



Dr. med. Matthias Wilkening

Foto: Klinik Wahrendorff GmbH

Ziele & Ideen für weitere 150 Jahre

In diesem Jahr besteht das Klinikum Wahrendorff 150 Jahre. 1993 übernahm Dr. med. Matthias Wilkening die Einrichtung – in ihrer schwierigsten Phase, als sie kurz vor dem Konkurs stand. Inzwischen ist das Psychiatrische Klinikum der größte Arbeitgeber in der Region östlich von Hannover.

Sein neues Büro, in das er zog, nachdem er das vorherige für einen weiteren Geschäftsführer geräumt hatte, ist klein – aber oho! Klar und cool; mit anspruchsvollster, jedoch perfekt versteckter Technik; mit einem Nebeneinander von matten und glänzenden Oberflächen und einer Kombination von Weiß, elfenbeinfarbenen Schattierungen und Schwarz. Der große grün-patinierte kupferne Engelsflügel, der die eine Wand schmückt und über seinem Haupt vor der Wand schwebt, wenn Matthias Wilkening am Schreibtisch sitzt, ist der einzige markante Farbtupfer in diesem Raum und fällt deshalb besonders ins Auge. „Voll abgehoben“, kommentiert der geschäftsführende Gesellschafter des Klinikum Wahrendorff und grinst selbstironisch. Nein, abgehoben sei er gerade nicht, findet der Psychiater, Neurologe und Anästhesist, der zum Sozial-Unternehmer wurde. „Im Gegenteil, ich bin sehr bodenständig und empfinde mich quasi als Normopathen – pathologisch normal.“ Er gluckst zufrieden in sich hinein, freut sich über den gerade erfundenen „Fachbegriff“, will aber viel

lieber über einen weiteren Hinweis auf seine Leidenschaft für Bildende Kunst sprechen: „ETHIK“ hat er in weißen Großbuchstaben reliefartig auf die ihm gegenüberliegende weiße Paneelwand weißeln lassen. „Das erinnert mich immer daran, was wir hier machen, und worüber wir nachdenken sollten. Ich fand das passender als jedes Bild.“ Ethik und Psychiatrie – das ist für den Chef des Klinikum Wahrendorff ein Gespann, das zwingend zueinander gehört. „Ethische Prinzipien sind das Dach fürs menschliche Miteinander und gerade in einem Umfeld wie unserem umso wichtiger“, sagt der Mann, der in allem, was er tut, nach Perfektion strebt. „Es gibt keine Sache, die nicht noch verbessert werden könnte. Auch ich selbst frage mich dauernd, ob das, was ich mache, richtig ist. Da bin ich mir oft nicht sicher.“ Von dem Konzept, das er zu realisieren begann als er 1993 das Klinikum Wahrendorff aus der Insolvenz übernahm, ist Wilkening aber auch heute noch zutiefst überzeugt: „Eigentlich habe ich gar nichts Neues gemacht. Ich habe nur ernst genommen, was die Menschen mir hier versprochen hatten: Ein ‚Wahres Dorff‘, in dem jeder jeden kennt, wo es um Miteinander, Gemeinschaft und Nachbarschaft geht.“ Schritt für Schritt habe er dieses Ziel weiterentwickelt. Vieles sei bereits erreicht worden, aber es gebe immer noch einiges zu tun, meint er. „Was wir hier in den vergangenen 19 Jahren gemacht und gewollt haben, lässt sich nicht mit einem Satz erklären. Wenn das so einfach wäre, könnte ja jeder ein solches Unternehmen aufbauen.“ Das sei etwas, was man wirklich leben müsse, was Zeit braucht, was auch nur zusammen mit Menschen machbar sei, die diesen Ansatz verstehen, diese Einstellung verinnerlicht haben und mit tragen. „Was es dazu braucht? Ich glaube, man muss vor allem authentisch sein. Jeder einzelne muss in dem was er tut, erkennbar und berechenbar sein.“ Der Geschäftsführer klopft sich virtuell auf die Schulter und sagt mit dem Brustton der Überzeugung: „Man bekommt die Mitarbeiter, die man verdient. Ich bin davon überzeugt, dass jeder, wirklich jeder, der bei uns arbeitet, der Beste an seinem Platz ist. Die meisten verstehen auch, was wir transportieren wollen. Also sind wir sehr gut aufgestellt für die Zukunft. Das lässt mich wirklich ruhig schlafen.“ Verantwortung zu teilen, sei für ihn nicht schwierig gewesen, sagt „der Doktor“, wie er von seinen Leuten genannt wird: „Im Gegenteil, es ist eine große Erleichterung, mit hervorragenden Fachleuten, denen die Entwicklung des Unternehmens wirklich am Herzen liegt, zusammenarbeiten zu können.“ Inzwischen teilt der 66-Jährige die Verantwortung mit drei weiteren Geschäftsführern. Dr. med. Rainer Brase, Alfred Jeske und Bernd Senger. Und das Klinikum Wahrendorff war und ist Vorreiter in vielen Bereichen: Was mit der Haus- und Familienpflege 1868 begann, wird heute mit einem Konzept fortgesetzt, das die Bedürfnisse psychisch kranker Menschen in den verschiedensten Phasen ihrer Krankheit berücksichtigt – von der stationären Behandlung mit samt dem großen Bereich der tagesstrukturierenden Maßnahmen wie Werkstätten, Arbeits- und Beschäftigungstherapien über die Tagessstätten, das Probe- und Trainingswohnen bis hin zur ambulanten psychiatrischen Betreuung, begleitenden Diensten und der allgemeinen Hilfe in schwierigen Lebenssituationen. Als erste Psychiatrieklinik überhaupt installierte man ein „Transkulturelles Zentrum für Psychiatrie und Psychotherapie“, wo Menschen mit Migrationshintergrund professionell und dabei in ihrer Muttersprache behandelt werden. Weil man festgestellt hatte, dass das „starke“ Geschlecht häufig den Kürzeren zog, wurde die Tagesklinik für Männer gegründet – auch die gibt es bisher nur im Klinikum Wahrendorff. Eine weitere Besonderheit ist die überall zu spürende Öffnung nach außen, mit Festen und Veranstaltungen aller Art. Wissenschaftliche Fortbildungen und die Teilhabe an der Ausbildung von Studenten führten zur Anerkennung des Klinikum Wahrendorff als Akademisches Lehrkrankenhaus der Medizinischen Hochschule Hannover.

„Um die Psychiatrie mehr in die Gesellschaft zu holen, sie dort positiv bewusst zu machen, ist uns – um es ganz deutlich zu sagen – nahezu jedes Mittel recht. Es muss endlich anerkannt werden, dass jemand, der etwas mit der Seele hat, genauso krank ist wie ein Mensch, dessen Blindarm entzündet ist. Ich glaube, wir haben unseren Teil dazu beigetragen, die Wahrnehmung unseres Klinikums und damit der Psychiatrie in der Öffentlichkeit zu verändern“, sagt Matthias Wilkening. Nach eigenem Bekunden sieht er sich als nüchtern denkenden, berechnenden Unternehmer, der keiner Schwierigkeit aus dem Weg geht. „Dabei bin ich zugleich aber auf Harmonie und Konsens aus“, gesteht der Klinikum-Chef. Die vor Jahren beendeten zahlreichen Prozesse seien leider notwendig gewesen. „Das war Kampf ums Überleben des Klinikums, pure Verteidigung! Uns blieb nichts anderes übrig. Wir hatten die niedrigsten Pflegesätze in ganz Niedersachsen, und

uns wurden Leistungen abverlangt, die wesentlich teurere Pflegeeinrichtungen nicht erbrachten. Das war einfach ungerecht!“ Wilkening rückt seine Brille zu recht und fügt hinzu: „Mit Kampfeslust und Risikofreude – was mir häufig unterstellt wird – hatte das nichts zu tun. Tatsächlich bin ich ein sehr vorsichtiger Mensch.“ Mit dem Auto z. B. fahre er zwar gern schnell, aber nur, wenn er jederzeit ausweichen könne, etwa wenn Standspur oder Grünstreifen frei und breit genug sind. „Und so handhabt ich das auch in unserem Unternehmen. Da mache ich ebenfalls nur Dinge, von denen ich absolut überzeugt bin, dass sie uns weiter bringen.“ Dass sein Klinikum so gut funktioniert, erfüllt den Vater zweier erwachsener Töchter mit Stolz. „Wir haben alles aus eigener Kraft geschafft. Wir sind nicht subventioniert!“ Keinen Tag bereue er es, das 1913 von seinem Großvater gegründete Unternehmen, die Dr. med. E. A. Wilkening Pflegeheime, verpachtet gehabt zu haben, um die Sanierung des Klinikum Wahrendorff mit ganzer Kraft zu organisieren. Zuvor hatte er das vom Vater übernommene Familienunternehmen zehn Jahre lang geleitet. Jetzt, im Wahrendorff-Jubiläumsjahr, kommen die Dr. med. E. A. Wilkening Pflegeheime wieder unter seine Fittiche. „Da kommt noch mal reichlich Arbeit auf uns zu“, gesteht Wilkening, aber, fügt er hinzu, er habe eben immer viel gearbeitet. Seit der Schulzeit, auch während des Studiums, das er sich selbst verdient hat: bei VW, als Tankwart, als Kellner und auf Wachstationen. Die Arbeit mit der Hand mag er auch heute noch und repariert selbst, was er nur kann: platte Fahrradreifen, tropfende Toilettenspülungen, Bügeleisen, Lampen und elektrische Sicherungen. „Wenn mir das in einer zumutbaren Zeit gelingt, ist das sehr befriedigend. Meistens ist es dann auch ganz ordentlich gemacht.“ Für ihn bedeutet solcherart Tätigkeit auch die Möglichkeit zum Abschalten und Ausgleich zur Arbeit – ähnlich wie Kunst, ohne die es einfach nicht geht, findet er: „Kunst ist überall – genauso wie spannende Begegnungen. Mich fasziniert, wenn Menschen wie Künstler die Welt sehen und sie interpretieren. Das eröffnet mir neue Perspektiven. . . .“ Perspektiven anderer Art bietet ihm das Golfen. Wieder grinst er selbstironisch: „Mein kürzester Lieblingswitz desbezüglich: Ich kann s!“ Das Golfen verbindet er am liebsten mit Reisen in schöne Gegenden – gemeinsam mit seiner Lebensgefährtin, der Steuerberaterin Simone Dippel. „Unterwegs bin ich wie ein Pfadfinder und immer auf der Suche nach neuen Wegen, neuen Impulsen. Die diskutiere ich anschließend mit meinen Mitgeschäftsführern, und wir verabreden die weiteren Schritte: so zum Beispiel die Planung und Fertigstellung unserer neuen Klinik in Calle und eines Projekts in Ilten, die Einführung neuer Therapiemethoden und die Stärkung der Mitbestimmungsmöglichkeiten unserer Patienten. Unsere Ziele und Ideen reichen von heute bis 2162 – zunächst!“ sagt Matthias Wilkening, lacht und zwinkert verschmitzt.

Eva Holz

Diétrich Linzel

Für uns und für alle seine Freunde war er „der Dieter“. Und nun ist Dieter (Dietrich Linzel) von uns gegangen! Richtig begreifen können wir es immer noch nicht, denn er gehörte einfach dazu. Wo wird in Zukunft sein Lachen, sein vertrautes Gesicht sein? Wie haben wir im Laufe der Jahre seine freundlich-unaufdringliche Art, seine Verlässlichkeit, sein zupackendes Wesen und seine positive Lebenseinstellung schätzen gelernt! Wie sehr haben wir uns auf seine Kreativität und seine berufliche Kompetenz gestützt! Es gibt wohl keine Gebäudesanierung und keinen Neubau auf dem Gelände des Klinikum Wahrendorff, den er mit seiner Farbgestaltung und mit seinen Ideen nicht maßgeblich beeinflusst hätte. Und wie sehr war Dieter dem Klinikum, uns, der Geschäftsführung, und den Menschen bei uns, auch persönlich verbunden. Wir konnten immer auf ihn zählen – auch als die Zeiten für das Klinikum noch wesentlich schwieriger waren. Auf seine Initiative hin und unter Mitwirkung seiner Lebensgefährtin Traute Peukert sind Veranstaltungen bei uns Tradition geworden, die viele Menschen begeistern: die Prunkstimmung der Leinespatzen, die Weiberfastnacht oder der Bockbieranstich – humorig und voller Lebensfreude, und so war auch Dieter. Bis zum Schluss. Er wird uns fehlen.

Dr. Matthias Wilkening, Alfred Jeske, Geschäftsleitung Klinikum Wahrendorff GmbH



Rosemarie Söll: Leben – das schaffe ich nur hier!

Foto: Giesel

Mein Leben ist hier

„Ausziehen? Hier? Da krieg ich sofort Panik! Ich schaffe das Leben draußen nicht! Hier hab ich Sicherheit und kriege viel hin. Draußen nichts!“ Rosemarie Söll ist ganz aufgeregt, wenn das Gespräch darauf kommt, dass nach der Trainingswohnung, in der sie jetzt seit gut zwei Jahren lebt, die Selbständigkeit außerhalb des Klinikums auf sie wartet. „Ich habe doch niemanden mehr, keine Verwandten, keine Bekannten. Ich komme doch aus Bayern, aber da ist auch keiner mehr“, klagt die 59-Jährige. „Hier hab ich eine gute Freundin und immer jemanden zum Reden. Woanders bin ich nutzlos. Hier hab ich was zu tun und werde gebraucht!“ Stolz erzählt sie von ihrer Arbeit in der Kaufmännischen Arbeitstherapie (KAT), wo sie sich, seitdem sie 2006 ins Klinikum gekommen war, nach und nach eine immer verantwortungsvollere Stellung erarbeitet hat. „Das war sehr wichtig für mich, dass sie mich dort gleich angenommen haben und mir was zugetraut haben. Die hatten so viel Vertrauen zu mir – das konnte ich gar nicht fassen.“ Rosemarie Söll dankte es, indem sie verlässlich, sorgfältig und mit Begeisterung arbeitete, immer mehr Aufgaben übernahm und schließlich sogar für die Einarbeitung der Neukömmlinge zuständig war. Im Delirium, von Krampfanfällen geschüttelt, war die schwer alkoholranke Frau eingeliefert worden, kam zunächst zur Entgiftung in die Klinik, später in den Heimbereich. „Sechs Jahre vorher war ich schon mal neun Monate hier, deshalb ist es mir leicht gefallen mich einzuleben.“ Sie hat Bekannte wieder getroffen und kannte auch das Personal noch. „Aber es hat lange gedauert, bis ich vom Tod meines Mannes sprechen konnte.“ Der war einige Tage vor ihrem Zusammenbruch auf dem Wohnzimmersofa gestorben, als sie gerade etwas kochte – völlig unerwartet, ohne Vorwarnung und blitzschnell: Herzstillstand. 25 Jahre waren sie ein Paar gewesen, Alkoholiker alle beide. „Wir waren noch kurz vorher zusammen draußen und haben Löwenzahn für unser Meerschweinchen geholt. Es war der absolute Schock. Dann hab ich mir erst mal ne Pulle Korn an den Hals gehängt.“ Den Kummer, die Angst und das Alleinsein hat sie weiter mit Korn bekämpft, dem gewohnten Allheilmittel – bis nichts mehr ging.

„Nach der Entgiftung, seit ich hier bin, hab ich keinen Tropfen mehr angerührt“, sagt sie nicht ohne Stolz und zum wiederholten Mal: „Ich weiß genau, das schaffe ich nur hier. Hier finde ich Verständnis, hier werde ich respektiert, hier fühle ich mich sicher.“ Neben ihrem Sessel steht einsatzbereit der Rollator. „Ich gehe sehr gern spazieren. Aber ohne Rollator geht nichts. Ich hab mein Gleichgewicht versoffen“, sagt sie und beginnt von sich zu erzählen: „Alkohol ist ein Teufelszeug. Morgens kriecht man auf allen Vierern aufs Klo, weil man es anders nicht hinkriegt. Und dann kreist nur ein Gedanke im Kopf: Wie schaff ich es zum nächsten Laden? Es ist Stress pur. An Essen denkt man nicht mehr. Es geht nichts mehr rein, und man hat dafür auch kein Geld mehr. Je mehr man trinkt umso mehr raucht man auch. Und wenn der Partner auch noch mitmacht, schiebt's der eine auf den anderen.“ Sie war 21, und ihr Sohn war gerade zur Welt gekommen, als es einen Auslöser gab, der sie ans Rauchen und Trinken brachte. „Es war ein tragisches Ereignis, aber darüber will ich nicht sprechen“, sagt die gelernte Friseurin, nur so viel: Auch ihr Vater war Alkoholiker, ebenso ihr Bruder, der sich mit 18 tot gesoffen hat. Zu ihrem Sohn hat sie keinen Kontakt mehr. „Ich denke, er ist Schreiner geworden.“ Mehr weiß sie über ihn nicht. Jahrelang haben sie und ihr Mann ein relativ unauffälliges Leben geführt. Sie haben gearbeitet. Sie zunächst in ihrem erlernten Beruf, dann in der Industrie als Elektronik-Facharbeiterin und er als Pharmavertreter. Getrunken haben sie damals nur am Wochenende – aber dann exzessiv. „Wegen seinem Job sind wir 1996 in den Norden gezogen, und dann wurde es richtig schlimm“, sagt die aus Nürnberg stammende Frau. Nachdem ihr Mann dann in Rente war, ging es nur noch bergab. „Mit der Sauerei nahm es überhand – auch bei mir. Wir kannten ja nur Leute aus der Kneipe. So sackt man immer weiter ab.“ Hier, in der Psychiatrie, fühlt sie sich zuhause. „Auch die Menschen hier sind für mich keine Belastung. Ich stelle mir immer vor, was sie alles durchgemacht haben und sage mir dann: Bist du gut davongekommen! Das gibt mir immer ein Hochgefühl, und ich bin dankbar.“ Der Vergleich mit den schwer kranken Mitbewohnern sei ihr eine große Hilfe: „Das erinnert mich immer daran, nicht übermütig zu werden.“ Es gebe schon Phasen, in denen werde sie unruhig, und dann wird es gefährlich, weiß sie. „Dann hilft nur, dass ich den ganzen Tag arbeite und immerzu andere Menschen um mich habe. An solchen Tagen kann ich auch in keinen Laden einkaufen gehen. Dann muss ich befürchten, dass ich nicht widerstehen kann – und das will ich unbedingt vermeiden!“ sagt sie bestimmt. Rosemarie gilt als „Vorzeige-Bewohnerin“ und weiß das auch. Und das will sie auch bleiben: „Hier bin ich wer, und das habe ich mir Schritt für Schritt mit viel Disziplin selbst geschaffen. Ich habe akzeptiert: Das ist mein Leben, und es ist hier. Ich bin damit im Reinen.“

Eva Holz

Am 11. August 2012 heißt es wieder: Es ist Flohmarkt im Park von Ilten – und wieder Gelegenheit zum kaufen, klönen und genießen.



Foto: Bruns

SERVICE-SEITE



Jubiläums-Sommerfest 2012.

Foto: Schümann

Aalglatt (Bügelstube) Parkstr. 16, 31275 Lehrte, Ansprechpartner: Susanne Strebost, Tel. 0 51 32 / 5 89 96 60, Öffnungszeiten: Mo–Fr 8.30–12.30 Uhr
Ambulante Psychiatrische Betreuung Ansprechpartner: Christine Klapproth, Tel.: 05 11 / 27 04 65- 14
Ambulanz Suchtmedizin-Sprechstunde Gartenstr. 19, 30161 Hannover, Terminvereinbarung: Tel. 05 11 / 16 93 31-0, Öffnungszeiten: Do 13.30–17.00 Uhr
Ambulanz Suchtmedizin-Sprechstunde für Migranten u. Angehörige Gartenstraße 19, 30161 Hannover, Ansprechpartner: Herr Garan, Tel. 05 11 / 16 93 31 50
APS – Altenpflegeschule An der Eilenriede GmbH Karlsruher Str. 2b, 30519 Hannover, Ansprechpartner: Ursula Nacke, Tel. 05 11 / 86 47 52
APS – Betreuer-/Angehörigenfortbildung zu Psychiatrie-Themen, Großer Knickweg 10, 31319 Köthenwald, Ansprechpartner: Ursula Nacke, Tel. 05 11 / 86 47 52
Auftragsarbeiten in der Arbeitstherapie Ansprechpartner: Günther Pöser, Tel. 05 132 / 90-25 51 oder poeser@wahrendorff.de
Bistro Sympatico Borgentrickstr. 4–6, 30519 Hannover, Ansprechpartner: Anja Krämer, Tel. 05 11 / 84 89 53-15, Öffnungszeiten: Mo–Fr 8.00–19.00, Sa und So 11.00–17.00 Uhr
Bügelstube Köthenwald Wara Gasse 4, 31319 Sehnde, Ansprechpartner: Katrin Ruhneke u. Doris Wollborn, Tel. 05 132 / 90-28 63, Öffnungszeiten: Mo–Fr 8.00–16.00 Uhr
Cafégarten Köthenwald Wahre Dorfstr. 1, 31319 Sehnde, Ansprechpartner: Anke Zeisig, Tel. 05 138 / 7 01 21 10, geöffnet Mai bis Oktober, Mo–So 14.00–21.00 Uhr, Öffnungszeiten Eislaufbahn: 29. 12. 2010–11. 02. 2011 Mo–So 14.00–20.00 Uhr
Café Kuckucksnest Wahre Dorfstr. 1, 31319 Köthenwald, Ansprechpartner: Betti Becht, Tel. 05 132 / 90 25 14, Öffnungszeiten: Mo–Fr 9.00–18.00 Uhr, So 11.00–18.00 Uhr
Dorff-Gärtnerei-Ilten Schönder Str. 19, 31319 Sehnde, Ansprechpartner: Ludger Goeke, Tel. 05 132 / 90-26 81 oder dorffgaertnerei@wahrendorff.de, Öffnungszeiten: Mo–Fr 8.00–18.00 Uhr, Sa 8.00–12.30 Uhr und So 10.00–12.00 Uhr
Dorff-Laden (Second-Hand, 96-Shop, Kiosk) Wahre Dorfstr. 1, 31319 Köthenwald, Tel. 05 132 / 90-25 58, geöffnet Mo–Do 8.00–16.00, Fr 8.00–18.00 und Sa 9.00–12.00 Uhr
Epilepsie Selbsthilfegruppe, 1. Fr. i. Monat: „Zwischenzeit“, Schaufelder Str. 11, Hannover, Ansprechp.: Klaudia Bade, Tel. 05 11 / 66 90 88 u. Martin Rumpf, Tel. 05 136 / 89 27 90
Fahrradwerkstatt Wara Gasse 4a, 31319 Köthenwald, Ansprechpartner: Lothar Brand u. Stefan Landre, Tel. 05 132 / 90-27 12, geöffnet Mo–Fr 8.00–12.00 Uhr u. 13.00–18.00 Uhr
Is' ja Pflge Querstraße 45, 30519 Hannover, Ansprechpartner: Constanze Doensing-Kleier, Tel. 05 11 / 7003 54 32 oder 05 11 / 7003 54 63, Rubelreuechaft 24 Stunden
Kaffeerunde für Ehemalige/Interessierte Ferdinand-Wahrendorff-Klinik, Station 3, Rudolf-Wahrendorff-Str. 17, 31319 Sehnde, Ansprechpartner: Judith Broschinski, Tel. 05 132 / 90-24 95, Treffen jeden Do um 16.00 Uhr
Kunstwerkstatt Köthenwald Wahre Dorfstr. 1, 31319 Köthenwald, Ansprechpartner: Annette Lechelt u. Johanna Krause, Tel. 05 132 / 90-28 75, Öffnungszeiten: Mo–Do 09.00–17.00 Uhr, So 12.00–17.00 Uhr
Medikamenten-/Alkoholprobleme Frauengruppe Ferdinand Wahrendorff Klinik, Station 3, Rudolf-Wahrendorff-Str. 17, 31319 Sehnde, Ansprechpartner: Regina Tegtmeyer, Tel. 05 132 / 90-23 06, Treffen jeden Dienstag von 17.00–18.30 Uhr
Sorgentelefon gebührenfrei und rund um die Uhr, Tel. 08 00-84 95 93 90
Tagesstätte Parkstraße Parkstr. 16, 31275 Lehrte, Ansprechpartner: Yvonne Gruczkaun, Tel. 05 132 / 5 02 79 57, Öffnungszeiten: Mo–Fr 8.00–16.00 Uhr
Tischlerei Wara Gasse 4a, 31319 Sehnde, Ansprechpartner: Lars Müller, Tel. 05 132 / 90-25 43, Öffnungszeiten: Mo–Fr 7.15–16.00 Uhr
Transkulturelles Zentrum für Psychiatrie und Psychotherapie Tagesklinik Linden, Schwarzer Bär 8, 30449 Hannover, Ansprechpartner: Yeliz Altintas, Tel. 05 11 / 12 310 79-0
Türkische Selbsthilfegruppe für psychisch Kranke Schwerpunkt Depressionen, auch für Angehörige, Tagesklinik Linden, Schwarzer Bär 8, 30449 Hannover, Ansprechpartner: Kadriye Kaynak, Tel. 05 11 / 84 89 53 39, Treffen 14-tägig Mo 16.00–18.00
Veranstaltungs-Service Räume für Veranstaltungen, 20–200 Sitzplätze, Service u. Restauration auf Wunsch, Ansprechpartner: Christian Herrmann, Tel. 05 132 / 90-2178

Verrückt ...?



Foto: zur Nieden

Jörg Schmadtke, Sportdirektor und Geschäftsführer „Sport“ bei Hannover 96, Hannover: Verrückt finde ich z. B., dass in TV-Talksendungen – selbst wenn es um Politik geht – Fußballmanager oder Trainer oder andere Leute aus dem Sport etwas dazu sagen. Das bestätigt mich wieder mal in meiner Meinung, dass jeder zu allem seinen Senf dazu geben darf. Egal wie fundiert die Aussagen auch sein mögen. Es geht nicht mehr um Inhalte, sondern darum, wie man sich vermarktet und verkauft und welche öffentliche Präsenz man hat. Das finde ich schade. Denn immerhin waren wir einmal das Land der Dichter und Denker! Verrückt, was daraus geworden ist.

Sabine Stuber, Das Kaffee-Haus – Kaffeerösterei, Sehnde: Mich haben viele für verrückt erklärt, eine Kaffeerösterei aufzumachen, und dann ausgerechnet in Sehnde. Aber ich sage: Gerade in meiner Wahlheimatstadt Sehnde, gerade da, wo man es nicht erwartet. Insofern ist es nicht nur verrückt, dass ich als gelernte PTA eine Kaffeerösterei eröffne, sondern auch der Standort ist ein bisschen verrückt. Bei uns geht alles über Kunden, die von Qualität und Magenfreundlichkeit unserer Kaffees begeistert sind und die dann Mund-zu-Mund-Propaganda machen.

Vera Brand, Veranstaltungsmanagerin, Garbsen: In gewisser Weise bin ich verrückt. Denn ich bin auf alles neugierig was um mich herum passiert und nehme vieles mit Begeisterung auf. Dann gehe ich spontan auf die Dinge zu und versuche sie zu realisieren. Verrückt war z. B., dass ich beim diesjährigen Festival „Kulturtage Garbsen“, das unter

dem Motto „Anderswelten“ lief, den „Cirque Bouffon“ engagiert habe.

Prominent?

Thomas, (52): Die Krankenschwestern hier, weil die gute Arbeit machen. Überhaupt – es sind viele Menschen berühmt, sagen es bloß nicht. Die „VIP“s, den Ausdruck gibt es ja z. B. für die Politiker, die früher im Bundestag saßen, fand ich besser. Aus denen heute wird man ja nicht schlau. Ich möchte kein Politiker sein, weil man dann ja schwören muss, dass man „sich dem Wohle des Volkes widmen und Schaden von ihm abwenden“ soll. Das können die doch gar nicht!

Bärbel (68):

Ich bin BB – und ganz berühmt. Mich kennt jeder hier. Ich bin die Schöne. Ich finde mich toll, und ich bin nur hier, weil ich die Leute so gut unterhalten kann. Außerdem bin ich mein eigener Doktor. Ich nehme keine Medikamente. Die Eller-Gerwin, meine Heileiterin, tickt nicht ganz richtig. Sie sagt, ich soll mich umziehen!

Udo (60):

Für mich sind die Schauspieler von früher berühmt: Zarah Leander, Marika Röck und Hildegard Knef, wegen ihres guten Aussehens und weil sie gute Schauspieler waren. Ich kannte die ganzen Filme noch von meinem Vater, der hat die auch immer geguckt. Die Filme heute interessieren mich nicht mehr, außer der Tatort mit Götz George. Sein Vater Heinrich hat ja mit Zarah Leander „Heimat“ gedreht.

Impressum

is' ja Ilten!

Herausgeber: Klinikum Wahrendorff GmbH
Gesamtkonzeption, Redaktionsleitung und Texte: Eva Holz
Layout: Umlb./ruch, Petra Laue, Matthias Höppner-Fidus
Fotos: Joachim Giesel, Ulrich zur Nieden, Hellena Schümann, Klinikum Wahrendorff GmbH
Anschrieb der Redaktion: Klinikum Wahrendorff, Rudolf-Wahrendorff-Str. 17, 31319 Sehnde, Tel. 05 132 / 90 22 50, Fax 05 132 / 90 22 66
Internet- Seite: www.Wahrendorff.de
e-mail: info@wahrendorff.de
is' ja Ilten erscheint vierteljährlich
Alle Personen, die hier zu Wort kommen oder erwähnt und mit vollem Namen genannt werden, sind ausdrücklich damit einverstanden.

DAS PORTRÄT
Dr. med. Matthias Wilkening



SPORT ALS THERAPIE
Fitness für die Seele



ZUHAUSE IM KLINIKUM
Rosemarie Söll



PROMINENTE BEFRAGT
Was ist verrückt?





Nicht nur Sportwissenschaftler Marcel Wendt (oben links) und Ex-Fußballprofi Carsten Linke kümmern sich um die körperliche Fitness von Bewohnern und Patienten. Fotos (4): Giesel

Das Sporttherapie-Zentrum: Fünf Sterne!

„Du hältst die Stange falsch“, korrigiert Michael seinen Nachbarn, der gerade eine Hantelstange stemmt. Der 25-Jährige ist seit gut drei Jahren im Klinikum Wahrenndorf und erzählt, dass er früher intensiv Kampfsport betrieben, dann aber wegen einer Psychose jahrelang pausiert habe. „Dass ich das hier jetzt wieder machen kann, hilft mir sehr. So kann ich Ärger und Frust loswerden und freue mich, dass ich was geschafft habe.“ „Ich mache das für meinen Rücken“, sagt ein anderer, und wieder einer erzählt, dass er durch den Sport schon 23 Kilo verloren hat. „Es ist schon ein hartes Training, und man darf's nicht übertreiben“, findet der 27-jährige Stefan: „Ich hab erst kürzlich angefangen. Man kriegt den Kopf frei und kommt mal raus, und hinterher ist es ein echt schönes Gefühl.“ „Marcel, was soll ich denn da eintragen?“ fragt ein junger Mann und hält Marcel Wendt, dem Leitenden Sporttherapeuten im Klinikum Wahrenndorf und Initiator des Sporttherapie-Zentrums, seine Trainingsmappe unter die Nase. Der guckt sich den Therapieplan an und trägt die Gewichte und die Anzahl der Übungseinheiten ein: „Also, das hast du gerade gemacht, aber die beiden Zugeräte fehlen noch.“ Dann geht Wendt rüber zum „Suspension-Trainer“, ein langer Gurt mit Schlaufen, der von der hohen Decke hängt, und demonstriert

drei Teilnehmern, was man damit anfangen kann: „Das ersetzt alle anderen Geräte, aber es ist sehr hart“, erläutert der diplomierte Sportwissenschaftler, zeigt eine Übung für die Bauchmuskulatur und erklärt, worauf man achten muss. Axel (37) hängt sich in die Gurte: „Anfangs hatte ich Angst hierher zu kommen, hab es aber aus Neugierde mal probiert – ein geiles Gefühl. Jetzt komme ich schon zweimal die Woche, und der Suspension-Trainer ist mein Lieblingsgerät.“ Ende April ist der große Saal im ehemaligen Hotel „Deutsches Haus“ in Ilten zu einer Sporthalle geworden. In dem 200 m² großen, hellen Raum ist der Fitnessbereich des Sporttherapie-Zentrums untergebracht: Parkett auf dem Fußboden, Spiegel an den weißen Wänden und davor die unterschiedlichsten Sportgeräte. Büro- und Sanitärräume und Umkleiden für Männer und Frauen ergänzen den neuen Sportbereich. „Bei uns kann man an vier Tagen in der Woche unter Anleitung trainieren, und das Angebot ist hervorragend angekommen“, freut sich der Sporttherapeut. Er betreut das Training zusammen mit Ex-96-Spieler Carsten Linke und Obed Scholl-Amoah, einem 96-Nachwuchsfußballer, der sein Freiwilliges Soziales Jahr absolviert, sowie mit einigen Pflegekräften. Über 80 Teilnahmen kann er in den rund zehn wöchentlichen Trainingsstunden im Sporttherapie-Zentrum bereits verzeichnen – Tendenz steigend. „Mit Sport lassen sich Selbstwertgefühl und Zufriedenheit steigern und positive Emotionen hervorrufen“, so Wendt, „das ist gut für alle, aber gerade für Depressi-

ve und Borderline-Patienten ganz wichtig.“ Plötzlich können sich die Patienten wieder spüren: Das Herz klopft, der Schweiß rinnt, man ist erschöpft – aber zufrieden. Auch orthopädische und chronische Erkrankungen ließen sich mit Sport und Fitnesstraining prima bekämpfen, so der Experte für Rehabilitations- und Präventionstherapie – und: „Es hat sich gezeigt, dass einige der Patienten ihre Medikamente teilweise reduzieren können.“ Wenige Angebote hier im Klinikum funktionieren so bereichsübergreifend wie dieses, freut sich der Therapeut: „Es kommen Leute aus der Klinik genauso wie aus sämtlichen Heimbereichen.“ Für jeden Teilnehmer wurde ein individueller Trainingsplan erstellt, in Absprache mit dem Patienten und je nachdem, was erreicht werden soll. Es geht um Fettabbau und um Muskelaufbau, um die Stabilisierung der Wirbelsäule genauso wie um die Steigerung der Ausdauer – aber es geht vor allem und immer um die Verbesserung des psychischen Wohlbefindens. Zwölf Leute verteilen sich heute morgen auf die 14 Kraft- und sechs Ausdauergeräte und wechseln von einem zum anderen. Fetziges Musik in mittlerer Lautstärke wirkt motivierend und unterstützt die Bewegung. Elena – sie ist heute die einzige Frau – zählt mit, während sie am Pulley Arme und Rücken trainiert. „Ich bin nur für einige Wochen hier in der Klinik und brauche einen kräftigen Rücken für meine Arbeit. Ich bin in der Pflege tätig. Das ist perfekt, dass ich hier am Muskelaufbau arbeiten kann.“ Wenn sie aus dem Sportzentrum kommt, fühlt sie sich jedes Mal richtig lebendig, erzählt die durchtrainiert wirkende Mittvierzigerin: „Ja, ich hab schon vor 20 Jahren Fitness gemacht – damals auch als einzige Frau.“ Als sie fertig ist gehen Egon (41) und Horst (49) an den Pulley. „Ist ne super Abwechslung hier“, sagt Egon, ein durchtrainierter Mann, mächtig wie ein Bulle und über und über tätowiert, „prima zum Aggressionsabbau. Dann ist man schön ruhig. Leider ist das immer nur ne Stunde. Kann man eigentlich nur eine Muskelgruppe trainieren. Könnte länger sein, denn man muss ja zwischenrin auch Pausen machen“, erklärt er. Drei kaputte Bandscheiben habe er und musste deshalb irgendwann mit dem Fitnesstraining beginnen – und dann habe es ihm Spaß gemacht. Wie sein Mitbewohner Horst (49) ist auch Egon „auf Droge“ gekommen und jetzt im Klinikum im beschützten Bereich. Horst ist nicht mehr anzusehen, dass er früher mal jahrelang leistungsmäßig Bodybuilding betrieben hat. Er wirkt schmal und zart. Doch dann schiebt er die Kapuze seiner Jacke vom Kopf, legt sich ein Handtuch um den Hals und absolviert spielerisch alle Übungen – absolut professionell: „Tut gut“, sagt er und: „Das kommt schnell wieder. Hab erst grad wieder angefangen und muss auch noch Gewicht zulegen.“ Egon, der gerade wieder das Gerät wechselt, sagt zwischen zwei Übungseinheiten: „Ich war schon in vielen Entgiftungen. Aber so was wie hier, hab ich noch nie erlebt, das ist fünf Sterne – wie im tollen Fitnesshotel!“

Eva Holtz

Karibik und Klinikum

In diesem Jahr ist er zum dritten Mal Schützenkönig der Behindertenschießgruppe geworden, und das macht Wolfgang A. richtig stolz: „Ich war zwar als Junge im Schützenverein, hatte aber seit fast 40 Jahren kein Gewehr mehr in der Hand gehabt. Auch trainieren tue ich nicht viel“, erzählt der 60-Jährige, der Mitglied der Schützensparte des MTV Ilten ist. „Diese Erfolge bedeuten mir sehr viel. Zu wissen, ich bring noch was auf die Reihe – das gibt unwahrscheinlich viel Kraft.“ Auch die Anerkennung tue gut, sagt der gebürtige Unterfranke, der Schreiner und Schlosser, Edelstahlschweißer und Gasinstallateur gelernt hat, jahrelang einen gutgehenden eigenen Handwerksbetrieb hatte und zwei Häuser besaß. Als aber seine Frau mit seinem besten Freund durchbrannte packten ihn Wut und Verzweiflung. Er verkaufte alles und setzte sich 1996 in die Dominikanische Republik ab. Der Alkohol begann, sich in seinem Leben breit zu machen und nach und nach von ihm Besitz zu ergreifen: „Bis dahin hab ich nur gearbeitet. In der Karibik hab ich den Zuckerrohrschnaps schätzen gelernt, und später in Deutschland bin ich dann richtig an den Alkohol gekommen.“ Doch zuerst einmal genoss Wolfgang in der Karibik das Nichtstun in vollen Zügen. Geld hatte er genug. Nach sechs Monaten heiratete er eine Einheimische, 28

Jahre jünger, und kaufte ein Haus am Meer – für 20 000 Euro: nix Ämter, nix Genehmigungen, nix Bebauungsplan ... „Mit Cash ist dort alles völlig unkompliziert. Alles ist korrupt.“ Highlife war angesagt, doch irgendwann hatten Palmen, Dominospiel (dort eine der Hauptbeschäftigungen), dolce Vita und junge Ehefrau ihren Reiz verloren, und er arbeitete zeitweise als Reiseleiter und Hotelmanager. Erst dabei lernte er das Land richtig kennen: „Im Landesinneren ist schlimmste Dritte Welt.“ Und dann: Nach acht Jahren Karibik war sein Vermögen fast aufgebraucht, der Reisepass kurz vor dem Ablaufen und die Sehnsucht nach Deutschland groß geworden. Der Auswanderer flog 2004 in die Heimat zurück. Bei der Zwischenlandung in Mailand wurde er ausgeraubt. Sein ganzes restliches Geld, 7 000 Dollar, sein umfangreicher Goldschmuck und die teure goldene Uhr – alles weg. „Mein Bahnticket ging bis Aschaffenburg. Dort hab ich in der Bahnmission jemanden aus Burgdorf kennen gelernt, und so kam ich hierher. Das erste Mal, dass ich im Norden war.“ Wolfgang A. musste zum Sozialamt, hatte Glück und bekam schnell eine kleine Wohnung. „Bis dahin war ich noch kein richtiger Alkoholiker, aber in der Wohnung ging's los. Ich war die Einsamkeit nicht gewohnt. In der Karibik war ja immer viel los, und man war nie allein.“ In seiner Burgdorf Wohnung saß er nur noch vor dem Fernsehgerät und trank immer mehr. Gut drei Jahre ging das so. Immer wieder musste er vom Notarzt in die Klinik eingeliefert werden. „Ich hatte Angst, dass ich mich zu Tode saufe.“ Wolfgang bekam einen Betreuer, ging 2008 freiwillig zur Entgiftung ins Klinikum Wahrenndorf, trank dann jedoch weiter und wurde mit richterlichem Beschluss in eine beschützte Abteilung eingewiesen. Für ihn ein fast unerträglicher Zustand. „Man ist da unter Leuten, die zum Teil sehr schwer krank sind. Sie kotzen in den Teller, laufen nackt über die Station und schreien die ganze Nacht. Das ist schwer auszuhalten.“ Doch Wolfgang A. hatte wieder Glück: Er traf auf eine Mitbewohnerin, die genau wie er wegen des Alkohols hier war. In ihr fand er eine Freundin und Gefährtin, die ihn verstand. „Wir kommen beide aus Bayern, haben uns angefreundet und sind seit August 2010 zusammen. Seitdem passt man gegenseitig auf sich auf.“ Beider Zustand verbesserte sich so, dass sie in einem offenen Bereich zusammenziehen konnten und zu einer wesentlichen Stütze in der Kaufmännischen Arbeits-therapie wurden. Sie begannen, viel zu unternehmen. „Wir haben festgestellt, dass wir am besten vom Alkohol lassen können, wenn wir viel Abwechslung haben. Jeden Tag arbeiten wir sechs Stunden. Ich wüsste nicht, was ich ohne die Arbeit machen würde.“ Nun planen die beiden eine gemeinsame Zukunft, entweder in Bayern oder in der Karibik. „Uns das auszumalen ist für uns ein großes Motiv, vom Alkohol zu lassen.“

Eva Holtz

Ohne Alkohol zum Schützenkönig geworden.

Foto: Giesel



Unser Jubiläum – ein Fest-Sommer!



Foto: Schümann

Vor 19 Jahren kam ich zum ersten Mal hierher, und ich empfand gleich: Dieses Klinikum ist ein Ort zum Leben. Heute ist es umso mehr so, vor allem dank der hervorragenden Mitarbeiter, die mit uns gemeinsam auf dem aufgebaut haben, was wir hier vorfinden: ein Gemeinwesen. Wie schön, dass es heute heißt: „Noch nicht in Ilten gewesen?“ Und dass Hannovers Oberbürgermeister Stephan Weil uns die Ehre erwiesen hat, die Festrede zu halten, ist für uns eine besondere Freude. Einen Auszug möchte ich hier festhalten:

Stephan Weil: „... Das Klinikum Wahrenndorf erlebte ich erstmalig vor etwa 25 Jahren. Ich war damals Kämmerer und habe einen 24-Stunden-Dienst im Rettungswagen der Feuerwehr mitgemacht. Wir hatten die Zwangseinweisung eines Schwerstkranken zu bewältigen, der äußerst aggressiv war. Und hier erlebte ich Mitarbeiter, die sehr höflich, ruhig und kompetent mit dem Mann umgingen. Das hat mich beeindruckt. Mir ist auch noch in Erinnerung, wie lobend sich die Feuerwehrleute auf der Rückfahrt über das Klinikum Wahrenndorf äußerten. Heute berichtet mir meine Frau, die im Vorstand des Fördervereins ist, viel Gutes von hier: über das hohe Maß an sozialer Verantwortung, darüber, dass man den Menschen sieht und nicht den „Fall“. Was ich dem Klinikum für die nächsten 150 Jahre wünsche? Am schönsten wäre es natürlich, wenn Einrichtungen wie diese überflüssig würden. Aber es sieht nach dem Gegenteil aus. Deshalb wünsche ich Ihnen, dass alle Mitarbeiter die Begeisterung und das Mitgefühl für die Menschen hier und für ihre Aufgabe auch weiterhin so haben. Dann ist der Titel „Fachkrankenhaus für die Seele“ wirklich verdient.“

Und nicht nur Stephan Weil fand wunderbare Worte an diesem Tag, auch andere, z. B. Uwe Alnger, der unser Haus seit 16 Jahren bestens kennt – als Betreuer von Bewohnern, oder Jürgen Lehrke, Bürgermeister der Stadt Sehnde, zu der das Klinikum gehört, ebenso Gisela Neuse, die Ilteners Ortsbürgermeisterin, die uns auch im Namen des Ortsrates und der Iltenere Vereine gratulierte und uns mit einem dicken Scheck für den Förderverein überraschte. Es ist schön zu wissen: Wir und unser Klinikum gehören dazu und sind, wie die Redner es formulierten, „mitten im Leben“.

Dr. med. Matthias Wilkening, Gesellschafter der Klinikum Wahrenndorf GmbH und Mitglied der Geschäftsführung

Die Ergebnisse der Jubiläums-Fußballturniere
Sieger des 1. Integrationscups: MTV Ilten mit 4:2 gegen SV Lehrte 06; Freundschaftsspiels der 96-Traditionself (verstärkt durch Tennistar Nicolas Kiefer) gegen die Auswahlmannschaft des Integrationscups: 10:4.

Die Referenten und der Veranstalter des I. Symposiums Männergesundheit.

Foto: Giesel

Sind Männer Gesundheitsidioten?

Es war das erste Symposium im Klinikum Wahrenndorf, das sich ausschließlich mit der Gesundheit des männlichen Geschlechts befasste – ein logischer Schritt, nachdem in Ilten auch eine Tagesklinik für Männer eröffnet worden war, die erste ihrer Art in Deutschland. Warum? „Weil wir gesehen haben, dass Männer in unseren Tageskliniken fast untergegangen sind – von den Themen, von den Wortmeldungen, vom Gemeinschaftsgefühl“, erläuterte Dr. Michael Hettich, Chefarzt der Psychosomatik und Suchtmedizin im Klinikum Wahrenndorf, und stellte die provokante Frage: „Sind Männer Gesundheitsidioten? Klar, sie rauchen, trinken, essen mehr, gehen nicht zu Vorsorgeuntersuchungen und kümmern sich wenig um ihre Gesundheit oder erst, wenn es schon fast zu spät ist.“ Stimmt, bestätigte die erste Referentin, Professor Dr. Doris Bardehle, Herausgeberin des „1. Deutschen Männergesundheitsberichts“ aus dem Jahr 2010 und wissenschaftlicher Beirat in der „Stiftung Männergesundheit“. „Das Thema hat sehr an Aktualität gewonnen. Früher hat man es kaum ernst genommen.“ Erstaunlicherweise seien es derzeit vor allem die psychischen Erkrankungen, wie Stress, Burn Out und Depressionen, die bei Männern zur Frühverrentung führten. „Bei gesundheitlichen Fragen müssen Männer anders als Frauen informiert und versorgt werden. Sie brauchen klare Aussagen und klare Handlungsempfehlungen“, weiß Prof. Bardehle. In der Schweiz und Österreich sei man in Sachen „Männergesundheit“ schon weiter, erläuterte sie. Dort gebe es bereits „Männerbeauftragte für Gleichstellung“, zahlreiche Männer-Selbsthilfegruppen und jedes Jahr eine „Woche der Männergesundheit“. Doris Bardehle: „Bessere Information und gute Netzwerke sind nötig – gerade wenn es um die psychische Gesundheit geht.“ Ob die Depression bei Frauen über- und bei Männern unterdiagnostiziert werde – mit dieser Frage beschäftigte sich Prof. Dr. rer. Soc. Anne Maria Möller-Leimkühler von der Psychiatrischen Klinik der Münchener Ludwig-Maximilians-Universität. Depression sei heute fast schon eine Volkskrankheit, sagte sie, und gerade bei Männern habe es in den vergangenen Jahren eine deutliche Zunahme gegeben. „Sind Männer heute das schwache Geschlecht?“ fragte Möller-Leimkühler und stellte fest, dass männliche Depression sich häufig hinter Sucht (Alkohol etc.) und Suizid verstecke und immer auch eine Stresskrankheit sei. Das höchste Depressionsrisiko für Frauen sei alleinerziehend und niedriger Bildungsstand; für Männer: Scheidung/Trennung, Arbeitslosigkeit und Pensionierung/Verrentung. „Hauptsache Arbeit und die entsprechende Anerkennung in Form von Gratifikation. Seit 2007

verzeichnet man in den USA einen eklatanten Anstieg der arbeitsbedingten Suizide bei Männern. Das hat man genauso auch nach dem Zusammenbruch des Sozialismus in Russland und Osteuropa festgestellt“, so die Soziologin. Die Suizidräte bei den Frauen sei dagegen stabil geblieben. Für Männer sei eine Depression zudem fast immer mit dem Gefühl des persönlichen Versagens verbunden, und allein deshalb bräuchte es viel Mut, sich als Mann Hilfe zu suchen. „Wir brauchen dringend mehr Studien zur Depression bei Männern“, schloss sie ihren Vortrag. Dipl. Psychologe Markus Wagner von der Iltenere Tagesklinik für Männer berichtete über das Behandlungskonzept und erläuterte zur Verdeutlichung zunächst die Symptome, mit der sich eine Männer-Depression zeigt: „Da sehen wir Gereiztheit, erhöhte Risikobereitschaft, Suchtverhalten, somatische Begleiterscheinungen und sexuelle Probleme. Daraus ergeben sich dann meist auch Partnerprobleme. Der soziale Rückzug ist ein weiterer Schritt – bis hin zum Suizid.“ Und der sei bei Männern in der Regel erfolgreicher als bei Frauen, weil mit wesentlich aggressiveren Techniken ausgeführt. Für die Therapie, so Wagner, hätten sich die Prinzipien bewährt, die für Borderline-Patienten gelten, z. B. Achtsamkeits-, Imaginations- und Erdungsübungen, Stresstoleranztraining und Muskelanspannungs- und -entspannungsübungen. Der Therapeut stellte einen prall gefüllten Wochenplan vor: „Um schwierige Situationen zu entschärfen gibt es etwa 300 „Skills“, außerdem die klassische Psychotherapie.“ Nordie Walking gehört in der Iltenere Tagesklinik genauso zum Programm wie Trommeln, Fitness, Konzentrations- und Kreativtraining oder die Arbeit mit „Drum Balls“, großen Gymnastikbällen. Zwischen 18 und 63 Jahren sind die Männer alt, die in Ilten behandelt werden – mit welchen praktischen Übungen, davon gab Susan Wellnitz zum Abschluss einen kleinen Eindruck: „Nehmen Sie diesen Raum bewusst wahr, und dann lassen Sie die Gedanken schweifen und beobachten was kommt.“ Dann wurden die Plätze gewechselt: Die Zuhörer der letzten Reihen nahmen vorne Platz und umgekehrt. „Nehmen Sie wieder den Raum wahr, und wenn die Gedanken abschweifen, konzentrieren Sie sich wieder auf Ihre Umgebung und deren Wahrnehmung.“ Achtsamkeitsübungen seien weder zielorientiert noch Entspannungsübungen, sondern sie sollen uns helfen, zu begreifen, dass unser Leben aus Augenblicken besteht. „Wir sollen den Reichtum dieser Augenblicke empfinden lernen“, erläuterte Susan Wellnitz, nach dem Motto: „Ich gehe weil ich gehe. Ich esse weil ich esse – und alles mit Bewusstsein tun und dabei auch den eigenen Atem wahrnehmen.“ Atemübungen gehören ebenso zur Achtsamkeitsmeditation, die immer und überall ausgeführt werden kann – auch beim Gehen oder Essen: Wie setze ich den Fuß, wie gehe ich? Wie beiße ich? und wie spüre ich jedem Bissen nach? Wozu das dienen soll? „Durch bewusstes Beobachten und Wahrnehmen erhält man Distanz zum Geschehen, kann es auf diese Weise objektivieren und leidet weniger darunter“, fasste Susan Wellnitz zusammen. Eva Holtz

Forschung · Kommunikation · Integration · Arbeitsplätze



Beispiel für Orte der Ruhe: die SnooZeräe im Klinikum. Foto: Schümann

„Die Wahren Dorff Freunde“ setzen sich für die Interessen von Menschen ein, die keine Lobby haben. Deshalb unterstützt der Förderverein die unterschiedlichsten Initiativen – eine ganz aktuelle: die Installation eines „Raumes der Stille und Begegnung“. Martin Kind, dem Vorsitzenden der Wahren Dorff Freunde, liegt dieses neue Projekt besonders am Herzen: „Es gibt schon seit vielen Jahren Räume im Klinikum Wahrenndorf – in Ilten und in Köthenwald –, in denen auch Gottesdienste und Andachten abgehalten werden. Sie sind allerdings in Heimbereichen oder im Veranstaltungsbereich untergebracht und dienen auch anderen Nutzungen. Sie stellen nach meiner Vorstellung nicht das Ideal eines Raumes dar, in dem Gebet, Meditation und Kontemplation stattfinden kann. Und wir wissen, dass es zahlreiche Bewohner gibt, denen diese Andachten und Gottesdienste sehr viel bedeuten und die sie gerne besuchen. Andere Bewohner wiederum sehnen sich nach Stille, Kontemplation und Rückzug – nach der Begegnung mit sich selbst. Als die Anregung an uns herangetragen wurde, mitzuwirken, dass ein zentraler Ort entsteht, an dem Andachten und Gottesdienste genauso wie Meditation und Kontemplation möglich sein sollen, hat uns das sofort überzeugt. Wir unterstützen sehr gern diesen „Raum der Stille und Begegnung“ im Klinikum Wahrenndorf. Es ist ein ungewöhnliches, sehr sinnvolles Projekt, und es ergänzt die bereits vorhandenen, umfangreichen Angebote auf eine ganz besondere Weise. Deshalb freuen wir uns sehr, wenn es – gerade im Jubiläumsjahr – gelingt, den Grundstein für diesen Raum der Stille und Begegnung zu legen. Wenn Sie, liebe Leser, ebenfalls dazu beitragen möchten, bitten wir um Überweisungen auf unser Konto. Auch kleine Spenden sind uns willkommen. Spendenquittungen werden ausgestellt.“ *Martin Kind Die Wahren Dorff Freunde e.V., Bankhaus C. L. Seeliger, Kto.-Nr. 2100, BLZ 27032500*

Veranstaltungen im Klinikum Wahrenndorf:

- **14. Juli, 19 Uhr:** Im Park in Köthenwald – Mitarbeiterfeier zum 150-jährigen Jubiläum.
- **14. August, 18 Uhr:** Wahre Dorff Arena in Ilten – Freundschafftsspiel Hannover 96 : VfL Osnabrück.
- **19. August, ab 9.30 Uhr:** Golfplatz Gleidingen – Benefizturnier zu Gunsten der Wahren Dorff Freunde e.V.
- **2./9./23. und 30. September, ab 11 Uhr:** Im Park in Ilten – Jazz im Park.
- **5. September, 14 Uhr:** Dorff-Gemeinschaftshaus – Symposium Sucht.
- **10. Oktober, 14 Uhr:** Dorff-Gemeinschaftshaus – Gerontopsychiatrisches Symposium