

Kostenlos
zum Mitnehmen

LWL-Kliniken Lippstadt und Warstein

KLINIKMAGAZIN

24. Ausgabe · 2021 / 2022



Weniger ist Mehr
Entlastung für die Psyche

© Dennis Ottink / Unsplash

www.klinikmagazin.de

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



Wir bringen Stahl in Form

BRANNEKEMPER Metallgestaltung

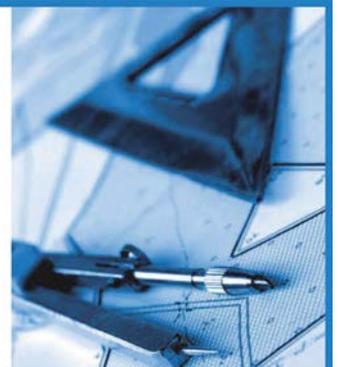
Damaschkestraße 10 | 59557 Lippstadt
Tel.: 02941 12149 | www.brannekemper.de

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



Technologiepark 31
33100 Paderborn

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



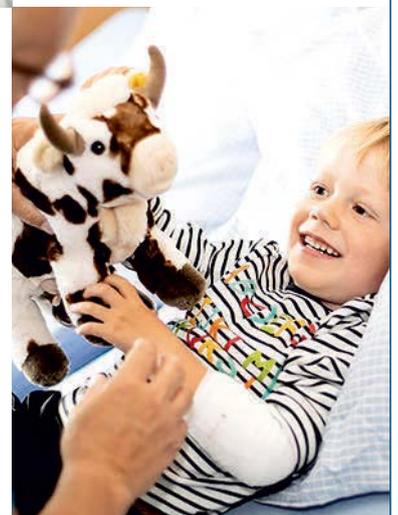
KOMPETENZ UND FÜRSORGE FÜR IHRE GESUNDHEIT

Das Evangelische Krankenhaus Lippstadt ist mit 328 Planbetten und etwa 17 000 stationären Patientinnen und Patienten eines der größten Akutkrankenhäuser im Kreis Soest. In 11 medizinischen Kliniken und Abteilungen bietet das EVK Lippstadt ein breites Spektrum modernster diagnostischer und therapeutischer Verfahren an.

- Allgemein- und Viszeralchirurgie
- Anästhesie und operative Intensivmedizin
- Hämatologie, Onkologie und Palliativmedizin
- Innere Medizin, Gastroenterologie und konservative Intensivmedizin
- Kinderchirurgie und -urologie
- Kinder- und Jugendmedizin, Allgemeine Kinderheilkunde und Neonatologie
- Neurologie und Schlaganfallzentrum
- Plastische-, Ästhetische-, Wiederherstellungs- und Handchirurgie
- Radiologie und Neuroradiologie
- Unfallchirurgie, Orthopädie und Sportverletzungen
- Zentrum für Frauenheilkunde



Wiedenbrücker Str. 33, Lippstadt, Tel. 02941 / 67-0, www.ev-krankenhaus.de



Medizinische Schwerpunkte

Zentrum für Sozialpsychiatrie	
Mehr praktischer Alltagsbezug in der Sozialpsychiatrie	5
Sensorische Integrationstherapie	6
Die Fahrradwerkstatt	8
Der Garten als Therapie?	8
Zentrum für Verhaltensmedizin	
Multitasking und Terminstress	10
Ambulanzen und Tageskliniken	13
Zentrum für Depressionsbehandlung	
Weniger ist mehr?	
Wenn's doch nur so einfach wär'!	14
Zentrum für Gerontopsychiatrie	
Viel hilft nicht immer viel!	17
Zentrum für Suchtmedizin	
Schritt für Schritt das Positive im Blick	20
LWL-Rehabilitationszentrum Südwestfalen	
„Oh welche Lust, in freier Luft den Atem leicht zu heben ...“	22
LWL-Institut für Rehabilitation Warstein	
Mehr Teilhabe im Alltag und Beruf	36



5



10



14



17



20



22



36



38



40

Themen

Fort- und Weiterbildungszentrum	
Die Bedeutung individueller und zielgerichteter Weiterbildung	38
Nachdenkliches	
Das Glück des Alltags schätzen lernen!	40
Personalrat	
Viel Diskussion, aber zielorientierte Erörterung	42
Stabsstelle Marketing und Kommunikation	
Friede, Freude, Fake-News	44
Gastbeitrag	
Genuss und Askese in Zeiten von Corona	47



42



44

Rubriken

Editorial	4
Unsere Kliniken von A-Z	25
ZAM/ZAT	29
Namen	30
Nachrichten	32
Retrospektive 2020/2021	49
Ausblick – Termine 2021	50

Links und Soziale Medien

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



Weniger ist Mehr – Entlastung für die Psyche

Sehr geehrte Leserinnen, sehr geehrte Leser,

Meine Güte, was hat dieses Covid-19-Virus doch alles eingeschränkt, verändert, verhindert; letztlich zu oftmals gesundheitlichem, wirtschaftlichem, aber auch sozialem Schaden geführt!

Begrenzen mussten und müssen wir uns: lange Zeit war/ist das Ausgehen, In-Urlaub-Fliegen, Große-Feste-Feiern und gemeinsames Genießen verboten bzw. risiko-behaftet. Bei sehr vielen Menschen liegen die Nerven blank: Viele Familien sind konkret betroffen von Kurzarbeit oder sogar gänzlich ausbleibenden monatlichen Einnahmen. Zu Hause fällt einem die Decke auf den Kopf, konflikthafte Streitigkeiten häufen sich.

Gewohnt waren wir vorher (zu) viel des Guten zu machen: zu erwirtschaften, zu feiern, zu berauschen, zu konsumieren, zu arbeiten etc.

Und nun? Kein Flatrate-Leben mehr? Zurück zu Genügsamkeit, klarem Kopf, Alltagsroutinen und bewusstem Genießen der kleinen Glücksmomente?

Der Song-Text der Band „Silbermond“ erzählt vom **„Leichten Gepäck“**.

Ist WENIGER manchmal MEHR bzw. wohltuender?

Psyche und Gemütsleben können nicht immer nur auf der Überholspur fahren. Mir kommen die „Minimalisten“ in den Sinn: Sie bemühen sich um ein Leben, das sich der konsumorientierten Überflusgesellschaft entzieht, und versuchen mittels Konsumverzicht den Alltagszwängen entgegenzuwirken, um so ein selbstbestimmteres, erfülltes Leben zu führen.

Dabei geht es nicht in erster Linie darum, weniger zu besitzen, sondern sich mit Dingen zu umgeben, die einen persönlichen Sinn haben und eine hilfreiche Funktion. Überflüssiges wird aussortiert.

Psychiatrie und Psychotherapie kümmern sich um seelische Belastungen und daraus resultierende Erkrankungen:

Wie kann die Schwermütigkeit der Depressiven behoben werden? Wie viel Me-

dikation, welche Begrenzungen sind notwendig? Wie kann Genuss trainiert werden? Welche Abstriche muss ein Suchtkranker machen, um im Alltag wieder Boden unter die Füße zu bekommen; etc.?

Meine Damen und Herren, wir alle tun gut daran, Ausuferungen in unserem Lebenswandel bewusst wahrzunehmen und das ein oder andere zu begrenzen.

Ja, oftmals führt WENIGER tatsächlich zu mehr Lebensqualität und zum Glück des Alltags.



Ihr
Dr. Josef J. Leßmann

Silbermond Leichtes Gepäck



Eines Tages fällt dir auf,
dass du 99 Prozent nicht brauchst
Du nimmst all den Ballast
Und schmeißt ihn weg,
Denn es reist sich besser
Mit leichtem Gepäck.

Du siehst dich um in deiner Wohnung
Siehst n Kabinett aus Sinnlosigkeiten
Siehst das Ergebnis von kaufen
Und kaufen von Dingen
Von denen man denkt
Man würde sie irgendwann brauchen
(...)

Nicht nur dein kleiner
Hofstaat aus Plastik auch
Die Armee aus Schrott und Neurosen
Auf deiner Seele wächst immer mehr,
Hängt immer öfter blutsaugend an
deiner Kehle
Wie geil die Vorstellung wär'
Das alles loszuwerden
Alles auf einen Haufen
Mit Brennpaste und Zunder
Und es lodert und brennt so schön
N Feuer
In Kilometern noch zu sehn
(...)

Denn eines Tages
Fällt dir auf
Es ist wenig, was du wirklich brauchst
Also nimmst du den Ballast
Und schmeißt ihn weg
Denn es lebt sich besser,
So viel besser
Mit leichtem Gepäck ...

(Auszug aus dem original Songtext der deutschsprachigen Band „Silbermond“, Foto: © mohamed nohassi / Unsplash)

Weniger abstrakt Theoretisches

Mehr praktischer Alltagsbezug in der Sozialpsychiatrie

In früherer Zeit teilte man psychische Erkrankungen in Neurosen und Psychosen ein. Von 1979 bis 1997 war bei uns das diagnostische System der WHO (Weltgesundheitsorganisation), die ICD-9, d. h. die 9. Überarbeitung der Internationalen Klassifikation von Krankheiten, gültig. Darin unterschied man noch grundsätzlich Psychosen von den Neurosen. Verkürzt lautete eine gängige Lehrmeinung, dass Psychosen organisch verursacht seien und mit Medikamenten zu behandeln seien, wohingegen Neurosen Ausdruck unbewusster innerer Konflikte seien und mit Psychotherapie behandelt werden müssen.

Diese strikte diagnostische Unterscheidung zwischen Neurosen und Psychosen wurde mit der 10. Überarbeitung der ICD (Internationale Klassifikation von Krankheiten) aufgegeben. Auch die therapeutischen Empfehlungen haben sich mittlerweile verändert.

Wir wissen heute, dass z. B. Angststörungen mit Medikamenten wie auch mit Psychotherapie gut zu behandeln sind. Ebenso ist es heute Lehrmeinung, dass Psychoseerkrankungen durchaus mit psychotherapeutischen Verfahren behandelbar sind (DGPPN S-3 Leitlinie Schizophrenie, AWMF 2019).

Seit 2014 ist endlich in allen Phasen einer schizophrenen Erkrankung die ambulante Psychotherapie eine normale Leistung der Krankenkasse, wie auch bei

anderen psychischen Störungen. Dennoch ist häufig eine medikamentöse Behandlung unerlässlich, so dass es darum geht, hier eine gute Balance zu finden.

In diesem Sinne könnte man unser hiesiges Thema „Weniger ist mehr“ für die Sozialpsychiatrie so interpretieren: der Fokus sollte nicht allein auf die medikamentöse Behandlung gerichtet sein, sondern sollte ebenso die nicht-pharmakologischen Therapieangebote und Behandlungsmöglichkeiten in den Mittelpunkt stellen.

Stellvertretend für unser Behandlungszentrum stellen hier drei Mitarbeiter ihre therapeutischen Konzepte und Ideen vor, die einen kleinen Einblick geben sollen, dass nicht-medikamentöse Therapieverfahren hier nicht nur die Pharmakotherapie flankieren sollen, sondern bedeutende Elemente eines modernen multiprofessionellen Behandlungskonzeptes sind.

Frau Walgern berichtet von einem innovativen Therapieansatz in der Ergotherapie, der **sensorischen Integration**. Dabei handelt es sich um eine neurophysiologische Behandlung, die zunächst in der Kinderheilkunde angewandt wurde und auf Grund des Erfolgs auch in andere medizinische Bereiche Einzug gehalten hat.

Man muss allerdings das Rad nicht immer neu erfinden, sondern kann sich auch auf etablierte Tugenden besinnen; in diesem Zusammenhang stellt Herr Sa-

kar das **Konzept der betätigungsorientierten Ergotherapie anhand der Fahrradwerkstatt** vor.

Zu guter Letzt lässt uns Frau Kowatz an ihren Gedanken zur **Gartentherapie** teilhaben: „Wir hoffen, dass wir ein stationsübergreifendes Angebot – beginnend mit einer Gartentherapie an Hochbeeten, die wir selber in der Ergotherapie bauen wollen – im Laufe des Jahres realisieren können, sobald die infektionsprophylaktischen Beschränkungen durch die Corona-Pandemie wieder gelockert werden.“



© Gabriel Jimenez / Unsplash



Nina, 24, ledig
Sie hat unser Pflegegeld
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 Pflegegeld PG-E vorgesorgt.



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



Sensorische Integrationstherapie

Ergotherapeutische Behandlung von schizophrenen Klient:innen neu gedacht

In der ergotherapeutischen Behandlung mit Klient:innen, die an einer Schizophrenie erkrankt sind, wird häufig auf kreative und handwerkliche Tätigkeiten zurückgegriffen. Klassische Behandlungsmethoden werden mit dem Ziel angewandt, die kognitiven Fähigkeiten zu verbessern und den Betroffenen eine gewisse Tagesstruktur im psychiatrischen Klinikalltag zu bieten.

Häufig fällt es nämlich den Patienten, besonders in der akuten Phase der Erkrankung, schwer, sich auf die Angebote einzulassen. Zudem können die Anforderungen zu Überforderung und langfristig zu Frustration und Ablehnung gegenüber der ergotherapeutischen Behandlung führen. In neuerer Literatur wird daher auch eine symptomorientierte und leibbezogene Therapie empfohlen, um das Erleben von Frustration und Überforderung zu vermeiden.¹

Bei Menschen mit einer schizophrenen Erkrankung werden oft Beeinträchtigungen der sensorischen und motorischen Funktionen beobachtet, wie z. B. eine schlaffe Körperhaltung, ein stampfender oder schlurfender Gang, das Vermeiden von Berührungen, ständiges in die Haare fassen oder Berühren von Wän-

den, motorische Ungeschicklichkeit oder Stereotypien (sich wiederholende Bewegungsmuster).²

Auch beschreiben die Patient:innen subjektive Beschwerden der eigenen Körperwahrnehmung, wie z. B. Taubheits- und Steifheitsgefühle, umschriebene Schmerzempfindungen, Gefühle der motorischen Schwäche, Bewegungs-, Zug- und Druckempfindungen im Körperinneren oder ein Gefühl der Leere, des Fallens, des Sinkens.³

Diese Beobachtungen und Empfindungen treten besonders in einer akuten Episode der Erkrankung auf, da elementare Funktionsbereiche der Informations- und Wahrnehmungsverarbeitung instabil sind. Das führt wiederum dazu, dass gezieltes Handeln nicht möglich ist.⁴

Eine symptombezogene therapeutische Option in der akuten Phase der Erkrankung ist die **sensorische Integrationstherapie**.

Die beschriebenen Beobachtungen und Empfindungen werden in der Literatur unter dem Begriff „Sensorische Integrationsstörungen“ oder „Neurological Soft Signs“ bezeichnet.⁵ Eine evidenzbasierte Therapiemöglichkeit ist



Die Nutzung verschiedener Medien, wie z. B. Hän-gematte, Fühlbäder, Gewichte usw., fördert die Selbstwahrnehmung, da die Patient:innen ihre Körper und Körpergrenzen spüren.

LWL-Wohnverbund Warstein

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

Selbstständiger leben lernen

Am Teilhabedanken 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
- KLuB (Kommunikation, Lebenstraining und Beschäftigung)

Weitere Förder- und Betreuungsangebote

- Rehabilitationspädagogik
- Heilpädagogische Einzelmaßnahmen
- 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.

die sensorische Integration (SI), die in den 1980er Jahren von Jean Ayres, ursprünglich für Kinder mit Lernschwierigkeiten, entwickelt wurde. Unter dem Begriff der sensorischen Integration wird der unbewusste Prozess verstanden, in dem Informationen, welche die Sinnesorgane registrieren, verarbeitet und verknüpft werden, um viele verschiedene Einzelinformationen zu einer (Gesamt-)Wahrnehmung zusammenzufügen.

Das Konzept der sensorischen Integrationstherapie basiert auf der Theorie, dass die Informationsverarbeitung der basalen Sinne (taktil: Tasten/Berührung; propriozeptiv: Wahrnehmung des eigenen Körpers/Tiefensensibilität; vestibulär: Kontrolle von Gleichgewicht) gestört ist. Deshalb können höhere kognitive Funktionen, wie Aufmerksamkeit, Konzentration oder Handlungsplanung nicht adäquat ausgeführt werden.

Die Integration der basalen Sinne ist besonders für die Haltung, den Gang, den Muskeltonus, die Koordination, die Bewegungsplanung und die Entwicklung eines Körperschemas wichtig, da diese Funktionen bei jeglichen Handlungen im Alltag notwendig sind. Durch die SI-Therapie werden die basalen Sinne gefördert, um die Funktionen auf höheren kognitiven Ebenen wieder nutzbar zu machen.⁶

In der SI-Therapie wird das Ziel verfolgt, die Wahrnehmung zu verbessern, um die Verarbeitung der basalen Sinnesindrücke zu unterstützen, wodurch der Prozess der SI gefördert wird. Hierunter fällt u.a. die Unterstützung zur Entwicklung eines differenzierten Körperschemas und die Verminderung diskreter sensorischer und motorischer Auffälligkeiten. Darüber hinaus werden die kognitiven Fähigkeiten wiederhergestellt, indem die Fähigkeiten zur selektiven Ausrichtung auf die Aufrechterhaltung der Aufmerksamkeit gefördert werden. Durch die verbesserte Unterscheidung zwischen relevanten und irrelevanten Informationen, wird die Konzentration und Ausdauer gesteigert und langfristig die Handlungspla-



Sensorische Integration verstehen

Überlegen Sie einmal, wie sehr Sie von Sinnesinformationen abhängig sind, um der Welt Sinn geben zu können.

Stellen Sie sich vor, Sie gehen in einen unbekanntem Lagerraum, um unter vielen anderen eine Kiste herauszusuchen, und plötzlich geht das Licht aus. Dann fängt ein Alarm an zu heulen, und die Wassersprinkler gehen los. Ohne Ihren Seh- und Hörsinn müssten Sie sich ganz auf Ihren Tast- und Lagesinn verlassen, um herauszufinden, was sie tun können. Würden der laute Alarm und das unerwartete Gefühl von Wasser auf Ihrer Haut Ihre Fähigkeit, alle Informationen zu sortieren und klar zu denken, beeinträchtigen?

Da wir Menschen davon abhängig sind, dass alle unsere Sinne zusammenarbeiten, wird es rasch unangenehm, wenn wir keine verlässlichen, bekannten Sinnesreize vorfinden. Wenn uns einzelne Sinne nicht die Informationen liefern können, die wir brauchen, müssen wir auf Sinnessysteme zurückgreifen, die wir im Normalfall nicht nutzen würden.

Können Sie sich vorstellen, wie es Ihnen in diesem Lagerraum erginge, wo Ihnen alle vertrauten Sinnesinformationen fehlen, die Ihnen im Alltag helfen, ruhig, organisiert und sicher zu sein, was zu tun ist?

© In: Bausteine der kindlichen Entwicklung. Springer, Berlin, Heidelberg. https://doi.org/10.1007/978-3-642-30177-3_1

Was ist sensorische Integration? Ayres A. (2013)

nung verbessert. Zudem wird die Auseinandersetzung mit eigenen Emotionen als Ziel verfolgt. Hier stehen Wahrnehmen, Regulieren und Ausdrücken der Emotionen im Vordergrund, welche wiederum zur Stabilisierung des Selbstwertgefühls führen. Des Weiteren wird durch das aktive In-Handlung-treten das Verhalten gefördert.

Zur Erreichung der Therapieziele verwenden wir verschiedene Medien. Zur Förderung der vestibulären Wahrnehmung (das Gleichgewichtsorgan betreffend) werden eine Hängematte und ein Schaukelsessel genutzt, welche einen beruhigenden und entspannenden Einfluss haben. Die vestibuläre Stimulation wirkt ordnend auf die Verarbeitung der sensorischen Eindrücke, wodurch sich u. a. der Gang und die Körperhaltung normalisieren.

Zur Förderung der propriozeptiven und taktilen Wahrnehmung sind u. a. ein Bohnenbad, Hand- und Fußfühlbäder, eine „Liegewiese“ mit verschiedenen Materialien, wie z. B. Kissen mit verschiedenen Oberflächen und verschiedene Gewichtsdecken, sowie sensorische Bodenfliesen vorhanden. Die Nutzung solcher Medien

fördert die Selbstwahrnehmung, da die Patienten ihre Körper und Körpergrenzen spüren. Durch eine verbesserte Körperwahrnehmung kann ein differenziertes Körperschema aufgebaut und langfristig die Gesamt-Wahrnehmung gesteigert werden. Darüber hinaus ermöglicht all dies auch Anspannung abzubauen, innere Unruhe zu reduzieren und eigene Gefühle und Bedürfnisse besser wahrzunehmen. Die Selbstständigkeit und Eigeninitiative ist in der SI-Therapie ein elementarer Bestandteil, sodass die Patient:innen die Medien selbst auswählen:

Dies trägt einerseits zur Steigerung der Motivation und Eigenverantwortung bei, andererseits setzen sich die Klient:innen mit ihren Bedürfnissen auseinander und entscheiden selbst, was ihnen gut tut und langfristig das Gefühl der Selbstwirksamkeit ermöglicht.⁷

Quellen:

- 1 Lagemann, 2003
- 2 Kircher & Gauggel, 2008
- 3 Hesse & Prünke, 2004
- 4 Scheepers, 2015
- 5 Annandale et al., 2016
- 6 Ayres, 2016
- 7 Hesse, 2005

Zentrum für Sozialpsychiatrie

Standort	Station	Geb.	Besonderheiten	Behandlungsschwerpunkt
Lippstadt	AL01	16		Behandlung psychiatrischer Notfälle und Krisenintervention
Lippstadt	AL02	15		Behandlung von psychotischen Störungen

Ansprechpartner/Ansprechpartnerinnen

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

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

Die Fahrradwerkstatt

Betätigungsorientierte Ergotherapie bedeutet laut Reichel (2002): „Ergotherapeuten richten den Blick darauf, Menschen dabei zu unterstützen, sich in Alltagsaktivitäten einzubinden, die für sie bedeutungsvoll und sinnvoll sind“. Eine Betätigung ist daher eine Alltagsaktivität, die von der ausführenden Person als sinn- und bedeutungsvoll erlebt wird, wodurch die Person Zufriedenheit und Vertrauen in die eigenen Kompetenzen erfährt.

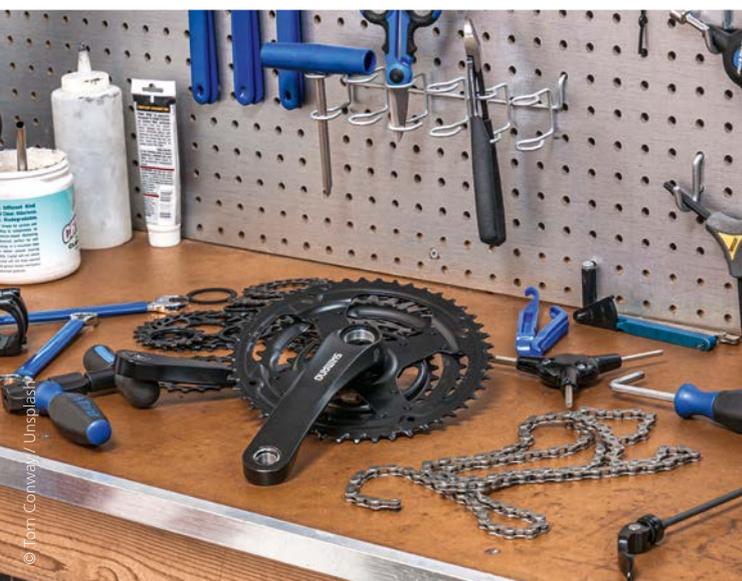
Betätigungsorientierte Ergotherapie unterstützt Patienten auf diese Weise in verschiedenen Lebensbereichen, wie beispielsweise Selbstversorgung, Produktivität, Freizeit und Erholung.

Mit bedeutungsvoller Betätigung erfahren die Klienten mehr Zufriedenheit und das Vertrauen in die eigenen berufli-

chen Kompetenzen. Dies wiederum stärkt ihre Selbstwirksamkeitserwartung und somit ihre Resilienz.

Das Zentrum für Sozialpsychiatrie plant durch die Etablierung einer Fahrradwerkstatt und eines Radverleihs die Erweiterung der bestehenden ergotherapeutischen Angebote. Durch dieses Angebot können unsere Patienten unterstützt werden in den Lebensbereichen Freizeit, Produktivität und Erholung, wodurch sie die Möglichkeit haben, bei gutem Wetter die naturnahen Lippeauen von Benninghausen und dessen Umfeld kennenzulernen oder Einkäufe zu tätigen. Dies kann ohne und mit therapeutischer Begleitung erfolgen, Beispiel: Fahrradtouren.

Wichtige therapeutische Ziele der berufsbezogenen Ergotherapie sind die Wiederherstellung oder Erhaltung von Grundarbeitsfähigkeiten und der Alltagskompetenzen. Des Weiteren fließen interaktionelle Anteile mit in die Therapie ein. Die Auseinandersetzung mit anderen, z. B. mit Mitklienten oder bei Kundenkontakten, steht bei der interaktionellen Methode im Vordergrund. Auf diese Weise können sie ihre Kommunikations- und Interaktionsfähigkeiten gezielt trainieren.



In der Werkstatt erlernt der Klient Fertigkeiten, die zur Wartung und Reparatur der Fahrräder nützlich sind. Es werden grundlegende handwerkliche Kenntnisse erworben und das technische Verständnis wird verbessert.

Die berufsbezogene Ergotherapie dient auch als Vorbereitung zur Rückkehr an den Arbeitsplatz nach dem Klinikaufenthalt oder als Möglichkeit, einem neuen Hobby nachzugehen.

Die Fahrradwerkstatt übernimmt alle Reparaturen, die rund ums Fahrrad anfallen können, bis hin zur Reinigung und Wartung der Fahrräder.

Der Garten als Therapie?

Der Gedanke, dass Betätigung im Garten Körper, Seele und Geist und damit dem Wohlbefinden guttut, ist nicht neu. Gärten bieten Orte zur Entspannung und Erholung und sind durch ihre positive Wirkung eine Quelle der Gesundheit.

Alte ägyptische Schriftrollen weisen darauf hin, dass bereits zu dieser Zeit sowohl die heilende Wirkung von Kräutern genutzt, als auch Gartenspaziergänge zur Unterstützung der Genesung angewen-

det wurden. Im Mittelalter nutzten Heilkundler Gartenarbeit zur Behandlung seelischer Erkrankungen und im 15. Jahrhundert setzten Klöster Gartenarbeit als Ressource bei ihnen anvertrauten Kranken und Behinderten ein. Ab dem späten 18. Jahrhundert waren Gärten in vielen psychiatrischen Einrichtungen in Amerika und in Europa etabliert. Der amerikanische Arzt Benjamin Rush beschrieb die günstigen Auswirkungen der Gartenar-

beit auf die seelische Gesundheit wissenschaftlich in seinem 1812 erschienenen Buch „Medizinische Untersuchungen zu Geisteskrankheiten“.

Aktivitäten im Garten stärken das soziale, psychische und körperliche Wohlbefinden von Menschen.

Kranke, die mit Pflanzen arbeiten oder abwechslungsreich gestaltete Gärten und Parks nutzen können, erholen sich schneller und benötigen weniger Medi-

kamente. Schon nach acht Minuten Aufenthalt im Freien sinkt der Blutdruck um zehn Prozent. Bei Hochdruckpatienten nimmt er anschließend sogar noch weiter ab. Der Puls wird ruhiger, die Herzfrequenz gleichmäßiger. Der Stoffwechsel wird angekurbelt. Muskelverspannungen lösen sich, Schmerzen nehmen ab, Ängste lassen nach, die allgemeine Stimmung steigt. Die körperliche Koordination verbessert sich, Kommunikationsfähigkeit und geistige Aufmerksamkeit nehmen deutlich zu.

Ein Garten ist ein Ort, der vielen Menschen bekannt und vertraut ist, sodass häufig in diesem Bereich ausgeprägte Kompetenzen und Ressourcen vorhanden sind. Als Aufenthaltsort in der Natur mit Licht und Luft wirkt er auf viele Menschen entspannend, vitalisierend und beeinflusst die Stimmung positiv.

Durch seine vielseitige Möglichkeit der Nutzung ist er ideal, um vorhandene Ressourcen und Kompetenzen zu nutzen und ggf. auszubauen. Darüber hinaus können neue Strategien ausprobiert, erlernt und geübt werden. Der Garten ist aufgrund der Jahreszeiten, des Wetters und des Wachstums ein sich ständig wandelnder Raum und bietet eine große Vielfalt an sensorischen Erlebnissen und ermöglicht das Einbeziehen aller Sinne (sehen, hören, riechen, schmecken, fühlen).

Der Garten eröffnet sowohl Möglichkeiten, in der Natur zu entspannen und zur Ruhe zu kommen, als auch sich zu bewegen und Unruhe abzubauen. Förderung der Freizeitkompetenz, Vermittlung von Freude an sinnvoller Beschäftigung, Erfolgserlebnisse, sowie Förderung der Kommunikation sind weitere therapieunterstützende Effekte.

Gärten unterstützen das bewusste Genießen kleiner Glücksmomente und können uns helfen zu entschleunigen. Gartenarbeit wird von vielen Menschen auch als sinnstiftend erlebt. Diese gesundheitsfördernden und stabilisierenden Eigen-



© Neonbrand / Unsplash

schaften von Aufenthalt und Betätigung im Garten können auch in der stationären psychiatrischen Behandlung zur Anwendung kommen. Die Nutzung bereits vorhandener Gartenflächen bietet sich hierbei an, um gemeinsame Therapieeinheiten unterschiedlicher Behandlungsformen mit den Möglichkeiten eines Gartens zu verbinden und neue Therapieaspekte zu implementieren.

Aufgrund der vielseitigen Einsatzmöglichkeit in unterschiedlichen Gruppen- und Einzelangeboten ist die Nutzung für verschiedene Stationen und im Rahmen bereits bestehender Therapieprogramme möglich.

Somit lässt sich die Frage, ob weniger auch mehr sein kann, für unser Zentrum der Sozialpsychiatrie bejahen, wenn wir darunter verstehen, weniger den Blick auf eine einzige Methode oder Therapieform zu richten, sondern unseren Blick zu weiten und unseren Patientinnen und Patienten mehr differenzierte Angebote zu machen.

Die Antwort auf die Frage, ob weniger auch mehr sein kann, lautet deshalb für das Zentrum der Sozialpsychiatrie:

Nur Psychopharmaka und Psychotherapie stellen heute keinen modernen und ausschließlichen Therapiestandard mehr dar. Ergo- und milieutherapeutische Behandlungsansätze erweitern und bereichern die Palette, um Krankheitssymptome zu lindern oder gar zu heilen. Dabei können es mitunter auch vergleichsweise alltägliche / praktische Angebote sein, die aber durchaus wissenschaftlich erprobt und wegen ihrer Differenziertheit sehr förderlich sind.

Dr. Sascha Dargel, Chefarzt des Zentrums für Sozialpsychiatrie

Anna Walgern, Ergotherapeutin (B.Sc.) im Zentrum für Sozialpsychiatrie

Murat Sakar, Ergotherapeut im Zentrum für Sozialpsychiatrie

Christine Kowitz, Gesundheits- und Krankenpflegerin im Zentrum für Sozialpsychiatrie

Quellen:

Annandale, T., van Jaarsveld, R., van Heerden, R. & Nel, R. (2016). The incidence of sensory integration problems in a distinct sample of individuals with disorders characterised by symptoms of psychosis. *South African Journal of Occupational Therapy*, 46(3), 30- 35. doi: 10.17159/2310-3833/2016/v46n3a6.

Ayres, J. (2016). *Bausteine der kindlichen Entwicklung*. Heidelberg Berlin: Springer. doi: 10.1007/978-3-662-52891-4.

Hesse, W. & Prünke, K. (2004). *Sensorische Integration für schizophrene Patienten: Theoretische Grundlagen Therapiekonzept Erfahrungen*. Dortmund: modernes lernen.

Hesse, W. (2005). *Sensorische Integration in der Psychiatrie: Beiträge zur ergotherapeutischen Behandlung schizophrener Patienten*. Idstein: Schulz-Kirchner.

Kircher, T. & Gauggel, S. (2008). *Neuropsychologie der Schizophrenie: Symptome, Kognition, Gehirn*. Heidelberg: Springer.

Lagemann, H. (2003). *Behandlungsverfahren in der Psychiatrie*. In Kubny-Lüke, B. (Hrsg.), *Ergotherapie im Arbeitsfeld Psychiatrie* (S.106-110). Stuttgart: Thieme.

Scheepers, C. (2015). *Behandlungsmethoden und Verfahren*. In Scheepers, C., Steding-Albrecht, U. & Jehn, P. (Hrsg), *Ergotherapie: Vom Behandeln zum Handeln* (S.484-485). Stuttgart: Thieme.



© Neonbrand / Unsplash

Multitasking und Terminstress

Zusätzliche Auslöser für psychosomatische Beschwerden

Um sich dem Thema zu nähern, ist es sinnvoll, sich kurz mit der Definition von Psychosomatik zu beschäftigen, um zu verstehen, was psychosomatische Beschwerden sind.

Laut Google bezeichnet „Psychosomatik“ in der Medizin eine ganzheitliche Betrachtungs- und Krankheitslehre. Darin werden die psychischen Fähigkeiten und Reaktionsweisen von Menschen in Gesundheit und Krankheit in ihrer Eigenart und Verflechtung mit körperlichen Vorgängen und sozialen Lebensbedingungen betrachtet. Der Begriff Psychosomatik stellt eine Zusammensetzung aus dem altgriechischen „psyche“ (Atem, Hauch und Seele) und „soma“ (Körper und Leib) dar.

Als Krankheitslehre berücksichtigt Psychosomatik psychische Einflüsse auf körperbezogene Vorgänge. Psychosomatische Medizin stellt die praktische Umsetzung der Psychosomatik in der Krankheitsbehandlung dar. Sie befasst sich mit Krankheiten und Leidenszuständen, an deren Verursachung psychosoziale und psychosomatische Faktoren (einschließlich dadurch bedingter körperlich-seelischer Wechselwirkungen) maßgeblich beteiligt sind. Ihre Aufgabe ist dabei die Erkennung, Behandlung (somatotherapeutisch, psychosomatisch-medizinisch wie auch psychotherapeutisch), Vorbeugung und Rehabilitation dieser Leiden.

In dem Lehrbuch „Psychosomatische Medizin“ von Thure von Uexküll, einem der Begründer der psychosomatischen

Medizin, wird diese unter anderem beschrieben als

- Absicht, dazu beizutragen, dass es in allen Fachbereichen – quer zur Spezialisierung – möglich wird, eine medizinische Betreuung kranker Menschen zu verwirklichen, welche die körperlichen, seelischen und sozialen Probleme gleich ernst nimmt;
- Unmittelbare Krankenversorgung, die sich am biopsychosozialen Verständniskonzept orientiert und versucht, bei aller notwendigen speziellen Diagnostik seine Patienten als psycho-physische Einheit zu erfassen;
- Integrierte Medizin (berufliches Selbstverständnis erweitern, biopsychosoziales Modell revitalisieren und weiterentwickeln, Einführung des Subjektes, dem etwas widerfährt und erlebt).

Soweit die Definitionen und medizinisch-psychologischen Handlungsaufträge!

Um die Auswirkungen von Multitasking und Terminstress auf uns Menschen zu verdeutlichen, haben wir drei unserer Patienten der Station PW06, deren Schwerpunkt die Behandlung psychosomatischer Beschwerden ist (diese Station betreiben wir im Krankenhaus Maria-Hilf Warstein) zu diesem Thema interviewt.

Für die Teilnahme an dem Interview möchten wir uns an dieser Stelle noch einmal herzlich bedanken. Die Interviews sollen einen kleinen Einblick in die komplexen Zusammenhänge und Aus-

wirkungen psychosomatischer Erkrankungen geben und zeigen, dass die Belastungsgrenze, bis unterschiedlichste Beschwerden auftreten, individuell ganz verschieden ist.

Interviewpartner:

Patient A: männlich, 56 Jahre;

Patient B: männlich, 48 Jahre;

Patientin C: weiblich, 32 Jahre

Frage 1: Welche Herausforderungen in Form von Terminstress oder Multitasking haben Sie in Ihrem Leben?

Patient A: Ich habe Terminstress schon durch Arzttermine, ambulante Psychotherapie-Termine und Gruppentermine. Multitasking-Probleme fangen für mich schon beim Autofahren an, sich um den Verkehr kümmern, mit dem Beifahrer sprechen und die Sorge, Termine einzuhalten. Durch die vorhandenen Beschwerden ist eine erhöhte Aufmerksamkeit gefordert.

Patient B: Dadurch, dass ich alleine lebe, habe ich wenige Verpflichtungen. Daher begegnet mir Stress i.d.R. auf der Arbeit. Vor allem ist es der Termindruck, angefangene Arbeiten müssen liegengelassen werden, damit kurzfristige Aufträge schnell erledigt werden können. Dann heißt es Umdenken. Man muss sich in den neuen Auftrag reindenken, neues und häufig anderes Material bestellen etc. Das bringt vieles durcheinander und er-

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



Menke
Gebäudeservice





© Nadine Shaabana / Unsplash

„Ich ziehe mich zurück. Ich lege mich hin, bin traurig und weine.“ – Die Patientinnen und Patienten berichten über die komplexen Zusammenhänge und Auswirkungen ihrer psychosomatischen Erkrankungen.

fordert ein hohes Maß an Flexibilität und Umstellungsfähigkeit. Wenn dann noch zuhause ein Umzug mit Renovierung ansteht ...

Patientin C: Zum Beispiel Arzttermine, um die ich mich aufgrund von vielen Krankheiten in der Familie kümmern muss. Dazu Behördengänge, vor denen ich Angst habe.

Frage 2: Welche Beschwerden haben Sie?

Patient A: Einerseits entstehen Ängste. Körperliche Beschwerden sind Schmerzen, Kältegefühl, Schwindelgefühl und ein Gefühl, als würde der Körper zerbrechen.

Patient B: Es kommt innere Unruhe auf und durch die Störung des Arbeitsablaufs kann es auch sein, dass ich mich schon mal ärgere. Ich habe ein Ohrensausen, welches lauter wird. Im Kopf geht alles durcheinander, der Blutdruck steigt. Die Beschwerden sind schleichend gekom-

men und haben sich besonders zuhause nach Feierabend bemerkbar gemacht. Zum Schluss habe ich sogar Stimmen gehört.

Patientin C: Hypochondrie, das bedeutet Angst und Unsicherheit sowie körperliche Beschwerden: Kopfschmerzen, Schwindel, Tinnitus, Müdigkeit, Bauchschmerzen, Sodbrennen. Zudem hatte ich auch schon mehrere Panikattacken.

Frage 3: Wie verhalten Sie sich aufgrund Ihrer Beschwerden?

Patient A: Ich versuche bei Zunahme der Beschwerden Ruhe zu bewahren und spazieren zu gehen, um runterzukommen; aber auch im Bett zu liegen und die Augen zu schließen. Aufgrund der Beschwerden gehe ich kaum noch raus und fahre nicht mehr weg. Ich habe die Kontakte zu anderen abgebrochen, weil ich mich nicht mehr gleichwertig als Partner fühle.

Patient B: Bei der Arbeit bin ich eigent-

lich abgelenkt, obwohl ich schon meine innere Anspannung bemerke. Ich hatte dann teilweise Angst vor der Stille zuhause und war froh, wieder bei der Arbeit zu sein. Nachts habe ich aufgrund der Stille häufig schlecht geschlafen und war morgens sehr müde, weshalb ich dann oft viel Süßes gegessen habe, um schnell wieder Energie zu bekommen. Auf der Arbeit habe ich dann häufig Gehörschutz getragen, das Ganze dann aber stärker wahrgenommen.

Patientin C: Ich ziehe mich zurück. Ich lege mich hin, bin traurig und weine. Ich bade häufig, das ist das Einzige, was mir hilft.

Frage 4: Können Sie einen Zusammenhang im Sinne eines Krankheitskonzeptes sehen? Falls ja, welchen?

Patient A: Ich kann die Beschwerden nicht akzeptieren. Ein Zusammenhang zwischen psychischen und körperlichen Beschwerden zu sehen, fällt sehr schwer. Ich kann es nicht verstehen. Warum ist das so?

Patient B: Obwohl auch viel positiver Stress dabei war, sind die körperlichen Beschwerden wohl durch Stress entstanden, wobei man sagen muss, dass es sich um Jahre handelt, in denen sich das aufsummiert hat. Das Ohrensausen und die Schlafprobleme waren Hinweise auf eine Überlastung.

Patientin C: Der Stress verursacht die körperlichen Symptome. Man hat Schmerzen und organisch gibt es keine Ursache.

Frage 5: Hat sich Ihr Verhalten durch diese Erkenntnis geändert?

Patient A: Ich habe mein Verhalten etwas geändert. Ich versuche mich zum Beispiel

Zentrum für Verhaltensmedizin

Standort	Station	Geb.	Besonderheiten	Behandlungsschwerpunkt
Warstein	AW01	12	geschützt	Behandlung psychiatrischer Notfälle und Krisenintervention
Warstein	PW01	11/1		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	NEU im Maria-Hilf-Krankenhaus		Spezialisierte Psychosomatik z.B.: Schmerzbehandlung, Schlafstörungen, Essstörungen

Ansprechpartner/Ansprechpartnerinnen

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

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



© Martin Pechy / Unsplash

Multitasking und Terminstress fördern das Unwohlsein und wirken sich negativ auf das körperliche und psychische Wohlbefinden aus.

durch Zeitung lesen und Gespräche mit Angehörigen von den Beschwerden abzulenken.

Patient B: Ich versuche ruhiger zu werden und mich nicht um Dinge zu kümmern, die nicht zu meinem Aufgabenbereich gehören. Zudem versuche ich es zu akzeptieren, wenn ich einmal etwas nicht ändern kann.

Patientin C: Ja, ich bin ruhiger geworden. Durch die Hypochondrie habe ich gedacht, dass ich Krebs habe und ich habe nicht an die Psychosomatik geglaubt, aber jetzt habe ich die Erkenntnis und ich fühle mich ruhiger.

Frage 6: Was würden Sie anderen Menschen raten, die den Verdacht auf psychosomatische Beschwerden haben?

Patient A: Andere Menschen sollten sich Hilfe suchen für Körper und Seele.

Patient B: Ich würde ihnen raten, sich Hilfe zu holen und sich nicht zu sagen: „Das geht schon wieder von alleine weg.“ Ich würde ihnen außerdem raten, mehr auf sich zu achten und ruhiger zu werden, wenn sie viel Stress haben.

Patientin C: Sich sofort Hilfe suchen. Ich habe zu lange gewartet. Ich denke, psychische Erkrankungen sind genauso wie körperliche Erkrankungen. Sie sollten frühzeitig erkannt und behandelt werden.

Fazit: Die drei Patienten schildern übereinstimmend, dass sich bei ihnen erhöhte Anforderungen in Form von Multitasking oder Terminstress negativ auf das körperliche und psychische Wohlbefinden ausgewirkt haben, sodass sich im Laufe der Zeit psychosomatische Beschwerden entwickelt haben. Die Beschwerden wirken sich meistens beruflich und privat aus, zum Beispiel in Form von Konzentrationsstörungen, Gereiztheit und sozialem Rückzug. Anhand der Antworten zeigt sich, dass Entspannung und Ablenkung sehr wichtige Bestandteile im Genesungsprozess sind sowie eine Akzeptanz der psychosomatischen Zusammenhänge.

Diese persönlichen Erkenntnisse können durch den aktuellen Forschungsstand bestätigt werden:

„Dosis, Dauer, Qualität und Bewertung des Stressors einerseits sowie biopsychosoziale Konstitution und Kondition (Stichwort Resilienz) andererseits entscheiden also über das pathogene Potenzial einer Stresseinwirkung“.¹

„Anhaltende, nicht kontrollierbare Störungen und Belastungen können so in die Zivilisationskrankheiten einmünden, vor allem dann, wenn die Befähigung, sie zu bewältigen, sowohl im psychischen wie im somatischen Sinne nicht gegeben ist oder fortschreitend verloren geht.“²

Auch wenn die Erkenntnisse auf der einen Seite sehr frustrierend sein können, so ermöglicht uns die Kenntnis der psy-

chosomatischen Zusammenhänge angemessene und häufig auch erfolgversprechende sowie wirksame Therapieansätze. Im Konkreten bedeutet dies, dass ein Weniger an Stressoren auch eine Verbesserung der psychosomatischen Beschwerden bewirken kann.

So konnte bspw. gezeigt werden, dass Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PMR) ein effektives nichtmedikamentöses Verfahren zur Migräneprevention ist.³ Auch bei Patienten mit Spannungskopfschmerzen konnte die Effektivität von psychologischen Verfahren gut nachgewiesen werden.⁴

In einer Studie konnten Schenk und andere (2020) bei jungen Erwachsenen nachweisen, dass durch eine interdisziplinäre multimodale stationäre Schmerztherapie sowohl die schmerzbezogene als auch die emotionale Beeinträchtigung deutlich verringert, sowie ein Anstieg der Lebensqualität und der Resilienz (Widerstandskraft) nachgewiesen werden konnten.

*Boris Mihatsch, Psychologe
Billel Badri, Assistenzarzt
Dr. Stefan Hempe, Oberarzt im Zentrum für Verhaltensmedizin*

Quellen:

- 1 Uexküll, 2018
- 2 Gold, 2015; Eriksson et. Al. 2014, Muller und Pawelec, 2014
- 3 Meyer et. Al., 2018
- 4 Huguet et. Al., 2014

maiworm
GROSSKÜCHENTECHNIK

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 HS
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

Ambulanzen und Tageskliniken

Eine Übersicht zu unseren Tageskliniken und Ansprechpartner:innen im Kreis Soest finden Sie hier.

Ambulanzen

Standort	Station	Adresse	Merkmale	Behandlungsschwerpunkt
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/Ansprechpartnerinnen

Prof. Ronald Bottlender (zukünftiger Ärztlicher Direktor), Telefon 02902 82-1000

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

Tageskliniken

Standort	Station	Adresse	Merkmale	Behandlungsschwerpunkt
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/Ansprechpartnerinnen Soest

Dr. Petra Hunold (Chefärztin), Telefon 02945 981-1681

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

Ansprechpartner/Ansprechpartnerinnen Lippstadt

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

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

Ansprechpartner/Ansprechpartnerinnen Warstein

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

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



kompetent bedacht
Liepe

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
Kompletteinrichtung

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

Weniger ist mehr?

Wenn's doch nur so einfach wär'!



Ein „Less is more“ prägte unter anderem den architektonischen Stil der Moderne, wie zum Beispiel das Guggenheim Museum in New York.

Vorwort in eigener Sache:

Geplant war also, dem Titel Gültigkeit zu verschaffen, auf vermeintlich Überflüssiges zu verzichten, um so dem Mehr den erhofften Triumph zu gewähren. Das Ergebnis war unlesbar und brachte der Autorin die Erkenntnis, dass das mit dem Mehr und Weniger deutlich komplizierter ist, als gedacht.

Wer schon einmal leidenschaftlich etwas gesammelt hat, wird über kurz oder lang das Problem erkennen: Anfangs besitzt man z. B. eine hübsche Galerie von Glasfiguren oder anderen begehrtlichen Gegenständen. Schnell ist die ihnen zugeordnete Präsentationsfläche gefüllt, das Regal überlastet, die Garage zugestopft.

Lästig wird das routinemäßige Abstauben, und es schwindet die Bewunderung, wenn das einzelne Objekt in der Unüberschaubarkeit der Sammlung untergeht. Irgendwann landen die einst so geliebten Figürchen in einem Karton und wandern

bestenfalls in den Keller – oder schlimmer noch – in der elektrischen Recycling-Bucht des Internets (ebay), für einen Bruchteil des einstigen Erstehungspreises, wenn überhaupt. Spätestens dann hat sich die Sache erledigt: Aus Lust wird Frust und hoffentlich die Erkenntnis für die Zukunft: Weniger wäre mehr gewesen!

Eine solche Erkenntnis kann sich als Lebensmotto bis hin zum architektonischen Kunststil ausweiten. Ein „Less is more“¹ prägte u. a. den architektonischen Stil der Moderne. Das Guggenheim Museum in New York, das Bauhaus in Dessau, Mies van der Rohes Werke: alle sind geprägt von einer Ästhetik des Aus- oder Weglassens.

Selbst ein in dieser Denkweise so „unverdächtiger“ Kandidat wie Antoine de Saint-Exupéry (der literarische Schöpfer des Kleinen Prinzen) schreibt: „Perfektion ist nicht dann erreicht, wenn man nichts

mehr hinzufügen, sondern nichts mehr weglassen kann.“²

Kennen Sie das Paretoprinzip? Der Ökonom Vilfredo Pareto beschrieb Anfang des zwanzigsten Jahrhunderts eine Regel, die besagt, dass man den größten Teil, nämlich 80%, einer Aufgabe mit relativ geringem Einsatz (nur etwa 20% Leistung) bewältigen kann. Für den verbleibenden Teil von 20% zur vollständigen Erledigung der Aufgabe müsste man dann 80% an zusätzlicher Leistung mobilisieren, was sich in den meisten Fällen und unter Berücksichtigung der jeweiligen Aufgabe nicht lohne.

Dieses Prinzip wird heutzutage gerne herangezogen, um das Zeitmanagement einzelner Personen, aber auch von Institutionen und Firmen zu verbessern.

Konkret würde die Anwendung vielleicht so aussehen: Nehmen wir an, ich habe anderthalb Stunden Zeit, um mein Büro aufzuräumen. Es ist zu erwarten,

dass ich nach bereits 20 Minuten meinen Schreibtisch von überflüssigem Papier befreit, den Boden gesaugt und die Oberflächen abgewischt habe. Für die übrigen Arbeiten wie Türblätter wischen, Bilderrahmen abstauben, Fußleisten reinigen etc. würde ich noch mehr als eine weitere Stunde benötigen. Also lebe ich mit staubigen Bilderrahmen, stelle nach aller- spätestens 20 Minuten die Arbeit ein und fahre früher nach Hause.

versucht Krisen durch mehr Leistung zu bewältigen, stürzt sich kopflos in noch mehr Arbeit, was schließlich in Depressionen mündet. Ein Teufelskreis.

In der Klinik finden wir bei überaus vielen der von uns behandelten depressiven Menschen derartige Wesenszüge: Da ist der an Rheuma leidende Lkw-Fahrer, der nach einem anstrengenden Arbeitstag sein Fahrzeug noch reinigen muss, anschließend das elterliche Haus renoviert, sich um seine Frau und die Kinder kümmert und am Wochenende seine betagten Eltern versorgt.

Da ist die junge Physiotherapeutin, die sich berufsbegleitend zur Homöopathin weiterbildet, mit der behinderten Schwester gemeinsam im Haushalt lebt, jeden Abend auf dem Nachhauseweg ihre Mutter besucht. In einigen Fällen hat die junge Frau zudem ein Haus gekauft, einen arbeitslosen und selbstzweifelnden Mann auf dem Sofa sitzen und trägt früh am Morgen Zeitungen aus, um das knappe Budget aufzumöbeln. Solche oder ähnliche Konstellationen sind nicht selten.

Gerade derartig drastische Beispiele scheinen vordergründig und von außen betrachtet relativ einfach lösbar: „Weniger ist mehr“ heißt die Allerweltstherapie.

Wir bringen den Erkrankten das Pareto-Prinzip bei, ermuntern sie mit einem Zahlenspiel à la „80 % ist 100 %“ und schon geht es zurück ins Leben ...!?

... wenn das so einfach wäre.

Für die Betroffenen stellen derartig verkürzte Ratschläge tat-

sächlich eher „Schläge“ als Hilfen dar. Es geht dem Depressiven nämlich nicht um die Leistung selbst; es geht um die durch Leistung erzielte innere Befindlichkeit. Zudem wirkt die Information über die vollständige Sinnlosigkeit und Schädlichkeit seiner bisherigen Anstrengungen wie eine Ohrfeige – die tägliche Qual wird als Dummheit abgetan. Dass er jetzt „einfach mal was liegen lassen“ soll, ist dem Gequälten unerträglich. Er hat seine Aufgaben immer ernst genommen und sorgfältig erledigt. Der Vorschlag, „einfach“ mal nichts oder weniger zu tun, entbehrt in diesem Sinne jeder Wertschätzung und Anerkennung.

Die Erkenntnis dominiert, dass zumindest längerfristig noch kein Depressiver von diesem Ratschlag profitiert hat. In einem Unternehmen mag ich mir ausrechnen, wie ich mit 20% Aufwand 80% der Aufträge abdecke und befinde mich so betriebswirtschaftlich auf einem finanziell optimierten Kurs. Meine Seele



© Achatnia / Pixabay

Vilfredo Pareto beschrieb eine Regel, die besagt, dass man den größten Teil einer Aufgabe mit relativ geringem Einsatz bewältigen kann.

Derartige Überlegungen und Erkenntnisse fanden inhaltlich auch Einzug in die Psychotherapie, insbesondere bei der Behandlung depressiver Menschen. Das macht Sinn, weil Menschen, die mit Depressionen reagieren, sehr häufig außerordentlich fleißig und arbeitsam sind.

Die klassische Grundstruktur eines Depressiven charakterisierte der Psychiater Hubertus Tellenbach als „Typus melancholicus“³. Es sind dies Personen, die eine gewisse Selbstunsicherheit mit Gewissenhaftigkeit und hohem Leistungsbezug wettmachen.

Geraten derart veranlagte Menschen zum Beispiel durch Überforderung in Schwierigkeiten, gelingt es ihnen zumeist nicht, Abstand zur Ursache zu finden und über die Struktur der Probleme in Ruhe nachzudenken. Der Typus melancholicus macht schlicht mehr desselben und



© Steve Buissonne / Pixabay

Ein Teufelskreis: Der „Typus melancholicus“ versucht Krisen durch immer mehr Leistung zu bewältigen, was schließlich in Überforderung und Depressionen mündet.

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 Schmerzkrankungen
Lippstadt	DL03	15		spezifische Lebenskrisen junger Erwachsener, junge depressive Menschen bis 25 Jahre

Ansprechpartner/Ansprechpartnerinnen

Dr. Petra Hunold (Chefärztin), Telefon 02945 981-1681

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



© Alexas Fotos / Pixabay

„Die Zeit heilt nicht alle Wunden“, aber viele Wege führen ans Ziel und helfen gegen die „Selbstausschöpfung“: Die Grundhaltung, gelassener zu gestalten und Aufgaben zu bündeln, ist oftmals schon der Schlüssel zur Besserung.

jedoch macht diese Rechnung nicht mit, denn das eingesetzte Budget ist anderer Natur und lässt sich auch nicht durch einen Kredit aufstocken.

Will man das geschilderte Leid eines Menschen erfassen, muss man ihn aus unterschiedlichen Blickrichtungen verstehen: Da sind der persönliche Lebensweg mit Prägungen und wesentlichen Erfahrungen, der kulturelle Hintergrund, der Glaube; da sind Hoffnungen und Erwartungen an die Zukunft; auch die subjektive Bedeutung, die Teilbereichen des Lebens zugeschrieben wird, spielt eine entscheidende Rolle.

Einem Menschen wird man nur gerecht, wenn man ihn in seinem Menschsein begreift! Dieses Mensch-Sein ist sicherlich facettenreicher und geradezu

unüberschaubar im Vergleich zu betriebswirtschaftlichen Prinzipien.

„Weniger ist mehr“ als führende therapeutische Maßnahme wirkt da eher zynisch und greift mit Sicherheit zu kurz.

Dennoch bildet die „Selbstausschöpfung“ ein wesentliches, krank machendes Element und sollte korrigiert werden. In vielen Fällen helfen hier schon relativ kleine Veränderungen.

Scheint der Betroffene die Zahl der zu bewältigenden Aufgaben keinesfalls reduzieren zu können, so macht es Sinn, dieselbe Arbeit mit weniger innerem Zwang und Druck durchzuführen. Die Grundhaltung, gelassener zu gestalten, ist oftmals schon der Schlüssel zur Besserung. Das muss man mit Überzeugung üben.

Auch kann man überlegen, wie verschiedene Aufgaben gebündelt oder sinnvoller gestaltet werden können. Viele erschöpfen sich z. B. in der Versorgung ihrer Angehörigen, stehen bei Bedarf sofort zur Verfügung, können Arbeiten nicht in Ruhe abschließen, weil „zwischendurch“ Bedürfnisse Dritter befriedigt werden wollen. Hilfreich ist hier eine klare Vorgabe von Strukturen und Zeitkontingenten:

Wenn sowohl meine Mutter als auch ich wissen, dass ich sie morgen gegen 15:00 Uhr für eine Stunde besuchen werde, kann sie mir rechtzeitig sagen, was ich mitbringen soll und sich überlegen, was wir in der Stunde machen können. Nächster Termin ist dann wieder nächste Woche. Ich renne eben nicht mehr täglich vorne Trab und hinten Galopp und

erledige alles „nebenbei“ und damit immer mit dem Gefühl, doch nicht allen gerecht geworden zu sein.

In Zeiten der Corona-Pandemie haben Eltern, die plötzlich zwei vollkommen neue Erwartungshaltungen zu erfüllen hatten – nämlich ihren Arbeitsplatz in ein zunächst provisorisch gestaltetes Homeoffice verlegen zu müssen und gleichzeitig die lieben „Plagegeister“, die für zunächst unabsehbare Zeit nicht mehr in Kindergarten oder Grundschule versorgt waren, zu beschäftigen – nach Lösungen in diesem Dilemma gesucht. Schnell haben sich hier die oben geschilderten Konzepte durchgesetzt, indem man auch für die lieben Kleinen einen festen Zeitrahmen einrichtete, um ungeplante Forderungen nach Spiel und Spannung von vornherein auszuschließen. Und überraschender Weise funktionierte dies zumeist recht zufriedenstellend – für beide Parteien.

Vielen Betroffenen hilft es, sich selbst so zu beraten, wie sie einen Freund beraten würden. Nimmt man eine Außensicht auf sich selbst ein, geht man dadurch zu sich auf Abstand und kann oftmals viel klarer erkennen, welche Schritte Not tun und was zu viel ist.

Weniger ist mehr trifft dann vielleicht an einigen Stellen zu, aber in Maßen und wo es sinnvoll erscheint. „Weniger“ heißt nicht „Nichts“. „Ganz oder gar nicht“ ist simpel, greift aber zu kurz. „Weniger“ bedeutet, dass man die richtige Dosis finden, aber auch den Mut zum Ausprobieren aufbringen muss.

Aus „weniger ist mehr“ wird in der Therapie eine Suche nach dem richtigen Maß und einer hilfreichen Herangehensweise ganz nach dem Motto:

„... Man sollte seine Niederlagen als Sprungbrett zum Erfolg nutzen. Man benötigt ein feines Gleichgewicht zwischen Hoffnung und Verzweiflung. Am Ende geht's um Ausgewogenheit.“⁴

Dr. Petra Hunold,
Chefärztin des Zentrums für
Depressionsbehandlung

Quellen:

- 1 Begleitbuch zur Ausstellung des Museum of Modern Art Frank Lloyd Wright: Architect, 20. Februar – 10. Mai 1994, S. 96–107
- 2 Antoine de Saint-Exupéry, Terre des Hommes, III: L'Avion, Gallimard (1. Mai 1999)
- 3 Hubertus Tellenbach, Melancholie, Springer-Verlag; Auflage: 4. Aufl. 1983
- 4 Rohinton Mistry, A fine Balance, TURTLEBACK BOOKS; Auflage: Turtleback Scho (1. November 2001)

Sicher und zuverlässig...

☎ 10 10 3

TAXI **RoLi**

☎ 2 21 21

...durch digitale Vermittlung

Vorwahl Lippstadt: 0 29 41

Innovation erleben

Die Taxi.de App

- ✓ Gratis App downloaden
- ✓ Taxi per Klick bestellen
- ✓ Anfahrt beobachten
- ✓ Bequem bezahlen
- ✓ Fahrt bewerten

TAXI.DE

Viel hilft nicht immer viel!



© Georg Arthur Pflüger / Unsplash

Das Nutzen moderner Medien, z. B. virtuelle Treffen mit Kindern oder Enkeln über den Computer/das Handy oder Hirnleistungstraining am Computer machen Freude.

Die Zahl der älter werdenden Menschen steigt und mit dem Alter auch der Medikamentenkonsum. Polypharmazie (Verordnung und Einnahme von vielen verschiedenen Medikamenten mit unterschiedlichen Wirkstoffen) nennt man das. Nun sollen ja Medikamente „Heilmittel“ sein. Doch viele Tabletten helfen

nicht unbedingt im erwünschten Sinne, denn: im Alter verändert sich unser Stoffwechsel (Durchblutung, Hormonhaushalt, Entgiftungsfunktion etc.).

Oft bekommen Ärzte keinen Überblick über all die verschiedenen Medikamente und deren gegenseitigen Einfluss, die ein Patient (teilweise nicht nur von Hausärz-

ten sondern auch häufig von verschiedenen Fachärzten verordnet) einnimmt.

Insofern wird nicht immer beachtet, welche Wechselwirkungen verschiedene Arzneimittel haben und dass sie sich auch gegenseitig in ihrer Wirkkraft behindern können. Nicht selten nehmen Menschen im höheren Lebensalter sogar zwischen sieben bis zehn verschiedene Medikamente täglich ein!

Dadurch können eine höhere Sturzgefahr, die Möglichkeit von deliranten Zuständen sowie aber auch ein durch die Medikamente mitverursachter Abbau von geistiger Leistungsfähigkeit und Fitness bedingt sein.

Der Allgemeinmediziner Alfred Haug hat vor all diesem Hintergrund davor gewarnt, man müsse den durch Medikamenten-Verschreibung möglich werdenden zusätzlichen Schaden vermeiden: „Das medizinisch Mögliche ist auf das individuell Benötigte und vom Patienten Gewünschte zu reduzieren.“¹

So haben in den letzten Jahren wiederholt Fachärzte, Medien und (Fach-)Zeitung häufig davon berichtet, dass viele Medikamente sich gegenseitig ungünstig beeinflussen können, dass dann Nebenwirkungen wiederum weitere Medikamenteneinnahme erforderlich machen, und dass all dies nicht immer zum Nutzen des Patienten ist.

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.



© Anafetea Popa / Unsplash

Ein nicht zu vernachlässigender Faktor ist die Bewegung – insbesondere an frischer Luft.

Und dennoch: Auch im höheren Lebensalter ist es erforderlich, Krankheiten zu behandeln und Heilmittel zu verordnen.

Jeder – soweit er/sie es denn noch eigenständig kann – ist persönlich in der Verantwortung, sein Verhalten, die Erwartung an Medikamente und die eigene Lebensweise zu überprüfen. Denn es geht um den Erhalt eines lebenswerten und möglichst gesunden Befindens auch im zeitlich fortgeschrittenen Lebensabschnitt.

An dieser Stelle sollen einige Ratschläge gegeben werden, wie eventuell die ein oder andere Tabletteneinnahme auch verhindert werden kann:

Ein wichtiger und tragender Aspekt in diesem Zusammenhang ist die Akzeptanz, dass es nun mal natürlicherweise zu

Einschränkungen und Symptomen jeglicher Art im Verlauf des eigenen Älterwerdens kommen kann. Vollständige Gesundheit und Leistungsfähigkeit wie in jüngeren Jahren zu erwarten, ist nur allzu oft unrealistisch. Solche Erwartung führt zu Enttäuschungen und eventuell Trauer oder auch Wut über unzulängliche Ergebnisse.

Die Akzeptanz der körperlichen und geistigen Einschränkungen kann gefördert werden durch eine aktive und interessierte Lebensführung. Dadurch dass ich mich z. B. bei einem netten Gespräch mit meinem Nachbarn über gute Urlaubserinnerungen unterhalte oder bei einer Fernsehgymnastik mitmache, kann ich schon abgelenkt sein von Beschwerden und depressiver Stimmung. Auch das Nutzen moderner Medien, z. B. virtuelle Treffen mit Kindern oder Enkeln über den Computer/das Handy oder Hirnleistungstraining am Computer machen Freude und vermitteln einen neuen Inhalt.

Im stationären Bereich unserer Kliniken erleben wir eine zunehmende Kompetenz der älteren Generation bezüglich dieser Medien und unterstützen dies nach Kräften. Sollte zu Hause die Ausstattung oder die Routine noch fehlen, sind nicht selten Kinder oder Enkel im Umfeld, die sicher gerne anleiten und helfen. Es braucht vielleicht ein wenig Mut sich da ranzutrauen.

Ein nicht zu vernachlässigender Faktor, den man täglich erwähnen sollte, ist die Bewegung – insbesondere an frischer Luft. Auch bei vorliegenden Schmerzen des sog. Bewegungsapparates sollte immer bis zur Schmerzgrenze belastet werden, ebenso bis zur Leistungsgrenze, wenn es um weitere Einschränkungen geht. Wenn man an diese Grenze geht und sie nicht gewaltsam durchbricht, baut sich Kondition auf und eine positive

bzw. ermutigende Rückmeldung an das Selbst erfolgt. Auch eine religiöse oder spirituelle Einstellung hilft, Gebrechen zu akzeptieren. Das Individuum bezieht sich hier auf höhere Aspekte des Lebens und fühlt sich eher getragen oder sinnhaft eingebunden. Dies kann man natürlich nicht verordnen, aber man kann sich auch im Alter mit Sinn-Fragen und Veränderungs-Umständen (neu) beschäftigen.

Nun sollen aber nicht jegliche Beschwerden kleingeredet und tatenlos ertragen werden.

Es gibt eine Reihe von alten und neuen natürlichen Mitteln, um viele Einschränkungen zu lindern oder die eventuell unumgängliche Medikation unterstützend zu begleiten.

So kann ich mich z. B. bei Kopfschmerzen fragen: habe ich heute genug getrunken, war ich an der frischen Luft oder: ist die Zimmerluft, in der ich mich befinde, gut und sauerstoffgesättigt? Habe ich mich vielleicht verspannt und sollte ein Entspannungsbad nehmen? Habe ich zu viel/zu wenig Kaffee o. ä. getrunken, so dass hier ein Spaziergang oder eine kleine Gymnastik zur Lockerung helfen könnte?! Auch eine Einreibung der Schläfen mit dem bewährten Pfefferminzöl kann gut tun. Weitere solche Ratschläge finden sich reichlich in Buchhandlungen oder auch im Internet.

Der inneren Unruhe oder Schlafstörungen kann durchaus mit Lavendel in den verschiedensten Zubereitungen begegnet werden: z. B. ein Lavendel-Fußbad oder Lavendelsalbe auf schmerzende Hautstellen. Gleiches gilt für die Passionsblume; und viele Menschen erleben Baldrian als hilfreich. In Apotheken erhält man auch hierzu umfassende Ratschläge bzw. gut verständliche Lektüre.

Bei Schmerzen gibt es die Möglichkeiten der Einreibung, der Bewegung (Mobi-

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

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

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/Ansprechpartnerinnen

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

lisation), des Kühlens oder auch des Wärmens. Konkrete Präparate können wir aus Gründen der Neutralität natürlich hier nicht benennen; es sei verwiesen auf die schriftlichen Ratgeber und beratenden Berufe.

Die Einnahme solcher Mittel sollte allerdings dem Hausarzt mitgeteilt werden, da Beeinflussungen der übrigen verordneten Medizin möglich sein können!

Und auch wenn die Psyche in einer schlechten Stimmung ist, gibt es Möglichkeiten, durch Entspannungsübungen oder gezieltes Unterbrechen von negativem Gedankenkreisen sich selbst die Situation zu erleichtern. Eine sinnvolle Tätigkeit unterstützt in jedem Fall eine stimmungsmäßige Aufmunterung. Man sollte eine Liste schöner Aktivitäten für den „Notfall“ bereithalten, was einem denn guttun kann.

Ratschläge hierzu finden Sie aber auch in entsprechenden Ambulanzen, Pflegeberatungen vor Ort oder auch den Seniorenbüros der Städte und Gemeinden; selbstverständlich auch beim Hausarzt oder während eines stationären Aufenthalts in unserer Klinik.

Insofern – und dies haben auch umfangreiche Studien und Untersuchungen belegt – stellen Medikamente sowohl

bei Schmerzen als auch bei Stimmungseinbrüchen nur einen kleinen Anteil der hilfreichen Maßnahmen dar. Die Faktoren Fürsorge, Interessenslenkung, Aktivsein sowie erlebte Sinnhaftigkeit sind deutlich tragfähiger. Da hinein kann jeder Mensch selbst Vertrauen setzen und Ideen entwickeln. Man sollte die eigene Verantwortung und das selbstbewusste

aktive Streben nach Wohlergehen nie zu früh aufgeben!

*Helene Unterfenger,
Chefärztin des Zentrums für
Gerontopsychiatrie*

Quelle:
1 Weniger ist oft mehr; In: Der Allgemeinarzt, 2018; 40 (16) Seite 39/42



Die Akzeptanz der körperlichen und geistigen Einschränkungen kann gefördert werden durch eine aktive und interessierte Lebensführung, z. B. durch Gespräche über alte Zeiten.

MÖLLENHOFF

Inhaber Sebastian Streffing

Garten- & Landschaftsbau • Containerdienst

Klosterstraße 15 • 59555 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.**

INDIVIDUELL » AKTIV » MODERN
HOCHQUALIFIZIERT » PRIVAT



Wir unter-
stützen das
Ehrenamt!

Wir
bilden
aus!

Überzeugen Sie sich selbst!
Ihre Familie Rabe-Gehlen
Telefon (02943) 2117
Im Kurort Bad Westernkotten

AmOsterbach.de

Schritt für Schritt das Positive im Blick

Hilfreiche Wege in der Suchtbewältigung

Wie war's bei Ihnen mit den Absichten zu sportlicher Betätigung nach den „fetten“ Weihnachtsfeiertagen? Haben Sie schon mal Ihre Silvester-Vorsätze bereits am nächsten Tag gebrochen? Scheitern Sie immer wieder an ihren Zielen in der Fastenzeit? Wie kann man Veränderung erfolgreicher und zufriedener in die Tat umsetzen?

Für einen Suchtkranken birgt der Wunsch nach Aufhören/Abstinenz (also nicht nur weniger sondern möglichst ganz zu verzichten auf Suchtmittelkonsum) eine noch vielfach höhere Herausforderung, dieses Ziel zu erreichen. Scheitern, Verluste, Vorwürfe und Selbstzweifel begleiten häufig die Betroffenen. Ohne hilfreiche Unterstützung funktioniert's oft nicht.

Im Zentrum für Suchtmedizin Warstein werden sowohl Mitarbeitende des therapeutischen Teams als auch der

Pflege seit 2019 zu „CRA-Counselorn“ ausgebildet. CRA ist die amerikanische Abkürzung für Community Reinforcement Approach und bedeutet: positive Verstärkung des Wunsches nach Abstinenz durch das unmittelbare soziale Umfeld und die Bezugspersonen.

Man verfolgt damit einen schrittweisen Ansatz: alltagsnahe Ziele und die Festigung vorhandener Stärken/Kompetenzen bilden zusammen mit der Ein-



© Thomas Picauly / Unsplash

Möglichst ganz zu verzichten auf Suchtmittelkonsum ist eine sehr hohe Herausforderung.

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)	■ Sucht und Komorbidität
Warstein	SW02	12/3 „Meilenstein“	02902 82-1250	Qualifizierter Alkoholentzug	■ Sucht und Migration (sprach- und kulturübergreifend)
Warstein	SW03	21 „Sprungbrett“ ZAT (s.u.)	02902 82-1350	Qualifizierter Drogenentzug insbes. für junge Erwachsene einschließlich Paarentzug; Amphetamin- und Cannabisabhängige	■ Russischsprachige Gruppe
Warstein	SW04	29 „Kompass“ ZAT (s.u.)	02902 82-1450	Qualifizierter Drogenentzug für Behandlungserfahrene	■ Zieloffene Behandlung/KT/KISS
Lippstadt-Benninghausen	SL01	16/2 „ALMEDA“ ZAT (s.u.)	02945 981-1720	Ambulanter Alkoholentzug, Qualifizierter Alkoholentzug, Qualifizierter Medikamentenentzug	■ Sucht und Angst
Lippstadt-Benninghausen	SL03	16/3 „QuaDro“ ZAT (s.u.)	02945 981-1730	Qualifizierter Drogenentzug, Paarentzug	■ Sucht und Depression ■ Sucht und PTBS

Ansprechpartner / Ansprechpartnerinnen

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 Aufnahmeterminierung“ (ZAT), Telefon 02902 82-1745 und 02945 981-1745.



Therapieform „CRA“: Alltagsnahe Ziele und die Festigung vorhandener Stärken bilden zusammen mit der Einbindung einer positiv unterstützenden Bezugsperson die Basis der Veränderung hin zu einer stabilen Genesung.

bindung positiver sozialer Kontakte die Basis der Veränderung hin zu einer stabilen Genesung. Das heißt, die Betroffenen werden im Alltag immer wieder konkret motiviert, peu à peu der Erreichung ihres Abstinenz-Ziels näher zu kommen. Diese aus den USA stammende Therapieform findet seit 2002 auch in Europa zunehmende Verbreitung.

Auch das Team des soziotherapeutischen Wohnheims „Haus Silberstreif“ in der Warsteiner Hochstraße – mit dem wir kooperieren – ist in dem CRA-Ansatz geschult. Sie ist eine suchtspezifische Vertiefung von gemeindeorientierter, sozialpsychiatrischer Gesundheitsfürsorge. In wissenschaftlichen Studien konnte sogar eine gute Wirksamkeit auch bei schwerkranken Patienten nachgewiesen werden.

Bereits während des stationären qualifizierten Entzugs kann sich der Sucht-

ranke mit dieser Behandlungsmöglichkeit auseinandersetzen: Dabei wird zunächst eine Analyse der üblichen Konsumsituation erarbeitet; es werden Probleme und Zufriedenheit in den individuellen Lebensbereichen wie Gesundheit, Arbeit, Partnerschaft, Finanzen, Bildung, Wohnen ... bewertet.

Daraus werden die ersten selbstbestimmten Schritte der ambulanten Nachsorge geplant. Diese umfassen ein individuelles Abstinenz-Konto, die Festigung der Veränderungswünsche und den Aufbau von Handwerkszeug zum Problemlösen, Ablehnen von Konsum-Angeboten, die aktive Pflege guter Kommunikation und der sozialen Integration.

Eine positiv unterstützende Bezugsperson ist erwünscht und wird dann konkret in die Behandlung mit eingebunden. In den Fällen, bei denen schon viele Versu-

che gescheitert sind, ist eine begleitende Aversiv-Medikation (Medikament, das beispielsweise nach dem Alkoholtrinken zum Erbrechen führt) möglich.

Im Allgemeinen sind für die Behandlung 12 ambulante Kontakte vorgesehen. Gemeindenähe sowie die ambulante Erreichbarkeit von Klient und CRA-Therapeut sind die einzigen Bedingungen und auch gleichzeitig die Erfolgsquellen dieser Behandlungsstrategie.

Bei nach wie vor in vielen Fällen bestehender Berechtigung oder sogar Notwendigkeit von auch mehrwöchigen stationären Reha-Entwöhnungsbehandlungen stellt doch diese lebensnahe ambulante Therapie- und Hilfsform eine zusätzliche Bereicherung dar.

*Dr. med. Angelika Schelte,
Oberärztin im Zentrum für Suchtmedizin*

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

„Oh welche Lust, in freier Luft den Atem leicht zu heben ...“

(aus der Oper Fidelio)

Keine Kontakte!
Keine Berührungen!
Keine Nähe!
Keine Spiele!
Keine Mimik!
Keine Turnhalle!
Kein Schwimmbad!
Kein Fitnessraum!
Keine Rangerwanderung!
Keine Gesundheitswanderung
außerhalb des Klinikgeländes!

Aber, natürlich, die Sport- und Bewegungstherapie geht weiter. Erst irgendwie. Dann irgendwie anders. Dann irgendwie besser?

Nicht erst seit den Wanderungen mit Ranger Jörg Pahl und Hund Carlos (wir berichteten in einer früheren Ausgabe) zeigt sich, dass Rehabilitanden Bewegung an der frischen Luft guttut und erheblich zur Verbesserung der Befindlichkeit beitragen kann.

Seit den Einschränkungen in der Pandemie entdecken wir weitere Vorteile der Bewegung an der frischen Luft.

Wurde früher regelmäßig in der Turnhalle Volleyball gespielt, im Allwetterbad geschwommen oder im Fitnessraum auf dem Laufband die Ausdauer oder mit der Langhantel die Kraft trainiert, so fielen im Verlauf des letzten Jahres diese Möglichkeiten wie Dominosteine immer mehr weg.

Dafür wurden nach kurzem Durchschütteln der teilweise monate- oder gar jahrelang gültigen Wochenpläne, alternative Orte zu neuen Zeiten und mit hygienekonformen Inhalten der Bewegungs- und Sporttherapie ausgekundschaftet und erprobt.

Der kleine Platz vor dem Eingang der Festhalle wurde als erstes zur neuen Übungsstätte. Hier können Gruppen von bis zu zehn Menschen wunderbar mit dem erforderlichen Abstand die vorbereitenden Übungen des QiGong sowie das dynamische QiGong mit Übungen wie die „Acht Richtungen der Wirbelsäule“ ausführen. Der kurze Spaziergang an der

frischen Luft dient vorher zum Warm-Up und der Rückweg wird noch zum themenzentrierten Austausch mit übrigen Teilnehmenden genutzt. Den ein oder anderen Klienten habe ich nun schon beim privaten QiGong in der Pause auf eben diesem schönen Platz „erwischt“.

Vom Gebäude 63, dem Neubau des Reha-zentrums Südwestfalen aus gehen rechts bergan, kommt man auf eine wunderbare Allee für Fußgänger:innen. Ab und zu ist auf diesem Wege auch Pferdegetrappel der therapeutisch genutzten

Fjordpferde des nahen Gutshofes zu hören oder – tatsächlich – Kindergeschrei. Die Kinder sind auf dem Weg zum Waldkindergarten. Auch sie schätzen offenbar den Aufenthalt an der frischen Luft – bei wirklich jedem Wetter.

Unsere Reha-Gruppe nimmt an der Elisabethkirche häufig die erste Verschneepause – offiziell als Dehnpause – oder für erste kurze Funktionsgymnastik; aber eben auch, um sich nach dem Anstieg kurz auszuruhen. Oftmals wird den neuen Klienten erst dort bewusst, dass sie sich im Sauerland befinden. Dem Land der 1000 Berge.

Dann geht es weiter und man kommt an einen herrlichen Ort: das ehemalige Freilufttheater. Früher sollen hier Theateraufführungen und sogar das Klinik-Schützenfest stattgefunden haben!

Inmitten von sehr hohen Kastanienbäumen findet man sich im Wald wieder, aber eben doch an einem begradigten Platz, der ebenfalls durchaus das Zeug zur Sportstätte hergibt. Abstand ist hier wiederum kein Problem. Ein wunderbarer Ort für die Bewegungsmeditation „der vier Himmelsrichtungen“. Man blickt in herrliche Natur und kann die Ruhe vor Ort genießen. Entschleunigung pur!

Aber auch dynamischere Spiele können hier angeboten werden. Beliebt ist das Bewegungsmemory – eine Mischung aus Ausdauertraining und Gehirnjogging.

Im Anschluss an die Bewegungstherapie können die Rehabilitanden noch einen Spaziergang genießen. Dieses Angebot wird häufig genutzt, mit dem Hinweis, dass nach der Meditation oder den



© Dirk Kubatzki / LWL

Nach der Bewegungstherapie sollen die Momente in der Natur bewusst genossen werden.

dynamischen Spielen der Kopf besonders frei ist und die Gedanken geordneter sind.

Die Waldwege rund um das Klinikgelände sind den Klienten:innen durch das Angebot der Gesundheitswanderung bekannt. Dort werden nach einem innovativen Konzept das ausdauernde Gehen mit funktionalem Training, Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen kombiniert. Aber auch der absichtslose Aufenthalt im Wald, das Shinrin Yoku oder Waldbaden können hier erprobt werden.

Ein weiterer „Lost Place“, der dafür gerne angesteuert wird, ist der verwitterte Tennisplatz in Verlängerung des Weges vom Freilichtplatz. Hier können in der bildlichen Vorstellung längst vergangene Ballwechsel noch einmal vorbeiziehen oder eine Atemgymnastik erlebt werden.

Häufig trifft man auf diesen Wegen Spaziergänger oder zwei Läufer:innen mit einem Labrador, Kolleg:innen beim Pausenspaziergang oder auch Wanderer mit schwerem Gepäck. Nicht selten kommt es nach dem freundlichen Grüßen noch zu einem kleinen Pläuschchen und informativem Austausch. In den Zeiten der Pandemie ist der Wald halt ein gefragter Ort.

Ein sehr beliebter Platz zur Reflektion und zum Abschluss einer Bewegungseinheit im Freien findet sich vor dem Wildgehege. Die Anwesenheit der eleganten Tiere wirkt sich offenbar sehr beruhigend auf die menschliche Befindlichkeit aus und dies wird auch immer wieder gerne genutzt und benannt.

Erweitert wurde das Sportstättenangebot spielerisch mit der Frage „Wo kann man denn auf dem Gelände überall Wikingerschach spielen?“ Ein Strategiespiel mit Holzklötzen, welches wunderbar die Auge-Hand-Koordination und die soziale Kompetenz fördert. Die Skandinavier nennen es „Kub“.

Die Klienten fanden im Sommer schattige Plätze, im Herbst windgeschützte Orte und auch der Winter machte uns diesbezüglich erfinderisch.

Das heutige Outdoor-Training endet mit der erklärten Lieblingsübung vieler Klienten: Der „3-2-1“-Übung. Und die geht so: man geht allein in mindestens 5 m Abstand zu Vor- und NachgängerInn durch den Wald. Zunächst betrachtet man nacheinander intensiv und konzentriert jeweils ein Objekt, welches einem besonders ins Auge sticht – alles während des Gehens, um auch die jeweils sich verändernde Perspektive im Blick zu haben – dann sucht man sich auf die gleiche Art ein zweites Objekt, dann ein drittes.

Danach sind die Ohren und das Hören im Fokus. Die Wahrnehmung wird auf ein Geräusch gerichtet und diesem wird intensiv gelauscht. Oftmals wird hier der Ruf der Alarmanlage des Waldes, des Eichelhähers, genannt. Danach ein zweites Geräusch, dann ein Drittes ...

Und dann kommt das Fühlen ins Spiel. Ein Gegenstand wird in die Hand genommen und während des Gehens befühlt. Weiches Moos, eine glatte Kastanie oder ein rauer Fichtenzapfen. Und wenn man



© Dirk Kubatzki / LWL

In den Zeiten der Pandemie ist die Natur ein gefragter Ort für Spaziergänger:innen.

das alles dreimal durchgespielt hat, erfolgt ein zweiter Durchgang mit 2 Dingen, die ich besonders betrachte, denen ich konzentriert lausche oder die ich mit den Händen untersuche. Dann ein dritter Durchgang mit je einem Objekt pro Sinn; eben „3-2-1“.

Die Reflektionsrunden zeigen immer wieder: es ist eine wunderbare Übung, um sorgenvolle Gedankenkarussells im Kopf einmal auf elegante Weise zu stoppen. Das Affengeschnatter, wie die Bud-

Seit 25 Jahren Ihr „in Ihrer Nähe“ Spezialist für Treppenlifte

Fahren Sie in unserer Ausstellung Ihren Treppenlift Probe!



Stemeler Straße 99 · 59846 Sundern
T. 02933 921 88 00 · info@ango-reha.de · www.ango-reha.de



02933
921 88 00

Treppenlifte
Deckenlifte
Plattformlifte
Senkrechtlifte
Hydrolifte
Hublifte
Treppenraupen

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/Ansprechpartnerinnen

Stefan Kühnhold (komm. Chefarzt), 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

dhisten sagen, wird leiser. Oftmals verstummt es, und nach dieser Übung ist der Kopf deutlich freier für klare Gedanken.

Weniger ist inhaltlich und erlebnishaft oftmals mehr. Das gilt wohl auch für die Nutzung von Sportstätten. Wobei ich kein Verfechter von „Seuchen-Romantik“ bin. Natürlich freuen wir uns, wenn es wieder zum Schwimmen, Volleyballspielen und aufs Laufband gehen kann. Aber das Gelände am Stillenberg bietet eben auch in diesen herausfordernden Zeiten kreative und wohltuende Alternativen. Man muss sie nur finden (wollen).

*Dirk Kubatzki, Sporttherapeut und
Diplom-Sportwissenschaftler im
Reha-Zentrum Südwestfalen Warstein*



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 ...

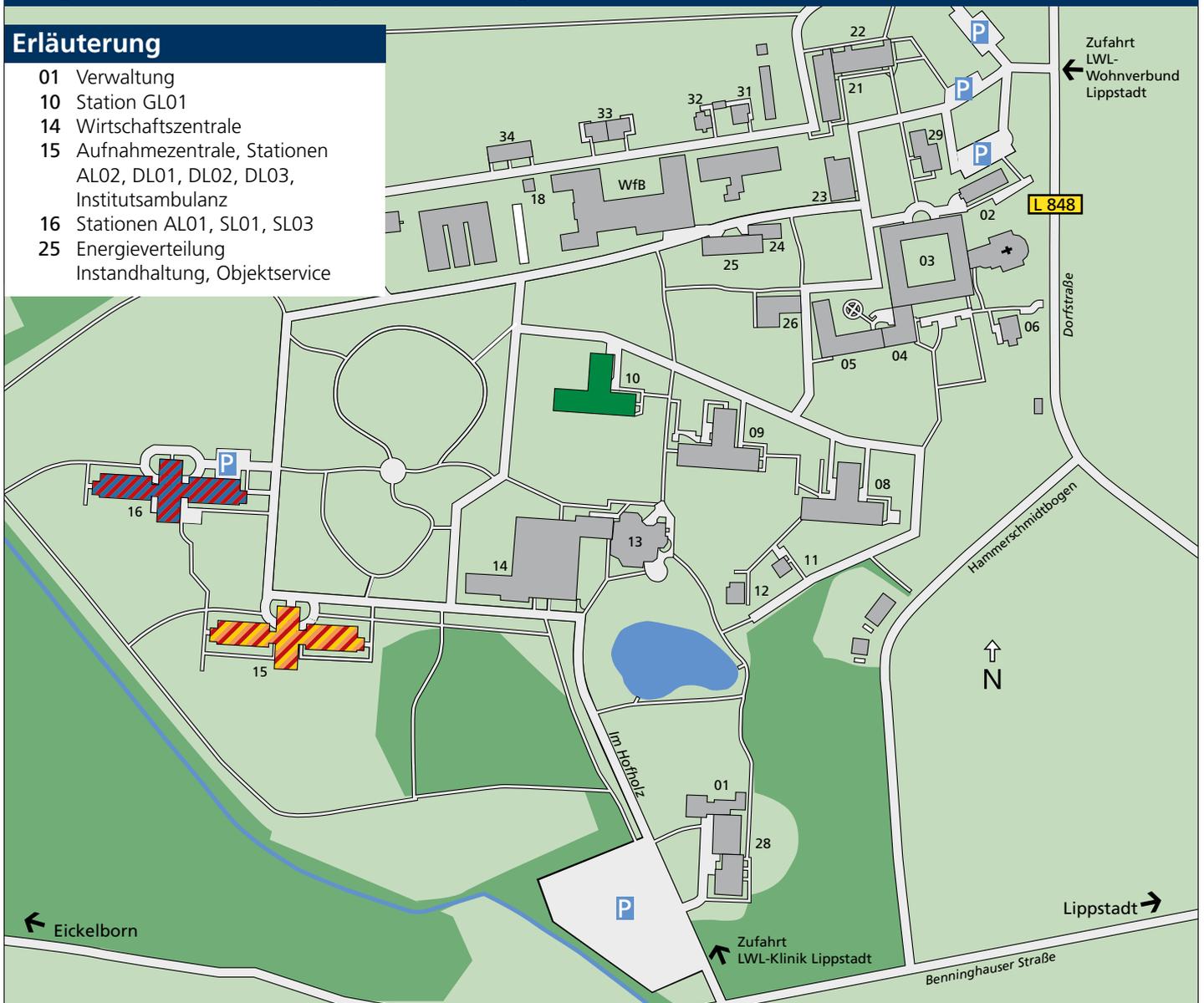
Infos: Tel. 0 29 02 / 35 11 oder
www.allwetterbad-warstein.de

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 genauen Termine können den Aushängen entnommen werden. Der Gottesdienst ist offen für alle, die gerne teilnehmen möchten. Die katholische Seelsorgerin Friederike Schmidt steht auch für Seelsorgegespräche zur Verfügung.

HYGIENE

Für die Mitwirkung bei der Verhütung von Infektionen und die Organisation und Überwachung von Hygienemaßnahmen sind unsere Hygienefachkräfte Elisabeth Brandschwede, Tel. 02902 82-5626, Walter Risse, Tel. 02902 82-5627 und Claudia Beyer, Tel. 02902 82-5625, zuständig.

INSTITUTSAMBULANZEN

Wenn (noch) keine stationäre psychiatrische Behandlung erforderlich ist, werden Betroffene von ihrem Hausarzt oder psychologischen Psychotherapeuten bei psychischen Störungen hierher zur ambulanten Untersuchung oder Therapie überwiesen. In

Wegweiser durch das Warsteiner Klinikgelände



euronics **XXL** Eickhoff

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

besonderen Fällen kann man 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 Kliniken 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, Fax 02945 981-1239 zam-lippstadt@lwl.org oder Warstein: Tel. 02902 82-1234, Fax 02902 82-1239 zam-warstein@lwl.org Sprechzeiten: Montag bis Freitag von 8:00 bis 16:30 Uhr

Ihre Ansprechpartner:innen

Klinikleitung		
Prof. Dr. Ronald Bottlender <i>Ärztlicher Direktor (ab Juni 2021)</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. 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
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 981-1771 Tel. 02902 82-5201
Guido Langeneke <i>Stellv. Pflegedirektor, Leiter des Pflegedienstes</i>		Tel. 02902 82-1011 Tel. 02945 981-1004
LWL-Rehabilitationszentrum Südwestfalen		
Stefan Kühnhold, <i>komm. Chefarzt</i>		Tel. 02902 82-2000
Christine Enste, <i>Therapeutische Leiterin</i>		Tel. 02902 82-2003
LWL-Institut für Rehabilitation Warstein		
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
Barbara Klotz, <i>Psychol. Psychotherapeutin</i>		Tel. 02941 9671-01
LWL-Tagesklinik Lippstadt		
Dr. Petra Tuschhoff, <i>Oberärztin</i>		Tel. 02941 9671-23
Simone Bindig, <i>Psychol. Psychotherapeutin</i>		Tel. 02941 9671-10
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
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
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

Zentrales Aufnahmemanagement und Zentrale Aufnahmeterminierung

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

- **Lippstadt, Tel. 02945 981-1234, Fax 02945 981-1239 oder zam-lippstadt@lwl.org**
- **Warstein, Tel. 02902 82-1234, Fax 02902 82-1239 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 Menschen) sollen zukünftig zielgerichtet mit den richtigen Ansprechpartnern verbunden werden, um lange Wartezeiten oder zeitraubende Verbindungsschleifen zu vermeiden.

Die **spezialisierte Zentrale Aufnahmeterminierung (ZAT) für den Bereich Suchtmedizin** wird derzeit noch parallel zum **Zentralen Aufnahmemanagement** 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, Fax 02945 981-1749 oder**
- **Warstein, Tel. 02902 82-1745, Fax 02902 82 1749**



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-Aannahmestelle
- 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

LWL-Wohnverbund Lippstadt

Besondere Wohnformen ■ 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
- Betreutes Wohnen im Kreis Soest
- Betreutes Wohnen in Familien (Familienpflege), auch für Mütter/Väter mit Kindern
- Tagesstättenverbund mit Aktivierungs- und Beschäftigungsangeboten
- 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
kommissarische Leiterin: Andrea Gerlach
Dorfstraße 28 · 59556 Lippstadt
Tel.: 02945 981-3001 · Fax.: 02945 981-3009
Internet: www.lwl-wohnverbund-lippstadt.de

LWL

Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.

NAMEN

■ EIN GROSSES DANKESCHÖN, DR. IRENE FAUPEL!

Chefärztin Dr. Irene Faupel hat ihre Funktion als Chefärztin des LWL-Rehabilitationszentrums Südwestfalen zum Februar dieses Jahres aus persönlichen Gründen aufgegeben. Dr. Faupel ist seit September 1991 Fachärztin für Psychiatrie, absolvierte eine intensive verhaltenstherapeutische Psychotherapie-Weiterbildung und arbeitete seit August 2005 für das Rehazentrum Südwestfalen in Warstein.



Zusammen mit Christine Enste (aktuelle therapeutische Leitung) hatte sie das Konzept BORA entwickelt, das abgestimmt ist auf die unterschiedlichen beruflichen Situationen der Rehabilitanden (mit Arbeitsplatz, ohne oder mit Schwierigkeiten am Arbeitsplatz, Arbeitslosigkeit, Langzeitarbeitslosigkeit, Hausfrau/Hausmann, Schüler:in usw.). Dieses Konzept hatte die Belegung durch nahezu alle Rentenversicherungsträger der Bundesrepublik (auch alle Krankenkassen) zur Folge. Es ermöglicht eine an modernsten Standards orientierte und mehr arbeitsbezogene Suchtrehabilitation.

Eine besondere Freude bereitete es Frau Dr. Faupel, die geschmackvolle, helle und freundliche Atmosphäre bei der Gestaltung des Neubaus des LWL-Rehabilitationszentrums Südwestfalen (Suchtrehabilitation) durchzusetzen. Sie organisierte auch mit großem Engagement die Dauer-Ausstellung des Fotografen Gernot Disselhoff mit dem Thema „Farben der Natur“, die in der Folgezeit auf großes Interesse der Öffentlichkeit stieß.

Ihre Leidenschaft zum Umgang mit Rehabilitanden beschrieb sie in der vergangenen Ausgabe des Klinikmagazins so: *„Jemand hat mich teilhaben lassen an seiner Individualität und ich gebe mir die Aufgabe mich anzustrengen, um ihm Anregungen zur Lösung seiner Probleme geben zu können (...). Die Begegnung mit den einzigartigen Menschen (...), die in unsere Klinik zur Rehabilitation kommen, bereichern mich persönlich immer wieder sehr.“*

Wir bedanken uns für den außergewöhnlichen Einsatz und wünschen Frau Dr. Faupel beruflich sowie privat alles Gute.



■ Seit dem 1. Mai 2021 ist **KATRIN PIEPER** neue Stationsleitung der Stationen PW04 und PW05 im Zentrum für Verhaltensmedizin. Frau Pieper absolvierte von 2008 bis 2011 Ihre Ausbildung zur Gesundheits- und Krankenpflegerin in der LWL-Akademie Lippstadt und lernte die Stationen des Zentrums für Verhaltensmedizin sowie die Tagesklinik Warstein über mehrere Jahre kennen und schätzen. Seit September 2019 leitete Frau Pieper

stellvertretend die Stationen PW01/PW02. Im Jahr 2020 – zur ersten Welle der Corona-Pandemie – übernahm Pieper den Aufbau der Infektionsstation W57 am Standort Warstein. Katrin Pieper wird zum Spätsommer dieses Jahres ihr berufs begleitendes Studium „Management im Sozial- und Gesundheitswesen“ an der Fachhochschule Diakonie Bielefeld abschließen.

■ Mit der Verabschiedung von **GERRIT JUNGK**, dem ehemaligen Leiter der Abteilung Personal/Wirtschaft und Technik, haben sich neue Organisationsstrukturen ergeben: Die Abteilung Personal/Wirtschaft und Technik wurde in zwei Abteilungen gesplittet. Die Personalabteilung wird weiterhin stellvertretend durch Verena Altoff und Miriam Kübler geleitet. Neuer Abteilungsleiter der Abteilung Technik und Wirtschaft ist seit April 2021 **THORSTEN MENKE**. Herr Menke ist seit Mitte



2007 in verschiedensten leitenden technischen Funktionen im Gesundheitswesen im Kreis Paderborn sowie im Kreis Soest tätig gewesen. Seit Januar 2019 war er als stellvertretender Abteilungsleiter Technik im Regionalen Netz des Landschaftsverbandes Westfalen-Lippe im Kreis Soest angestellt und ist von nun an Abteilungsleiter des Bereiches Technik und Wirtschaft in den LWL-Gesundheitseinrichtungen im Kreis Soest.

■ **MITHUN SANTHAKUMAR** ist seit November 2020 Teamleiter im Medizincontrolling. Seine Schwerpunkte liegen in der Sicherstellung der Kodierqualität, Berichtswesen, Erlösmanagement und Erlöscontrolling der Klinikstandorte sowie klinikcontrollingrelevante Prozessoptimierungen. Herr Santhakumar hat an der Hochschule Niederrhein Health Care Management (Master of Science) studiert und war seinerzeit nebenbei und im Anschluss im Helios Klinikum Duisburg als Medizincontroller tätig. Zudem sammelte er Erfahrungen als Berater für die Fachgruppe Psychiatrie und Psychosomatik in der Zentrale von Helios in Berlin und als Medizincontroller im Helios Klinikum Bochum. Neben seiner jetzigen Tätigkeit in den LWL-Kliniken Lippstadt und Warstein ist er Dozent an der Hochschule Niederrhein.



Helios Klinikum Bochum. Neben seiner jetzigen Tätigkeit in den LWL-Kliniken Lippstadt und Warstein ist er Dozent an der Hochschule Niederrhein.

■ Ab Juni 2021 stehen unsere Kliniken unter neuer ärztlicher Leitung. **PROF. DR. MED. HABIL. RONALD BOTTLENDER** konnte für das Amt des Ärztlichen Direktors beider Fachkrankenhäuser gewonnen werden. Der Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie ist damit Nachfolger von Dr. Ewald Rahn, der von 1997 bis 2018 die Funktion des stellvertretenden ärztlichen Leiters und von 2018 bis heute die kommissarische ärztliche Direktion innehatte.



Prof. Bottlender ist derzeit als Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie sowie Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Klinikums Lüdenscheid (Akad. Lehrkrankenhaus der Universität Bonn) tätig. Er bringt umfangreiche – auch internationale – Erfahrungen auf dem Fachgebiet der Psychiatrie und Psychotherapie mit: Während seiner Studienlaufbahn im Saarland absolvierte Bottlender seine Famulatur in der psychiatrischen Abteilung des Ottawa General Hospitals in Kanada. Mit sehr gutem Abschluss des dritten Staats-

examens im Bereich Medizin (Universität des Saarlandes) begann er 1994 die Weiterbildung zum Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie an der Psychiatrischen Klinik der LMU München. Es folgten umfangreiche Erfahrungen als wissenschaftlicher Assistent in verschiedenen Fachbereichen der Psychiatrischen Uni-Klinik München. Bottlender leitete dort die Tagesklinik und war Oberarzt. Im Anschluss arbeitete er sechs Jahre als Chefarzt der Allgemeinpsychiatrie für einen Versorgungsbereich von 60.000 Einwohnern. Seit 2012 ist er als Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Klinikum Lüdenscheid – Märkische Kliniken GmbH, tätig.

Wir freuen uns, Prof. Bottlender mit seiner mehr als 25-jährigen Erfahrung in der Diagnostik und Behandlung (psychopharmakologisch und psychotherapeutisch) des gesamten Spektrums von Erkrankungen aus dem Bereich der Allgemeinpsychiatrie und im Bereich Suchterkrankungen an den LWL-Kliniken Lippstadt und Warstein begrüßen zu dürfen.

Prof. Ronald Bottlender ist musikalisch, geht gerne wandern, wohnt in Hemer, ist verheiratet und hat zwei Kinder.

Wir sagen:

„Herzlich willkommen und auf gute Zusammenarbeit!“

Niemals geht man so ganz:

Dr. Ewald Rahn wird weiterhin als Vertragsarzt in den LWL-Kliniken Lippstadt und Warstein tätig sein.

„Wir müssen das, was wir denken, auch sagen. Wir müssen das, was wir sagen, auch tun. Und wir müssen das, was wir tun, dann auch sein.“

von Alfred Herrhausen

Ich bin da.
Vom ersten Schreck bis zum Aufatmen.

Ich bin Pflegeprofi!

Ausbildung 2021

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.

RÜCKBLICK 2020

DiscGolf-Parcours auf Klinikgelände: Neue Möglichkeiten für ein Miteinander zwischen Klinik und Öffentlichkeit

Nach Monaten des gemeinsamen Planens zwischen der LWL-Klinik Lippstadt und dem Lippstädter DiscGolf Verein wurde der Parcours auf dem LWL-Klinikgelände in Benninghausen im letzten Jahr eröffnet. „Die Idee des Vereins, den Trainings- und Leistungsparcours auf dem Klinikgelände zu errichten haben wir sofort für gut befunden“, so der kaufmännische Direktor Ottmar Köck.

So entstand ein Parcours, auf dem u.a. auch Wettkämpfe stattfinden können. Zwölf Bahnen bietet der DiscGolf-Parcours; die längste Strecke ist 136 Meter lang. Gespielt wird analog zum Golf – nur eben nicht mit Ball und Schläger, sondern mit der etwa 150 Gramm leichten, bunten Disc.

Es gibt Welt- und Europameisterschaften im DiscGolf. Die Lippstädter sind, wenn nicht gerade Corona ist, vorwiegend auf der Westfalen-Tour unterwegs. Und ab sofort natürlich auf dem neuen Parcours in Benninghausen.

Gut anderthalb bis zwei Stunden braucht ein geübter Sportler, dann ist er durch mit den zwölf Bahnen. Es geht aber auch anders. Einfach mal für sich sein, mit einer kleinen Scheibe in der Natur – „das ist wie eine Stunde meditieren.“ DiscGolf als gute Möglichkeit, die not-

wendige Ruhe zu finden. Ein Ansatz, der für Patienten der LWL-Klinik nicht ganz unwichtig sein könnte.

DiscGolf ist ein Sport für jede Generation, vom Grundschulkind bis ins hohe Seniorenalter. Entspannte Bewegung in der freien Natur, Spielspaß vom ersten Augenblick an und das soziale Miteinander machen DiscGolf zu einem Erlebnis für Familien und Gruppen.

DiscGolf steht für Werte wie Fairness, Achtung und Respekt, höflicher Umgang miteinander und gegenseitige Unterstützung. Was die Anschaffungskosten betrifft punktet DiscGolf gegenüber anderen Sportarten. Eine Grundausrüstung mit 3 Scheiben ist bereits für 25-30 € zu haben.

„Aus Klinik-Sicht haben wir etwas im Sport geschaffen, das uns guttut. Insbesondere den Patienten“, betonte der kaufmännische Direktor. Das Sportangebot wird zukünftig von der LWL-Klinik in Anspruch genommen und die Sporttherapeuten erlernen zurzeit diese in Deutschland noch recht unbekannt Sportart.

Lippstadt (LWL) ■

Ökologie und Umweltschutz im Krankenhaus

Die LWL-Kliniken Lippstadt und Warstein haben sich zum Ziel gesetzt, den Schutz für Ressourcen und der Erhaltung von Lebensgrundlagen zu intensivieren. Dieses Vorhaben wird durch die Teilnahme an ÖKOPROFIT® unterstützt. ÖKOPROFIT® ist ein bundesweites Projekt, das in vielen Städten, Gemeinden und Kreisen in Deutschland bereits erfolgreich in Zusammenarbeit mit Betrieben durchgeführt wurde.

Das Ziel der LWL-Kliniken: Ressourceneinsparung, ökonomischen sowie ökologischen Profit erzielen, Ressourcen effizienter einsetzen, nachhaltiges Handeln an alle Zielgruppen im Krankenhaus kommunizieren und das Bewusstsein hinsichtlich Umweltschutz schärfen.

Im Arbeitskreis der LWL-Kliniken konnten schon einige Maßnahmen erarbeitet werden, die zum Teil schon umgesetzt wurden oder in den nächsten Monaten und Jahren noch umgesetzt werden. Im Rahmen des Projektes finden regelmäßig Online-Workshops mit den Vertreterinnen und Vertretern der weiteren teilnehmenden Unternehmen aus dem Kreis Soest statt; voraussichtlich im Mai findet die Prüfung durch ÖKOPROFIT® statt. ■



© Foto: Frank Lütkehaus, Zeitungsverlag Der Patriot, Ausg. vom 8.8.2020



© Foto: Danica Goy / LWL

Von links: Anja Henrichs (Schulleiterin der Akademie), Luisa Sommerkamp (Mitarbeiterin Qualitätsmanagement der LWL-Kliniken Lippstadt und Warstein), Magnus Eggers (Pflegedirektor der LWL-Kliniken Lippstadt und Warstein), Uwe Schmalenbach (Auditleiter ISO 9001) und Bastian Dieckhues (Schulassistent und Praxisanleiter) freuen sich über die erfolgreiche Zertifizierung der LWL-Akademie für Gesundheits- und Pflegeberufe.

Mit digitalem Unterricht und gelebtem Leitbild – LWL-Akademie für Gesundheits- und Pflegeberufe Lippstadt erhält ISO-Zertifizierung

Zum Ende letzten Jahres erhielt die LWL-Akademie für Gesundheits- und Pflegeberufe in Lippstadt die Bescheinigung: Die LWL-Einrichtung ist jetzt nach DIN-Norm zertifiziert. Damit wurde der Akademie von unabhängiger Seite bestätigt, dass die Vorgaben dieser weltweit am weitesten verbreiteten Norm für Qualitätsmanagement, erfüllt werden.

Die etwas sperrig klingende Zertifizierung „DIN EN ISO 9001:2015“ ist für die LWL-Akademie Ausdruck eines kontinuierlichen Verbesserungsprozesses in allen Themenfeldern: „Sie ist für uns nicht nur ein Stück Papier, sondern leitet fortschreitend unser berufliches Handeln, bei der Ausbildungsqualität, bei Bildungszielen, beim beruflichem Selbstverständnis, beim eigenen Leitbild und bei den Entwicklungszielen“, sagt Anja Henrichs, Schulleiterin der LWL-Akademie. Alle Prozesse und Strukturen mussten für die Zertifizierung von Grund auf neu erarbeitet werden.

Ein Schwerpunkt wurde bei der Digitalisierung des Unterrichts gesetzt: Ganz abgesehen von der aktuellen Situation, die das digitale Unterrichten unumgänglich macht, erhielten die Auszubildenden in der LWL-Akademie Lippstadt zum Start ihrer Ausbildung Tablets.

Vorab investierte man in Lippstadt viel Arbeit in die Schulungen der Lehrenden, in neue Strukturen und für das Beschaffen von Software und Lizenzen. Jetzt ersetzt das Tablet eine ganze Bibliothek mit Fachliteratur. Über eine App können die Auszubildenden Lerngruppen bilden, oh-

ne sich persönlich treffen zu müssen. Für ein gelebtes Leitbild ließ sich die LWL-Akademie etwas Besonderes einfallen:

In einem professionellem Fotoshooting (in Vor-Corona-Zeiten) mit Mitarbeitenden und Auszubildenden wurden die vorab formulierten Leitsätze der LWL-Akademie fotografisch in Szene gesetzt. Die fünf Leitsätze ließ die Akademie in Übergröße auf Acrylglas drucken. Jetzt schmücken sie die Flure und Räumlichkeiten der Einrichtung.

Magnus Eggers, Pflegedirektor der LWL-Kliniken Lippstadt und Warstein, freut sich über die Zertifizierung: „Die Sicherstellung und Verlässlichkeit von klaren und vor allem transparenten Ausbildungsstrukturen gilt als Erfolgsfaktor. Das Ziel ist, unseren Absolventen eine zukunftsfähige und die bestmögliche Vorbereitung auf den Berufseinstieg zu ermöglichen, mit allem, was dazu gehört.“ ■



© Foto: Danica Goy / LWL

Von links: Anneke Knüppel (Psychologische Psychotherapeutin in der Suchtmedizin der LWL-Klinik Lippstadt), Astrid Schlüter (KISS) und Brigitte Lindhauer (SHG Depression & Sucht) sorgten sich bei herrlichem Wetter um die dunklen Gedanken von Ratsuchenden. © Foto: Gabi Pöpsel / Kreis Soest

Bei Sonnenschein über „die Dunkelheit“ sprechen

Anstelle von Präsenzveranstaltungen wurden die vielfältigen Angebote des 5. Soester Depressionstages auf einer eigens eingerichteten Internetseite dargestellt, in E-Mail-Sprechstunden oder Telefon-Hotlines umgewandelt. In der ganzen Woche im Juni letzten Jahres standen Aktive aus der Selbsthilfe Tag für Tag am Telefon bereit, um Fragen zu beantworten. So konnten Interessierte mehr über das Thema Parkinson aus der Sicht von berufstätigen Betroffenen erfahren, sich über die Selbsthilfegruppe „Sternenkinder“ erkundigen und das Wissen über altersbedingte Makuladegeneration (häufigste Ursache von Erblindungen im Erwachsenenalter) erweitern. Zu Ende der Woche stand die „Gewaltopferhilfe DIREKT“ bereit und Interessierte konnten sich über das Thema Alkohol- und Medikamentensucht informieren.

Als Ausklang der Woche beantworteten die Selbsthilfgruppenleiterin Brigitte Lindhauer und die Psychologische Psychotherapeutin Anneke Knüppel der Suchtmedizin der LWL-Klinik Lippstadt die Fragen von Bürgerinnen und Bürgern zum Thema „Depression“. Während draußen die Sonne vom strahlendblauen Himmel schien, hörten sich die beiden Frauen geduldig die Sorgen und Nöte der Ratsuchenden an, trafen genau den richtigen Ton mit fachkundigen und lebensnahen Antworten. Die Neugründung einer Selbsthilfegruppe von jungen Erwachsenen mit Depressionen und Ängsten am Montagabend war zum Abschluss einer der Höhepunkte der Aktionswoche. ■





© Fotos (3): Danica Goy / LWL

Gelungene Blutspende-Aktion: LWL-Mitarbeitende aus dem Kreis Soest – hier Silke Kuhlmeier (l.) und Antje Borgmeier – ließen sich im Blutspende-Truck von Lars Kemper Blut abzapfen.

Blutspende-Aktion beim LWL

38 Liter Blut – so viel haben die Mitarbeiter:innen der LWL-Gesundheits-einrichtungen im Kreis Soest bei der Blutspendeaktion im Spätsommer letzten Jahres gespendet: Sie haben damit 228 Menschen in Not geholfen.

Die Idee zu der Blutspende-Aktion kam aus der Stabsstelle Marketing und Kommunikation, „um Mitarbeitenden zwischen Bürojob oder Schichtwechsel die Möglichkeit zu bieten, Blut zu spenden“. In Warstein, Eickelborn und Benninghausen machte der Blutspende-Truck Station und die Mitarbeiter der LWL-Gesundheitseinrichtungen Gebrauch von dem Angebot: Insgesamt 76 Mitarbeiter spendeten Blut für 228 Menschen in Not (eine Blutspende rettet demnach das Leben von drei Patienten).

Darunter auch Antje Borgmeier und Silke Kuhlmeier: „Ich finde es super, dass wir diese Möglichkeit haben, weil ich es im Alltag kaum schaffe“, erklärte Antje Borgmeier. Silke Kuhlmeier – seit 25 Jahren Blutspenderin – nutzte in Benninghausen ebenfalls die Gelegenheit: Sie spendete sogar zum 50. Mal in ihrem Leben etwas von ihrem Lebenssaft. ■

Demenzsensible Architektur

In Kooperation mit der technischen Universität Dresden (TU Dresden) wurde die Station „GW01“ des gerontopsychiatrischen Zentrums der Klinik Warstein des Landschaftsverbandes Westfalen-Lippe (LWL) in den letzten Monaten nach Vorgaben wissenschaftlicher Ergebnisse zu demenzsensibler Architektur umgebaut. Denn „oftmals werden Millionen in Bauvorhaben in Gesundheitseinrichtungen investiert, ohne wissenschaftliche Hintergründe zu haben, warum es so gebaut wird“, berichtet Magnus Eggers, Pflegedirektor der LWL-Kliniken in Lippstadt und Warstein.

Prof. Dr.-Ing. Gesine Marquardt der TU Dresden, die seit mehreren Jahren zu demenzsensibler Architektur in verschiedenen Versorgungsbereichen sowie der Architektur im demografischen Wandel forscht, wurde durch die leitende Ärztin des Zentrums für Gerontopsychiatrie, Helene Unterfenger kontaktiert und entwickelte ein Konzept zur Umgestaltung mit

umfassenden wissenschaftlichen Erkenntnissen für die genannte Station. Durch eine enge Zusammenarbeit mit dem gesamten Team, wurde der praktische Erfahrungsschatz der Mitarbeitenden mit eingebaut.

Das Ergebnis zeigt erneut: die Patientinnen und Patienten sind gerne in der Nähe des Personals, „dort, wo etwas los ist“. Der Eingangsbereich und Begegnungspunkte wurden neu gestaltet, an denen sich die Patientinnen und Patienten aufhalten und austauschen oder sich zurückziehen können.

Ein großflächiger Bildschirm bietet Abwechslung, wobei lediglich Sendungen mit positiver und beruhigender Grundstimmung aufgerufen werden. Zudem wird viel Wert auf die regionale Wiedererkennbarkeit gelegt, damit sich die Patient:innen nicht fremd fühlen: Bilder aus der Region, beispielsweise ein Schnappschuss der Warsteiner Montgolfiade, wurden in der Station ausgehangen.

Das Beleuchtungskonzept mit Hinblick auf Sturzprävention und Orientierung, räumliche Farbgestaltung, die Lautstärkedämmung und Schallschutz tragen zusätzlich zu einer ruhigen und sicheren Atmosphäre für alle Beteiligten bei. ■



LWL investiert 52 Millionen in Zukunft des Warsteiner Klinikstandortes

Der Landschaftsverband Westfalen-Lippe (LWL) wird in den kommenden sechs Jahren gut 52 Millionen Euro in seinen Klinikstandort Warstein investieren. Ein entsprechendes Investitionsprogramm für die „Standortentwicklungsplanung“ (STEP) hat der LWL- Gesundheits- und Krankenhausausschuss in Münster beschlossen. Mit der Umsetzung des Programms wurde im Jahr 2021 begonnen, der Abschluss ist für das Jahr 2026 vorgesehen.

Laut LWL-Direktor Matthias Löb handelt es sich um die größten Einzelinvestitionen, die es im Gesundheitssektor in den vergangenen Jahren im Kreis Soest gegeben hat.

Im Rahmen der Baumaßnahmen werden insgesamt drei große Gebäudekomplexe abgerissen: das ehemalige Gebäude der Arbeitstherapie an der Lindenstraße, die alte Turnhalle und ein zum Wohnverbund gehörendes Gebäude am Waldrand westlich der Elisabeth-Kirche.

Herzstück des Investitionsprogramms werden der Neubau eines Bettenhauses für bis zu 144 Patienten und eine neue Sporthalle sein – für zusammen ungefähr 35 Millionen Euro.

Darüber hinaus erfolgen umfangreiche Sanierungsmaßnahmen historischer Klinik-Gebäude nach Vorgaben des Denkmalschutzes. Ein Parkplatz mit 50 zusätzlichen Stellplätzen am östlichen Ende des Geländes soll die Parkmöglichkeiten für

Mitarbeitende und Besucher verbessern. „Mit dem Programm schaffen wir Räume, in denen Patienten und Patientinnen gesund werden können und unsere Beschäftigten besser arbeiten können“, so LWL-Direktor Matthias Löb. Gleichzeitig ist das Investitionsprogramm ein Bekenntnis zum Standort Warstein, wo der LWL mit rund 1.000 Beschäftigten einer der größten Arbeitgeber in der Region ist.

Zukünftig entsteht ein fester Klinikcampus, der Wohnverbund hat seinen Platz ebenso wie das Pflegezentrum. Schlussendlich wird es leichter sein, sich auf dem großen Grundstück zu orientieren“, sagt Ottmar Köck, Kaufmännischer Direktor der LWL-Gesundheitseinrichtungen im Kreis Soest. „Es wird uns gelingen, eine Symbiose aus alt und neu entstehen zu lassen – und das in einem landschaftlich einmaligen Gelände, welches auch der Öffentlichkeit zugänglich ist.“ ■

Kein Spagat für Pflegepersonal und Ärzte

Für seine strategisch angelegte familien- und lebensphasenbewusste Personalpolitik sowie der Etablierung und Optimierung familiengerechter Arbeitsbedingungen, erhalten die LWL-Einrichtungen des Psychrieverbundes und Maßregelvollzugs im Kreis Soest bereits zum zehnten Mal das Zertifikat zum „audit berufundfamilie“. „Gerade für Ärztinnen und Ärzte, sowie

Pflegerinnen und Pfleger ist die Vereinbarkeit von Beruf und Familie oftmals ein Spagat. Deswegen entwickeln wir die vielfältigen Maßnahmen für alle Beschäftigten zur Unterstützung von Familienaufgaben in allen Bereichen stetig weiter“, so Gerrit Jungk, ehemaliger Personalleiter der LWL-Einrichtungen im Kreis Soest. Die Voraussetzung für die erneute Zertifizierung ist der erfolgreiche Abschluss des anspruchsvollen Dialogverfahrens, welches von einem unabhängigen Auditor der berufundfamilie Service GmbH durchgeführt wird. ■



Gerrit Jungk (ehemaliger Personalleiter der LWL-Einrichtungen im Kreis Soest) freute sich über das bereits zum zehnten Mal verliehene Zertifikat zum „audit berufundfamilie“.

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.

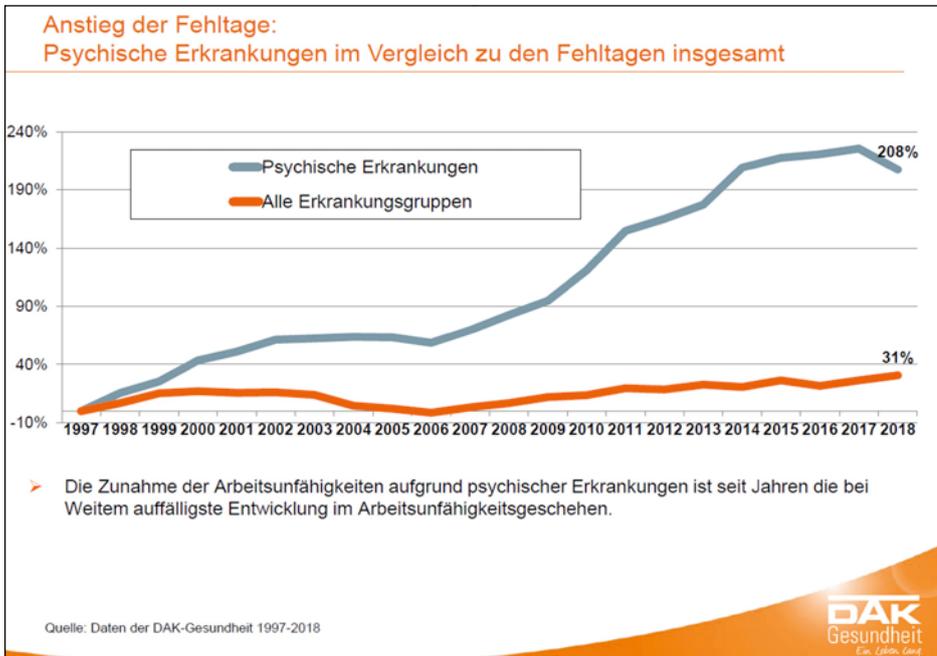


LWL-Pflegezentrum Lippstadt
Leitung: Iris Abel
Apfelallee 20 · 59556 Lippstadt
Tel.: 02945 981-4000 · Fax: 02945 981-4009
Internet: www.lwl-pflegezentrum-lippstadt.de

LWL
Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.

Mehr Teilhabe im Alltag und Beruf

Weniger kopflastige Therapieansätze



Aus Daten der Deutschen Rentenversicherung geht hervor, dass psychische Erkrankungen der häufigste Grund für den Eintritt in eine Rente wegen Erwerbsminderung sind.

Psychische Erkrankungen können jeden treffen. Ihre Auswirkungen sind sehr individuell und vielseitig. Von Unruhe über Angststörungen, permanente Erschöpfung, Kontroll- und Vermeidungsverhalten, Wahrnehmungsstörungen bis hin zur Suizidgefährdung. Meistens führen psychische Erkrankungen zu langen (beruflichen) Ausfallzeiten. Mit rund 26,3 Tagen waren die Arbeitsunfähigkeitstage je Fall 2018 mehr als doppelt so hoch wie bei anderen Erkrankungen (11,8 Tage je Fall; Badura et. al 2019). Daten der Deutschen Rentenversicherung belegen, dass psychische Erkrankungen der häufigste Grund für den Eintritt in eine Rente wegen Erwerbsminderung sind. Viele der Erwerbsunfähigkeitsrentner haben jedoch vor Renteneintritt keine Rehabilitation absolviert.

Im Gegensatz zu körperlichen Erkrankungen sind die Verläufe bei psychischen Krankheiten meist langwieriger und im weiteren Verlauf komplizierter. Auch die Grenzen sind fließend und oftmals nicht so deutlich festzulegen. Zwischen einer psychischen Erkrankung und

psychischen Störung, die (noch) keinen Krankheitswert haben muss, ist die Grenze nicht exakt zu ziehen. Oftmals wirken sich auch „einfache“ psychische Probleme



Psychische Erkrankungen können jeden treffen. Von Unruhe über Angststörungen, permanente Erschöpfung, Kontroll- und Vermeidungsverhalten, Wahrnehmungsstörungen bis hin zur Suizidgefährdung.

me ohne klare Krankheitskriterien auf Motivation, soziale Beziehungen oder das Leistungsvermögen aus. Im Zusammenspiel ungünstiger Lebensbedingungen und dem Fehlen entsprechender Hilfen kann dann aus einer psychischen Störung eine Erkrankung oder gar Behinderung werden – mit allen nachfolgenden Konsequenzen. Der Verlust des Arbeitsplatzes geht für Betroffene mit schwerwiegenden Folgen einher: Durch den frühzeitigen Austritt aus dem Erwerbsleben sind für frühverrentete Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen nicht nur erhebliche finanzielle Einbußen verbunden, sondern auch der Wegfall sogenannter protektiver (also stärkender) Faktoren für die psychische Stabilität, wie zum Beispiel soziale Kontakte, das Gefühl etwas wert zu sein, gesellschaftliche Anerkennung und Freundschaften, aber eben auch Tagesstruktur und körperliche Betätigung.

Wie sieht moderne Rehabilitation aus?

Gemäß dem Grundsatz „Reha vor Rente“ steht bei der Mehrzahl der medizinischen Rehabilitationsleistungen der Rentenversicherung, der Erhalt der Erwerbs-



Psychische Erkrankungen können zu längerfristigen Beeinträchtigungen in zentralen Lebensbereichen führen, z.B. Einschränkungen der Kommunikationsfähigkeit oder Angsterkrankungen und dadurch fehlende Teilhabe.

fähigkeit im Vordergrund. Nach dem biopsychosozialen Krankheitsmodell sollte Rehabilitation auf verschiedene Ebenen abzielen: Auf eine Reduktion von Krankheitssymptomatik, eine Förderung von Bewältigungsfähigkeiten (z. B. soziales Kompetenztraining, Skillstraining, Psychoedukation) und/oder eine Veränderung der konkreten Umstände (z. B. Arbeitsplatzanpassung, Umschulung, etc.). Insbesondere bei Langzeit-Erkrankungsverläufen hat die Rehabilitation zum großen Teil das Ziel der Förderung von Fähigkeiten und immer – bezogen auf die Lebensumstände – der Teilhabe.

Psychische Erkrankungen können zu längerfristigen Beeinträchtigungen in zentralen Lebensbereichen führen, z. B. Einschränkungen der Kommunikationsfähigkeit, der gemeinschaftlichen Umgangsformen, der angemessenen Selbstbehauptung oder auch der Kritikfähigkeit. Derartiges kann zu schwerwiegenden Problemen in der alltäglichen Lebensbewältigung führen und persönliche Entwicklungsmöglichkeiten verhindern.

Affektive Störungen, Angsterkrankungen, Schizophrenieerkrankungen und organisch psychische Störungen sind häufig chronische Erkrankungen, die eine teilhabe- und lebensspannenorientierte Diagnostik und Behandlung benötigen.

Rehabilitation muss also „mehr“ sein als das reine Konzentrieren auf Symptome und/oder Beschwerden. Unserer Erfahrung nach fühlt sich die Mehrheit der Rehabilitanden deutlich ernster genommen und verstanden, wenn auch die persönlichen Auswirkungen der Erkrankung explizit thematisiert werden. Das „Sichverstandene“ wiederum hat einen starken Einfluss auf die Akzeptanz der angebotenen Behandlungsmodule und kann eine Veränderungsmotivation herbeiführen. Konkret bedeutet dies, dass es in Therapiegesprächen weniger darum geht, beim Rehabilitanden bspw. „Angstsymptome vollständig zu beseitigen“, sondern vielmehr um Fragen der Art „Wie schaffen Sie es, einkaufen zu gehen, auch wenn Sie Angst davor haben?“.

Neben der Zielverfolgung der Symptombehandlung der Krankheit tritt im Sinne einer „teilhabeorientierten“ Rehabilitation dann auch das Ziel, Fähigkeiten zu trainieren und eine Wiederherstellung der Teilhabe in Alltag und Beruf zu erreichen: Rehabilitanden sollen wieder in die Lage versetzt werden, ihren Sport zu betreiben, sich mit Freunden zu treffen, arbeiten zu gehen – auch wenn unter Umständen symptomatische Einschränkungen bestehen bleiben.

Kernstück im LWL-Institut Warstein ist hier der intensive fachliche Austausch

im multiprofessionellen Team zur Behandlungscoordination und Reha-Optimierung. Er spielt nicht nur in der Teamarbeit die wichtige Rolle, sondern auch in der rehabilitativen Nachsorge, um Weichenstellungen (in Bezug z. B. auf niedergelassene Fachärzte, Arbeitsagentur, Jobcenter, Arbeitgeber, Familie, sonstige wichtige Angehörige) für den weiteren Behandlungsweg planen und koordinieren zu können. Da Rehabilitation nicht nur das ist, was im und um das LWL-Institut Warstein stattfindet, müssen selbstverständlich auch weitere Themen mitgedacht werden, wie beispielsweise Entwicklungsförderung bei Jugendlichen mit chronischen psychischen Erkrankungen, Entwicklung von Lebensperspektiven bei älteren Menschen, die auch jenseits des Berufs liegen.

Wir im LWL-Institut Warstein haben die Kompetenz sowie fachliche Achtsamkeit, über das Krankheitsbild des Rehabilitanden hinaus dessen Arbeits- und Alltagsumfeld konstruktiv und zielorientiert mitzugestalten und sein Funktionsniveau zu verbessern.

Haben wir Sie neugierig auf Rehabilitation machen können? Wir freuen uns auf Fragen Ihrerseits!

*Dietmar Böhmer,
Leiter des Instituts*

Die Bedeutung individueller und zielgerichteter Weiterbildung

“Nobody has all the answers. That’s why we have each other.”



An Fort- und Weiterbildungen kommt heute niemand mehr vorbei. Lebenslanges Lernen gehört zur Normalität, Weiterentwicklung über die gesamte Lebensspanne wird zur zwingenden Notwendigkeit, um erfolgreich zu sein und den Anschluss nicht zu verpassen. Die Fülle an Weiterbildungsangeboten und Anbietern scheint grenzenlos. Nie gab es so viele Möglichkeiten, gleichzeitig aber auch Anforderungen und Unsicherheiten. Welche Fortbildung kann mir helfen, mich in meinem Beruf zu behaupten, wie und wo kann ich mich weiterbilden, um meine Kompetenzen auszubauen und mich eventuell mal für eine Leitungsstelle zu qualifizieren?

Weiterbildungsmaßnahmen führten in der Vergangenheit aber leider oftmals am Ziel vorbei; Maßnahmen schienen nicht aufeinander abgestimmt oder wurden via „Gießkannenprinzip“ über alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern verteilt, ohne den tatsächlichen Nutzen für die einzelne Person und ihren täglichen Arbeitsbereich genau zu kennen und dementsprechend Anwendungsmöglichkeiten aufzuzeigen.

Nicht die Masse an Fort- und Weiterbildungen macht es, sondern das rechte Maß und das speziell Notwendige sind gefragt. Weiterbildung ist nämlich nur dann sinnvoll, wenn sie zielgerichtet ist, also dazu beiträgt, persönliche Ziele und die des Unternehmens zu erreichen. Wurden zuvor in der Regel „Allrounder“ gesucht, geht die Orientierung mittlerweile zu einer Spezialisierung der Beschäftigten, die in ihrem jeweiligen Spezialgebiet individuell zugeschnittene und praxistaugliche Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten benötigen, um aktuellen Entwicklungen und Herausforderungen begegnen zu können.

Bevor also Angebote initiiert werden, sollte zunächst der individuelle Schulungs- bzw. Entwicklungsbedarf der Mitarbeiter ermittelt werden. Dabei ist es von großer Bedeutung, dass nicht nur

© Foto: William Moreland / Unsplash



© Foto: Ian Schneider / Unsplash

„Wo wollen wir hin? Was wollen wir in den nächsten Jahren erreichen? Wie können wir dem Fachkräftemangel und dem demographischen Wandel entgegenwirken?“ – Das Fort- und Weiterbildungszentrum legt hohen Wert auf den individuellen Schul- und Entwicklungsbedarf der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

bereits bekannte Kompetenzlücken geschlossen, sondern auch die strategische Planung des gesamten Unternehmens bzw. des jeweiligen Bereichs berücksichtigt werden.

Wo wollen wir hin? Was wollen wir in den nächsten Jahren erreichen? Wie können wir dem Fachkräftemangel und dem demographischen Wandel entgegenwirken?

Diese und viele weitere Fragen rücken in den Mittelpunkt und sind oft nicht leicht zu beantworten. Denn auch, wenn die Ziele und auch die Bedarfe bekannt sind, bleibt die Frage einer passgenauen Möglichkeit, diese Ziele auch zu erreichen und Kompetenzlücken zu schließen. Welche Fortbildung passt?

Können benötigte Kompetenzen erworben und vermitteltes Wissen dann auch später umgesetzt werden? Wieder Fragen über Fragen ...

Erforderlich ist also ein Instrument, welches bereits bestehende Kenntnisse der Beschäftigten aufdeckt und diese mit den Zielen des jeweiligen Arbeitsbereiches, aber auch des gesamten Unternehmens abgleicht, um auf diese Weise nicht nur bestehende Kompetenzlücken zu identifizieren, sondern auch eine Grundlage dafür zu schaffen, passgenaue

und zielgerichtete Weiterbildungsangebote zu generieren sowie ein funktionales Wissensmanagement zu etablieren. Die QBA (Qualifikationsbedarfsanalyse) aus dem KBBM (Kompetenzbasiertes Bildungsmanagement) wurde bereits genutzt, um Fort- und Weiterbildungsbedarfe aufzudecken und notwendiges Können für bestimmte Arbeitsbereiche zu benennen und priorisierend zu ordnen. Dieses Instrument bedarf nun der Weiterentwicklung, um auch eine Zukunftsperspektive zu integrieren und Weiterbildungsangebote dadurch zielorientierter und individueller planen zu können.

Aufgrund des demografischen Wandels werden in nächster Zeit viele Wissensträger aus den Unternehmen ausscheiden. Ihre langjährige Erfahrung und ihre Kompetenzen im Unternehmen zu erhalten ist daher eine große Herausforderung, der wir mit zielgerichteten und individuellen Fort- und Weiterbildungen auf Grundlage einer neugestalteten Kompetenzmatrix und individueller Bildungsberatung begegnen wollen.

*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

Quelle:
Subhead: © Gapingvoid

FOTOSTUDIO
Wiemer

GUTSCHEIN

Passfotos statt für 14,80 €
für nur 13,80 €
oder 10% Ermäßigung
auf Portraitbilder jeglicher Art.

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

Das Glück des Alltags schätzen lernen!



Man könnte verzweifeln an all dem, was zum einen die Corona-Pandemie an Einschränkungen und Auswirkungen mit sich bringt, was aber zum anderen in unserer Gesellschaft auch an Vertrauen, Ehrlichkeit und Lebensfreude schwindet.

Je mehr Menschen auf sich selbst zurückgeworfen werden, Rücksicht nehmen und Disziplin üben sollen, desto mehr brechen sich bei Einigen Unmut, Vorwürfe, Verleumdungen und Klagen (auch juristische) Bahn.

Schon vor zehn Jahren hat Klaus Mohr¹ in Bezug auf solche Zusammenhänge geschrieben: „Mit Klagen, Verleumden und Hassen wird unser System nicht zu retten sein; wird es eben an sich selber zugrunde gehen.“

Wir waren (sind) es gewohnt, in einem vergleichsweise friedlichen, abgesicherten, demokratisch-freiheitlichen System unsere Wünsche und unser Wollen auszuleben, unsere Meinung kundzutun und unsere Grenzen auszutesten oder auch uns in mancherlei Hinsicht zuzudröhnen (Suchtmittel, Autorennen, Flatrate-Saufen, Extrem-„Sport“arten, Horrorspiele bzw. -filme etc.); nach immer Ausgefalle-nerem, Extremerem zu hecheln.

Und jetzt sollen wir zuhause bleiben und uns begnügen, damit andere – oder auch wir selbst – nicht krank werden? Reduziert werden auf den kleinen, vielleicht sogar kargen, individuellen Dunstkreis?

„Schätzen lernen, was man hat“, empfiehlt Martin Hecht² und fährt fort: Ein freies Leben in einem demokratischen Land, ein Dach über dem Kopf, ein voller Kühlschrank und vielleicht eine Atempause in der Herbstsonne: Den meisten von uns geht es doch ziemlich gut. Warum vergessen wir das immer wieder – und wie können wir das Schöne im Leben mehr wertschätzen?

Nun, Hecht schrieb diese Gedanken wohl noch vor dem Ausbruch der Pandemie. Inzwischen wissen und spüren wir, dass viele Menschen tatsächlich in ihrer Existenz sehr stark durch die Corona-Auswirkungen und Not-Wendigkeiten beeinträchtigt sind, dadurch auch psychisch leiden und Ängste wachsen. Insofern ist das bisher selbstverständlich Gute und

Abgesicherte zumindest teilweise auch bedroht. Können wir uns da noch auf eigene innere Stärken, auf Genügsamkeit, auf heilsame Distanzierung vom Überfluss und auf Enthaltbarkeit besinnen?

Jeder kennt in seinem Alltag Routinen und kleine Genüsse, die ihm guttun: seien es besondere Musikstücke, die uns an erlebte Gefühle und Menschen erinnern; sei es eine in Ruhe und maßvoll genossene Speise oder solch ein Getränk; sei es eine gute Lektüre, eine regelmäßige Meditation (oder Gebet), ein freies Luftholen beim Spaziergang oder das Genießen des Lachens eines Kindes.

Wichtig ist das Besinnen auf innere Stärken und auf Genügsamkeit

Wir sollten diese selbstverständlichen und einfach zu habenden Geschenke wieder bewusster entdecken und pflegen. Selbstgenügsamkeit, Atempausen, bewusstes Reduzieren der Hektik und eine Kultur des Verzichts bezahlen uns zwar nicht die monatlich fällig werdende Miete, das Benzin fürs Auto und den aufzufüllenden Kühlschrank; aber sie geben unserem Leben und unserer inneren Verfassung ein wenig Ruhe, Gelassenheit und Zuversicht.

Noch einmal K. Mohr: „Die Verzweiflung angesichts mancher Geschehnisse ist verständlich; ebenso die Müdigkeit, die aus all den Widerständen und Widersprüchen, aus Unrecht resultiert. Umso dringender brauchen wir die wahrhaftige, fundierte Hoffnung. ... Der moderne Fortschritt mit seinem technischen Zerstörungs- und Überwachungspotential, seiner ökologischen und moralischen Verschuldung, seinem resultierenden Misstrauen samt Vertrauensverlust, seiner Beziehungs- und Mutlosigkeit, seinem Opportunismus und seiner bürokratischen Regulierungsversuche gibt wenig Grund zur Hoffnung.“ – Umso mehr liegt es an jedem von uns, diese Hoffnung zu begründen durch weniger Fordern und Erwarten als vielmehr durch Tragen und Erfüllen.

Dr. med. Josef J. Leßmann

Quellen:

- 1 Klaus Mohr: Ist noch Hoffnung? reform rundschau, 3/2010
- 2 Martin Hecht: Schätzen lernen, was man hat; Psychologie Heute compact, Heft 58, 2019



© Foto: Pranita Haroun / Unsplash

Jeder kann in seinem Alltag Routinen und kleine Genüsse einbauen, die ihm guttun: zum Beispiel ein freies Luftholen bei einem Spaziergang.

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

Viel Diskussion, aber zielorientierte Erörterung



© Foto: Volodymyr Hryshchenko / Unsplash

Neben Diskussionen, Erörterungen und Sachgrundlagen müssen die Personalratsmitglieder einer Verpflichtung nachgehen: einen Sachverhalt, einen Vorgang oder eine anstehende Personalentscheidung mit dem Ziel einer Verständigung zu diskutieren.

Weniger soll mehr sein? Was für eine Frage! Und das in einer Zeit, in der z. B. bei der aktuellen Corona-Pandemie um jede (einschränkende) Maßnahme in Betrieben intensiv gerungen, ja leidenschaftlich diskutiert und erörtert wird.

Doch zunächst etwas Grundlegendes: Der Duden erklärt die Vokabel Diskussion mit den Begriffen „Erörterung, Aussprache und Meinungs-austausch“.

„Erörterung“ beinhaltet so viel wie „eingehende Diskussion, Untersuchung“. Auf den ersten Blick kann der Eindruck entstehen, als gäbe es zwei Begriffe für ein und den selben Sachverhalt.

Ausgehend von der Arbeit des Personalrats unserer Kliniken werde ich beide Begriffe etwas genauer im Zusammenhang mit unseren Aufgaben betrachten. Die Diskussion ist sozusagen der Kern der Personalratsarbeit.

Die Mitglieder diskutieren z. B. zu Beginn einer Wahlperiode, wer übernimmt welche Funktion im Personalrat, welche Ziele setzt sich das Gremium, werden Arbeitskreise gebildet oder nicht, usw. Auf der Grundla-

ge seines Mitbestimmungsrechts diskutiert der Personalrat (PR), wie das Gremium mit einem Vorschlag oder mit einer Vorlage der Betriebsleitung umgehen will (z. B. Sollte der PR einer Vorlage zustimmen oder sollte er sie ablehnen? Gibt es Alternativen?).

Wir diskutieren selbstverständlich auch über die Situation der Beschäftigten, um daraus evtl. einen Handlungsleitfaden für unsere Arbeit in der Wahlperiode zu entwickeln. Da gilt es dann Fragen zu diskutieren wie: Wo gibt es belastende Arbeitsabläufe? In welchen Bereichen gibt es zu wenig Personal? Wo gibt es auffällig hohe Ausfallzeiten und gibt es dafür Erklärungsansätze? Sind die Aufgabenverteilung und die Zuständigkeit (Verantwortung) klar und für alle transparent festgelegt?

Und darüber hinaus generell: Gehören Diskussionen nicht zum üblichen Tagesablauf? Wir diskutieren miteinander über die große Politik, wir diskutieren mit unseren Partner:innen über das nächste Urlaubsziel, wir diskutieren, wann endlich mal wieder ein anderer Verein an der Spitze der Bundesliga steht.

Die Diskussion kann ein Ergebnis mit sich bringen, muss sie aber nicht. Im Gegensatz zu Diskussionen finden Erörterungen in der Personalratsarbeit eher selten statt. Die dazu gehörige Rechtsgrundlage ist der § 66 des Landespersonalvertretungsgesetzes NRW. Dort heißt es: „Sofern der Personalrat beabsichtigt, der Maßnahme (welche die Betriebsleitung anstrebt) nicht zuzustimmen, hat er dies (...) der Dienststelle mitzuteilen; in diesen Fällen ist die Maßnahme mit dem Ziel einer Verständigung zwischen der Dienststelle und dem Personalrat innerhalb von zwei Wochen zu erörtern.“

Bezogen auf unsere Kliniken bedeutet dies für die Betriebsleitung und den Personalrat, dass eine Erörterung mehr ist als eine Diskussion.

In einer Diskussion unter Freunden und im Bekanntenkreis tauschen wir Standpunkte und Meinungen aus. Dabei stellen wir im Verlauf einer Diskussion fest, dass wir alle einer Meinung sind oder wir stellen fest, dass es mehrere Stand-

Autoservice Traue



**Diestedder Straße 16
59329 Wadersloh
02523 9838-0**

www.autoservice-traue.de

punkte gibt. – Und schön, dass wir darüber geredet haben.

In einer Erörterung zwischen Betriebsleitung und Personalrat sind die Betriebsleitungs- und die Personalratsmitglieder (sozusagen) verpflichtet, einen Sachverhalt, einen Vorgang oder eine anstehende Personalentscheidung mit dem Ziel einer Verständigung zu diskutieren. Eine Verständigung bedeutet in solchen Fällen,

dass sich die Betriebsleitungs- und Personalratsmitglieder einvernehmlich für die Position des Personalrats, für die Position der Betriebsleitung oder für einen in der Erörterung gefundenen Kompromiss entscheiden. Das erfordert, dass ich als Personalratsmitglied quasi per Gesetz nicht mit dem Anspruch in ein Erörterungsgespräch gehen kann, am Ende der Erörterung kann nur meine Auffassung Bestand

haben. Das gilt dann in gleicher Weise für alle Personalratsmitglieder und auch für die Mitglieder der Betriebsleitung. Das Landespersonalvertretungsgesetz zwingt in solch einer Situation die Betriebsparteien dazu, in einer bestimmten Sachfrage aufeinander zuzugehen und nicht nur nach Kompromissen zu suchen, sondern sie auch zu finden.

Der Gesetzgeber hat mit der Erörterung im Landespersonalvertretungsrecht ein Instrument festgelegt, dass beiden Betriebsparteien auferlegt, in strittigen Fragen und Sachverhalten den ernsthaften Versuch einer Verständigung anzustreben.

Die Erörterung hat also immer ein Ergebnis. Entweder setzt sich der Personalrat mit seiner Position durch oder die Betriebsleitung überzeugt die Personalratsmitglieder von ihrer Position oder beide finden im Rahmen der Erörterung einen für beide Seiten tragfähigen Kompromiss.

*Heinrich Graskamp,
Personalrat*



WEIL DER WEG EIN ZIEL HAT.

MENSCHEN THEMEN
ORIENTIERUNG KULTUR



Der Dom

KATHOLISCHES MAGAZIN IM ERZBISTUM PADERBORN

Sind Sie neugierig?
Bestellen Sie für **4 Wochen**
Ihr **kostenfreies** Probeexemplar.
Die Lieferung endet automatisch.



BESTELLUNGEN FÜR PRINT- UND E-PAPER AUCH ONLINE UNTER:
WWW.DERDOM.DE/DER-DOM-ABONNEMENT
ODER PER TELEFON: **05251/153-204**

Friede, Freude, Fake-News

Das Handy blinkt auf. Eine neue Meldung im Newsticker: Eine Krankenschwester stirbt nach der AstraZeneca-Impfung. Diese Meldung muss erst mal sacken. Wenige Sekunden später kreisen die Gedanken. Inwiefern ist diese Meldung vertrauenswürdig? Woher kommen solche Informationen? Kann diese Nachricht auch mit anderen Ursachen oder Motivationen zusammenhängen? Zerreißende, missverständliche Überschriften, die Falschinformationen in Sekundenschnelle verbreiten. Das Vertrauen in die Medien schwindet. Die Vorkommnisse in den letzten Monaten zeigen, dass Desinformation eine der größten und am meisten unterschätzten Gefahren des 21. Jahrhunderts darstellt. Doch was bedeutet das für uns? Was hat es mit dieser Gefahr auf sich?



© Foto: Nijwam Swargjary / Unsplash

Sobald eine Meldung an die Öffentlichkeit gelangt, wird sie über mehrere Kanäle und Plattformen weiterverbreitet. Zu erkennen ist: Die Pandemie geht Hand in Hand mit der Infodemie.

tische Journalismus in den Hintergrund gedrängt. Es wurde ihm jegliche Stimme der Moderation genommen. Jedes Individuum kann nun darüber entscheiden, wann, wo, wie und in welcher Form welche Inhalte veröffentlicht werden. Jeder kann sich im Netz als Medizinexperte positionieren und es wird schwieriger, Wahnsinn von Wahrheit zu unterscheiden. An diesem Punkt kann uns die offene Meinungsfreiheit zum Verhängnis werden. Es entsteht eine Flut. Eine Flut an gefährlichem Halbwissen. Ein Durcheinander. Sobald eine Meldung an die Öffentlichkeit gelangt, wird sie über mehrere Kanäle und Plattformen weiterverbreitet. Zu erkennen ist: Die Pandemie geht Hand in Hand mit der Infodemie.

Infodemie: „Über alle erdenklichen Kommunikati-

Das Problem der Infodemie

Dass Querdenker:innen oder beispielsweise jene, die Trump unterstützen, nichts kritisch hinterfragen, kann ihnen nicht vorgeworfen werden. Wie sonst können derartig absurde Thesen formuliert und gleichzeitig mit einer großen Portion Stolz vertreten werden.

Problematisch ist, dass wir in der heutigen Zeit Instanzen verloren haben, die Inhalte auf Relevanz und Richtigkeit überprüfen. In der Vergangenheit war der Journalismus geprüft und vertrauenswürdig. Durch die Beeinflussung von Social Media in den letzten Jahren wurde ein neuer „Fahrplan“ bestimmt; der kri-

onswege melden sich Mediziner, Statistiker, Politiker und viele selbsternannte Fachleute und Verschwörungstheoretiker zu Wort. Die täglich wachsende und oft auch widersprüchliche Informationsflut in Zusammenhang mit der Corona-Krise lässt sich treffend mit dem Begriff Infodemie umschreiben“ (Pörksen, 2020).



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

Unser Angebot gibt es:

in der Stadt Hamm
im Kreis Unna
im Kreis Soest
im Hochsauerlandkreis

Unsere Ansprechpartner:

Nicole Jones

☎ 0151 28416106 ✉ njones@diakonie-ruhr-hellweg.de

Ulrich Brauckmann

☎ 0151 14627574 ✉ ubrauckmann@diakonie-ruhr-hellweg.de

Diakonie 
Ruhr-Hellweg

www.diakonie-ruhr-hellweg.de

Wir gehen mit.

Die Infodemie. Ein Übermaß an Informationen. Irrtümlicherweise geht man davon aus, dass viele Informationen dazu führen, die Bürgerinnen und Bürger sprachfähiger zu machen. Leider ist dem nicht so; das Gegenteil tritt ein! Es entsteht eine Flut, deren Wahrheitsgehalt nicht mehr kontrollierbar ist. Die Konsequenz? Desinformation und Panik. Das Problem, welches sich somit in den letzten Monaten eingeschlichen hat: Eine von Grund auf skeptische Haltung. Niemand weiß mehr so recht, welcher Quelle man vertrauen kann. Fakt ist: Die Corona-Pandemie hat für die erste Social-Media-getriebene Infodemie gesorgt.

„Die Unterscheidung zwischen Wahrheit und Mythos, Fakt und Fiktion wird immer weniger einschlägig, man verliert das Vertrauen in Informationen und versinkt in einer Überschwemmung an irreführenden Informationen.“

(Gjuraj, 2020)

Ab Ende November 2002 kam es in einer südchinesischen Provinz zum gehäuften Auftreten einer Infektionskrankheit mit oftmals tödlichem Verlauf. Die bis dahin unbekannt Krankheit breitete sich zunächst über Südchina nach Vietnam und Hongkong aus. Im Februar 2003 wurde sie von der Weltöffentlichkeit wahrgenommen und seitdem als Schweres Akutes Respiratorisches Syndrom (SARS) bezeichnet. Ab Februar 2003 kam es zu einer raschen weltweiten Ausbreitung der Erkrankung: Während der Epidemie von November 2002 bis Juli 2003 erkrankten mehr als 8.000 Personen in rund 30 Ländern auf 6 Kontinenten; 744 der Erkrankten starben (Robert Koch-Institut, 2004).

Während dieser Zeit beobachtete David Rothkopf (amerikanischer Politikwissenschaftler und Autor) eine entscheidende Entwicklung: „Man nehme wenige Fakten, gemischt mit Angst, Spekulationen und Gerüchten und verbreite sie durch moderne Informationstechnologien, schnell und weltweit“ (Rothkopf, 2003). Er warnte vor „Viren“ (hier sind damit Fake-News gemeint), die über das Internet oder andere Medien vervielfacht werden und im Anschluss eine globale Panik auslösen.

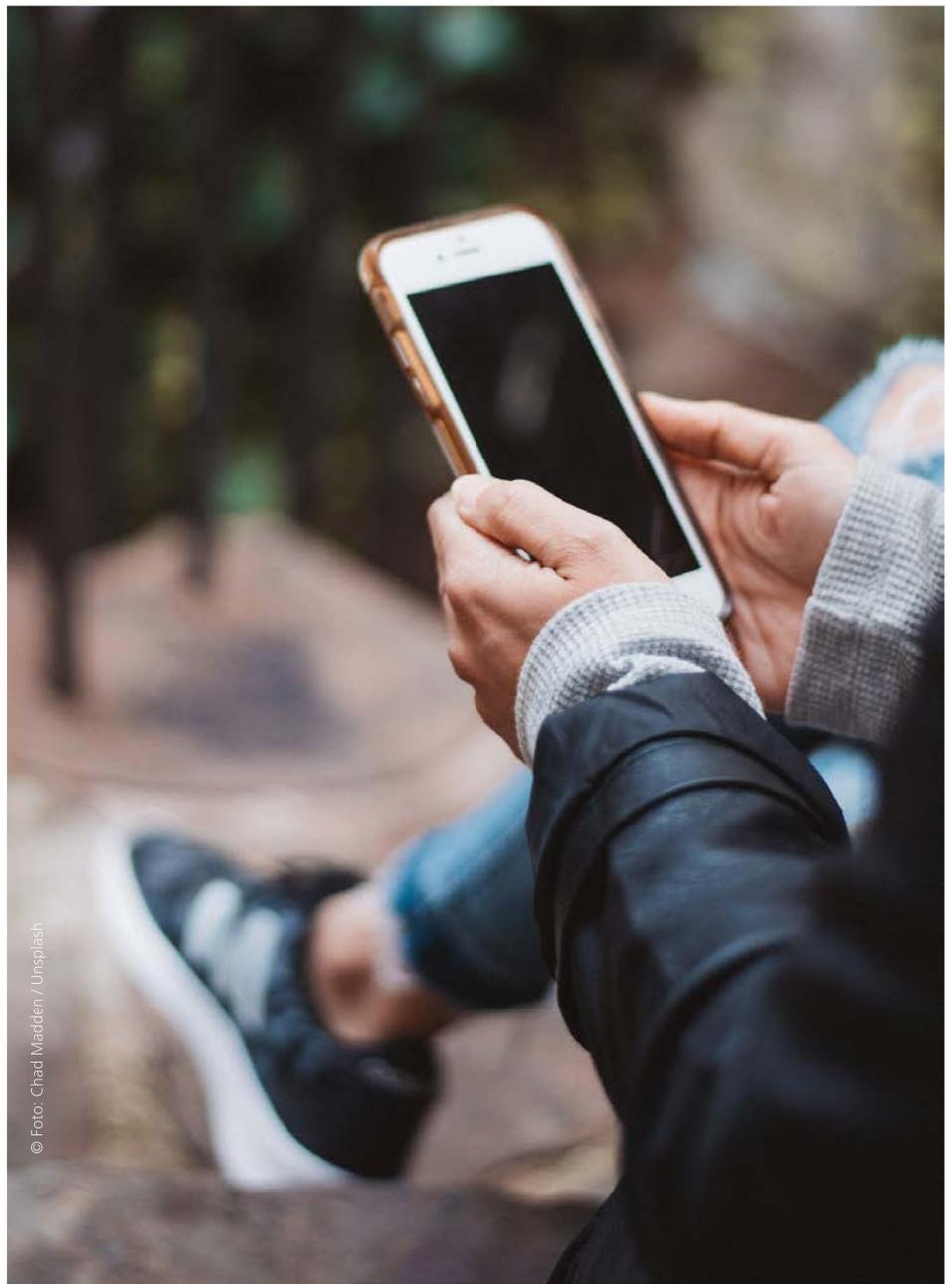
Fehlinformationen sorgten demnach zu dieser Zeit schon für Misstrauen; und



DON'T PANIC

das in einer ohnehin schon emotional aufgeladenen Situation. Nicht verwunderlich, dass die Weltgesundheitsorganisation (WHO) zur Corona-Pandemie dokumentierte, es sei überaus schwierig, vertrauenswürdige Quellen und verlässliche Beratungen zur Verfügung zu stellen. Ein Kraftakt vor dem Hintergrund des technologischen Wandels.

Seit Beginn der Infodemie überwacht die WHO 24 Stunden, sieben Tage die Woche die gesamte Informations- und Desinformationslage auf den sozialen Kanälen, sucht Kontakt zu Influencer:innen zur Aufklärung und falls Fake-News entstehen, reagiert sie mit einem evidenzbasierten Faktencheck. Und diese Faktenchecks sind überaus wichtig! Denn





Die Pandemie, das Virus, die Impfstoffe – sie alle leiden unter einem PR-Problem. Aus diesem Grund ist es wesentlich zu hinterfragen, welchen seriösen, geprüften Quellen man vertraut, um die Lage in der Welt bewusst einschätzen zu können. Eine kleine Auswahl an evidenzbasierten Medien sollte ausreichen, um sich in Zeiten wie diesen fachgerecht und sicher zu informieren – weniger ist eben mehr!

*Danica Goy,
Öffentlichkeitsarbeit und Marketing (Stabsstelle Marketing und Kommunikation)*

Quellen:
Pörksen, 2020

Gjuraj, D. (2020). Wie Informationsfluten die Welt beherrschen. Verfügbar unter: <https://media-bubble.de/wie-informationsfluten-die-welt-beherrschen/>

Arning, S. (2020). Infodemie. Verfügbar unter: <https://www.swr.de/swr2/leben-und-gesellschaft/infodemie-erklart-von-bernhard-poerksen-100.html>

Rettig, S. (2020). Infodemie – Stille Post auf Speed. Verfügbar unter: <https://www.handelsblatt.com/technik/digitale-revolution/digitaldictionary-infodemie-stille-post-auf-speed-25547654.html>

Robert Koch-Institut (2004). SARS-Epidemie im Jahr 2003: Ein Rückblick auf die Aktivitäten des RKI (Teil 1). Verfügbar unter: https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/Krankenhaus-hygiene/Erreger_ausgewaehlt/SARS/SARS_pdf_02.pdf?__blob=publicationFile

Gerade in Zeiten der Infodemie ist es besonders wichtig, sich auf bestimmte seriöse Medien zu konzentrieren, um der Flut an Informationen gerecht zu werden.

falsche Informationen über das Virus wurden bis zu 140-mal öfter geteilt, als offizielle Inhalte (wie zum Beispiel die der WHO). In unsicheren Lagen versuchen Menschen möglichst viele Informatio-

nen zu gewinnen, um die Lage besser einschätzen zu können. Ein völlig menschliches Verhalten, welches heute durch die Flut an ungeprüften Inhalten aber zum Verhängnis führt.

WFB
Werkstatt für Behinderte
Lippstadt GmbH

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

**EIN MODERNER
DIENSTLEISTUNGSBETRIEB
FÜR BERUFLICHE REHABILITATION
UND PRODUKTION**

Genuss und Askese in Zeiten von Corona

Corona hat unvermittelt für viele großes Leid gebracht, auch Krankheit und Tod. Sehr viele mussten akzeptieren, auf Liebgewonnenes ihres gewohnten Lebens zu verzichten und erhebliche Belastungen auf sich nehmen. Zwar unfreiwillig aber durchaus nachhaltig ist vielen in dieser Zeit bewusst geworden, dass wir nicht alles benötigen, was wir bisher konsumiert haben. Wir haben zu schätzen gelernt, was wir haben.

Dieses Innehalten hat bei vielen dazu geführt zu überlegen, was sie wirklich für ein gutes Leben benötigen. Allerdings betrachten einige die Einschränkung des Konsums auch als bedauernswerten Verlust.

Vielfach erwartet eine Person durch den Konsum von Dingen ein gutes Leben, Lebensglück, die Erfüllung von Träumen etc. Aber meist nur wenige Aspekte dieser Hoffnungen werden sich in Einzelfällen tatsächlich durch Konsum erfüllen. In der Mehrzahl der Fälle folgt einer kurzzeitigen Befriedigung eines Bedürfnisses oder einer Hoffnung nicht die erstrebte langfristige Glückserfahrung. Eine übliche Werbebotschaft verspricht höchsten Genuss beim oder nach dem Konsum des beworbenen Objektes. Ziel ist der Verbrauch von Konsumgütern, nicht der Genuss.

Wir haben zu schätzen gelernt, was wir haben und was wichtig ist.

Um Missverständnisse zu vermeiden: Nicht ständig muss ein Mensch genießen, nicht unentwegt „gut drauf sein“. Genießen ist wunderbar, es ist wiederholbar, aber es ist nicht ständig möglich. Das hedonistische (genussfreudige, lustvolle) Paradox besagt, dass ein höherer Grad an Zufriedenheit, Glück oder Genuss dann erreicht werden kann, wenn der Konsum von Gütern beschränkt ist. Zeitlich begrenzter Verzicht und maßvoller Umgang mit einem Genussobjekt, för-



Pieter Bruegel der Ältere: Das Schlaraffenland (um 1567)

dert den Genuss. Im Therapieprogramm „Kleine Schule des Genießens“ (in der Fachsprache euthyme Therapie) gilt die Regel: „Weniger ist mehr“.

Teilweise Enthaltensamkeit ist aus psychologischen und biologischen Gesichtspunkten sinnvoll: Einer lustsüchtigen Tretmühle wird entgegengewirkt; euthymes Erleben wird in Gegenwart und Zukunft gesichert. Gerade im Konsumbereich kann Zurückhaltung zu mehr Genuss führen. Beispielsweise schmecken Erdbeeren im Frühsommer und Apfelsinen im Winter besonders gut und sollten dann verzehrt werden. Aber auch klare Luft und die Farben und Gerüche einer Jahreszeit können gebührend wahrgenommen werden.

Manche Menschen begrüßen eine Haltung der

Askese (Enthaltensamkeit, Begrenzung), nicht um ein bescheidenes Leben zu führen, sondern um besser genießen zu können. Es erleichtert ihnen den allmählichen Einstieg in den Genuss. Der Wechsel von Genuss und Askese, von Sich-etwas-Gönnen und Enthaltensam-Sein, ist ein Akt der Selbstfürsorge und der Unabhängigkeit. Konsum ist – so gesehen – das Gegenteil von Genießen. Konsum folgt dem Motto „je mehr desto, besser“. Genuss dagegen folgt dem Prinzip der Selektion (Auswahl, Auslese) und damit der be-

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





© Foto: George Bakos / Unsplash

„Weniger ist mehr“ – euthymes Erleben führt zu anderer Wahrnehmung und dadurch besseres Genießen, z. B. klare Luft und die Farben und Gerüche einer Jahreszeit.

wussten Entscheidung für ein bestimmtes Objekt. In den letzten Monaten haben besonders Kontakteinschränkungen zu viel Kummer geführt. Gut belegt ist, dass der Verlust des menschlichen Miteinanders schwerer wiegt als der zeitweilige Verlust von Konsumgütern.

Viele Bundesbürger haben kreativ reagiert und haben in Corona-Zeiten positive Aktivitäten dazugelernt. In einer Tageszeitung war zu lesen, dass drei Freunde in weit entfernten Städten wegen des Lockdowns in ihren Wohnungen festsaßen. Gleichwohl beschlossen sie zusammen einen Abend zu verbringen. Sie

schalteten ein Videomeeting und konnten sich hören und miteinander reden. Sie haben, auch wenn sie voneinander getrennt waren, gemeinsam das gleiche Gericht gekocht, zusammen gegessen und sich über das miteinander Erlebte ausgetauscht. In Gesellschaft von Freunden ist Essen immer schöner.

Aber: Bevor alle isoliert und weit voneinander entfernt einsam versauern, sind Internet-Kontakte auch zu Nicht-Corona-Zeiten ein Gewinn. Dieses Beispiel zeigt, dass dadurch die Isolation und der Verlust von Nähe erträglicher werden können. Es zeigt auch auf, dass in Krisenzeiten die

Menschen besser zurecht kommen, die es verstehen, nicht zu hadern, sondern die Herausforderungen anzunehmen.

Karl Unrein

Er war über viele Jahre die pflegerische Stationsleitung der Psychotherapeutischen Tagesklinik Warstein.

Anmerkung des Textautors:

„Beim Schreiben dieses Beitrages habe ich mich auf das euthyme Konzept von Dr. Rainer Lutz bezogen, dass er über lange Jahre in der LWL Klinik Warstein als Dozent und Supervisor vermittelt hat.“



SCHNEIDER

Großküchentechnik GmbH

Geschirrspültechnik
Speiserverteilsysteme

Stierlen
Werksvertretung

RATIONAL VERTRIEBS-
UND SERVICE-PARTNER
„denn der Unterschied liegt im Detail“

Kochgeräte und Edelstahlmöbel
namhafter Hersteller

Pferdekampweg 12
D-33659 Bielefeld
Tel. (05 21) 49 14 42
Fax (05 21) 49 49 57
eMail: info@Schneider-GKT.de
www.Schneider-GKT.de

Seit 1978 Ihr kompetenter Partner für die Gemeinschaftsverpflegung und Gastronomie!

Warsteiner TAXI Service

Inh.: Lemtec GmbH · Hauptstr. 2 · 59581 Warstein



02902



4565

Krankenfahrten · Kurierdienst · Transporte

Retrospektive

Unsere Kliniken im Spiegel der Öffentlichkeit 2020/2021

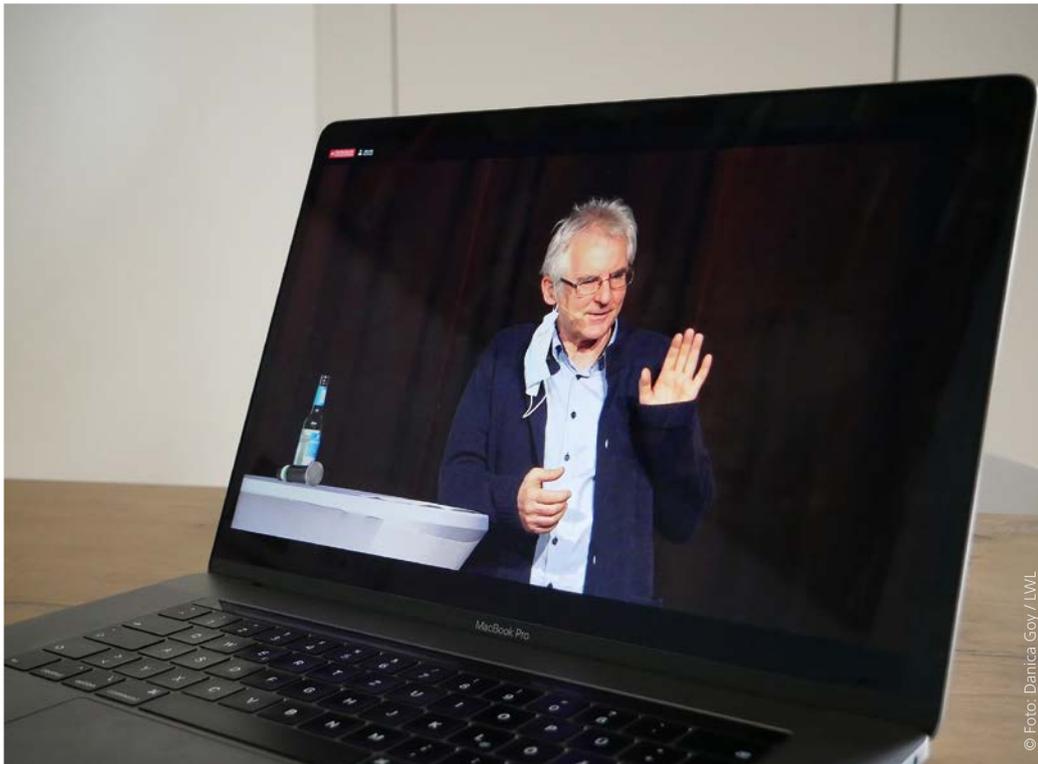
Im vergangenen Jahr haben aufgrund der aktuellen Lage weniger Schulungen, Workshops und Vorträge stattgefunden als sonst. Im Vordergrund standen dafür Interviews in der lokalen und überregionalen Presse mit den Fachexpert:innen unserer Kliniken zu Anzeichen und Vorurteilen rund um das Tabu-

ber letzten Jahres (vor dem Lockdown) einen Vortrag im alten Schlachthof Soest: Der Situation geschuldet mit kleinem Publikum vor Ort aber dafür einem umso größeren Interesse online – via Live-Schaltung. In der Veranstaltung „Schattendasein – Gemeinsam gegen das Alleinsein“ zeigte Dr. Rahm anhand von

Beispielen auf, wie schnell man in die soziale Isolation rutschen kann.

Wichtig sei zu erkennen, dass digitale Kommunikationsformen uns in der aktuellen Zeit helfen können:

Menschen in stark ländlichen Regionen und schlechter Versorgungslage seien so gut zu erreichen und man kommt möglicherweise mit Menschen in Kontakt, die man aufgrund von Entfernungen schon lange nicht mehr gesehen hat. „Ich habe Patienten, die verbringen Jahre ihres Lebens allein zu Hause, werden von Angehörigen mitversorgt, gehen keiner Arbeit oder Freizeitaktivität außerhalb ihres Zuhauses nach“, so Rahm. Doch Ängste steigern sich, wenn man sich ihnen nicht stellt. Wer auf Ängste mit Flucht- oder Vermeidungsverhalten reagiere, dessen Ängste würden immer wieder verstärkt, erläutert er.



Ärztlicher Direktor Dr. Ewald Rahm im Livestream zum Thema „Schattendasein – Gemeinsam gegen das Alleinsein“ im Kulturhaus Alter Schlachthof Soest.

ma Suizid, zur sehr hohen Nachfrage im Zentrum für Suchtmedizin in Zeiten der Corona-Pandemie und das „Schattendasein“ – ein Phänomen, wie schnell man in die Einsamkeit rutschen kann. Zu letzterem hielt Dr. Ewald Rahm (komm. Ärztlicher Direktor der LWL-Kliniken Lippstadt und Warstein) im Okto-

ber letzten Jahres (vor dem Lockdown) einen Vortrag im alten Schlachthof Soest: Der Situation geschuldet mit kleinem Publikum vor Ort aber dafür einem umso größeren Interesse online – via Live-Schaltung. In der Veranstaltung „Schattendasein – Gemeinsam gegen das Alleinsein“ zeigte Dr. Rahm anhand von Beispielen auf, wie schnell man in die soziale Isolation rutschen kann. Wichtig sei zu erkennen, dass digitale Kommunikationsformen uns in der aktuellen Zeit helfen können: Menschen in stark ländlichen Regionen und schlechter Versorgungslage seien so gut zu erreichen und man kommt möglicherweise mit Menschen in Kontakt, die man aufgrund von Entfernungen schon lange nicht mehr gesehen hat. „Ich habe Patienten, die verbringen Jahre ihres Lebens allein zu Hause, werden von Angehörigen mitversorgt, gehen keiner Arbeit oder Freizeitaktivität außerhalb ihres Zuhauses nach“, so Rahm. Doch Ängste steigern sich, wenn man sich ihnen nicht stellt. Wer auf Ängste mit Flucht- oder Vermeidungsverhalten reagiere, dessen Ängste würden immer wieder verstärkt, erläutert er.

Die intensive Auseinandersetzung mit den persönlichen Folgen, die die Corona-Pandemie bzw. die damit einhergehenden Schutzmaßnahmen ergeben, wurde durch das Bündnis für seelische Gesundheit im Kreis Soest organisiert und ermöglicht. Wir bedanken uns für die tolle Zusammenarbeit!

**blumenbunt
und hoffnungsgrün**

becker-druck.de Persönlich. Besser. Beraten.

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

Ausblick

Termine 2021



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	2.6.	Psychische Erkrankungen und Cannabiskonsum	Oktober	6.9.	Bundesteilhabegesetz
	7. - 8.6.	Patientengruppen leiten		17.9.	Impact
	7. - 9.6. + 8.11.	Anleitung Entspannungsverfahren		27. - 28.9.	Eingliederungshilfe
	21.6.	Belastungs- und Anpassungsstörung		29. - 30.9.	Beobachtung und Dokumentation psychiatrischer Symptomatik
	24. - 26.6.	Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie zur Rückfallprophylaxe bei Depressionen - MBCT		November	1.10.
24. - 25.6.	Gewaltfreie Kommunikation	4. - 6.10.	Ohrakupunktur		
Juli	1.7.	Psychische Störungen im Überblick – Einführung	27.10.		Grundlagen Kommunikation & Beziehungsgestaltung
	2.7.	Psychische Störungen im Überblick – Vertiefung	29. - 30.10. + 14.11.		Lösungsfokussierte Gesprächsführung
August	19. - 20.8.	Biografiearbeit mit psychisch kranken Menschen	29.10.		Psychiatrische Notfälle
	24. - 25.8.	Psychiatrie Kompakt	2. - 3.11.	Eigensinn und Psychose	
	30.8.	Umgang mit Nähe und Distanz		4. - 5.11.	Chronische Rückenschmerzen verstehen und bewältigen
September	1. - 2.9.	Menschen mit Persönlichkeitsstörungen		4. - 5.11.	Bipolare Störungen
			22.11.	Epilepsie	
			22. - 24.11.	Soziales Kompetenztraining	

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 Lippstadt und Warstein

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

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

Fotos / Grafiken

LWL-Kliniken Lippstadt und Warstein, Landschaftsverband Westfalen-Lippe, Danica Goy (LWL), Anna Walgern (LWL), Dirk Kubatzki (LWL), Gabi Pöpsel (Kreis Soest), Frank Lütkehaus (Zeitungsverlag Der Patriot), DAK Gesundheit, Wikipedia (gemeinfrei), pixabay.com, unsplash.com
Titelfoto: © Dennis Ottink / Unsplash

24. Ausgabe · 2021

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 Außenaufzug: wir verarbeiten Aufzugkomponenten 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.