1	Ambulante Rehabilitation Sucht (ARS) in Warstein
Warstein	RWT08	55	1	Ganztägig ambulante Rehabilitation
Warstein	RW05	57	1 + 2	Stationäre Rehabilitation für Abhängige von illegalen Drogen
Warstein	RW08	63	1 + 2	Stationäre Rehabilitation für Alkoholabhängige in russischer und polnischer Muttersprache
Warstein	RW08	63	3	Stationäre Rehabilitation bei Sucht im Alter, bei chronisch mehrfach geschädigten (CMA) und bei kognitiv eingeschränkten Alkoholabhängigen
Warstein	RW08	63	4	Stationäre Rehabilitation für Alkoholabhängige, auch mit komorbiden psychischen Störungen
Arnsberg-Neheim	RWA01	Dicke Hecke 40 59755 Arnsberg-Neheim Tel. 02932 891165		Ambulante Rehabilitation Sucht (ARS), Außenstelle in Arnsberg-Neheim

Ansprechpartner

Dr. Irene Faupel (Chefärztin), Telefon 02902 82-2000

Renate Schulte (Zentrale Aufnahmekoordination), Telefon 02902 82-2010 und Fax 02902 82-2019

Rainer Schorlau (Qualitätsmanagement-Beauftragter), Telefon 02902 82-2070, rainer.schorlau@lwl.org

info@lwl-rehabilitation-suedwestfalen.de | www.lwl-rehabilitation-suedwestfalen.de



WfB
Werkstatt für Behinderte
Lippstadt GmbH

**EIN MODERNER
DIENSTLEISTUNGSBETRIEB**

FÜR BERUFLICHE REHABILITATION
UND PRODUKTION

Holzstrasse 27
59556 Lippstadt

Tel.: 0 29 41/88 99 0
Fax: 0 29 41/88 99 250

info@wfb-lippstadt.de
www.wfb-lippstadt.de

Unsere Kliniken von A bis Z

Raum für Angehörige

LIPPSTADT- BENNINGHAUSEN

- *Gruppe für Angehörige psychisch erkrankter Menschen der Tagesklinik und Institutsambulanz in Lippstadt (Am Nordbahnhof 15-16):*
Jeden ersten Donnerstag im Monat von 17 bis 18:30 Uhr.
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
Weitere Infos unter Tel. 02941 9671-01.
- *Gruppe für Betreuende psychisch erkrankter Menschen der LWL-Klinik Lippstadt (Im Hofholz 6):*
Jeden dritten Donnerstag im Erdgeschoss des Hauses 15 von 16 bis 18 Uhr. Anmeldungen erwünscht unter Tel. 02945 981-1710 (Niels Nielsen) oder Tel. 02945 981-1640 (Marianne Kirchhoff).

WARSTEIN

- *Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz:*
Jeden ersten Donnerstag im Monat um 16:30 Uhr in der Cafeteria des LWL-Pflegezentrums, Lindenstraße 4a (Gebäude 62), Ansprechpartnerin: Reinhild Spanke, Tel. 02902 82-1853.

Selbsthilfegruppe

WARSTEIN

- *Selbsthilfegruppe LOS für Alkohol-, Medikamenten- und Drogenabhängige:*
Jeden Donnerstag treffen sich Betroffene aus Warstein und Umgebung um 19:30 Uhr in der LWL-Klinik Warstein, Station SW02 im Gebäude 12 zu Gesprächen und Erfahrungsaustausch. Die Gruppe ist eigenständig und unabhängig und besteht ausschließlich aus Betroffenen. Kontakt: Friedel, Tel. 02902 76719; Gabi, Tel. 02947 2299618.



ARZT VOM DIENST (AVD)

Unsere Kliniken benötigen wie jedes andere Krankenhaus einen ständig rufbereiten Arzt, den AvD. Tagsüber kümmert dieser sich in erster Linie um die Neuaufnahmen und koordiniert die damit verbundenen Aufgaben. Außerhalb der üblichen Arbeitszeiten führt er selbst die Aufnahmeuntersuchungen durch und versorgt die Patienten, soweit erforderlich. Die AvDs sind telefonisch über die Pforten erreichbar.

AUSGANG

Für den Ausgang gibt es abgestufte Regelungen: Ausgang nur mit anderen Patienten zusammen, Ausgang nur, wenn ein Mitglied des Personals dabei ist, oder Einzelausgang.

BESCHWERDEN

Die Beschwerdekommision beim LWL nimmt sich der Belange von Patienten, Betreuern und Bezugspersonen an. Anschrift: Beschwerdekommision des Gesundheits- und Krankenhausausschusses, 48133 Münster.

BESUCH

Besucher sind in unseren Kliniken gern und jederzeit willkommen. Die einzelnen Stationen haben verschiedene Besuchsregelungen. Am besten ist es, sich vor dem Besuch telefonisch auf der jeweiligen Station nach günstigen Zeiten zu erkundigen.

BUS UND BAHN

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln sind Lippstadt-Benning-



RISSE & ROTTKE
DIE EVENTMANUFAKTUR
CATERING • EVENTTECHNIK • PERSONAL

Die Eventmanufaktur Risse-Rottke GmbH & Co. KG •
Silbkestraße 18-20 • 59581 Warstein •
02902/76503

Einfach mal abtauchen ...

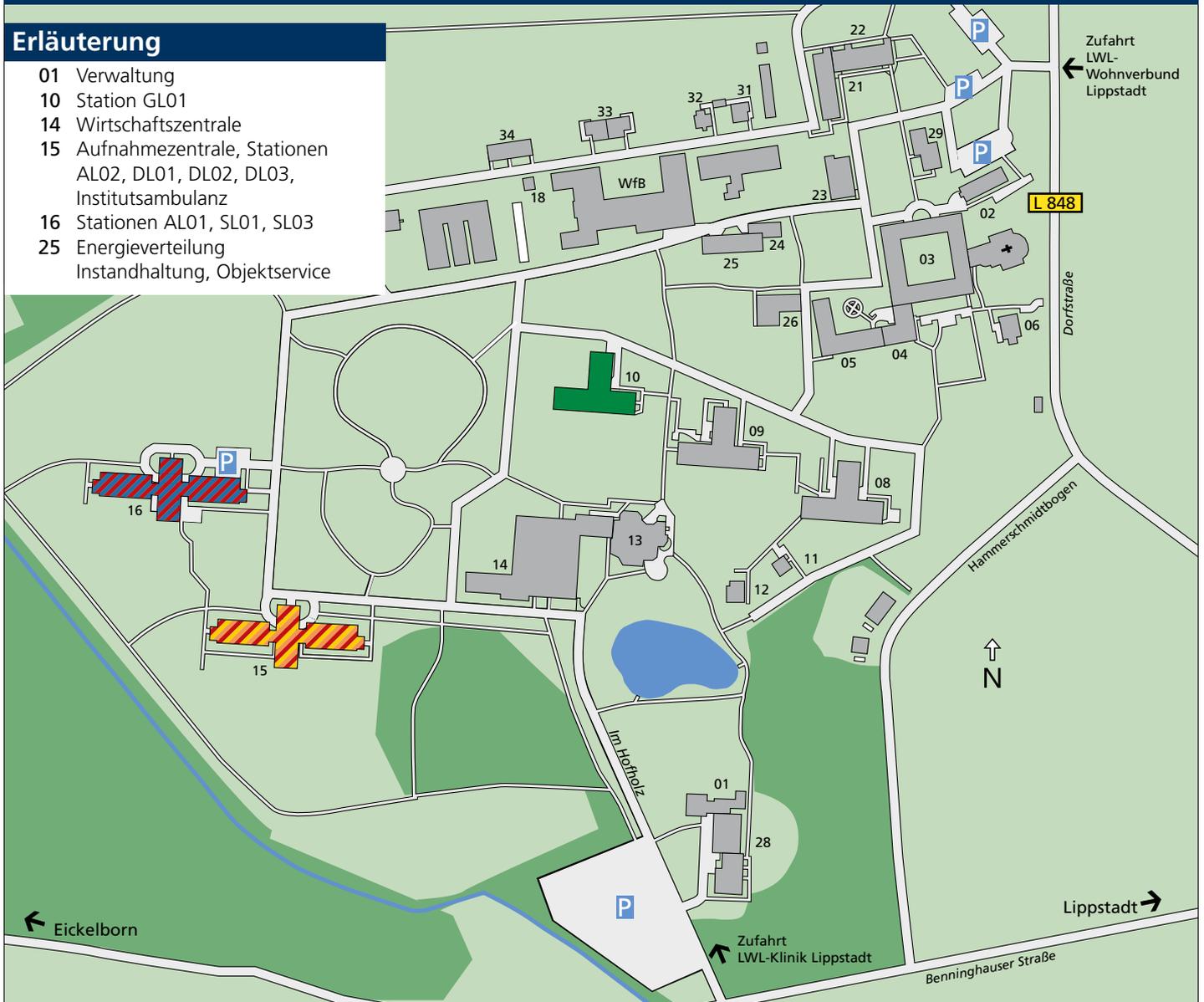
Infos: Tel. 0 29 02 / 35 11 oder
www.allwetterbad-warstein.de

WARSTEINER ALLWETTER BAD + SAUNA

Wegweiser durch das Lippstädter Klinikgelände

Erläuterung

- 01 Verwaltung
- 10 Station GL01
- 14 Wirtschaftszentrale
- 15 Aufnahmezentrale, Stationen AL02, DL01, DL02, DL03, Institutsambulanz
- 16 Stationen AL01, SL01, SL03
- 25 Energieverteilung Instandhaltung, Objektservice



hausen und Warstein über die Bahnhöfe Soest, Lippstadt und Meschede erreichbar. Zwischen Lippstadt und Warstein verkehren Schnellbusse. Vom Bahnhof Soest nach Warstein fahren ebenfalls Busse. Von Benninghausen aus erreichen Sie mit dem regelmäßig verkehrenden Bus innerhalb einer Viertelstunde den Bahnhof in Lippstadt.

UNSERE CAFÉS

An beiden Standorten der Kliniken befinden sich Cafés. Hier erhalten Sie warme Mahlzeiten, Snacks, Kaffee und Kuchen. Das „Café im Park“ in Warstein wurde neu renoviert. Die Öffnungszeiten sind: Montag bis Freitag,

7:30 bis 17 Uhr, Samstag und Sonntag, 12 bis 17 Uhr. Öffnungszeiten in Eickelborn: Montag bis Freitag von 12 bis 13:30 Uhr.

EINWEISUNG

Die Einweisung in unsere Kliniken kann von jedem Arzt vorgenommen werden. Er stellt dafür eine schriftliche Verordnung aus, die dem Patienten bzw. den Begleitpersonen mitgegeben wird. Wünschenswert ist, dass der einweisende Arzt mit unserem diensthabenden Arzt Kontakt aufnimmt, um den Aufnahmetermin zu vereinbaren bzw. die unmittelbar notwendige Aufnahme zu besprechen.

GOTTESDIENSTE

Am Samstag um 15:30 Uhr wird am Standort Warstein in der Vinzenzkapelle die kath. Messe gefeiert. Katholischer Pfarrer ist Markus Guder-mann. Die Seelsorge-Gespräche übernimmt Diakon Ludger Althaus. In der LWL-Klinik Lippstadt findet alle vierzehn Tage in Haus 10 um 15:15 Uhr ein Gottesdienst statt. Die ge-nauen Termine können den Aushängen entnommen werden. Der Gottesdienst ist of-fen für alle, die gerne teilneh-men möchten. Die katholi-sche Seelsorgerin Friederike Schmidt steht auch für Seel-sorgegespräche zur Verfü-gung.

HYGIENE

Für die Mitwirkung bei der Verhütung von Infektionen und die Organisation und Überwachung von Hygiene-maßnahmen sind unsere Hy-gienefachkräfte Elisabeth Brandschwede, Tel. 02902 82-5626, und Walter Risse, Tel. 02902 82-5627, zuständig.

INSTITUTSAMBULANZEN

Wenn (noch) keine stationä-re psychiatrische Behandlung erforderlich ist, werden Be-troffene von ihrem Hausarzt oder psychologischen Psy-chotherapeuten bei psychi-schen Störungen hierher zur ambulanten Untersuchung oder Therapie überwiesen. In besonderen Fällen kann man

Wegweiser durch das Warsteiner Klinikgelände



Erläuterung

- Zentrum für Sozialpsychiatrie
- Zentrum für Verhaltensmedizin
- Zentrum für Depressionsbehandlung
- Zentrum für Gerontopsychiatrie
- Zentrum für Suchtmedizin
- Ambulanzen und Tageskliniken
- LWL-Rehabilitationszentrum Südwestfalen
- LWL-Institut für Rehabilitation Warstein

- | | |
|---|---|
| 1 Verwaltung | 47/52 LWL-Institut für u. 64 Rehabilitation |
| 2 Festsaal | 49 Haus Brauer, Apotheke |
| 10 Station AW02 | 51 Institutsambulanz, EEG |
| 11 Psychiatrische Tagesklinik (AWT01), Stationen PW01, PW02 | 55 Haus Domagk, Sucht-Reha (Therapieräume) |
| 12 Stationen AW01, GW01, GW02, SW01, SW02, Zentrale Aufnahmeeinheit | 56 Haus Brehmer, Leitung Sucht-Reha |
| 21 Station SW03 | 57 Haus Schmidt, Sucht-Reha, Station RW05 |
| 23 Station PW05 | 60 Ergotherapie |
| 26 Psychiatriemuseum, Fort- und Weiterbildung | 63 Sucht-Reha, Station RW08 |
| 28 Sozialzentrum, Café, Kiosk | |
| 29 Station SW04 | |
| 30 Leitungen Suchtmedizin u. Sozialpsychiatrie | Station PW06 befindet sich im Maria-Hilf-Krankenhaus. |
| 31 Station PW04 | |

euronics **XXL** Eickhoff

EURONICS XXL Eickhoff · Külbe 16-22 · 59581 Warstein-Belecke · an der B 516 · www.eickhoff.de

sich auch (mit Krankenversicherungskarte) direkt an die Ambulanz wenden.

MINIGOLF

In Warstein kann die Mini-golf-Anlage gegen ein kleines Entgelt genutzt werden. Öffnungszeiten sind im Sozialzentrum zu erfragen. Dort gibt es auch Schläger und Bälle.

MUSEUM

2005 wurde das Warsteiner Psychiatrie-Museum und Dokumentationszentrum eröffnet. Öffnungszeiten: Dienstag 15-17 Uhr und Mittwoch 10-12 Uhr. Führungen nach Terminabsprache. Information und Anmeldung unter Tel. 02902 82-5950 oder museum@lwl-klinik-warstein.de.

PARK

Die Kliniken sind eingebettet in große Parkanlagen. Alte, teils seltene Baumbestände, Gartenanlagen, Blumen und Biotope lassen die Parks zu einem Erlebnis werden. Zudem lädt das „Café im Park“ zu leckerem Kaffee und Kuchen ein.

PARKPLÄTZE

An den Zugangsbereichen vor den Kliniken sollen Ihnen Kfz-Einstellplätze helfen, auf möglichst kurzen Fußwegen Ihr Ziel innerhalb der Klini-

ken zu erreichen. Innerhalb der Klinikgelände stehen darüber hinaus einige Kurzzeit-Parkplätze zur Verfügung. Bitte beachten Sie die entsprechenden Hinweise.

SELBSTHILFEGRUPPEN

Entlastung durch Erfahrungsaustausch für Menschen mit Problemen wie Depressionen oder Ängsten verschiedener Art sowie Rückhalt für ehemalige Patienten bietet eine Selbsthilfegruppe in Warstein. Die Treffen finden an jedem zweiten Montag im Monat um 19:30 Uhr im Café i-Punkt, Müscheder Weg 4, statt. Tel. 02902 97954-16

SOZIALDIENST

Der Sozialdienst ist Informationsträger und Vermittler zwischen unseren Kliniken und dem gesamten Umfeld. Er gibt Hilfestellung bei sozialen Problemen. Sie erreichen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter über die Leitungen der jeweiligen Abteilungen.

ZAM – ZENTRALES AUFNAHMEMANAGEMENT

Lippstadt: Tel. 02945 981-1234, zam-lippstadt@lwl.org oder Warstein: Tel. 02902 82-1234, zam-warstein@lwl.org
Sprechzeiten: Montag bis Freitag von 8:00 bis 16:30 Uhr

Ihre Ansprechpartner

Klinikleitung		
Dr. Ewald Rahn <i>Ärztlicher Direktor</i>		Tel. 02902 82-1004 Tel. 02945 981-1004 Fax 02902 82-1009
Ottmar Köck <i>Kaufmännischer Direktor</i>		Tel. 02945 981-5005 Tel. 02902 82-5004 Fax 02945 981-5009
Magnus Eggers <i>Pflegedirektor</i>		Tel. 02945 981-1010 Tel. 02902 82-1010 Fax 02945 981-1009
Zentrum für Sozialpsychiatrie		
Dr. Sascha Dargel <i>Chefarzt</i>		Tel. 02902 82-1031 Tel. 02945 981-1031
Hubert Lücke <i>Leiter des Pflegedienstes</i>		Tel. 02902 82-1335 Tel. 02945 981-1004
Zentrum für Verhaltensmedizin		
Dr. Ursula Herrmann, <i>Chefärztin</i>		Tel. 02902 82-0
Hubert Lücke <i>Leiter des Pflegedienstes</i>		Tel. 02902 82-1335 Tel. 02945 981-1004
Zentrum für Depressionsbehandlung		
Dr. Petra Hunold <i>Chefärztin</i>		Tel. 02945 981-1681 Tel. 02902 82-1990
Hubert Lücke <i>Leiter des Pflegedienstes</i>		Tel. 02902 82-1335 Tel. 02945 981-1004
Zentrum für Gerontopsychiatrie		
Helene Unterfenger <i>Chefärztin</i>		Tel. 02945 981-1424 Tel. 02902 82-1880
Guido Langeneke <i>Stellv. Pflegedirektor, Leiter des Pflegedienstes</i>		Tel. 02902 82-1011 Tel. 02945 981-1004
Zentrum für Suchtmedizin		
Stefan Kühnhold <i>Chefarzt</i>		Tel. 02945 981-1004 Tel. 02902 82-5201
Guido Langeneke <i>Stellv. Pflegedirektor, Leiter des Pflegedienstes</i>		Tel. 02902 82-1011 Tel. 02945 981-1004
LWL-Rehabilitationszentrum Südwestfalen		
Dr. Irene Faupel, <i>Chefärztin</i>		Tel. 02902 82-2000
Christine Enste, <i>Therapeutische Leiterin</i>		Tel. 02902 82-2003
LWL-Institut für Rehabilitation Warstein		
Dietmar Böhmer, <i>Leiter Institut</i>		Tel. 02902 82-2810
Matthias Eickhoff, <i>Ärztliche Leitung</i>		Tel. 02902 82-2801
LWL-Institutsambulanz Warstein		
Dr. Matthias Weinrich, <i>Oberarzt</i>		Tel. 02902 82-1974
Gregorios Giometzis, <i>Oberarzt</i>		Tel. 02902 82-1950
LWL-Institutsambulanz Lippstadt		
Reiner Krause, <i>Oberarzt</i>		Tel. 02941 9671-41
Simone Bindig, <i>Psychol. Psychotherapeutin</i>		Tel. 02941 967101
Barbara Klotz, <i>Psychol. Psychotherapeutin</i>		Tel. 02941 967101
LWL-Tagesklinik Lippstadt		
Dr. Sarah Kappel, <i>Fachärztin</i>		Tel. 02941 981-1611
Simone Bindig, <i>Psychol. Psychotherapeutin</i>		Tel. 02941 967101
Barbara Klotz, <i>Psychol. Psychotherapeutin</i>		Tel. 02941 967101
LWL-Tagesklinik Warstein		
Dr. Ursula Herrmann, <i>Chefärztin</i>		Tel. 02902 82-1600
Gudrun Schulz-Schlörke, <i>Diplom-Psychologin</i>		Tel. 02902 82-1600
LWL-Tagesklinik Soest		
Athanasios Ntoumanis, <i>Facharzt</i>		Tel. 02921 96988-0
Birgit Müller, <i>Fachärztin</i>		Tel. 02921 96988-0
Andrea Rodewald, <i>Psychol. Psychotherapeutin</i>		Tel. 02921 96988-0

Anschriften

LWL-Klinik Warstein

Franz-Hegemann-Straße 23
59581 Warstein
Telefon 02902 82-0
Telefax 02902 82-1009
info@lwl-klinik-warstein.de
www.lwl-klinik-warstein.de

Kasse der LWL-Klinik Warstein
IBAN: DE71 4165 0001 1800 0007 03, BIC: WELADED1LIP
Sparkasse Lippstadt

LWL-Klinik Lippstadt

Im Hofholz 6
59556 Lippstadt
Telefon 02945 981-01
Telefax 02945 981-1009
info@lwl-klinik-lippstadt.de
www.lwl-klinik-lippstadt.de

Kasse der LWL-Klinik Lippstadt
IBAN: DE74 4165 0001 0011 0040 41, BIC: WELADED1LIP
Sparkasse Lippstadt

Das Zentrale Aufnahmemanagement – ZAM

Sie erreichen das **ZAM** montags bis freitags von 8:00 bis 16:30 Uhr über die nachfolgenden Kontaktdaten:

- **Lippstadt, Tel. 02945 981-1234 oder zam-lippstadt@lwl.org**
- **Warstein, Tel. 02902 82-1234 oder zam-warstein@lwl.org**

Mit dem Zentralen Aufnahmemanagement greifen wir in der Vergangenheit geäußerte Verbesserungswünsche und Kritikpunkte auf. Externe Anrufer (Praxen, Kliniken oder hilfesuchende



Marion Mehl



Angelika Nachtegaal

Menschen) sollen zukünftig zielgerichtet mit den richtigen Ansprechpartnern verbunden werden, um lange Wartezeiten

oder zeitraubende Verbindungsschleifen zu vermeiden.

Die spezialisierte Zentrale Aufnahmetermi- nierung (ZAT) für den Bereich Suchtmedizin wird derzeit noch parallel zum **ZAM** arbeiten und perspektivisch sollen beide Bereiche zusammenarbeiten. Die **ZAT** ist montags bis donnerstags von 9:00 bis 15:00 Uhr sowie freitags von 9:00 bis 12:00 Uhr erreichbar.

- **Lippstadt, Tel. 02945 981-1745 oder**
- **Warstein, Tel. 02902 82-1745**

NAMEN

■ Nach seinem Studium der Betriebswirtschaftslehre mit den Schwerpunkten „Rechnungslegung und Wirtschaftsprüfung“ und „Betriebswirtschaftliche Steuerlehre“ an der Westfälischen Wilhelms-Universität in Münster, war **BORIS GOLDBERG** als Wirtschaftsprü-



fungsassistent einer Steuerberatungs- und Wirtschaftsprüfungsgesellschaft in Krefeld tätig. Nach mehrjähriger Tätigkeit als Prüfungsleiter in diesem Unternehmen,

wechselte er im Mai 2019 als Teamleiter der Finanzbuchhaltung zu den LWL-Kliniken Lippstadt und Warstein.

■ Neugründung: Die Stabsstelle „Marketing und Kommunikation“ wurde im Mai 2019 gegründet und mit zwei neuen Gesichtern besetzt. **ANKE SCHICKEN-**



TANZ ist als gelernte Bäckerin und Diplom-Betriebswirtin nach langjähriger Tätigkeit in diesem Bereich in die Selbständigkeit gewechselt. Als Beraterin hat sie Orga-

nisationen und Unternehmen auch im Themenfeld der Vereinbarkeit von Beruf und Familie begleitet und so bereits vor längerer Zeit den LWL aus anderer Perspektive kennengelernt.



■ **DANICA GOJ** ist gelernte Medienkauffrau und begann neben ihrer Tätigkeit bei der Tageszeitung ein Fernstudium im Bereich Medien- und Kommunikations-

management (Schwerpunkt „Unternehmenskommunikation“ und „Kommunikations- und Agenturmanagement“). Im Rahmen dessen wechselte sie zu diversen Kommunikationsabteilungen verschiedener Unternehmen und konnte bedeutende Erfahrungen für die Arbeit in der Stabsstelle sammeln. In der Stabsstelle „Marketing und Kommunikation“ sind unter anderem Themen wie die Öffentlichkeitsarbeit, Internet und Social-Media, Personalmarketing und Veranstaltungsplanung verankert.

■ Ab dem 1. Mai 2020 ist **ADRIAN DIES** neuer Teamleiter im Controlling (Abteilung Finanzen). Adrian Dies ist Betriebswirt mit dem Schwerpunkt Gesundheits- und Sozialwirtschaft und ist seit dem Ende seiner Studienlauf-



bahn (FH Bielefeld und FH Koblenz) beim LWL tätig – von 2012 bis 2018 im Controlling der LWL-Kliniken Gütersloh/Paderborn und seit 2019 im Controlling der LWL-Kliniken Lippstadt und Warstein.

Seine thematischen Schwerpunkte werden zukünftig in den Bereichen Berichtswesen, Budgets, Kurzfristige Erfolgsrechnung und der bereichsübergreifenden controlling-relevanten Prozessoptimierung liegen.

BAUUNTERNEHMUNG ANTON LUDWIG



Dipl.-Ing.

ANTON LUDWIG

Bauunternehmung

Unterm Steinrücken 10
59581 Warstein-Suttrop

Mobil 0171 4924514

Tel. 02902 3074 · Fax 02902 51622

Mail: a.ludwig.bau@t-online.de

RÜCKBLICK 2019

Das „Café im Park“ auf dem Warsteiner Klinikgelände wurde nach monatelanger und aufwendiger Sanierung wiedereröffnet. Neben Kaffee und Kuchen bietet das Café auch eine vielseitige Mittagskarte an. Im Sommer können die Besucherinnen und Besucher die Sonne auf der großen Terrasse des Cafés genießen. Das Team vom „Café im Park“ freut sich auf Sie! Öffnungszeiten: Montag bis Freitag, 7:30-17 Uhr, Samstag und Sonntag, 12-17 Uhr. ■



Die Gesundheitstage waren ein voller Erfolg: Mehrere Hundert Beschäftigte nutzten die Angebote des sechsten Mitarbeiter- und Gesundheitstages der LWL-Kliniken Lippstadt und Warstein. An beiden Standorten standen den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern Vorträge, Informationsstände und viele Aktionen zur Verfügung. ■



Mit einer großen Portion Motivation, Spaß und guter Laune starteten 80 LWL-Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter den Sparkassen-Firmenlauf am Möhnesee. Die sechseinhalb Kilometer im Rundkurs verliefen um einen Teil des Sees, für die einen in wenigen Minuten und für die anderen im entspannten Walking-Tempo. Im Vordergrund standen Spaß, die Gesundheit und das gemeinsame Erlebnis. Den ersten Platz belegte LWL-Mitarbeiterin Luciene Cramer mit 27 Minuten und 45 Sekunden. ■

Sie begleiten Auszubildende bei ihren beruflichen Aufgaben, zeigen ihnen Lernmodelle in der Pra-



© LWL-Akademie

xis und reflektieren gemeinsam mit den Nachwuchskräften deren Leistungen: Elf Teilnehmer – neun aus den LWL-Kliniken Lippstadt und Warstein und zwei aus der LWL-Klinik Hamm – haben 2019 in der LWL-Akademie Lippstadt für Gesundheits- und Pflegeberufe die Weiterbildung zur Praxisanleiterin bzw. zum Praxisanleiter erfolgreich absolviert. ■

Gemeinsam mit der Universität Bielefeld erforschen die LWL-Kliniken, wie digitale Anwendungen Patientinnen und Patienten mit leicht- bis mittelgradiger Depression helfen können. Zu diesen Anwendungen zählen insbesondere Online-Therapien für Zuhause, zum Beispiel in Form von interaktiven Übungen, erklärenden Videos oder der Führung eines Online-Tagebuchs. Für einzelne Technologien ist die Wirksamkeit bereits wissenschaftlich belegt. Noch offen ist, wie durch den Einsatz von digitalen Anwendungen eine stärkere Orientierung an den Bedürfnissen der Menschen, eine höhere Akzeptanz sowie eine Verbesserung der Behandlung erreicht werden können. Diese Fragen sollen mit der Forschungsarbeit, die über zwei Jahre läuft, beantwortet werden: „Neue Technologien bieten ein großes Potenzial für die Versorgung der Betroffenen, gerade in ländlichen Regionen. Sie müssen sich jedoch an den Lebensrealitäten und Möglichkeiten der Menschen orientieren, damit diese Potenziale auch erfahrbar werden. Hierzu werden wir einen wichtigen Beitrag leisten“, so Professor Christoph Dockweiler, Leiter des Forschungsprojektes an der Universität Bielefeld. Die Forschung wird unter anderem in Form von Interviews mit Patientinnen und Patienten, Angehörigen und Beschäftigten der Stationen, der Tagesklinik und Ambulanzen durchgeführt. Ebenso befragt werden ambulant tätige Ärztinnen und Ärzte, Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten sowie Krankenversicherungen und Technikhersteller. Mit den daraus gewonnenen Erkenntnissen soll die aktuelle Behandlungssituation durch digitale Anwendungen positiv verändert werden. ■



Gemeinsam 4,6 Mal um die Erde: Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter hatten im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung eine ganz besondere Herausforderung: Sie sollten – ausgestattet mit einem Schrittzähler - in 56 Tagen 478 Kilometer zu Fuß zurücklegen. Die Kilometerzahl entsprach der Strecke vom Uelder Bahnhof bis nach St. Peter-Ording. Das Ziel: Ob Allein oder im Team – jeder Teilnehmende läuft mindestens 10.000 Schritte am Tag. Das Ergebnis war eindrucksvoll: „Wir sind gemeinsam 4,6 Mal um die Erde gelaufen“, verkündete Gerrit Jungk, Abteilungsleiter Personal und Wirtschaft der LWL-Kliniken Lippstadt und Warstein bei der



Gewinnerehrung des Gehwettbewerbs „Tappa“. Die Aktion sollte zum Laufen anregen und zeigen, wie wichtig es ist, sich ausreichend zu bewegen. Insgesamt kamen die knapp 385 Teilnehmerinnen und Teilnehmer auf eine Summe von 229.606.242 Schritten. ■



Umzug für die „PW06“: Die Station für Menschen mit psychischen und somatischen Erkrankungen der Warsteiner LWL-Klinik zog Ende 2019 ins Krankenhaus Maria Hilf in Warstein um. Die Betriebsleitungen der beiden Kliniken freuen sich über dieses gemeinsame Projekt. „Diese weitere Verzahnung stärkt nicht nur die beiden Kliniken, sondern auch den Standort Warstein“, so Klaus Wohlmeiner, Geschäftsführer der Krankenhaus Maria Hilf GmbH. Ein großer Vorteil für alle Beteiligten: Psyche und Somatik, also die Schwerpunkte der Behandlung von Menschen mit psychischen Störungen und körperlichen Beeinträchtigungen, können von nun an im Krankenhaus Maria Hilf durch das Fachpersonal beider Kliniken verbunden werden. Bislang war die Station des Zentrums für Verhaltensmedizin auf dem Gelände der LWL-Klinik Warstein beheimatet. Bereits im Jahr 2014 wurden die ersten Kontakte für dieses gemeinsame Projekt geknüpft. Die „PW06“ bezieht eine frisch sanierte Station mit Platz für 20 Personen. Die neue Anschrift der Station: LWL-Klinik Warstein/ Krankenhaus Maria-Hilf, Psychosomatik PW06, Hospitalstraße 3-7, 59581 Warstein. ■

„**E**in bisschen Abkühlung tut immer gut“, dachte sich die Betriebsleitung der LWL-Kliniken in Lippstadt und Warstein und organisierte nach den Hitze-Wochen im Sommer 2019 kurzer-

hand eine Eisbar. Zu dieser Zeit hatten die Temperaturen die 30-Marke geknackt und die kleinste Eismanufaktur der Welt überzeugt. Das Besondere an der Bar aus dem benachbarten Geseke: Zuerst wird das Basis-Eis gewählt, welches aus Joghurt- oder Reisdink-Basis besteht. Oben drauf kommen Zutaten wie Früchte, Süßes, Gewürze oder Öle. Durch den sogenannten „Zauberwirbel“ entstehen somit außergewöhnliche Erfrischungen: Von Himbeer-Lavendel bis hin zu Kaffee-Nuss oder Erdbeer-Basilikum, sind einige leckere Kombinationen entstanden. „Wir freuen uns sehr, dass das Angebot so gut angenommen wurde und wir unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern – die hier gute Arbeit leisten – einen Moment der Erfrischung schenken konnten“, so Magnus Eggers, Pflegedirektor der LWL-Kliniken in Lippstadt und Warstein. ■



© Fotos (8): Danica Goy / LWL

**frühlingsbunt
und hoffnungsgrün**
becker-druck.de Persönlich. Besser. Beraten.

Warsteiner TAXI Service
Inh.: Lemtec GmbH · Hauptstr. 10 · 59581 Warstein
☎ 02902
4565
Krankenfahrten · Kurierdienst · Transporte

Arbeit, soziale Kompetenz und psychische Gesundheit



Ein Verlust der Leichtigkeit entsteht oftmals durch Leistungsdruck im Arbeitsalltag, Konkurrenzverhalten unter KollegInnen und großen Umstrukturierungsmaßnahmen. Wege zurück in eine stabile Widerstandsfähigkeit finden Menschen im Rahmen eines Aufenthalts im LWL-Institut für Rehabilitation in Warstein.

Seit geraumer Zeit richtet sich der Fokus innerhalb der Arbeitswelt zunehmend auf soziale Kompetenzen. Von Arbeitnehmern wird neben den fachlichen Fähigkeiten und der Motivation zur Leistungserbringung eben auch ein soziales Miteinander (z. B. in Form von Teamfähigkeit) erwartet.

Diese Kompetenzen scheinen mehr denn je nicht nur der Schlüssel zu beruflichem Erfolg, als vielmehr auch der zu psychischer Gesundheit und Aufrechter-

haltung der Resilienz (psychischen Widerstandskraft) zu sein.

Das LWL-Institut Warstein erbringt Leistungen zur medizinischen und medizinisch-beruflichen Rehabilitation – oftmals mit dem Ziel, die Erwerbsfähigkeit wiederherzustellen oder Aussagen zu treffen, was nötig wäre, um eine berufliche Reintegration zu ermöglichen.

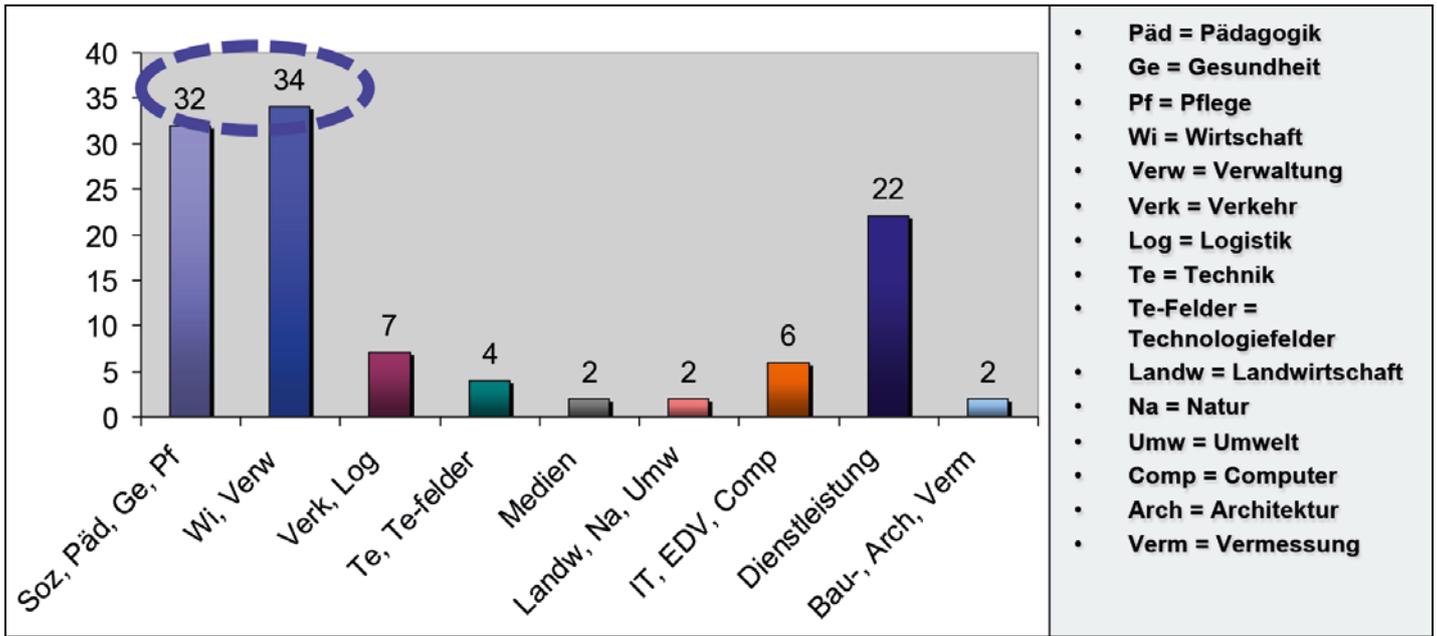
Betrachtet man die Herkunftsberufe der Rehabilitanden mit psychischer Erkrankung, so wird deutlich, dass nahezu

in 70% aller Fälle Arbeitnehmer betroffen sind, die einen Arbeitsplatz im sozialen Dienstleistungsbereich haben, also beschäftigt sind, wo Menschen mit Menschen zu tun haben. Die Grafik auf Seite 33 verdeutlicht dies in beeindruckender Weise.

Werfen wir nun einen Blick auf die Rahmenbedingungen der Arbeitswelt, so stellen wir fest, dass sich diese durch Personalabbau, Anpassungsdruck, oftmals extreme Arbeitsverdichtung, Outsourcing, Fusionen und sonstige Umstrukturierungsmaßnahmen weiter verschärfen. Im Ergebnis entsteht ein hoher Leistungs- und Ergebnisdruck, welcher mit dem Verlust der gefühlten Arbeitsplatzsicherheit und mit Zukunftsängsten einhergehen kann. All das führt nicht selten in Betrieben zu Einzelkämpfertum und zu einem von Konkurrenz bestimmten Arbeitsklima.

Wir Menschen sind jedoch vor allem eines: sozio-emotionale Wesen. Gute Stimmung, Zugehörigkeit zu Gruppen, Kooperation und Freundschaften, kurz gesagt: positive Gefühle gehören zu unseren Grundbedürfnissen, um uns wohl und gesund fühlen zu können. Nicht selten erzeugen die o. g. Rahmenbedingungen das Entstehen einer Unausgeglichenheit in unserem Gefühlshaushalt. Sich unter Stress und Arbeitsdruck noch sozial kompetent verhalten zu können, gleicht dann einer doppelten Anstrengung. Dies bekommen sowohl Kollegen als auch Kunden oder Klienten zu spüren. Je mehr wir uns anstrengen, um positive Gefühle oder Situationen zu erzeugen, umso schwieriger erscheint uns der Arbeitsalltag. Der von Rehabilitanden oft beschriebene „Verlust der Leichtigkeit“ und eine sich schleichend einstellende emotionale Erschöpfung gehen Hand in Hand – die Arbeit wird zur Qual, wird Belastung: anstatt Selbstbestätigung und Anerkennung zu geben, kostet sie Energie. Ein Teufelskreis entsteht.

Die Fähigkeiten zu einem guten Miteinander hat insofern einen explizit vorgehenden Charakter. Der Erwerb und das bewusste Anwenden sozialer Kompetenzen können davor schützen, einerseits



© Quelle: LWL-Institut für Rehabilitation Warstein

Ursprungsberufe der Rehabilitanden

in den genannten Teufelskreis zu geraten; andererseits können sie dabei helfen, sich aus der Erkrankung heraus wieder in das Erwerbsleben zu reintegrieren.

Derartige Befähigungen werden innerhalb der Rehabilitation auch durch ein spezielles Training vermittelt. Der Schwerpunkt dieses sozialen Kompetenztrainings (SKT) liegt auf der Aneignung sozialer Verhaltensmuster in verschiedenen Situationen, wozu Verfahren wie Modelllernen, Rollenspiel und soziale Verstärkung angewendet werden neben kognitiven Verfahrensweisen, die u.a. die

selbstständige Anwendung von Methoden zur Verhaltensänderung in der eigenen Lebenssituation zum Ziel haben.

Entscheidend ist nicht nur das Wissen um die sozialen Zusammenhänge, vielmehr kommt es auf sozial kompetentes Verhalten an. Fertigkeiten versetzen einen Menschen potentiell in die Lage, eine bestimmte Herausforderung zu meistern. Zu einer tatsächlichen Lösung kommt es jedoch erst dann, wenn die Kompetenzen in Verhalten umgesetzt werden können. Diese Kompetenzen zu erwerben, behutsam zu erproben und unter Beglei-

tung des Behandlungsteams des LWL-Instituts Warstein alltagsnah erfolgreich in Verhalten umzusetzen, ist eine der Kernaufgaben der Rehabilitation. Ohne soziale Kompetenz keine gesunde Arbeit, ohne gesunde Arbeit keine psychische Stabilität im Erwerbsleben.

Sollten Sie Fragen zum Thema haben, wenden Sie sich gerne an uns unter: www.lwl-institut-warstein.de

*Dietmar Böhmer,
Leiter des Instituts für Rehabilitation*

LWL-Wohnverbund Lippstadt

Stationäres Wohnen ■ Ambulant Betreutes Wohnen ■
Betreutes Wohnen in Familien/Familienpflege ■ Tagesstrukturierende Angebote

Leben, Betreuen, Fördern.

Am Teilhabedanken orientierte, fachlich qualifizierte und auf Entwicklung ausgerichtete Betreuungs- und Förderangebote für Menschen mit

- einer psychischen Behinderung
- einer Abhängigkeitserkrankung in Verbindung mit einer psychischen Behinderung

Auf der Grundlage des Bundesteilhabegesetzes bieten wir folgende Angebote an:

- Besondere Wohnformen an den Standorten Lippstadt-Benninghausen, Lippstadt-Eickelborn und Geseke
- Beschützende Wohngruppen für Menschen, die durch Beschluss eines Vormundschaftsgerichtes (§ 1906 BGB) untergebracht sind

- Einbettzimmer, z.T. mit Dusche und WC
- Ambulant Betreutes Wohnen im Kreis Soest
- Ambulant Betreutes Wohnen in Familien (Familienpflege), jetzt auch für Mütter/Väter mit Kindern
- Tagesstättenverbund mit Aktivierungs- und Beschäftigungsangeboten, Industrielles Arbeitstraining
- Wohngruppenübergreifende Förder- und Betreuungsangebote mit Heilpädagogischem Reiten, Sport und Bewegung

- Fahrdienst zu den Tagesstätten und Betreuungsangeboten
- Freizeitangebot mit Festen im Jahresrhythmus, Ferienfreizeiten, Ausflügen



LWL-Wohnverbund Lippstadt
Leitung des Wohnverbunds: Janine Rottler
Dorfstraße 28 · 59556 Lippstadt
Tel.: 02945 981-3000 · Fax.: 02945 981-3009
Internet: www.lwl-wohnverbund-lippstadt.de

LWL
Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.



„Nicht schon wieder Gruppenarbeit ...“

Im Gegensatz zu Vorträgen, bei denen in der Regel nur die Seminarleitung redet und die alleinige Verantwortung für den Ablauf und die Inhalte übernimmt, sind bei der Gruppenarbeit die Teilnehmenden für die Ergebnisse und den Ablauf ihrer Arbeit verantwortlich und können somit den Verlauf des Seminars zu einem großen Teil selbst gestalten und aktiv sein. Zu den belegten Vorteilen dieser Seminarmethode gehört der direkte Kontakt zwischen den einzelnen Teilnehmenden, die in ihrer Gruppe nicht nur miteinander, sondern auch voneinander und übereinander lernen.

Damit wird nicht nur das fachliche Wissen erweitert, sondern vor allem auch

das soziale Lernen gefördert. Der größte Profit bei dieser gemeinschaftlichen Arbeit ist allerdings der Austausch über die individuellen Erfahrungen, weshalb ich gestehen muss, dass ich ein großer Fan von Gruppenarbeiten, Rollenspielen und dergleichen bin. Seltsamerweise ganz zum Leidtragen vieler meiner Seminarteilnehmenden, wie ich feststellen musste.

Seminartag, 9.30 Uhr: Alle Teilnehmenden haben sich vorgestellt, ein Prozedere, das ähnlich geliebt wird, wie die Gruppenarbeit. Im folgenden Ausblick auf die Inhalte des Seminars fällt dann plötzlich der gefürchtete Satz: „Abschließen wird dieses Seminar mit der Präsen-

tation Ihrer Gruppenarbeitsergebnisse!“ Sofort geht ein Raunen durch die Menge und Panik macht sich breit. Darf man sich aussuchen mit wem man zusammenarbeitet? Kenne ich hier überhaupt jemanden? Wer sitzt eigentlich neben mir? Wozu soll Gruppenarbeit eigentlich gut sein? Viel lieber würde ich für mich alleine lernen und effektiver wäre das mit Sicherheit auch. Jeder weiß doch, dass in einer Gruppe sowieso immer nur einer die Arbeit macht und die Gruppe immer auch aus Teilnehmenden besteht, die entweder bis zum Schluss nicht wissen, worum es eigentlich geht oder gar nicht wissen, warum sie eigentlich da sind; die versprechen zu arbeiten, dies aber nie tun oder die ganz verschwinden und erst zum Ende wieder auftauchen. Und natürlich ist die Seminarleitung bei dieser Art der Arbeitsgestaltung fein raus, denn die lässt ja arbeiten und hat mehr oder weniger nichts zu tun.

9.40 Uhr: Schnell merke ich, dass sich auf freiwilliger Basis wohl keine Gruppen bilden werden und übernehme die Einteilung. Natürlich gefällt das auch nicht, aber immerhin kommt Bewegung in die Runde und die Gruppen finden sich allmählich zusammen.

Langsam beschnuppern sich die Gruppenmitglieder und mein Vortrag zu den

DRK Seniorenzentrum Henry Dunant gGmbH



Wir bieten neben der stationären Vollzeitpflege auch Kurzzeitpflege. Eine warme Atmosphäre und viele gemeinschaftliche Aktivitäten kennzeichnen unser Haus.

Unsere kompetenten und engagierten Mitarbeiter pflegen die Bewohner ganzheitlich und individuell nach der persönlichen Biografie eines jeden Einzelnen.

Kahlenbergsweg 13 · 59581 Warstein · Tel. 02902 9727-0
www.seniorenzentrum-warstein.drk.de

Phasen eines Gruppenprozesses von Bruce Tuckman wird real und kann von allen hautnah erlebt werden.

Im Forming, der Orientierungsphase, steht das Kennenlernen, das Einschätzen und Einordnen der Gruppenmitglieder, im Mittelpunkt. Die Gruppenmitglieder sind zunächst unsicher, stellen viele Fragen, zweifeln am Sinn der ganzen Sache, sind hilflos und ratlos. Die ganzen Vorerfahrungen zum Thema Gruppenarbeit aus der Schulzeit kommen hoch und lassen die Meinung entstehen, dass es sinnvoller gewesen wäre, sich ein Buch zu kaufen und dieses in einer ruhigen Minute ganz für sich alleine zu lesen und sich so die geforderten Kompetenzen selbst anzueignen.

Sind die Aufträge mehr oder weniger klar und das Eis gebrochen, folgt nun der Kampf, das Storming um die Hauptrolle, die Gruppenleitung. Konflikte entstehen, da verschiedenste Meinungen und Ansichten zum Thema geäußert werden und jedes Gruppenmitglied natürlich die beste Herangehensweise beherrscht, um

alle Gruppenmitglieder dasselbe große Ziel verfolgen, sondern jeder für sich auch individuelle, sachliche, aber auch zwischenmenschliche Ziele verfolgt. Und das ist auch gut so, denn gerade die Aspekte, die die einzelnen Akteure voneinander unterscheiden und in ihren Ansichten trennen, sind für eine gemeinsame Arbeit und ein gemeinsames Lernen sehr bereichernd.

Auf dieses Norming, in dem die individuellen Ziele mit denen der Gruppe verknüpft werden, folgt schließlich die eigentliche Gruppenarbeitsphase, die Performing genannt wird. Auch wenn sich die Vorurteile gegen Gruppenarbeit als Seminar methode hartnäckig halten, ist an diesem Punkt immer wieder festzustellen, dass alle eifrig an der Präsentation arbeiten und in ihre Arbeit und Gespräche vertieft sind. Meine Arbeit ist getan, die Kontrolle abgegeben.

15.30 Uhr: Das Abschlussblitzlicht lässt den Seminartag Revue passieren. Alle Teilnehmenden können kurz berichten, was ihnen im Seminar am besten ge-

pe, die Erfahrungen, die die Gruppenmitglieder austauschen konnten, sind die Aspekte, die das Seminar für alle bereichert haben. Aspekte, die nicht aus Büchern oder alleine gewonnen werden können.

Ich werde diese Seminar methode deshalb weiterhin anwenden, auch wenn ich damit zunächst nicht allen eine Freude mache und manchmal sogar böse Blicke ernten werde, da ich weiß, dass der Erfahrungsaustausch in den Gruppen das Lernen der Teilnehmenden bereichert, indem neue Perspektiven und Sichtweisen kennengelernt werden.

Auch wenn es nicht alle Teilnehmenden zugehen werden, ist auch nach diesem Seminar wieder klar: **Gemeinsam lernt man doch irgendwie besser als einsam.**

Daniela Schröder

Leiterin LWL-FWZ

(Fort- und Weiterbildungszentrum im Kreis Soest)

Telefon 02902 82-1061 und 02902 82-1064

Telefax 02902 82-1069

info@lwl-fortbildung-warstein.de

www.lwl-fortbildung-warstein.de



Quellen:

Quilling, E./Nicolini H. J. (2009): Erfolgreiche Seminargestaltung. Strategien und Methoden in der Erwachsenenbildung. 2., erweiterte Auflage. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Stahl, E. (2007): Dynamik in Gruppen. Handbuch der Gruppenleitung. 2., vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage. Weinheim, Basel: Beltz Verlag.

FOTOSTUDIO

Wiener

GUTSCHEIN

Passfotos statt für 13,80 €
für nur 12,80 €
oder 10% Ermäßigung
auf Portraitbilder jeglicher Art.

Fotostudio Wiener
Hauptstraße 9 · 59581 Warstein
Tel 02902 4435
www.foto-wierner.de
info@foto-wierner.de

schnell das Ziel zu erreichen. Erste Unsicherheiten lösen sich auf und die individuellen Interessen treten hervor.

Erst wenn sich alle Rollen gefunden haben, entspannt sich die Situation allmählich. Es ist klargeworden, dass nicht

fallen hat und welche Erkenntnisse sie mitnehmen und bestenfalls in ihren Arbeitsalltag integrieren können. Natürlich bleiben die Teilnehmenden dabei, dass Gruppenarbeit nervt und irgendwie unnötig ist, aber die Gespräche in der Grup-

Allein muss nicht einsam sein

Die Zeit heilt nicht alle Wunden

Volkert Bahrenberg war über viele Jahre der evangelische Klinikseelsorger in Warstein, welcher durchaus hier und da unseren Patienten auch psychotherapeutisch gutgetan hat.

Wir wussten um seine episodischen Rückzüge auf die Insel. Also lag es nahe, ihn zum aktuellen Thema zu Wort kommen zu lassen:

Vorbemerkung: in den folgenden Überlegungen unterscheide ich zwischen Alleinsein – eine eher positive Angelegenheit – und Einsamkeit, was eher negativ ist.

Im Sommer bin ich schon wiederholt für einige Wochen auf dem Zeltplatz der Insel Vlieland gewesen. In der Hochsaison sind dort 3.000 Menschen. Das Campinggelände liegt direkt am Meer. Abends, so etwa um 19 Uhr, gehe ich zum Strand und schlendere ungefähr eine Stunde um den Ostteil der Insel. Ich gehe allein. Und vor allem: ich treffe fast niemanden.

Ich bin allein. Wunderbar! Danach geht's meistens in die Kneipe des Campingplatzes. Überall sind Bekannte. Ebenfalls wunderbar. Es tut gut, allein zu sein, wenn ich das selbst gestalten kann. Ich hänge meinen Gedanken nach, manchmal singe ich vor mich hin.

ABER: Wenn ich gezwungen bin, allein zu sein, spreche ich von Einsamkeit. Einsamkeit ist Mist; Einsamkeit macht sprachlos. Sie lässt verzweifeln. Einsamkeit fühlt sich an, als könnte sie nie vergehen.

Der 16-Jährige, dessen Freundin die Beziehung beendet hat, fühlt sich einsam und vielleicht auch verletzt. Das verdient ernstgenommen zu werden, auch wenn man davon ausgehen kann, dass sein Gefühl der Einsamkeit mit der Zeit wieder vergeht.

Ich denke an die junge Frau, deren Mann völlig unerwartet gestorben war.

Sie klagte, dass gute Bekannte ihr aus dem Weg gehen. Das hat der tiefen Trauer das Gift der Einsamkeit hinzugefügt. Ich habe sie darauf hingewiesen, dass Bekannte oder Freunde Angst haben, etwas Falsches zu sagen, oder sie spüren, dass einem überhaupt nichts zu sagen einfällt. Aber mein Hinweis war sicher nicht tröstlich gegen die Einsamkeit.

Einsamkeit ist wie eine unsichtbare Mauer um einen Menschen herum

Tijan Sila hat als Kind den Bosnienkrieg überlebt. Er lernt in Deutschland ein Mädchen kennen, das das Massaker von Srebrenica überlebt hatte. Sie, ihre Schwestern und die Mutter waren in einem Raum gemeinsam vergewaltigt worden. Tijan Sila schreibt, dass er ihr beim Umgang mit dem Trauma und dessen Verarbeitung nicht helfen konnte: „Ich war defekt ... wer überlebt, vereinsamt, verliert jedes Vertrauen und hat es darum schwer zu lieben oder Freunde zu finden.“ (siehe Anmerkung) Der Mann aus Nazareth stirbt am Kreuz in tiefster Einsamkeit: „Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?“

Einsamkeit ist nicht heilbar. Die betroffene Person glaubt, ihr nicht entfliehen zu können. Auch die Zeit heilt nicht die Wunden der Einsamkeit.

Einsamkeit ist wie eine unsichtbare Mauer um einen Menschen herum. Diese Mauer kann allerdings mit der Zeit etwas niedriger werden. Das ist nicht schlecht; darin steckt vielleicht die Hoffnung.

Leichtfertige Ratschläge gegen die Einsamkeit können diese unter Umständen sogar noch vertiefen. Der einsame

Mensch sieht sich oft erstmal nicht in der Lage, Ratschläge zu befolgen.

Gibt es etwas, das ein einsamer Mensch brauchen kann?

Ich bin da sehr unsicher. Ich stelle mir vor, dass es gut ist, sich neben einem einsamen Menschen aufzuhalten, bei ihm zu sein – eine gewisse Zeit. Die Einsamkeit also ein bisschen mitzutragen. Als hilfsbereiter Mensch zu akzeptieren, wenn man ohnmächtig ist. Sehr schwer ist das. Aber so teilt man – nur ein wenig, weil von außen – das Geschick des ohnmächtig Einsamen.

Im klinisch-therapeutischen Zusammenhang ist das leichter gesagt als getan. Denn dort sind wir doch ausgebildet um zu heilen, zu verbessern, zu erleichtern. Fürs Nichtstun wird im Krankenhaus doch niemand bezahlt, nicht wahr?!

Also: Ich nenne eine sinnvolle Haltung gegenüber dem oder der Einsamen: aktives Nichtstun.

Ich nehme wahr: mein Gegenüber. Ich nehme wahr: mich selbst. Und dann nehme ich wahr: was will ich tun? bzw.: was will/sollte ich lassen? Das genügt.

Volkert Bahrenberg

Anmerkung: Das Zitat entstammt einem Artikel in der „taz“ vom 19./20. Oktober. Darin schreibt Tijan Sila, geb. 1981 in Sarajevo, über die Verleihung des Literatur-Nobelpreises an Peter Handke.



Perspektivenwechsel

Social-Media schafft Anschluss und verbindet

Im Bus sitzend, während des Essens, in einem Gespräch, beim Gassigehen mit dem Hund, im Zug, beim Shoppen, beim Schlangestehen: Menschen, die auf's Smartphone fokussiert sind, sehen wir überall. Einigen hat es die Sprache verschlagen, sie grüßen oder sehen nicht, wo sie hin- oder herlaufen. Viele daddeln mehrere Stunden am Tag, viel zu lange und völlig sinnbefreit. Diesen Menschen sollte aus der drohenden sozialen Isolation geholfen werden.

Dennoch: Smartphones, Apps und die damit verbundenen Social-Media-Kanäle gehören dazu; zum Leben, zum Arbeiten, zum Alltag. Das ist für manche schwierig zu begreifen, ein Großteil der jungen Menschen hingegen ist mit den neuen Technologien aufgewachsen. Das mag rebellisch klingen, ist es aber nicht. Neue Technologien sind für sie nicht gefährlich, sondern normal.

Und Sie kennen mit Sicherheit folgendes Szenario: wenn sich ein Gespräch um Social-Media dreht, fällt mindestens einmal: „Das Ganze muss aber auch kritisch betrachtet werden“. Ganz klar – aber was bedeutet „kritisch“? Und was muss denn nicht „kritisch“ betrachtet werden?

Ich bin der Meinung: Die Nutzung von Social-Media-Apps kann auch sinnvoll sein.

Wenn man Social-Media-Kanäle richtig nutzt, dann machen sie Sinn. Und zwar so richtig.

Es gibt verschiedene Social-Media-Kanäle. Facebook, Instagram und Twitter sind jene, die sehr bekannt sind und sich großer Beliebtheit erfreuen. Schon lange geht es nicht mehr nur um Selbstdarstellungen, die schönsten Filter und die meisten Likes. Nicht ohne Grund hat die zu Facebook gehörige Plattform Instagram Ende des Jahres 2019 die „Like-Zahl“ aus der Applikation entfernt.

In vielerlei Hinsicht dreht es sich in den sozialen Medien mittlerweile um die Informationsvermittlung, das Teilen von Ansichten, Meinungen und Werten; es kann ein Mehrwert entstehen. Sie können sich Meinungen und Sichtweisen anderer Menschen anhören, mit denen Sie vorher nie in Kontakt getreten wären; dürfen und können diesen widersprechen oder auch anfangen, Ihre eigene Meinung zu hinterfragen, über den eigenen



Perspektivenwechsel: Über den Tellerrand hinausschauen, Dinge durch andere Augen sehen, seine Ansichten mit Gleichgesinnten teilen – Social-Media kann verbinden und den eigenen Horizont erweitern.



Ambulant Betreutes Wohnen (ABW) Selbstbestimmt – mitten im Leben

Wir beraten und begleiten Menschen

- mit psychischen Erkrankungen
- mit Suchterkrankungen
- mit geistigen Behinderungen oder
- mit besonderen sozialen Schwierigkeiten

Diakonie 
Ruhr-Hellweg

www.diakonie-ruhr-hellweg.de

Unsere Ansprechpartner:

In der Stadt Hamm

Herbert Torbohm ☎ 0160 90936177

✉ betreutes-wohnen-hamm@diakonie-ruhr-hellweg.de

Im Kreis Unna

Herbert Torbohm ☎ 0160 90936177

✉ betreutes-wohnen-unna@diakonie-ruhr-hellweg.de

Im Kreis Soest

Ulrich Brauckmann ☎ 0151 14627574

✉ betreutes-wohnen-soest@diakonie-ruhr-hellweg.de

Im Hochsauerlandkreis

Nicole Jones ☎ 0151 28416106

✉ betreutes-wohnen-hochsauerland@diakonie-ruhr-hellweg.de

Wir gehen mit.



Über soziale Medien entstehen durch Gleichgesinnte sogar oftmals Freundschaften im echten Leben.

Tellerrand hinaus zu schauen. Das richtige Filtern aller Eindrücke und Informationen ist allerdings die Kunst, die einem selbst überlassen und verantwortet ist. Dadurch, dass jegliche bekannte Nachrichtenportale, alle Tageszeitungen, Radiosender, die Polizei oder auch Rundfunkanstalten in den sozialen Medien vertreten sind, können hier minutengenau Geschehnisse mitverfolgt und Informationen erfasst werden, die womöglich erst Stunden später in den öffentlich zugänglichen Medien abzurufen sind. Viele Unternehmen – im Übrigen auch Arztpraxen und viele Krankenhäuser – geben tiefe, aber in jedem Fall datenschutzkonforme Einblicke hinter die Kulissen des alltäglichen Arbeitslebens und zeigen, dass auch sie nur menschlich sind, Fehler machen, Erfolge feiern und Spaß an der wichtigen Arbeit haben.

Und wer hätte gedacht, dass das Internet in diesem noch so jungen Jahr einen so wichtigen Stellenwert einnimmt? Momentan sind wir alle in irgendeiner Weise auf das Internet angewiesen. Durch Kontaktverbote entstehen Online-Konferen-

zen: das berufliche Meeting, der gemeinsame Kaffee am Nachmittag, die Samstagabende mit Freunden. Und „Gemeinsam statt einsam“ ist bedeutender denn je. Denn nun sind wir alle ein bisschen einsam – gemeinsam dann wiederum im virtuellen Leben.

Das Filtern der Informationen ist eine individuelle Aufgabe

Und so genannte „Influencer“ (zu Deutsch „Meinungsmacher“) sind nicht nur da, um Beauty-Produkte und neue Fitness-Tees auf den Plattformen der sozialen Medien zu vertreiben. Es gibt zahlreiche Meinungsmacher, die sich mit aktuellen, gesellschaftlichen und klimabelastenden Problematiken beschäftigen, aufklären, recherchieren, interviewen, den Kontakt zur Politik suchen und finden. Sogenannte „Sinnfluencer“. Ein kleiner Einblick: Louisa Dellert (385.000

Follower), die vor vielen Jahren den Weg aus ihrer Magersucht mit anderen teilte, zum gesunden Lebensstil fand, trifft sich nun im Bundestag mit Politikern und Politikerinnen, um über die nationale Umweltpolitik und Umweltschutz zu sprechen. Charlotte Weise (92.400 Follower), die als Lehramtsstudentin nebenher über die Produktion und Wichtigkeit von fairer Mode aufklärt, spricht über vegane Alternativen zur Reduzierung des Fleischkonsums und lässt das Thema Selbstliebe tagtäglich in ihren Alltag als Influencerin mit einfließen. Julia (jiggyjules, 31.400 Follower), eine junge Mama, die seit 10 Jahren an Depressionen erkrankt ist, schreibt über das Mama-Dasein, Feminismus, Rassismus und die hiesige Geschlechterpolitik.

Dass das Thema „Corona“ derzeit bei allen Meinungsmachern ein Teil vom Alltag ist, versteht sich. Und das ist auch gut so: Von Nachbarschaftshilfen in allen Bezirken, kostenlosen Live-Konzerten diverser Stars, Näh-Tutorials von textilen Mund-Nasen-Schutzen, gegenseitiger Unterstützung von kleinen, lokalen Läden,

die über Nacht einen eigenen Lieferdienst und Online-Shop aus dem Boden stampfen und diversen Kampagnen wie „#Maskeauf“ und dem Hashtag „#Wirbleibenzuhause“, wurde ein effektiver und positiver Beitrag zur aktuellen Situation geleistet, wie wir gemeinsam miteinander umgehen können.

Das Schöne an Social-Media ist: Wenn wir wollen, dann sind wir dabei. Dabei, gemeinsam Vorurteile, Sorgen, Ängste und gesellschaftliche Missverständnisse über Bord zu werfen. Allerdings gilt auch hier die Devise: Das Filtern der Informationen ist individuelle Aufgabe; das Zulassen der eigenen Horizonsweiterung auch. Das Internet bietet uns, wenn wir es richtig nutzen, eine grandiose Plattform, um mit anderen Menschen in Kontakt zu treten und gemeinsam mit gesellschaftlichen, veralteten Vorurteilen und Ansichten aufzuräumen, Neues zu schaffen und gemeinsam aktiv zu werden.

Fakt ist, dass digitale Technologien und das Internet nicht mehr aus dem Alltag wegzudenken sind. Im besten Fall

fühlen wir uns nicht allein, haben Freunde, Bekannte und Familie um uns herum, die uns tagtäglich ein soziales, reales Leben ermöglichen. Zusätzlich bietet Social-Media eine besondere Verbindung zu diesen und anderen Menschen auf der Welt, die Anschluss schafft und Social-Media sozial macht.

Ich bin mir ziemlich sicher, dass ohne Social-Media eine derartige Verbreitung der Fridays-for-future Demos, der „#Wirbleibenzuhause-Bewegung“ oder Spendenaktionen für erkrankte Menschen und Hilfsprojekte, kaum möglich und nie so erfolgreich gewesen wären.

Danica Goy
Koordination Stabsstelle Marketing und Kommunikation
LWL-Kliniken Lippstadt und Warstein

Quellen:

Vogler, J. (2013). Soziale Medien als Wege aus dem Alleinsein - Einsamkeit überwinden. Psychologie Magazin. Verfügbar unter: <https://www.psymag.de/6361/social-media-wege-alleinsein-einsamkeit-ueberwinden/>



„Vielleicht sind soziale Netzwerke also auch neue, an unsere technologisierte Gesellschaft angepasste, Ansätze gegen die Einsamkeit, sprich mögliche Wege aus dem Alleinsein. – Sichtweisen und Kehrseiten einer Medaille, über deren Nutzen nur jeder individuell entscheiden kann.“

Juliane Vogler



Ich bin da.
 Vom Blues zu neuer Lebenskraft.

Ich bin Pflegeprofi!

Ausbildung 2020

Wenn's drauf ankommt, sind Pflegefachfrau und Pflegefachmann da.
Jetzt zur Ausbildung bewerben beim größten Pflegenetzwerk der Region:
lwl-akademie-lippstadt.de

LWL
 Für die Menschen.
 Für Westfalen-Lippe.

Veränderung gemeinsam gestalten

Wenn die Generation „Babyboomer“ auf die Generation „Z“ trifft, dann ...

Derzeit ist die Berufsgruppe der Pflegenden in den Medien und sozialen Netzwerken allgegenwärtig. Es gibt zu wenig professionell Pflegende, das weisen viele aktuelle Studien nach; der Beruf wird aus unterschiedlichsten Gründen als unattraktiv beschrieben. Mehr Geld wird für höhere Löhne und mehr professionell Pflegende benötigt, denn „mehr von Uns ist besser für Alle“, lautet einer der Slogans der Gewerkschaft Verdi. Arbeits- und Ausbildungsbedingungen sind als unattraktiv erkannt und führen den aktuellen Veröffentlichungen der Krankenkassen zufolge zunehmend zu steigenden, berufsbedingten Krankheitsausfällen.

Der wissenschaftliche Fortschritt im Gesundheitswesen entwickelt sich stetig. Das bedeutet für die Gesundheits- und Krankenpflege dauernd steigende Anforderungen an deren Qualifikation und Kompetenzen; letztlich führt auch diese Situation zu einer weiteren Verschärfung der Arbeitsbedingungen. Insbesondere,

da im Laufe der 2000er Jahre parallel zu den steigenden Erwartungen, das schulische Zugangsniveau abgesenkt wurde. Was für eine vertrackte Situation. Stellen Sie sich einmal vor, wir würden hier resignieren und die Kliniktüren schließen! Sicher eine unangenehme Vorstellung für all diejenigen, die einer professionellen Behandlung und Pflege bedürfen.

Deshalb stellt sich die Frage: Wie können wir als LWL-Kliniken Lippstadt und Warstein innerhalb dieser schwierigen „Großwetterlage“ dafür Sorge tragen, dass wir auch zukünftig ausreichend Beschäftigte für die qualifizierte Arbeit in der Gesundheits- und Krankenpflege für unsere PatientInnen gewinnen können? Wie bleiben wir als Arbeitgeber attraktiv, so dass Menschen gerne bei uns arbeiten, dass sie durch die Arbeit nicht übermäßig belastet werden und darüber hinaus bereit sind, mit uns gemeinsam ihre berufliche Zukunft bei uns zu planen und zu gestalten?

Die Ausbildung legt den Grundstein und ist die Pforte in die professionelle Pflegewelt!

Die Ausbildung an unserer LWL-Akademie ist gleichzusetzen mit der an anderen Krankenhäusern und ist selbstverständlich gesetzlich anerkannt. Eine enge Verzahnung zwischen Theorie und Praxis ist uns besonders wichtig. Wir bilden für die Region Soest mit derzeit 128 Ausbildungsplätzen aus.

Umwege erhöhen die Ortskenntnis!

Ob nach der Ausbildung oder einem Wechsel zu den LWL-Kliniken Lippstadt und Warstein als neuem Arbeitgeber: Bereits mit dem ersten Arbeitstag geht es um die Einarbeitung und Orientierung. Damit dies möglichst für alle Beteiligten gelingt, erwartet die „Neuen“ bei uns eine Zeit des Kennenlernens des Krankenhauses, seiner Fachabteilungen und der Beschäftigten. In einem festgelegten Zeitraum und Rhythmus wird vom Hauptar-



Das Ermöglichen einer gesunden Work-Life-Balance und die Berücksichtigung individueller Bedürfnisse sind wesentliche Bestandteile des Veränderungsprozesses in den LWL-Kliniken. Zudem möglich und spannend: Im Rahmen eines Praktikums einen Tag in die Fußstapfen einer Leitungsposition in der Pflege schlüpfen und individuelle Praxiserfahrungen sammeln.

beitsbereich in ausgewählte weitere Fachbereiche „geschnuppert“, um die dort tätigen KollegInnen, die Arbeitsinhalte und deren Arbeitsweise kennenzulernen. Das Rotationsprinzip bildet die Basis für gute kollegiale Zusammenarbeit und die betrieblichen Netzwerke der Zukunft. Ein begleitender und intensiver Erfahrungsaustausch, auch mit den Leitungspersonen, ist dabei selbstverständlich und gehört zu unserer Empfangskultur.

Das Führungsteam der Pflege

„Wasser predigen und Wein trinken ...“ Dieses Zitat wird gerne verwendet, wenn es darum geht, Veränderung und Einschränkungen einzufordern und sich selbst nicht zu beteiligen. Die Führungskräfte, von der Stationsleitung bis zur Pflegedirektion, gehen mit gutem Beispiel voran. Sie gestalten und sind aktiver Teil des Veränderungsprozesses. Sie erstellen Dienstpläne mit modernen Arbeitszeitmodellen, die sowohl für die „Z-Generation“ als auch für die Generation der „Babyboomer“ eine ausgeglichene Work-Life Balance ermöglichen und individuelle Bedürfnisse berücksichtigen. Sie beteiligen sich in der Entwicklung und Gestaltung innovativer Führungsmodelle, als Stationsleitung oder Fachleitung. Sie stellen sich den Herausforderungen im Führen und Leiten von Teams und Zentren als TandempartnerInnen gemeinsam mit ihren ärztlichen KollegInnen um zu jeder Zeit eine qualifizierte und interprofessionell abgestimmte Behandlung und Pflege für die ihnen vertrauenden PatientInnen sicherzustellen. Unter Anwendung neu entwickelter Methoden (z. B. Kompetenzbasiertes Bildungsmanagement) bringen sie die Anforderungen der täglichen Arbeit mit unseren PatientInnen in Einklang mit den Fähigkeiten und Kompetenzen unserer Beschäftigten.

Die Veränderung gemeinsam gestalten

Für professionell Pflegende, unabhängig ob Babyboomer oder Generation-Z, bieten sich vielfältige Möglichkeiten der Entwicklung und Karriere. Neben den klassischen Fort- und Weiterbildungen zu bestimmten Fachthemen bestehen unterschiedlichste Möglichkeiten der schulorientierten berufsqualifizierenden Weiterbildung (z. B. Fachpflege) oder auch der hochschulischen akademischen Entwicklung (z. B. Studium). Wie auch immer der individuelle Weg der Beschäftigten aussieht, wir möchten an den LWL-Kliniken

Lippstadt und Warstein diesen Weg ermöglichen, ihn begleiten und wenn notwendig fördern. Dabei übernehmen wir gemeinsam mit den Beschäftigten Verantwortung für eine hohe Passung zum Tätigkeitsbereich. Hierzu werden z. B. in regelmäßigen, persönlichen Mitarbeitergesprächen individuelle Karriere und Laufbahngespräche geführt, persönliche Förderbedarfe abgestimmt und verlässliche Unterstützungsvereinbarungen getroffen.

Reden ist Silber, aber Ausprobieren ist Gold

Miteinander im Gespräch zu sein, in flachen Hierarchien zu arbeiten, ist ein zentraler Teil der Führungskultur in unseren Kliniken. Die praktische Erfahrung kann das allerdings nicht immer ersetzen. Innerhalb der Pflegedirektion und der Unternehmensentwicklung besteht deshalb die Möglichkeit, durch Praktika und Traineeangebote individuelle Praxiserfahrungen in den angestrebten Bereichen oder Tätigkeitsfeldern zu sammeln, den eigenen Horizont zu erweitern und

sich an Veränderungen zu beteiligen. Manchmal reicht es aber auch, einen Tag lang z. B. eine Leitungsperson zu begleiten und das Erlebte am Ende des Tages gemeinsam einzuordnen, um die eigenen Interessen besser erkennen zu können. Auch das ist eine Möglichkeit die „Ortskenntnis“ zu erhöhen.

Wie eingangs skizziert sind die Herausforderungen, denen wir gegenüberstehen, vielfältig. Entsprechend umfangreich sind die betrieblichen Maßnahmen, mit denen wir uns beschäftigen. Wenn Sie Fragen haben zu einzelnen Bereichen, wenn Sie uns näher kennenlernen möchten oder aber ein Teil unseres Teams werden wollen, dann melden Sie sich doch einfach und wir reden darüber. Tel.: 02945 981-1004, Sekretariat der Pflegedirektion.

Arndt Schlubach, M.A.
Stabsstelle Unternehmensentwicklung,
Projektmanagement und
Versorgungsforschung



Sie sind in einem Verein und brauchen Geld zum Renovieren oder für ein tolles Projekt?

Crowdfunding macht's möglich!

Wir helfen Ihnen dabei!

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Weitere Informationen unter:
www.volksbank-hellweg.viele-schaffen-mehr.de



Volksbank Hellweg eG 

Gemeinsam die neue Ausbildung gestalten

Nun ist es endlich soweit – mit dem 1. Januar 2020 ist das im Jahr 2017 verabschiedete Pflegeberufegesetz (PflBG) in Kraft getreten. Am 1. August 2020 startet die LWL-Akademie Lippstadt mit dem ersten Ausbildungskurs zum Pflegefachmann/-frau.

Das bedeutet für die LWL-Akademie und deren praktischen Ausbildungsstätten eine neue zukunftsweisende generalistische Ausbildung zu gestalten. Das Besondere der dualen Pflegeausbildung ist das fortwährende Lernen für Berufssituationen.

Damit der Auszubildende das Gelernte oder seine angebahnten Kompetenzen zeigen und sichtbar machen kann, bedarf es immer genau dieser Berufssituationen. Und dies fordert die Innovation des neuen Pflegeberufegesetzes auch: eine konsequente Kompetenzorientierung über den gesamten Ausbildungsverlauf.

Das Ausbildungsziel für die zukünftigen Pflegefachpersonen heißt, die Lernenden auf die Berufssituationen in der Pflege vorzubereiten, damit sie in diesen verantwortlich handeln können. (vgl. PflBG)

Ganz konkret: In der Ausbildung müssen Handlungskompetenzen angebahnt werden, um pflegebedürftige Menschen aller Altersstufen in allen Versorgungsbereichen, also z. B. Krankenhaus, Senioreneinrichtungen oder ambulante Pflege, pflegen zu können. (vgl. §4 PflBG) Es geht um mehr, als das Erledigen von Aufgaben oder der Orientierung an Abläufen. Die Auszubildenden entwickeln Stück für Stück ein eigenes berufliches Selbstbewusstsein. Dabei ist das Handeln jedoch von der Individualität jeder einzelnen Pflegesituation geprägt und immer am Menschen orientiert.

Der Bildungsauftrag an die LWL-Akademie und an die kooperierenden Ausbildungsstätten ist also klar formuliert: Die Ausbildung muss sich an beiden Lernorten, also in der Theorie und Praxis an den konkreten Berufssituationen ausrichten.

„Theorie ohne Praxis ist leer, Praxis ohne Theorie ist blind.“

Immanuel Kant

Schon der deutsche Philosoph Immanuel Kant formulierte die enge Verbundenheit von der Theorie und der Praxis. Das neue Design der generalistischen Pflegeausbildung fordert geradezu diese Integration der beiden Lernorte für die Auszubildenden. Doch darf hier nicht das Gemeinsame vom Unterricht in der Pflegeschule und dem Lernen in der Praxis als Abhängigkeit voneinander gesehen werden. Vielmehr ist ein sehr gutes Kooperationsklima das Verbindungsstück zwischen den beiden Lernorten. Dies ist der Schlüssel für eine erfolgreiche Ausbildung. Wie Zahnräder, die ineinandergreifen. Das eine bedingt das Andere. Gemeinsam statt einsam ...

Wie kann nun so eine gelebte Lernortkooperation aussehen?

Das Lernen in der Pflegeausbildung findet in sich abwechselnden Theorie- und Praxisblöcken statt. Deshalb ist es in erster Linie besonders bedeutsam, dass die Lernorte miteinander im intensiven Austausch sind und von den Lernprozessen der Auszubildenden wissen. In der Theorie und in der Praxis soll das Lernen in der Durchführung einer Handlung, in der konkreten Anwendung von Wissen und mit der Fragestellung „Warum tue ich was?“ stattfinden. Die Abstimmung der Lernsituation an beiden Lernorten, das aktuelle Wissen voneinander und Informationsweitergabe findet in regelmäßigen Treffen der Praxisanleiter mit der LWL-Akademie statt.

Das Lernen bereitet durch simulierte Pflege- und Berufssituationen auf die



Der Schlüssel für eine erfolgreiche Ausbildung: Die Verknüpfung zwischen Theorie und Praxis.

Praxiseinsätze vor. Die Verknüpfung von Theorie und Praxis ist für die Auszubildenden durch konkrete Lern- und Arbeitsaufgaben für die Praxiseinsätze besser umzusetzen. Die Arbeitsaufgaben werden nach dem Praxiseinsatz in der Pflegeschule reflektiert und gemeinsam mit den Ausbildern in der Praxis anhand der realen Berufssituationen für die Auszubildenden erarbeitet.

In der Praxis findet die Ausbildung zu einem großen Anteil durch die Praxisanleiter in den Stationen statt. Der Praxisanleiter unterstützt die Auszubildenden bei der Bearbeitung der Lern- und Arbeitsaufgaben. Gemeinsame Planungsgespräche mit den Auszubildenden als Vorbereitung für geplante, strukturierte und dokumentierte Anleitungssituationen finden statt. Nach dem Lernen in den Anleitungssituationen erfolgt immer ein Reflexionsgespräch. Weiterhin bietet das Praxisfeld Arbeits- und Lernaufgaben in realen Pflegesituationen. Dort werden die Auszubil-

denden systematisch begleitet.

In regelmäßigen Treffen mit den Praxisanleitern wird an der LWL-Akademie mit verschiedenen Stationen der LWL-Klinik Lippstadt und Warstein ein Ausbildungsplan für die Praxis erarbeitet. Dieser Plan beinhaltet konkrete Pflegesituationen, in denen die Auszubildenden in der Praxis lernen können. Das Ziel ist, dass Auszubildende sinnvolle und interessante Praxiseinsätze erleben.

Laut §6 PfIBG sind 10% Praxisanleitung der Praxiszeit pro Einsatzfeld gefordert. Der LWL-Psychiatrieverbund hat für seine praktischen Ausbildungsstätten verbindlich 15% zur Steigerung der Ausbildungsqualität festgelegt. Der Wert und die Bedeutung der Bildungsarbeit der Praxisanleitung durch die Pflegefachpersonen neben der Patientenversorgung nehmen zu.

Wir können bei den Auszubildenden immer nur das prüfen und sehen, was sie an beiden Lernorten geübt und selbstständig getan haben. Je besser die Kooperation von Praxisanleitung und der LWL-Akademie, umso besser die Handlungskompetenz im Berufsfeld. Dies zieht sich wie ein roter Faden durch die gesamte Ausbildung.

Somit gewinnen die angehenden Pflegefachpersonen innerhalb der Ausbil-



Das gemeinsame Lernen und Reflektieren ist ein wesentlicher Bestandteil der Ausbildung an der LWL-Akademie Lippstadt.

dung einen perfekten Überblick und eine gute Orientierung in allen Versorgungsbereichen der Pflege und somit auch für die Zukunft in diesem Berufsfeld.

Die LWL-Akademie trägt die Gesamtverantwortung für die Ausbildung. Dort laufen die Fäden zusammen. Eine gelebte Lernortkooperation im heutigen Pflegealltag durchgehend umzusetzen, kann und muss uns gemeinsam gelingen. Wir wachsen mit den Aufgaben und den Herausforderungen.

Die Umsetzung der neuen Pflegeausbildung braucht Zeit, aber auch Innovation für Neues und Mut, Stolpersteine zu meistern. Die pädagogischen Mitarbeiter der LWL-Akademie freuen sich gemeinsam mit den Akteuren die neue Ausbildung zu gestalten. Dabei ist es eine beson-

dere Herausforderung das Ausbildungscurricula der Theorie zu entwickeln und dieses mit dem Ausbildungsplan der Praxis abzustimmen bzw. gemeinsam mit allen Beteiligten umzusetzen.

Das gemeinsame neue Ausbildungskonzept bietet den praktischen Ausbildungsstätten die Chance, sich als späteren attraktiven potentiellen Arbeitgeber zu präsentieren. Wollen wir eine zukunftsorientierte und hochqualifizierte Ausbildung von Pflegefachkräften anbieten, heißt es für alle Akteure: gemeinsam statt einsam!

Anja Henrichs

Schulleitung der LWL-Akademie für Gesundheits- und Pflegeberufe Lippstadt



© Fotos (3): Matthias Haslauer

Durch einen stetigen Austausch zu Praxisanleitern auf den Stationen haben die Auszubildenden immer einen Ansprechpartner an ihrer Seite.



Der Bio Hofladen

Verzichten Sie auf Plastik in Ihrem Körper.

Deshalb unsere Hofprodukte: Gemüse und Kräuter, Eier, Honig, Fleisch- und Wurstwaren, Naturkostvollsortiment, Nahversorgung.

Lieferservice dienstags u. donnerstags nach Hause oder zur Arbeitsstelle. Ab 20 Euro. Kein Abo.

Bioladen-warstein@ini.de, Tel. 02902/8066-15, Fax:-22
Mo. 10.00-13.00 Uhr, Di.-Fr. 10.00-18.00 Uhr, Sa. 9.00-13.00 Uhr



GUTSHOF WARSTEIN
INI.DE Lindenstr. 13 • 59581 Warstein • Tel.: 02902 8066-19

Gemeinsam gegen die Einsamkeit

Begegnungsstätte Mehrgenerationenhaus

Wir leben in einer merkwürdigen Zeit! So gibt es heute im Gegensatz zu früher immer mehr Möglichkeiten und Chancen, in Kontakt zu treten und miteinander zu kommunizieren; und doch leben immer mehr Menschen einsam, allein und zurückgezogen von der Gesellschaft.

Das ist paradox – so wollen wir doch in der Regel einer Gemeinschaft angehören, aber unsere Städte und Dörfer verwandeln sich eher in Stätten großer Leere und Einsamkeit und viele Menschen haben das Gefühl, dass etwas Wichtiges in ihrem Leben verloren gegangen ist.

Ein Weg, um aus der Einsamkeit heraus zu finden, könnte die Anbindung an ein Mehrgenerationenhaus sein.

Ein Mehrgenerationenhaus bietet für alle Generationen – Personen jeden Alters und in unterschiedlichen Lebenslagen – die Möglichkeit einer offenen und niederschweligen Begegnungsstätte. Der für ein Mehrgenerationenhaus charakteristische „offene Treff“ könnte als wichtiger Anlaufpunkt gegen die Vereinsamungstendenzen in der Gesellschaft dienen. Die Menschen haben in diesem Setting die Möglichkeit, das gesellschaftliche Mitei-

inander zu kräftigen und eine aktive Zivilgesellschaft zu fördern.

Nachfolgend stellen sich zwei Mehrgenerationenhäuser aus der Region vor:

- Familienzentrum Leuchtturm Brilon e.V.
- Ein Haus für Alle – Mehrgenerationen-Wohnprojekt aus Soest

*Kathrin Meyer, Diplom-Sozialarbeiterin/
Diplom-Sozialpädagogin
Institutsambulanz Warstein*

Quelle: <https://www.mehrgenerationenhaeuser.de>

Mehrgenerationenhaus Leuchtturm Brilon e.V. – ein Puzzle ohne Ende

Das Doppelhaus in der Kernstadt von Brilon, am Heinrich-Jansen-Weg 3 und am Drübelweg 2 ist dem Trägerverein des Familienzentrums seit 2005 von der Stadt Brilon zur Nutzung überlassen.

Der Leuchtturm war nicht von Anfang an fertig, sondern er ist geworden. Und er entwickelt sich von Jahr zu Jahr weiter dank vieler Menschen, die sich als Freiwillige oder Angestellte mit Leidenschaft und Herzblut dafür einsetzen.

Im Februar 2008 wurde der Leuchtturm in das Bundesaktionsprogramm „Mehrgenerationenhäuser I“ aufgenommen. Seit diesem Zeitpunkt haben sich die Angebote und Dienstleistungen des Hauses für Jung und Alt verstetigt und laufend weiterentwickelt. Das Mehrgenerationenhaus Leuchtturm steht für einen Ort der Begegnung, des Austausches und der Teilhabe. Es ist ein offenes Haus für jeden, ein generationenübergreifender Treffpunkt, ein Zentrum für Familien, ein Treibhaus für Geschichten.

Café für Jung und Alt, Elterncafé, Sonntagscafé, Interkulturelles Café, Seniorenfrühstück, Geschichten-Erzählabende, „literarische Krabbelgruppe“ und Entspannungskurse prägen das Haus und geben ihm ein Gesicht.

Unterschiedliche Tagespflegeangebote u.a. für aktuell 19 Kinder von 4 Monaten

bis 3 Jahren; Hausaufgabenbetreuung, Einzelförderung und Ferienbetreuung runden das Angebot ab.

Ein großes Anliegen ist es, weitere festgestellte und passgenaue Bedarfe in der kommunalen Daseinsfürsorge im Haus zu realisieren. Auf der Agenda stehen: Kinderbetreuung für Eltern im Schichtdienst, höhere Frequenz bei Angeboten im Seniorenbereich, die Erweiterung generationenübergreifender Angebote – Mittagstisch „Gemeinsam statt Einsam“ – für Kinder und Senioren.

Die ersten Schritte hierfür sind getan. Zwei Mitarbeiterinnen haben die Weiterbildung zur „Fachkraft für Integration“ erfolgreich absolviert. Das Konzept für einen barrierefreien Erweiterungs- und Neubau auf dem Gelände steht.

Der Architektenplan ist geschrieben. Der Grundgedanke des Vereins – ein offenes Haus für alle Menschen, ob mit oder ohne Handicap – realisiert sich weiter. Men-



Das Mehrgenerationenhaus Leuchtturm Brilon e.V. bietet ein stetig wachsendes Angebot für alle Altersgruppen.

schen aller Generationen werden gesehen und gehört.

Der Leuchtturm schafft Übungsmöglichkeiten für das Erlernen von Gemein-

schaftssinn, Solidarität und Wertschätzung. Vorstand, Angestellte und Freiwillige sind überzeugt davon, dass damit die Kontinuität und die Weiterentwicklung des Leuchtturms gewährleistet sind.

Das Mehrgenerationenhaus Leuchtturm e.V. in Brilon gleicht einem großen Puzzle. Ein Puzzle ohne Ende; ein Puzzle, das weiter wächst mit jedem neuen Menschen, der dieses Begegnungs- und Gasthaus der besonderen Art besucht.

*Constanze Becher
Vorstandsmitglied*



© Fotos (2) Constanze Becher

Das Doppelhaus in der Kernstadt von Brilon, am Heinrich-Jansen-Weg 3 und am Drübelweg 2 ist dem Trägerverein des Familienzentrums seit 2005 von der Stadt Brilon zur Nutzung überlassen.

„Ein Haus für Alle“ in Soest

„Einsamkeit bezeichnet die Empfindung, von anderen Menschen getrennt und abgeschieden zu sein. Einsamkeit ist eine Folge der Industrialisierung und der damit verbundenen Individualisierung.

Fast täglich wird man in verschiedenster Weise und mit unterschiedlichen Formaten auf Einsamkeit und ihre Folgen aufmerksam gemacht. Mal ist es ein Artikel über einen Toten, der viele Tage unerkannt in seiner Wohnung liegt, dann ein Fernsehbeitrag über eine niederländische Initiative, die regelmäßig kleine Blumensträuße in der Nachbarschaft verteilt.

Über die Folgen von Einsamkeit und Vereinsamung werden Bücher geschrieben und Dissertationen verfasst. Und auch in der Politik wird sich des Themas angenommen. Wir haben etwas dagegen getan. Ein Haus gebaut. „Ein Haus für Alle“ in Soest.

Vor 10 Jahren berichtete der Soester Anzeiger über eine Initiative des Vereins für Körper- und mehrfachbehinderte Menschen.

Der Verein wollte ein Haus bauen für Menschen ohne und mit Behinderung, um der Einsamkeit und dem Alleinsein entgegenzuwirken. Das Leben in einer stationären Einrichtung war für die Initiatoren nicht erstrebenswert.

Seit zwei Jahren sind zwei Häuser von etwa 50 Menschen bewohnt, Jung und Alt, Single und Verpartnert, Nichtbehindert und Behindert, Blond, Brünett und Grau.

Es gibt einen großen Gemeinschaftsbereich mit Küche und Platz für alle – barrierefrei, hell und freundlich eingerichtet. Hier werden Versammlungen abgehalten,

Spieleabende und Fernsehnachmittage erlebt. Wir feiern zusammen, fiebern mit der Deutschen Nationalmannschaft, wir brunchen und kochen.

Der Gemeinschaftsbereich steht auch Fremden offen: eine Tango-Tanzgruppe trifft sich wöchentlich, Vereine und Ini-

tiativen nutzen die Räume für ihre Veranstaltungen, für Vorträge und Versammlungen.

Das Haus ist mit Leben erfüllt. Ziel erreicht!

Michael Keeve



© Michael Keeve

Ein Haus gegen die Einsamkeit - ein Haus für alle. Seit zwei Jahren sind zwei Häuser von etwa 50 Menschen bewohnt, Jung und Alt, Single und Verpartnert, Nichtbehindert und Behindert, Blond, Brünett und Grau.

Wir lassen keinen alleine

Das Ethikkomitee der LWL-Kliniken Lippstadt und Warstein

Im Arbeitsalltag eines Krankenhauses und namentlich einer Klinik für Psychiatrie ergeben sich mannigfaltige ethische Problemstellungen. Weithin bekannt sind Fragen zur Zwangsunterbringung und Zwangsbehandlung von Betroffenen; aber auch im Hinblick auf viel gewöhnlichere Vorgehensweisen kann die Entscheidung, was gut und gerecht zu tun ist, schwer werden.

Wie weit darf man z. B. als Therapeut/in Einfluss nehmen auf private Entscheidungen von Patienten? Ist es gerecht, bestimmten Patienten ein Gruppentherapieangebot zu machen und es anderen vorzuenthalten? Darf ich Patienten wegen mangelhafter Kooperation entlassen?

An zahlreichen Stellen standen die Mitarbeiter mit ihren Zweifeln und Sorgen alleine da, waren unsicher und trauten sich nicht, sich im Kreis der Kollegen mitzuteilen. Zweifel verursachen Einsamkeit in der Gruppe, auch Ratlosigkeit und erschweren schließlich ein sicheres und zielgerichtetes Handeln.

Damit ist nun Schluss! Auf Anregung der Klinikleitung wurde im Jahr 2018 ein Ethikkomitee für die LWL-Kliniken Lippstadt und Warstein eingerichtet. Seit 2019 sind die Mitarbeiter/innen in den Stationen aktiv und führen in erster Linie ethische Fallbesprechungen durch.

Geplant ist eine weitere Ausdehnung der Aufgabenbereiche und Wirkungsfelder. Unten stehend finden Sie eine kurze Vorstellung des Komitees und seiner Arbeitsweise. Für Anregungen und Nachfragen sind wir gerne offen.

Aufgabe der Stationen

Erkennen der ethischen Fragestellung

Sie werden vor Ort mit einer ethischen Problemsituation konfrontiert. Zum Beispiel: „Darf der Patient gegen seinen Willen fixiert werden?“

Kontaktaufnahme

Sie nehmen mit dem Ethikkomitee Kontakt auf und schildern die Situation.

Rückmeldung

Das Ethikkomitee meldet sich bei Ihnen zurück und klärt Sie über weitere mögliche Schritte auf.

Ethische Fallberatung

Mitglieder des Ethikkomitees führen mit möglichst allen beteiligten Mitarbeitenden eine ethische Fallberatung durch. Abschließend wird ein Votum formuliert.

Entscheidung

Sie treffen eine Entscheidung. Das Votum der ethischen Fallberatung kann dabei eine Hilfestellung sein, verpflichtet Sie aber nicht dazu.

Aufgabe des Ethikkomitees

ETHIKKOMITEE

Welche Aufgabe hat das Ethikkomitee?

Im Alltag nehmen wir vieles nicht als ethische Problemstellung wahr. Aufgrund stetiger Entwicklungen und Möglichkeiten in der modernen Medizin wachsen aber die ethischen Fragen und Gedankenkonflikte. Zudem steigert sich das Bewusstsein für das Recht auf Selbstbestimmung, Patienten möchten in ihrem Behandlungsprozess mitentscheiden.

Die Wünsche der Patienten kollidieren jedoch bisweilen mit dem medizinischen und therapeutischen Auftrag. Das Komitee wird den Beschäftigten bei ethischen Fragestellungen mit beratender Funktion zur Seite stehen. Das multiprofessionelle Team befindet sich augenblicklich in der Gründungsphase. Zukünftig geht es darum, ein ethisches Votum zu formulieren, das in der Entscheidungsfindung helfen kann/soll.

Ihr Anliegen wird vertraulich behandelt. Sie erreichen das Team über: ethikkomitee_klinik-lippstadt-warstein@lwl.org

Wie erkenne ich ein ethisches Problem?

Diese Fragen können auf ethische Probleme hinweisen:

- Ist das überhaupt erlaubt?
- Kann ich das, was ich tue, mit mir selbst vereinbaren?
- Soll alles getan werden, was medizinisch umsetzbar ist?
- Ist das noch im Sinne meines Vaters?
- Wie lange soll ein Patient künstlich am Leben erhalten werden?
- Sind Fixierungen zu verantworten?
- Wie werden Nebenwirkungen einer Behandlung abgewogen?
- Wie entscheidet man, wenn der Wille des zu Behandelnden nicht mit den eigenen Wertvorstellungen übereinkommt?
- Darf der Patient die Körperpflege verweigern?

Claudia Schäfer, Petra Spiekermann, Caroline Gottlob, Luisa Sommerkamp, Dr. Petra Hunold, Friederike Schmidt, Elmar Dietz

Vorher wissen, was einen erwartet.



Absolut kindgerecht
von *Ninalina75*



Kompetent und nett
von *Tomtom33*

**Jetzt mit Bewertungen für Unternehmen
aus allen Branchen.**

Ein Angebot Ihrer Verlage Das Örtliche.

Das Örtliche

Ohne Ö fehlt Dir was



Viele Köche verderben „nicht“ den Brei!

Wer kennt es nicht, dieses Sprichwort. Es ist allgemein bekannt, aber trifft es auch immer zu?

Tätigkeit in Gremien wäre – diesem Sprichwort folgend – eine von Erfolglosigkeit geprägte Angelegenheit.

Ein Betriebsrat oder ein Personalrat sind solch ein Gremium. In den Kliniken des Landschaftsverbandes Westfalen-Lippe im Kreis Soest bilden 13 Kolleginnen und Kollegen den Personalrat. Die Größe eines Personalrats ist abhängig von der Anzahl der Beschäftigten und ist im Landespersonalvertretungsgesetz geregelt. Die Mitglieder kommen aus den unterschiedlichen Bereichen unserer Kliniken (z. B.: Pflegedienst, Verwaltung, Technik, therapeutischer Dienst, Speiserversorgung, ärztlicher Dienst, usw.).

Im Gegensatz zu politischen Gremien gibt es für die Mitglieder eines Personalrates, wenn sie verhindert sind (Urlaub, Krankheit, sonstige Abwesenheit), Ersatzmitglieder. Damit wird gewährleistet, dass die Entscheidungen eines Personalrats immer breit diskutiert werden, vom gesamten Gremium getragen sind und nicht durch zufällige Mehrheiten zustande kommen.

Die unterschiedlichen Arbeitsplätze der Personalratsmitglieder können dazu führen, dass eine einmütige Beschlussfassung zu bestimmten Themen nicht so ganz einfach ist. Streitereien in demokratischen, insbesondere politischen Gremien sind uns allen ja hinlänglich bekannt.

In einer sachlichen Auseinandersetzung, in einer auch kontroversen, aber inhaltlichen Diskussion werden Sachverhalte von vielen Seiten beleuchtet, viele Aspekte vorgetragen und das Für und Wider miteinander abgewogen.

Bei der Beratung und Beschlussfassung zu den beteiligungspflichtigen Maßnahmen (so werden die Sachverhalte genannt, die ein Arbeitgeber nicht ohne Zustimmung eines Personalrates umsetzen bzw. durchführen kann) können durchaus unterschiedliche Meinungen und Standpunkte ausgetauscht und vertreten werden.

Das ist nicht automatisch ein Nachteil, sondern eher vorteilhaft. Ein Sachverhalt (eine Frage oder ein Problem) wird so aus unterschiedlichen Perspektiven von Kolleginnen und Kollegen auf der Grundlage ihrer jeweiligen Arbeitssituation heraus diskutiert und beurteilt.

Und selbstverständlich kann es vorkommen, dass ich mich in einer Sachentscheidung mit meinen Argumenten nicht durchsetzen kann und der Personalrat eine andere Entscheidung trifft als die, die ich mir vorgestellt hatte. Das jedoch ist im Grunde nichts Besonderes, sondern in allen demokratischen Entscheidungsprozessen ein ganz normaler Vorgang.

Im Ergebnis ist also nach einem solchen Diskussionsprozess eine Entscheidung (eine Stellungnahme oder die Mitbestimmung des Personalrats) gut vorbereitet, wohl durchdacht und wird dann auch entsprechend mit guten, demokratischen Grundsätzen gemeinsam getragen und verantwortet.

„Too many cooks spoil the broth“ – wie der Briten auch vor dem Brexit schon zu sagen pflegte – stimmt also nicht.

Je mehr Köche die Speisen zubereiten, umso abwechslungsreicher, bunter und vielfältiger ist die Ernährung. Und beim Essen wird jede/r den eigenen Anteil bestimmt leicht herauschmecken. Guten Appetit!

*Heinrich Graskamp,
Personalrat*



Gemeinsam diskutieren, gemeinsam durchdenken, gemeinsam entscheiden: So unterschiedlich die Meinungen im Personalrat manchmal auch sind, umso abwechslungsreicher, bunter und vielfältiger ist das Ergebnis.

Retrospektive

Unsere Kliniken im Spiegel der Öffentlichkeit 2019/2020

Die fachlichen Experten unserer beiden Krankenhäuser waren auch in den letzten zwölf Monaten vielfach gefragt, wovon nachfolgend nur ein kleiner Auszug exemplarisch dargestellt werden kann:

Fachpublikationen

- Menschen mit Borderline begleiten. Wie eine auch langfristig wirksame Begleitung gelingen kann, zeigt Dr. Ewald Rahn praxisnah und begegnungsorientiert. Psychiatrie-Verlag, Neuauflage 2019.
Dr. med. Ewald Rahn
- „Vieles basiert auf Resignation in der Borderline-Erkrankung“ (Interview), Deutsches Ärzteblatt, Heft 11, S. 508/509, November 2019
Dr. med. Ewald Rahn



© pixabay.com

Vorträge/Workshops

- „Workshop zur Suizidalität“, Ameos-Klinik Osnabrück
Dr. med. Petra Hunold
- „Profis sind auch nur Menschen“, LWL-Trialog-Symposium am Standort Gütersloh
Dr. med. Petra Hunold
- „Offene Psychiatrie“, Vortrag auf Einladung der Betreuungsstelle der Stadt Lippstadt
Dr. Sascha Dargel
- „Rechtliche Grundlagen freiheitsentziehender Maßnahmen im somatischen Krankenhaus“, Vortrag in der Neurologischen Klinik Sorpese
Dr. Sascha Dargel
- „Emotional instabile Eltern – emotional instabile Kinder“, Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e.V. – Wissenschaftliche Jahrestagung, Köln 2019
Dr. med. Ewald Rahn
- „Entwicklung des qualifizierten Entzugs, was bringt die Zukunft der Arbeit mit Abhängigen“, Hauptvortrag einer öffentlichen Jubiläumsveranstaltung der Drogenentgiftungsstation in Paderborn
Stefan Kühnhold
- „Umgang mit Drogenkonsumenten“, Vortrag für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Stadt Warstein
Stefan Kühnhold



Siebdruck
Digitaldruck
Werbeanlagen
Beschriftungen
Firmenschilder
Verkehrstechnik
Industrieschilder

OKA Verkehrs- u. Werbetechnik GmbH
Dieselstraße 4
59609 Anröchte
Tel. 02947/9700-0
www.oka-werbetechnik.de

bft TANKSTELLE EICKELBORN

Tanken und mehr

Getränkemarkt, Shop und Bistro, täglich
frische Brötchen, auch sonntags

Öffnungszeiten: 5.30 - 22 Uhr

- KFZ-Meisterbetrieb → Westlotto-Annahmestelle
- Textilwaschanlage → Deutsche-Post-Partnerfiliale
- Dekra-Stützpunkt, Prüfung jeden Mittwoch 11 Uhr

Dr. Reilmann & Goodson GmbH
KFZ-Meisterbetrieb

Eickelbornstraße 3 · 59556 Lippstadt-Eickelborn
Tel. 02945 5992 · Fax 02945 6614
info@tankstelle-reilmann.de
www.facebook.de/bft.tankstelle.eickelborn

buchversand -stein.de

Kompetenz in Medien

- Bücher
- eBooks
- Magazine
- eJournals
- Fachzeitschriften



A. Stein'sche Buchhandlung GmbH
Ihr Generalist unter den Medienspezialisten – seit 1713
Steinerstraße 10
D-59457 Werl

Tel.: 0 29 22 - 95 00 100
Fax: 0 29 22 - 95 00 333

Ausblick

Termine 2020



Nicht nur unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, sondern auch zahlreiche Interessierte, die zum Teil sogar aus Frankreich, Österreich oder der Schweiz anreisen, profitieren von dem facettenreichen Angebot. Die hier aufgelisteten Fortbildungen, Workshops und Vorträge sind nur ein kleiner Einblick in das umfangreiche Programm unseres Fort- und Weiterbildungszentrums in Warstein.

Juni	3. + 4.6. Psychiatrie Kompakt 5.6. Distanzstörungen 16. + 17.6. Ganz viel Wert: Selbstwerttherapie 25. + 27.6. Training emotionaler Kompetenzen	Oktober	6.10. Interkulturelle Kompetenz 7.10. Entscheiden leicht gemacht 9.10. Psychische Störungen im Überblick 27 + 28.10. STEPPS-Trainerausbildung 29.10. Umgang mit Schizophrenie-Erkrankten 30.10. ADHS im Erwachsenenalter
August	12. + 13.8. Professioneller Umgang mit „schwierigen“ Menschen 21.8. Doppeldiagnose 21.8. Psychotherapie mit älteren Menschen 25. + 26.8. DBT-Skills I 26. + 27.8. Schematherapie – Einführung Basiscurriculum	November	4.11. Umgang mit Flashbacks und Dissoziationen 9.11. Suizid – Ein Tabuthema unter der Lupe 12.11. Narzisstische Persönlichkeitsstörung 16.11. Depressionen und ihre Erscheinungsformen 26.11. Anpassungs- und Belastungsstörungen
September	1. + 2.9. DBT-Skills II 1. - 3.9. Patientengruppen leiten 4.9. Umgang mit Borderline-Erkrankten 7. + 8.9. Achtsam leben – achtsam arbeiten 9. + 10.9. Embodied Communication 14. - 16.9. Ohrakupunktur 21. - 23.9. Soziales Kompetenztraining – Trainerfortbildung	Dezember	7. - 9.12. Patientengruppen leiten 17.12. Suchtproblematik und Ernährung

Weitere Termine zu diesen oder anderen Themen finden Sie im Fort- und Weiterbildungsprogramm des Fort- und Weiterbildungszentrums (FWZ) oder unter www.lwl-fortbildung-warstein.de. Hier können Sie sich auch zu dem Newsletter anmelden. Bei Fragen melden Sie sich gerne unter der E-Mail-Adresse info@lwl-fortbildung-warstein.de. Wir freuen uns auf Sie!

Bitte informieren Sie sich aufgrund der aktuellen Situation (Covid-19) vorab telefonisch oder online, ob die Veranstaltung stattfindet.

Impressum

Herausgeber
LWL-Kliniken Warstein und Lippstadt

Konzeption und Realisierung



Mues + Schrewe GmbH
Kreisstraße 118 · 59581 Warstein
Telefon 02902 9792-0 · Fax 02902 9792-10
kontakt@mues-schrewe.de
www.mues-schrewe.de

Fotos/Grafiken

LWL-Kliniken Warstein und Lippstadt, Landschaftsverband Westfalen-Lippe, Danica Goy (LWL), Christine Rudolf (LWL), LWL-Akademie, LWL-Institut für Rehabilitation Warstein, Matthias Haslauer, Constanze Becher, Michael Keeve, pixabay.com, DEAS (Deutscher Alterssurvey/DZA)
Titelfoto: © Priscilla du Preez/Unsplash

23. Ausgabe · 2020

Redaktion
Dr. Josef J. Leßmann (ehem. Ärztlicher Direktor der LWL-Kliniken), Dr. Ewald Rahn (Ärztlicher Direktor der LWL-Kliniken), Danica Goy (Koordination Stabsstelle Marketing und Kommunikation, LWL) in Kooperation mit Mues + Schrewe GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und elektronische Verwendung nur mit schriftlicher Genehmigung. Für etwaige Fehler wird keine Haftung übernommen. Schadensersatz ist ausgeschlossen. Kritik, Verbesserungsvorschläge, Texte und Fotos sind jederzeit willkommen!
Für unverlangt eingesandte Manuskripte übernimmt der Herausgeber keine Haftung.

Formschönes Design und perfekte Technik. Aufzugtechnik nach Maß.

Wir planen und realisieren den Einbau moderner Personen- und Güteraufzüge in neue und vorhandene Architektur. Ob als Innen- oder Außenlift: wir verarbeiten Aufzugskomponenten höchster Qualität von führenden Herstellern.

Oder wollen Sie Ihre Aufzugsanlage modernisieren? Von uns immer exakt geplant, passgenau montiert und elektronisch geregelt.

Für eine reibungslose Beförderung sorgt auch unser Servicepaket mit regelmäßigen Wartungen, die wir preiswert auch an Fremdfabrikaten durchführen.

Steigen Sie ein und profitieren Sie von unserer Erfahrung.

- **Personenaufzüge**
- **Lastenaufzüge**
- **Neuanlagen**
- **Modernisierung**
- **Instandhaltung**
- **TÜV-Abnahme**
- **Notruf rund um die Uhr**
- **alle Fabrikate und Systeme**

Georgi
Aufzugtechnik

Georgi Aufzugtechnik GmbH

Kossberg 16 · 59510 Lippetal · Herzfeld
Telefon: 0 29 23 / 74 16 · Fax: 0 29 23 / 75 06
info@georgi-at.de · www.georgi-aufzugtechnik.de



Bin ich stark genug?

Ja, ich habe die Kraft!

Schaffe ich das überhaupt?

Klar, ich hab noch viel vor!

Ich kann nicht mehr.

Doch, ich kann es schaffen!

Einfach abwarten?

Nein, ich handle heute!

Wege aus der Krise – wir finden sie gemeinsam

LWL-PsychiatrieVerbund Westfalen.

Seelische Probleme verlangen persönliche Hilfe. Darum gibt es uns:
Der LWL-PsychiatrieVerbund Westfalen bietet in über 130 Einrichtungen spezialisierte,
wohnortnahe Behandlung und Betreuung – für den richtigen Weg aus der Krise.

www.lwl-psiichiatrieverbund.de

LWL

Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.