



Zwangsmaßnahmen dokumentieren und analysieren



Liebe Mitarbeiterinnen, liebe Mitarbeiter,

seit der Psychiatrie-Enquete ist das Thema Zwangsmaßnahmen immer wieder in unterschiedlicher Form auf der Tagesordnung. Das ist gut so, denn Zwangsmaßnahmen, in welcher Form auch immer, sind ein schwerwiegender Eingriff in das Selbstbestimmungsrecht der Patientinnen und Patienten. Sie sollten immer nur das letzte Mittel sein, um eine schwierige Situation zu deeskalieren. Deshalb ist es wichtig, dass wir uns mit dem Thema beschäftigen und nach immer neuen Möglichkeiten suchen, wie Zwangsmaßnahmen durch alternatives Vorgehen vermieden werden können. Wir wollen durch Fortbildungen Sie als Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in unseren psychiatrischen Einrichtungen stärken. Sie sollen nicht allein gelassen werden mit der schwierigen Entscheidung, eine Zwangsmaßnahme durchführen zu müssen. Es ist gut, wenn Sie in solchen Situationen über verschiedene Handlungsoptionen verfügen, um sich selbst zu schützen, aber auch den kranken Menschen gerecht zu werden. Wir haben in der Geschäftsleitung beschlossen, die bei uns durchgeführten Zwangsmaßnahmen in den kommenden Jahren sorgfältig zu dokumentieren und zu analysieren. Daraus wollen wir Schlüsse ziehen, in welchen Situationen welche Vorgehensweisen erfolgversprechend sind. Ich danke denen, die sich immer wieder diesen schwierigen Abwägungen stellen müssen und Verantwortung übernehmen. Ihnen allen wünsche ich eine schöne Sommerzeit.

Herzliche Grüße,

Ihr Dr. Gerald Gaß

■ RHEIN-MOSEL-FACHKLINIK ANDERNACH

Andernacher Psychiatriedialog – Wie lassen sich Zwangsmaßnahmen vermeiden?

Andernach. Nach der erfolgreichen Premiere im vergangenen Jahr, wurde im Juni zum zweiten Andernacher Psychiatriedialog geladen. Unter der Überschrift „Innovativ, Integrativ, Intensiv“ wurde der Frage nachgegangen, wie sich innovativ Zwangsmaßnahmen wie Freiheitsentziehung und Zwangsmedikation vermeiden lassen. Dazu waren geladen: Lauri Kuosmanen und Mikko Ketola, zwei finnische Kollegen aus der Pflege, Werner Walter (Ex-In Genesungsbegleiter) sowie Lars Alsbach (Projektleiter „Team für intensive psychiatrische Pflege“ der RMF). Pflegedirektorin Rita Lorse und Heimdirektor Karlheinz Saage eröffneten die Veranstaltung, Björn Daum führte als Moderator durch den Tag.

Lauri Kuosmanen und Mikko Ketola (Grandios: Justin Wilhelms als Übersetzer aus dem Englischen) fragten, wie sich Zwangsmaßnahmen im stationären Kontext reduzieren lassen. Grundsätzlich betreffen Zwangsmaßnahmen ein ethisches Problem, zu dem es keine eindeutigen Antworten geben kann. Es gebe aber auch, so Kuosmanen, keine wissenschaftliche Evidenz für den Mehrwert einer Zwangsmaßnahme. Wichtiger sei die Prävention, wenn Risikofaktoren sichtbar sind. Zudem bestehe die Gefahr, dass die Menschen, die Hilfe suchen, nach Zwangsmaßnahmen traumatisiert entlassen werden. In der Realität stellen sie jedoch häufig die einfachste Maßnahme dar (schnell erledigt).

Warum sollte man Isolation und Zwang reduzieren? Kuosmanen: Laut Studien steigt



Der finnische Referent Lauri Kuosmanen fragte, wie sich Zwangsmaßnahmen im stationären Kontext reduzieren lassen.

Foto: red

die Aggression. Es gibt weniger Verletzungen bei den Mitarbeitern. Es ist ökonomisch vorteilhaft. Man reduziert die Gefahr traumatisierter Patienten. Fixierung kann gefährlich sein. Zwangsmaßnahmen können auf eine gescheiterte Behandlung hinweisen.

Will man Zwangsmaßnahmen reduzieren, so die finnischen Kollegen, muss man mehrere Dinge verändern – dies belegen Studien: Es braucht eine klare Vision des Managements. Daten über Zwangsmaßnahmen müssen gesammelt werden. Das Personal muss weiterentwickelt werden. Patient und Angehörige müssen in die Behandlung einbezogen werden. Eine Verän-

derung des Umfelds ist nötig. Kommt es doch zu Zwangsmaßnahmen, ist eine Aufarbeitung mit dem Patienten nötig. Dazu ein Surftipp der Finnen: safewards.net/de. In den weiteren Vorträgen sprach Werner Walter über die „Erweiterung der Perspektive multiprofessioneller Behandlungsteams um den Blickwinkel professioneller Genesungsbegleiter“. Lars Alsbach referierte über das „Team für intensive psychiatrische Pflege (TIPP) – Kreativer Umgang mit 1:1-Betreuung“. Dazu hatten wir bereits einen Beitrag im Forum (März-Ausgabe 2017). In Workshops bestand die Möglichkeit, die Themen des Vormittags zu vertiefen. | **red**

■ RHEIN-MOSEL-FACHKLINIK ANDERNACH ■ RHEINHESSEN-FACHKLINIK ALZEY

Fortbildungsreihe für Praxisanleiter in Alzey und Andernach

Andernach/Alzey. Die Zunahme demenzieller Erkrankungen stellt auch die Gruppe der professionell Pflegenden vor neue Herausforderungen. Dabei nimmt – neben umfassendem Fachwissen – die Entwicklung der inneren Haltung einen immer größeren Stellenwert ein. Die AG Pflege zum Landesgremium Demenz Rheinland-Pfalz hat eine Fort-

bildungsreihe für Praxisanleiter in der Pflege und anderen Gesundheitsberufen zum Thema „Haltung entwickeln – Pflege von Menschen mit Demenz“ konzipiert, um bereits in der praktischen Ausbildung von Pflegekräften einen Schwerpunkt auf das Thema Demenz und die Entwicklung einer personenzentrierten und bedürfnisorientierten Hal-

tung legen zu können. Die Fortbildung zeigt Möglichkeiten, wie im Rahmen von Praxisanleitung eine personenzentrierte Haltung reflektiert und gefördert werden kann. Die Fortbildungsreihe, die vom Institut für Weiterbildung der Katholischen Hochschule Mainz organisiert wurde, fand in Mainz, Wittlich und Alzey/Andernach statt. Sie wurde gefördert vom Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie des Landes Rheinland-Pfalz sowie vor Ort durch die Pflegegesellschaft Rheinland-Pfalz, die Marienhaus GmbH und das Landeskrankenhaus. Unter Leitung von Prof. Margit Haas (Universität Trier) und Prof. Sandra Bensch (Katholische Hochschule Mainz) setzten sich die Teilnehmer intensiv mit ihrer eigenen Haltung auseinander.

Ein besonderer Dank geht an die Pflegedirektoren Rita Lorse (RMF Andernach) und Frank Müller (RFK Alzey), die sofort ihre Kooperationsbereitschaft signalisierten und die Fortbildungstage in Alzey und Andernach dergestalt erst ermöglichten. | **Teresa Weber**

Bitte hier die Empfängerdaten aufkleben!

KLINIK VIKTORIASTIFT: Schmetterlingswoche: Alle Gruppen waren sehr kreativ

Die Behandlung in der KVS bedeutet für die Kinder und Jugendlichen des Reha-Bereichs und des Sprachheilzentrums, neue Dinge kennen zu lernen und sich mit unterschiedlichen Themen gemeinsam kreativ zu beschäftigen. Neben den regulären Angeboten planen die Kollegen regelmäßig besondere Aktivitäten. Passend zur Jahreszeit gab es deshalb eine „Schmetterlingswoche“. Über alle Berufsgruppen hinweg wurden unterschiedliche Aktionen zum Thema angeboten. Es wurde gebacken, gebastelt, gemalt und fotografiert. Zum Abschluss der Woche haben alle gemeinsam das Reha-Fest mit Spielen und Bewegung im Park und einem Grillabend gefeiert. Pflegedirektorin Angela Körte: „Vielen Dank an alle, die an der Schmetterlingswoche mitgewirkt haben.“

RHEINHESSEN-FACHKLINIK ALZEY: Maurine Malkmus fängt in Personalabteilung an

Mit Bestehen der mündlichen Prüfung hat Maurine Malkmus kürzlich ihre dreijährige Ausbildung zur Kauffrau im Gesundheitswesen abgeschlossen. Im Anschluss an die Ausbildung hat sie die Teamassistenten-Stelle in der Personalabteilung übernommen. Der Kaufmännische Direktor Alexander Schneider gratulierte im Namen des Direktoriums zusammen mit Ausbildungsleiterin Liane Recktenwald und überreichte einen Blumenstrauß.

RHEINHESSEN-FACHKLINIK ALZEY: real-Markt und Realschüler spenden an die „Strubbelkids“

In einer gemeinsamen Verkaufsaktion des real-Marktes und einer Gruppe von Schülern der Gustav-Heinemann-Realschule-Plus Alzey wurden 2617,50 Euro zugunsten des Hilfsvereins „Strubbelkids“ eingenommen. Die zehn Schüler trafen sich im real-Markt, um mehr als 500 Säckchen mit Süßigkeiten zu füllen. Die Süßigkeiten wurden vom real-Markt gestellt und hatten je Sack einen Wert von zirka 20 Euro. Die Schüler verkauften diese Säcke gemeinsam mit den Strubbelkids für je fünf Euro. Den eingenommenen Betrag nutzte die Laufmannschaft „bin gleich wieder da“ der Gustav-Heinemann-Realschule-Plus als Sponsorengeld für den 9. Alzeier 24-Stundenlauf. Die Strubbelkids bedanken sich beim real-Markt, den Schülern und allen Käufern.

KLINIK VIKTORIASTIFT

Tagung „Psychosoziale Rehabilitation in der Pädiatrie“

Bad Kreuznach. „Wir müssen dafür sorgen, dass Kinder die Chancen bekommen, die sie verdienen“, sagte Staatssekretär David Langner, der gemeinsam mit Dr. Gerald Gaß, Geschäftsführer des Landeskrankenhauses (AÖR), und Bad Kreuznachs Oberbürgermeisterin Dr. Heike Kaster-Meurer die 20. Tagung „Psychosoziale Rehabilitation der Pädiatrie“ eröffnete. Die Tagung wurde von der Klinik Viktoriastift in Kooperation mit der Edelsteinklinik der Deutschen Rentenversicherung organisiert.

Alltag mit Krankheit konstruktiv gestalten

Jedes zehnte Kind in Deutschland leidet an einer chronischen Krankheit, so der Staatssekretär. Das birgt das Risiko für eine psychische Erkrankung. Da es schwierig ist, „das später wieder einzuholen“, müsse man sich bereits im Kindesalter mit der Thematik befassen. „Prävention insgesamt muss stärker in den Vordergrund gerückt werden.“ Alwin Baumann (Sprecher Bündnis für Kinder- und Jugendrehabilitation) machte deutlich, dass diese Prävention mit dem neuen Flexirentengesetz einen „Durchbruch“ erhalten habe. Kinder- und Jugendreha werde zur Pflichtleistung bei der Deutschen Rentenversicherung. Durch Nachsorge werde die Reha nachhaltiger.

Kinder und Jugendliche erleben eine chronische Erkrankung zu-



Dr. Johannes Oepen, Ärztlicher Direktor der Klinik Viktoriastift, und Dr. Edith Waldeck (re.), Ärztliche Direktorin der Edelsteinklinik, begrüßten als Organisatoren der Tagung die Zuhörer. Links: Beate Kentner-Figura, Chefärztin der Klinik Viktoriastift.

nächst als Einschränkung. Um der Herausforderung zu begegnen gibt es viele Möglichkeiten des Ausgleichs, um den Alltag mit der Krankheit konstruktiv zu gestalten. Behandlungsaspekte aus unterschiedlichen professionellen Ansätzen und Betrachtungen zu vielfältigen Sozialisationseinflüssen können wirksame Hilfen bieten. Dem widmete sich die Tagung in Bad Kreuznach.

Resilienz ist keine Charaktereigenschaft

Dr. Michael Wünsche (Evangelische Hochschule Freiburg) sprach zum Thema „Resilienz und Handeln in der Pädagogik“. Resilienz oder psychische Widerstandsfähigkeit ist die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sie durch Rück-

griff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen als Anlass für Entwicklungen zu nutzen. Sie ist verbunden mit positiven Lernerfahrungen und „keine Charaktereigenschaft“, so der Referent.

Bewegungsförderung im Kindesalter

PD Dr. Freia De Bock, Leiterin des Querschnittsbereichs Frühe Prävention und Gesundheitsförderung am MIPH, gab Empfehlungen für die Bewegungsförderung im Kindesalter („Bewegung als kindliches Grundbedürfnis“). Die Tanz- und Körpertherapeutin Bea Carolina Remark gab mit einem Kurzfilm Einblick in die Arbeit mit Tanz und Bewegung. Vorträge des Vormittags wurde im Rahmen von Workshops mit den Dozenten vertieft.

Am Nachmittag sprach die Diplom-Lauftherapeutin Inge Umbach über „Laufen mit Kindern und Jugendlichen, auch bei Verhaltensproblemen“. Prof. Dr. Markus Steffens, Chefarzt der Abteilung Allgemeinpsychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik 2 an der Rheinhesen-Fachklinik Alzey, referierte über „Psychische Gesundheit, Familie und Resilienz“.

Gelungene Mischung der Vorträge

„Die Tagung brachte inhaltlich eine aus meiner Sicht gelungene Mischung von wissenschaftlich hochkarätigen Vorträgen und Models of good practice“, fasst Dr. Johannes Oepen zusammen. „Die Vorträge von Dr. Michael Wünsche, Dr. Freya de Bock und Prof. Markus Steffens wurden von den Teilnehmern interessiert aufgenommen – ich erhielt sehr positive und lobende Rückmeldungen dazu.“

Die Beiträge aus der Praxis von Bea Remark und Inge Umbach ließen nacherleben, so der Ärztliche Direktor, wie es konkret gelebt werden kann, „dass über therapeutische Techniken und Statistiken hinaus auch der Alltag mit chronisch kranken Kindern und Jugendlichen motivierend und mit Einbezug der jungen Menschen gestaltet werden kann und ein aktives Leben angegangen wird.“ | red

RHEINHESSEN-FACHKLINIK ALZEY

„Sommerfest im Park“ – Ein Fest für die ganze Familie

Alzey. Bei sommerlichen Temperaturen einen Spaziergang über das schöne Parkgelände der Rheinhesen-Fachklinik Alzey machen, das wollten sich viele Gäste des alljährlichen „Sommerfest im Park“ nicht entgehen lassen. Die familiäre Atmosphäre, die Attraktionen für Jung und Alt sowie die Möglichkeit, das große Versorgungsangebot der RFK näher kennenzulernen, ist stets ein großer Anziehungspunkt.

Wer zum Sommerfest kommt, kann für den Tag die Küche zu Hause kalt lassen, denn für die Verköstigung war auch in diesem Jahr wieder vorgesorgt worden, angefangen bei einem Eisstand, über zahlreiche Essensstände bis hin zu den alkoholfreien Cocktails mit fantasievollen Namen, die die Apotheke mixte.

Die Abteilungen der RFK präsentierten ihre Angebote, gaben viel Wissenswertes an Ständen und in Vorträgen preis und standen für Fragen bereit. Dazu kamen die selbst hergestellten Dinge aus den unterschiedlichen Therapien wie etwa selbst hergestellte Seifen oder Holzspielzeug – allesamt in erstklassiger Qualität zu unschlagbaren Preisen. Neben den Mitarbeitern der Klinik waren auch wieder zahlreiche Kooperationspartner und Vereine am Fest beteiligt, die die große



Riecht gut und wird mit rein natürlichen Zutaten hergestellt: Seife.



Die Klinikapotheke mixte Cocktails.



Selbst zum Schmiedehammer greifen – ein Ereignis für die kleinen Besucher.



Beim weitläufigen Klinikgelände ist eine Bahn schon verführerisch!

Fotos: red

Für MRT musste Gebäudefassade vorübergehend weichen

Andernach. Es war schon ein beeindruckend: Die Anlieferung des neuen Magnetresonanztomografen (MRT) im Klinischen Zentrum der RMF Andernach war eine logistische und fachliche Meisterleistung. 4,5 Tonnen schwer, musste das Gerät von der Gebäudeseite in der ersten Stock gebracht werden. Wie macht man das? Ganz klar: Man öffnet mal eben einen Teil der Fassade. Zuvor musste der MRT-Raum vorbereitet werden, erklärt Architekt Martin Ternes. Dazu wurde der gesamte Raum mit einer Kupferummantelung versehen. Und da das Gerät so schwer ist, wurden darunter, im ehemaligen Schwimmbad, Stahlträger in die Decke eingezogen. Zusätzlich mussten zwei Technikräume geschaffen werden. Es wurden viele Leitungen neu verlegt. In der un-



Der MRT wurde durch die geöffnete Fassade ins Haus gebracht.



Starke Arme und viel Know-how benötigten die Techniker beim Einbringen des MRT.

Tonnen ins Gebäudeinnere ziehen, um den MRT exakt an der dafür vorgesehenen Stelle zu platzieren.

Nach der Anlieferung waren zwei Wochen für die Installation, die technische Abnahme und die ersten Schulungen der Mitarbeiter eingeplant. Von den Neuerungen sind auch andere betroffen. So muss sich etwa die Feuerwehr auf den MRT einstellen. Für den MRT-Bereich gibt es ausschließlich Feuerlöscher aus Aluminium. Feuerwehrleute wissen bei einem Einsatz, dass sie in diesem Bereich ihre normale Ausrüstung nicht benutzen dürfen, um schlimme Unfälle zu vermeiden.

Mit dem MRT erweitert die RMF Andernach ihre diagnostischen Möglichkeiten. So werden künftig Patiententransporte nach Koblenz vermieden. | **red**

teren Etage befindet sich noch das Kühlsystem für den MRT. Die Fachleute der Herstellerfirma hatten die Öffnung sehr exakt

berechnet. Zunächst hob ein großer Kran den MRT aus dem Lkw in einen Transportkorb. Diese wurde dann, am Kran hän-

gend, in Vorrichtungen eine Etage darüber geschoben. Schließlich konnten die Techniker mit Hydraulikvorrichtungen die 4,5

■ RHEINHESSEN-FACHKLINIK ALZEY

Zehn Vietnamesen starten im Herbst Ausbildung in der Klinik

Alzey. Der Fachkräftemangel macht sich in den nächsten Jahren gerade im Bereich der Pflege deutlich bemerkbar – laut Gesellschaft für internationale Zusammenarbeit (GIZ) ist er bereits akut. Daher wurde ein Modellvorhaben angestoßen, um Arbeitskräfte aus Vietnam zur Ausbildung in der Krankenpflege zu gewinnen. Die Rheinhessen-Fachklinik Alzey beteiligt sich an diesem Projekt und freut sich über die ersten zehn Krankenpflegeschüler, die im Herbst ihre Ausbildung starten.

Nadine Schweitzer, Leiterin des Projekts in der RFK, erklärt, dass mit einem ähnlichen GIZ-Projekt im Bereich der Altenpflege bereits sehr positive Erfahrungen gesammelt werden konnten. Ein Kontingent der ersten Krankenpflegeschüler wird auf Bundesländer verteilt: In Rheinland-Pfalz profitiert neben der Universitätsmedizin Mainz lediglich die RFK davon. Das dürfte auf Pflegedirektor Frank Müller zurückzuführen sein, der bereits seit mehreren Jahren in diesem Bereich sehr engagiert ist.

Mit dem offiziellen Projektstart war die Finanzierung geregelt. Das Bundeswirtschaftsministerium übernimmt die Kosten für den Modellrahmen, der etwa die Anwerbung in Vietnam, die Sprachkurse und die Einführungswoche umfasst. Die teilnehmenden Kliniken zahlen die üblichen Gehälter.

Vietnamesen sind gut vorbereitet

Das Ziel des Projekts ist klar:

Es sollen Auszubildende gewonnen werden, die nach der Ausbildung in der Klinik bleiben wollen, um hier als examinierte Gesundheits- und Krankenpflegekräfte zu arbeiten. In der Vorauswahl wurden bereits erfahrene Fachkräfte angeworben, die eine Ausbildung oder ein Studium in diesem Bereich absolvierten. Da sich das Gesundheitssystem in Vietnam vom unsrigen unterscheidet – so ist etwa die Grundpflege der Familie der Kranken aufgetragen – wird hier noch einmal eine ganz normale Ausbil-



dung durchlaufen. „Die Schüler wissen, dass sie hier andere Tätigkeiten ausführen“, sagt Nadine Schweitzer.

Um Sprachbarrieren möglichst auszuschließen, müssen die Schüler bereits in Vietnam Sprachkurse belegen. Neben den B1- und B2-Scheinen erhalten sie zusätzlich fachbezogene Sprachkenntnisse und fakultativ einen weiteren Sprachkurs in Deutschland.

Ganz normale Schüler ohne Sonderstatus

Die vietnamesischen Schüler, die ab Herbst den Alltag in der Klinik bereichern werden, haben keinen Sonderstatus, unterstreicht Nadine Schweitzer. Sie absolvieren wie alle anderen Schüler der KPS ihre Ausbildung. Wäre die Anmel-

dezahl der Schule in diesem Jahr durch die Vietnamesen zu groß für eine Klasse geworden, war der Pflegedirektor vorbereitet, um darauf gerecht reagieren zu können.

Bereits sehr gute Erfahrungen mit anderen Kulturkreisen

„Ich setze darauf, dass sämtliche Kolleginnen und Kollegen der Klinik die neuen Krankenpflegeschüler wie alle anderen in den Alltag integrieren“, sagt Frank Müller. „Wir haben in Alzey sehr gute Erfahrungen mit Kräften aus anderen Kulturkreisen sammeln können. Ich bin mir absolut sicher, dass das jetzt ganz genauso laufen wird.“

Das Projekt bedeutet eine klassische Win-Win-Situation für die Beteiligten: Da in Vietnam eine hohe Jugendarbeitslosigkeit herrscht, haben die neuen Kollegen eine Chance auf eine fundierte Ausbildung und eine berufliche Zukunft in Deutschland. Wir haben hier die Möglichkeit, dem Fachkräftemangel in der Pflege zu begegnen.

Infoveranstaltung Ende August

Mit dem Start in der RFK Alzey wird es für die neuen Schüler aus Vietnam eine Einführungswoche geben, die von der GIZ organisiert wird. Die Klinik selbst wird vorher für alle Kollegen eine Informationsveranstaltung organisieren, um alle Details zum Projekt noch einmal zu erläutern. Angepeilt ist dafür die letzte Augustwoche – der genaue Termin wird rechtzeitig bekannt gegeben. | **red**



Regenbogen an der RFK Alzey

Nach Regen folgt Sonne – und dazwischen schiebt sich gelegentlich ein Regenbogen, der es wert ist, fotografisch festgehalten zu werden. Cornelia Zoller (RFK Alzey) hat für uns dieses schöne Foto gemacht. Das hat doch einen ganz besonderen Reiz!

Haben auch Sie eine Szene an Ihrem Standort fotografisch festgehalten, die Sie mit uns teilen möchten?

Dann schicken Sie uns doch Ihr Foto an die Redaktionsadresse (forum@wolfgangpape.de). Mit der Einsendung erlauben Sie uns den einmaligen Abdruck in Ihrem Forum. Vielen Dank! | **red**

■ RHEIN-MOSEL-FACHKLINIK ANDERNACH

„Café Vergissmeinnicht“ hat wieder geöffnet

Andernach. Von den Umbaumaßnahmen im Klinischen Zentrum war zuletzt auch das „Café Vergissmeinnicht“ betroffen – eine Initiative der Ehrenamtlichen



Mit großen Engagement kümmern sich Ehrenamtliche um die Gäste des Café Vergissmeinnicht. Links im Bild Gabi Daum.

um Gabi Daum, die samstags ein Café für Patienten der PZ-Stationen öffnen. Die Wartezeit ist nun vorbei: Mit einem Raumwechsel wurde es wieder möglich, den Patienten am Samstag eine schöne Abwechslung zu bieten. Vormittags werden mit den späteren Café-Gästen Kuchen gebacken, die am Nachmittag bei einem Tässchen Kaffee verzehrt werden. Ein Plausch mit anderen Patienten oder den Ehrenamtlichen verläuft die Stunden im Untergeschoss des Klinischen Zentrums. Das Café hat samstags ab 14 Uhr geöffnet. Der Weg dorthin ist ausgeschildert. | **red**



15. Maria Laacher Symposium

Maria Laach. Dr. Stefan Elsner, Ärztlicher Direktor der Rhein-Mosel-Fachklinik und Initiator des fachlichen Austauschs, war es wieder gelungen, hochkarätige Referenten zum Maria Laacher Symposium im Juni zu gewinnen. Prof. Dr. Gerhard Huber vom Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Heidelberg, sprach zum Thema Sport- und Bewegungstherapie in der Psychiatrie und Psychosomatik. Das Bewusstsein für die Bedeutung körperlicher Bewegung ist in den letzten Jahren in der Forschung gewachsen. Körperliche Bewegung hat nicht nur positive Auswirkungen auf die körperliche Gesundheit, sondern auch im Rahmen der Behandlung und Prävention psychischer Störungen. Daher sind Sporttherapie und Krankengymnastik aus dem



Foto: red

Das Maria Laacher Symposium fand im Juni zum 15. Mal statt (v.l.): Prof. Dr. Gerhard Huber, Dr. Stefan Elsner, Prof. Dr. Walter E. Müller, Dr. Ferdinand Haenel.

Behandlungsangebot psychiatrischer Kliniken heute nicht mehr wegzudenken.

„Bewegung heißt nicht nur Sport“, unterstrich der Referent. „Es geht um körperliche Aktivität.“ Daher heiße die Aufgabe, sich jeden Tag zu bewegen. Das kann auch schon darin münden, eingespielte Dinge zu ändern, etwa mit dem Rad zu Arbeit fahren, zum Bäcker zu gehen und nicht mit dem Wagen zu fahren oder die Treppe zu nehmen anstatt die Rolltreppe. Aus Forschungen weiß Prof. Huber von beeindruckenden Ergebnissen und schnellen therapeutischen Effekten zu berichten – selbst bei einigen Krebsarten weiß man von einer Risikoreduzierung von 40 bis 50 Prozent.

Die Empfehlung lautet, sich 150 Minuten pro Woche zu bewegen. Wer dazu noch Sport treibt, erhöht den Effekt. „Die gute Botschaft: Sie müssen kein Leistungssportler sein. Aber Sie müssen sich bewegen.“ Die Evidenz bei unterschiedlichen Krankheiten listete der Sportwissenschaftler auf. So ist Bewegung „gut bei allem, was mit Stress zu tun hat“. Auch bei Depression spricht er von einer „sehr hohen Effektstärke“. Weniger wird es bei Angststörungen, Essstörungen und bei Suchterkrankungen. Grundsätzlich sollte man Bewegung „als komplementäres Tool begreifen“. Wo liegen die Wirkmechanismen? „Wir wissen es noch nicht so genau.“ Eine Bewegungstherapie, so Prof. Huber ist eine „biopsychosoziale Intervention“. Die biologischen Effekte sind u.a. Entzündungshemmung, vegetative Anpassung, die psychosozialen Effekte sind u.a. Kontrollerfahrungen des Patienten und die Erfahrung von Selbstwirksamkeit. Zusätzlich gibt es indikationsspezifische Effekte. Hubers Maßgabe für eine Bewegungstherapie: Trainieren, Lernen, Erleben.

Wirksamkeit von Antidepressiva

Im weiteren Verlauf des Symposium sprach Prof. Dr. Walter E. Müller (Departement Pharmacology Biocenter, Gothe-Universität Frankfurt) über „Aktuelles zur neurobiologischen Wirksamkeit der Antidepressiva und zur Kontroverse mit ihren Kritikern“. Der Referent berichtete von den neuesten Erkenntnissen der Psychopharmakologie zur Wirksamkeit von Antidepressiva.

Dr. Ferdinand Haenel, Leiter der Tagesklinik im Behandlungszentrum für Folteropfer Berlin, referierte zur psychiatrischen Versorgung von Flüchtlingen und Migranten. Die transkulturelle Psychiatrie erlangte durch die große Zahl von Flüchtlingen und Migranten eine neue Aufmerksamkeit. Haenel beschäftigt sich intensiv mit der Behandlung und Begutachtung von Flüchtlingen. | red

Kollegen erlebten wunderschönen Abend bei Personalfest



Ausgelassen wurde bei traumhaftem Sommerwetter gefeiert.



Andernach. An diesem Abend stimmte einfach alles: das Wetter, die Musik, das Essen, die netten Kollegen. Das jährliche Personalfest der RMF geriet zur mediterranen Gartenparty mit Wohlfühlgarantie. Unmittelbar nach der akademischen Feier des LKH fanden sich mehr als 1000 Gäste zum Feiern rund um das Festzelt unterhalb des Klinischen Zentrums ein. Die Caterer hatten sich mächtig ins Zeug gelegt, den Kollegen die feinsten Speisen zu kredenzen. Später am Abend verzauerte ein Feuerwerk die Anwesenden. Die Partyband „Roadrunner“ sorgte mit ihren Coverhits wie in den vergangenen Jahren für ausgelassene Tanzstimmung.

Heimlicher Höhepunkt des Abends war das Candy-Zelt. Um 21 Uhr eröffnet, bildeten sich in den Folgestunden immer wieder Warteschlangen vor den

Gummitierchen, Zuckerstangen und Saure-Brause-Bonbons. Das Zelt ist wahrlich nicht mehr wegzudenken vom Fest. | red

| Markus Wakulat



Fotos: matphoto

Gute gelaunte Kolleginnen.



■ RHEIN-MOSEL-FACHKLINIK ■ KLINIK NETTE-GUT
■ LANDESKRANKENHAUS

Firmenlauf in Koblenz



Foto: Georgia Brozio

Eine tolle Truppe: Unsere Mannschaft beim Koblenzer Firmenlauf. Sehen die neuen Laufshirts nicht gut aus?

Koblenz. Ende Juni starteten 25 Mitarbeiter für unser Unternehmen beim Münz Firmenlauf in Koblenz. Bei heißen Temperaturen und gleichzeitiger 25-Jahr-Feier des Landeskrankenhauses war die Truppe zwar etwas kleiner als gewohnt, aber nicht weniger motiviert. Schnellste Läuferin war Elisabeth Kaiser, die trotz eines Sturzes (!) die Zeit von 23:38 in der 5-km-Distanz schaffte. Schnellster Läufer war Guido Bodenheimer mit der beachtlichen Zeit von 21:35. Bei guter Stimmung waren sich alle einig: Es war sehr warm und die neuen Laufshirts sind toll! | Georgia Brozio

SET-Netzwerktreffen und Fachaustausch – Auftakt auf der TANDEM-Station

Bad Kreuznach. Im Juni lud die Gesellschaft für Selbsterhaltungstherapie (GeSET) unter Leitung von Dr. Barbara Romero zu einem zweitägigen Netzwerktreffen und Fachaustausch der besonderen Art ein. Drei Einrichtungen, die in ihren Behandlungs- und Betreuungskonzepten Bezug auf das Konzept der Selbsterhaltungstherapie (SET) von Dr. Romero nehmen, trafen sich jeweils vor Ort und stellten ihre konzeptuelle Umsetzung einem breiten Fachpublikum vor. Einladende Einrichtungen des SET-Fachaustausches waren an diesen bei-

den Tagen die Tandem-Station der GfK, die Tagesklinik für Psychiatrie und Psychotherapie der GPS Mainz, das Seniorenpflegeheim St. Bihildis in Mainz.

Der Auftakt der zweitägigen Veranstaltung fand in Bad Kreuznach statt. Die Tandem-Station ist seit ihrer Eröffnung im November 2012 zu einem festen Bestandteil in der rehabilitativen Versorgung demenziell erkrankter Menschen geworden. Die Besonderheit in diesem Tandem-Konzept ist die begleitende Schulung pflegender Angehöriger noch während des

stationären Settings und die Möglichkeit des Rooming-in von Angehörigen auf dieser Station.

Neben den drei Einrichtungen sowohl aus dem Reha-, Klinik- und Heimbereich hatte die GeSET u.a. auch verschiedene Interessierte anderer Einrichtungen eingeladen, die die Konzepte und deren Umsetzung vor Ort kennen lernen wollten. Hier gelang es, Teilnehmer aus den verschiedensten Professionen wie Pflege, Ergotherapie, Physiotherapie, Sozialdienst, Psychologie sowie Ober- und Chefärzte in den gemeinsamen

Austausch hinsichtlich der zukünftigen Versorgung von Menschen mit Demenz und der notwendigen Unterstützung ihrer pflegenden Angehörigen zu bringen. Angereist waren die Interessierten nicht nur aus Mainz und Bad Kreuznach. Sie kamen ebenfalls aus München, Berlin, Ulm, Kassel, Darmstadt und sogar aus der Schweiz zu uns.

Gemeinsam schaute man über den Tellerrand, sammelte Ideen und Anregungen in der Betreuung und therapeutischen Versorgung unserer demenziell Erkrankten und

ihrer Angehörigen. Die Einrichtungen und ihre Vertreter lernten sich kennen, festigten alte und schufen neue Netzwerke und planen auch für die Zukunft ihre weitere intensive Zusammenarbeit. Zusammengefasst fand ein gelungener Austausch statt, an dem sich drei Einrichtungen vorstellten, die in Rheinland-Pfalz und auch auf Bundesebene in ihrer Vorreiterrolle noch relativ einzigartig sind und zu den zukunftsweisenden Projekten in der Versorgung demenziell erkrankter Menschen zählen. | Dipl.-Psych. Kirsti Maron | red

„Die Krankheit der 1000 Gesichter“ – Gespräch mit Oberarzt Stefan Langel

Die RFK Alzey veranstaltete zum Welt-MS-Tag einen Kino- und Informationsabend zum Thema Multiple Sklerose. Als Arzt begleitete Stefan Langel die Veranstaltung und stand den interessierten Zuhörern Rede und Antwort. Die Redaktion ließ sich von dem sympathischen Kollegen in Grundzügen erklären, was die Diagnose MS bedeutet.

Alzey. Man nennt Multiple Sklerose (MS) auch „die Krankheit der 1.000 Gesichter“, erklärt Oberarzt Langel. Das liegt an den vielen Nuancen, die MS haben kann. Und es macht die Diagnose auch so schwierig – im Schnitt sind Patienten bereits seit etwa zwei Jahren erkrankt, bevor die eindeutige Diagnose erfolgt. Die ersten Warnzeichen können leicht missgedeutet werden. Erkrankte (am häufigsten junge Frauen in den späten Zwanzigern) leiden z.B. an einer Entzündung der Sehnerven, wodurch sie Farben anders wahrnehmen („Entsättigung“). Sie verspüren Kribbeln in den Extremitäten, leiden unter Lähmungen, schlaffen Muskeln, haben „die Wegsteuer“ verloren (es fällt schwer, gerade zu laufen). Es kann zu undeutlichem Sprechen kommen. Und zu Schmerzen, ausgehend vom Rückenmark.

Bei ersten Symptomen aufmerksam sein

Schlimmer noch sind aber die versteckten Symptome, weiß Dr. Langel: Sexualstörung, Schlafstörung, Depression, Angst, Fatigue (eine rasche, abnorme Erschöpflichkeit). Durch diese Symptome besteht die Gefahr einer Stigmatisierung. Betroffene ziehen sich aus Scham zurück. Laut Studien, so der Oberarzt, haben rund 80 Prozent der Betroffenen eine Fatigue von Beginn an. „Man tut den Menschen häufig im Alltag gewaltig unrecht.“ Grundsätzlich gehöre das öffentliche Bild dieser Erkrankung modifiziert, sagt er.

Die Erkennung von MS ist in den letzten Jahren besser geworden mit Anamnese, körperlichem Befund und technischer Untersuchung mit MRT und Nervenwasseruntersuchung. Dr. Langel erklärt, dass ein klinisch isoliertes Syndrom (KIS) bereits eine erste Manifestation bedeuten kann. Bei einem solchen KIS handelt es sich um eine neurologische Funktionsstörung, die sich auf die Läsion eines Ortes im Zentralnervensystem zurückführen lässt – z.B. eine Sehnervenentzündung (s.o.). Die Symptomatik tritt dabei schubweise auf, so wie man es schon als Laie von MS kennt. Sie entwickelt sich innerhalb relativ kurzer Zeit (subakut). Und je früher die Erkrankung diagnostiziert ist, desto früher kann mit der Behandlung begonnen werden.

Immunmodulation als Basisbehandlung

Stefan Langel nennt eine Immunmodulation als Basisbehandlung. Dabei soll das „verirrte“ Immunsystem neu geleitet werden; die Neigung, körpereigenes Gewebe anzugreifen, soll so weit wie möglich unterdrückt werden. Die Immuntherapie hat – das belegen Studien – mehrere messbare Parameter in der Wirkung: seltener Schübe, geringeres Fortschreiten der körperlichen/geistigen Einschränkungen, weniger Entzündungen im Kopf, weniger Hirnschwund. Leider ist MS nicht heilbar. „Aber heute können wir vielen Patienten gut helfen.“ Der Neurologe



Foto: red

Zur Person: Stefan Langel

Oberarzt Neurologie der Rheinhesen-Fachklinik Alzey
 ► Seit 1999 arbeitet der Neurologe in der Klinik.
 ► Seit 2004 ist er Oberarzt (mit 33 Jahren).
 ► Grundsätzlich gilt für die Ärzte der Neurologie: „Jeder macht alles.“ Das heißt: Schlaganfall, Multiple Sklerose, Parkinson, Epilepsie, Frührehabilitation, Schmerz, Bandscheibenerkrankungen, Nervenlähmungen, -entzündungen, Demenz, Schlafstörungen.
 ► Seine eigenen Schwerpunkte: Multiple Sklerose und Schlafstörungen

kann durch die Dauertherapie eine erhebliche Besserung erreichen. Daher ist es auch wichtig, dass zur Behandlung gleichzeitig gehört, dass die Patienten aufgeklärt sind. „Die Patienten müssen informiert sein, das Behandlungsziel muss klar sein“: Der Patient soll „lebenszufriedener“ sein. Eine

sorgsam ausgewählte Therapie kann stabilisierend wirken. Für den Neurologen besteht eine Schwierigkeit bei der Behandlung im höchst unterschiedlichen Verlauf der Krankheit. Dadurch ist keine eindeutige Prognose möglich. Es gibt zu Beginn der Erkrankung bislang nur unzuverlässige Marker, die auf den weiteren Verlauf hindeuten.

Kortison oder Blutwäsche bei Schüben

Als weiteres Mittel der Behandlung steht dem Arzt neben der Immuntherapie eine reine Schubtherapie zur Verfügung. Dabei erhält der Patient meist fünf Tage lang Kortison-Infusionen im Akutfall. Oberarzt Langel unterstreicht aber, dass dies kein Mittel zur Dauertherapie ist. Als weitere Reserve steht dem Neurologen im Schub noch eine Blutwäsche bei Kortisonversagen zur Verfügung – da sich bei MS autoreaktive T-Zellen gegen körpereigenes Gewebe wenden, kann eine Blutwäsche als mehr oder weniger selektive Methode dienen. Ein MS-Schub ist in der Regel zwar nicht hyperakut, also keine „Minutensache“, erklärt Dr. Langel. Dennoch ist eine rasche Behandlung (meist in der Klinik) unumgänglich.

Betroffene sollen ihre Krankheit kennen

Eine Einweisung in eine neurologische Klinik ist bei einem ausgeprägten Schub unumgänglich. Da dies oft über Umwege ge-

schieht, ist es umso wichtiger, dass die Betroffenen aufgeklärt sind.

Daher leitete er auch den kürzlich stattfindenden Informationsteil des Kino- und Informationsabends der RFK. Er sieht sich als Kliniker auch in der Pflicht, neben solchen „Laienveranstaltungen“ Hausärzte für das Thema zu sensibilisieren. Nach öffentlichen Schulungen und Infoveranstaltungen weiß man sich in der Klinik auf einen kleinen Ansturm für die nächsten Wochen vorbereitet, der dann allmählich wieder abebbt. Entscheidend bei diesen Bemühungen ist eine Nachhaltigkeit, weiß Stefan Langel, und eine gute Vernetzung.

Schwangerschaft ist möglich

MS-Erkrankte können in aller Regel von Neurologen so gut behandelt werden, dass sie weiter lebensbejahend ihren Alltag bestreiten können. Ministerpräsidentin Malu Dreyer scheint ein besonders gutes Beispiel. Beim kürzlichen Infoabend hatte Dr. Langel eine junge, bereits langjährig erkrankte Patientin mitgebracht, die anderen Betroffenen Mut machte. Als Patientin kann man weiter voll im Berufsleben stehen. Und auch die Familienplanung sollte nicht hinten anstehen. „Es gibt keinen Beleg, dass man, außer im Zusammenhang mit bestimmten Medikamenten, von einer Schwangerschaft abraten sollte“, sagt Stefan Langel. | red

Alzeier 24-Stunden-Lauf mit Rekordergebnis

Alzey. 24 Stunden laufen – entweder muss man sportliche Ambitionen haben, die über das Normalmaß hinausgehen oder man läuft für einen guten Zweck. Die Alzeier, die in diesem Jahr wieder beim 24-Stunden-Lauf aktiv dabei waren, entschieden sich für den guten Zweck. Und das lohnte sich! 6.438 Kilometer erlebten die Ak-

tiven am 10. und 11. Juni im Wartbergstadion. Auf diese Weise kamen 24.778 Euro Spenden für die „Strubbelkids“ zusammen, dem Verein, der sich seit 2001 für die Förderung der seelischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen einsetzt. Rund 250 Läufer in 25 Teams (darunter auch die RFK Alzey) sowie zehn Einzelläufer gaben

ihr Bestes. Unterstützt wurden sie dabei z.B. vom Schirmherr, dem Landtagsabgeordneten Heiko Sippel, und der Weinkönigin Katharina III. Alle Läufer starteten gemeinsam. Dann musste mindestens ein Läufer aus den Teams durchweg auf der Bahn unterwegs sein. Das Wetter war prima, vielleicht sogar ein wenig zu schön – der Sonnenschein dürfte das Laufen besonders anspruchsvoll gemacht haben. Das erlaufene Geld kommt durch Spendensummen zusammen, die im Vorfeld gesammelt werden. Die „Strubbelkids“ wollen mit der in diesem Jahr erlaufenen Summe u.a. eine Bogenschießanlage errichten. Nicht vergessen sollte man bei diesem Spendenlauf die vielen freiwilligen Helfer, die für einen reibungslosen Ablauf der Veranstaltung sorgen – darunter auch zahlreiche Kollegen der RFK Alzey. | red



Foto: red

Pflegedirektor Frank Müller (Mitte) mit Laufkollegen aus dem RFK-Team.

Gesundheitstag ein toller Erfolg



Es sieht wirklich so aus, als hätte es Spaß gemacht.
 Foto: Michael Kloos

Bad Kreuznach. Die diesjährigen Gesundheitstage der Geriatrie-Fachklinik Rheinhesen-Nahe im Juni waren wieder ein toller Erfolg. Unter dem Motto „Wertvoll leben – Perspektiven erkennen und ge(h)meinsam Spaß haben“ bewegten sich die Teilnehmer mit dem Teamcoach und Kreativtrainer Erwin Schottler den ganzen

Tag in der freien Natur. Nur dabei sein, Begeisterung und Genuss erleben, ge(h)meinsam den Teamgeist stärken, Visionen entwickeln und Wege erkennen, dies waren die Themenschwerpunkte, die ganz einfach bei den abwechslungs- und erlebnisreichen Gesundheitstagen rund um die Altenbaumburg erfahren wurden. | **Michael Kloos**



„Tag für mehr Kräuter und weniger Salz“

Zeit etwas Neues auszuprobieren am 29. August 2017, denn es ist der „Tag für mehr Kräuter und weniger Salz“. Kräuter sind ungetrocknete Pflanzen, die so einen starken Eigengeschmack haben, dass ihre Blätter als Geschmacksgeber für andere Speisen genutzt werden können. Beim Kochen gibt es viele Möglichkeiten, um die Mahlzeit abzuschmecken und zu verfeinern – die einfachste ist es, viel Salz hinzuzugeben. Der Tag für mehr Kräuter und weniger Salz wirbt allerdings für eine feinere Möglichkeit: Kräuter. Es gibt unzählige Gewürze, die Köchen zum Verfeinern ihrer Speisen zur Verfügung stehen. Salz ist längst nicht alles, denn es gibt viel mehr Nuancen, die wir mit unseren Geschmacksnerven wahrnehmen können, als lediglich salzig. Am besten wird dieser Tag gefeiert mit Einladungen an Freunde, Nachbarn und Verwandtschaft, um gemeinsam Kräuter sammeln zu gehen, wie etwa Basilikum, Frühlingszwiebeln oder Thymian. Danach zusammen kochen und dabei mehr Kräuter und weniger Salz verwenden, um zum Schluss ein lecker gewürztes Essen in gemütlicher Runde zu genießen.

Quelle: www.kleiner-kalender.de, mit Material von Wikipedia

■ RHEIN-MOSEL FACHKLINIK ANDERNACH

Viele Angebote beim Gesundheitstag

Andernach. Im Juni wurde für die Mitarbeiter von Rhein-Mosel-Fachklinik, Klinik Nette-Gut und Landeskrankenhaus der diesjährige Gesundheitstag ausgerichtet. Die Verkehrswacht My-Ko punktete bei allen mit einem Motorsimulator und einem elektronischen Fahrsicherheitstraining. Das Studio INTRAIN gab viele Anregungen zur körperlichen Gesunderhaltung und heizte den Teilnehmern mit einer Trampolin-Aktion kräftig ein. Die Unfallkasse Rheinland-Pfalz zeigte, wie man Stabilität und Gleichgewicht trainiert. Ein Rückencoaching wurde rege genutzt. Die Sinnhaftigkeit und Vielfältigkeit von Yogaübungen konnten in einem anderen Seminar getestet werden. Die Bahn-



Hohe Konzentration war beim Gleichgewichtstraining nötig.

hofsapotheke Andernach bot einen umfassenden Gesundheitscheck an. Das Küchenteam und die Hauswirtschaft zauberten gesunde, sehr schmackhafte Kreatio-



nen für „Zwischendurch“ und zur Mittagszeit. Und natürlich wurde die Gelegenheit vom Brandschutzbeauftragten Willi Monn wieder genutzt, Brandschutzunterwei-



Die Bahnhofs-Apotheke bot einen Gesundheitscheck an.

sungen anzubieten. Wer schon einmal einen Feuerlöscher bedient hat und weiß, wie man bei einem Zimmerbrand vorgehen sollte, ist im Ernstfall gut gerüstet. | **Valeska Herrmann | red**

■ Den Start erleichtern: 5 Dinge, die Sie vor der Ankunft Ihres Au-pairs vorbereiten sollten

Andernach/Berlin. Stellen Sie sich vor, Sie kämen in ein fremdes Land, ein anderes Haus und eine neue Familie: Worüber würden Sie sich freuen? Was würde Ihnen die Ankunft erleichtern? So können Sie Ihrem Au-pair den Start in der neuen Familie und Umgebung vereinfachen.

1. Kinder einbeziehen

Welche Familienmitglieder werden besonders viel Zeit mit dem Au-pair verbringen? Genau: Ihre Kinder! Daher ist deren Meinung enorm wichtig und stellt die Weichen für das Funktionieren der neuen Situation. Sprechen Sie vorab des Öfteren mit Ihren Kindern über das zukünftige Au-pair und machen Sie ihnen klar, wie sich das Familienleben durch das Au-pair positiv verändern wird.

2. Gemütlicher Rückzugsort

Sie können Ihrem Au-pair auch das Ankommen erleichtern, indem Sie vor der Anreise dessen Raum gemütlich gestalten und verschönern. Eine Kuscheldecke, weiche Kissen, eine Willkom-

menskarte, eine Zeitschrift, ein paar Blümchen und das gute Gefühl, willkommen zu sein, stellt sich fast von selbst ein.

3. Letzte administrative Feinheiten

Es gibt viele administrative Dinge, die zu beachten sind, wenn Sie ein Au-pair in Ihrer Familie aufnehmen. Womit Sie sich aber unmittelbar vor der Ankunft des Au-pairs beschäftigen sollten, sind die Fortbewegung und Kommu-

nikation: Ihr Au-pair ist weit von zu Hause entfernt und daher ist es wichtig, dass es Kontakt in die Heimat aufnehmen kann. Denken Sie sowohl an einen Internetzugang für Ihr Au-pair als auch an eine Handkarte eines Anbieters mit günstigsten Konditionen für Telefonate ins Ausland. Hinsichtlich der Fortbewegung ist es hilfreich, wenn Sie Ihrem Au-pair ein Ticket für den Nahverkehr, ein Fahrrad oder Auto zur Verfügung stellen.

Als Mitarbeiter/-in des Landeskrankenhauses haben Sie die Möglichkeit, sich mit Ihrer geschäftlichen E-Mail-Adresse unter www.vereinbarkeit-lkh.de oder im Intranet des Landeskrankenhauses unter der Rubrik „Familienfreundlicher Betrieb/Beruf und Familie besser vereinbaren – unser Angebot“ auf Betreut.de zu registrieren und ein Au-pair zu suchen. Treten Sie selbstständig in Kontakt mit Interessenten/-innen, studieren Sie die Profile ge-

nau oder veröffentlichen Sie eine Jobanzeige und lernen Sie die Au-pairs per Videochat kennen, bevor Sie sich für einen Bewerber oder eine Bewerberin entscheiden. Ihr Arbeitgeber unterstützt Sie mit diesem Angebot dabei, Beruf und Privatleben in Einklang zu bringen. Bei Fragen rund um das Angebot steht Ihnen das Beraterteam der Care.com Europe GmbH (Betreut.de) telefonisch zur Verfügung.

4. Mentale Unterstützung

Es empfiehlt sich, bereits im Vorfeld der Au-pair-Ankunft einen intensiven Kontakt zu pflegen – sei es via E-Mail, Videochat oder Telefon. Unmittelbar vor Beginn des Zusammenlebens können Sie dem Au-pair die Ankunft erleichtern, indem Sie sich explizit nach seinem Befinden erkunden. Ist das Au-pair z.B. aufgeregt, können Sie seine Ängste verringern, indem Sie immer wieder betonen, dass Sie sich auf das neue Familienmitglied freuen.

5. Möglichkeiten aufzeigen

Ihr Au-pair wird sich sicherlich darüber freuen, wenn Sie ihm zeigen, was man so alles in der Freizeit unternehmen kann: von Sprachschulen über Kinos bis hin zu Sportvereinen – auch Hinweise zu netten Cafés und Bars kann das Au-pair nutzen, um Kontakte zu knüpfen und sich schneller wohl zu fühlen. | **Care.com Europe GmbH**

► Care.com Europe GmbH/Betreut.de
Telefon: 08 00 / 377 33 00,
E-Mail: wps.de@care.com

■ RHEIN-MOSEL-AKADEMIE

Zertifikatskurs Praxisanleiter im Gesundheitswesen beendet

Andernach. Die Kliniken des Landeskrankenhauses haben neue Praxisanleiter: Mit den Abschlussprüfungen am 5. Juli ging der jüngste Zertifikatskurs erfolgreich zu Ende. Kursleiter Björn Daum konnte gleich im Anschluss die Zeugnisse an die Teilnehmer überreichen, während einen Raum weiter bereits die Sektkorben knallten.

„Was uns während des Kurses immer wieder begleitet hat“, sagte Björn Daum, „war die Frage der Haltung. Was ist Haltung? Wie vermittele ich Haltung?“ Das ist ein Punkt, den man nicht in der Schule lernt. Umso wichtiger



Gruppenbild mit Zeugnissen. Mit dem Abschluss des Zertifikatskurses gibt es neue Praxisanleiter in unseren Kliniken.

ist die Rolle der Praxisanleiter. Um Haltung zu vermitteln, „braucht man Vorbilder“. Daher habe man als Praxisanleiter eine besondere Rolle; „die Schüler werden sich an Euch orientieren“.

Die erfolgreichen Absolventen des Zertifikatskurses sind: Kim Gilzer, Jean Claude Jung, Niclas Scherer (alle RFK), Verena Schütz, Daniel Klein, Sebastian Rabbels (alle RMF), Maximilian Hoff, Christoph Kopp (KNG), Claudia Mogk (GFK), Marielle Simon, Claudia Hulla (GZG), Gülsah Yelsildag (BB Saffig).

Herzlichen Glückwunsch! | **red**

140.000 Euro beim „Run for children“ erlaufen



Rund 140.000 Euro wurden beim diesjährigen „Run for children“ erlaufen.
Fotos: red

Mainz. Die Erfolgsgeschichte geht weiter: Beim „Run for children“ im Mainzer Schott-Station wurden im Juni stolze 140.000 Euro erlaufen. Der Erlös wird auch im Jahr 2017 regionalen Kinderhilfsorganisationen in Mainz zu Gute kommen, die kranke, behinderte und sozial benachteiligte Kinder unterstützen. Bei traumhaftem Wetter versammelten sich erneuten viele Aktive und Schaulustige im Stadion. Die Aktiven erliefen mit jeder Runde Geld für den guten Zweck (mindestens einen Euro pro Runde); die Schaulustigen feuerten die Läufer an und genossen das Rahmenprogramm. Die 70 Teams strengten sich richtig an, denn neben dem Willen, sich für den guten Zweck anzustrengen, wollten viele auch mit den meisten Runden ins Ziel kommen. Am Ende siegten die „Schlossrunners“ erneut (469 Runden), gefolgt von der

Mainzer Bereitschaftspolizei mit 463 Runden und den Schott-Azubis (405 Runden). Aber der Spaß sollte an erster Stelle stehen. Teams wie das des Landeskrankenhauses starteten mit Kindern, die ihren Teil zum Spendensammeln beitrugen und offensichtlich ihren Spaß dabei hatten. Der „Run for children“, der 2006 das erste Mal stattfand, ist das zweitgrößte Lauspektakel der Landeshauptstadt. Neben den Aktiven finden auch diejenigen ihren Spaß, die einfach nur



Dr. Helmut Peters ist Mitorganisator des Spendenlaufs seit 2006.

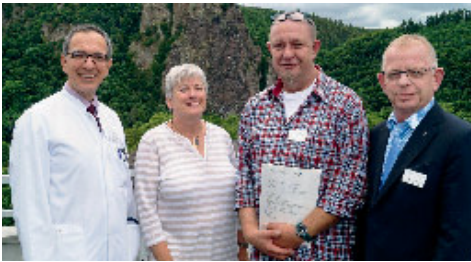
zusehen wollen. Auf der Bühne wird ein großes Unterhaltungsprogramm über die zehn Stunden des Lauf abgespult, die Mischung aus Großereignis und Sportfest hat einen ganz besonderen Reiz. Und natürlich darf man nicht vergessen, wozu man sich hier trifft: Seit 2006 sind nun rund 1,7 Millionen Euro zusammengekommen. Beim zwölften „Run for Children“ waren die Teams mit rund 2.500 Läufern dabei und absolvierten 22.756 Stadionrunden oder 8.821 Kilometer. Die größte Einzelspende ist in diesem Jahr von den Mainzer Stadtwerken mit 10.000 Euro beigesteuert worden. Dr. Helmut Peters, Ärztlicher Leiter des KiNZ in Mainz und Mitorganisator des Spendenlaufs, kann wieder einmal viel Geld ausschütten, das kranken, behinderten und sozial benachteiligten Kinder in Mainz und Umgebung zugute kommt. | **red**

Bad Kreuznacher bestehen Audit ohne Abweichung

Bad Kreuznach. Das Institut für Qualitätsmanagement im Gesundheitswesen (IQMG) hat der KVS das IQMP-kompakt-Zertifikat in Anerkennung des durchgeführten Qualitätsaudits der ESC Cert GmbH, Kassel, verliehen. Die KVS hat nachgewiesen, dass das Qualitätsmanagementsystem die Anforderungen des Integrierten Qualitätsmanagement-Programms (IQMP-kompakt) erfüllt. IQMP-kompakt ist von der BAR anerkannt und erfüllt somit die Anforderungen nach Paragraph 20 Abs. 2a SGB IX. Jürgen Horn, Kaufmännischer Direktor der Klinik, dankt allen Mit-

arbeitern „für die tolle Arbeit, die Sie im Rahmen der Vorbereitung und in den Tagen der Rezertifizierung geleistet haben.“ Horns Dank gilt auch „allen Personen des Landeskrankenhauses, die uns direkt im Audit, aber auch im Hintergrund, in der Vorbereitung, unterstützt haben. Die Strukturen des Landeskrankenhauses und die einrichtungsbezogenen QM-Inhalte sind bisher gut zusammengewachsen und werden und sollen auf diesem Weg weiter vorangetrieben werden.“ Die Rezertifizierung wurde ohne Abweichung bestanden. | **Markus Wakulat**

Personalratsvorsitzender feierte Dienstjubiläum



Gratulation zum Dienstjubiläum (v. l.): Dr. Jochen Heckmann, Gabriele Fischer, Peter Hüppchen, Michael Kloos.
Foto: GFK

Bad Kreuznach. Am 30. Juni feierte Peter Hüppchen, Masseur und med. Bademeister, sein 25-jähriges Dienstjubiläum. Peter Hüppchen startete zunächst seine berufliche Laufbahn als Zeitsoldat im Sanitätsdienst bei der Bundeswehr. Vor 13 Jahren wechselte er zur Geriatrischen Fachklinik Rheinhessen-Nahe und begleitet nun in der dritten

Wahlperiode das Amt des Personalratsvorsitzenden. Der Ärztliche Direktor Dr. Jochen Heckmann gratulierte Peter Hüppchen im Namen des Direktoriums und dankte für seine Verdienste. Zu den Gratulanten zählten ebenfalls die Leitende Physiotherapeutin Gabriele Fischer und der Kaufmännische Direktor Michael Kloos. | **Michael Kloos**

Finden Sie die Lösung!

Testen Sie Ihr Wissen. Das Lösungswort haben Sie bereits in einem Artikel dieser Ausgabe gelesen. Die Auflösung finden Sie auf Seite 8!

Angehöriger e. osteurop. Volks	Gruppe chemischer Elemente	Flunder	Rhein-Zufluss in Baden-Würt.	Schau-der	westafrik. Schutz-amulett	dt. Aktien-index (Abk.)	Ankerwinde	lanzen-der Clown	Frage-wort	kelti-scher Name Irlands	ein US-Geheim-dienst	Autor von „Der Hunger-pastor“	Klein-malerol	Wasser-tier	veraltet: fein, lebens-würdig
Abson-derungs-organ				ein Tropen-vogel							düres trockenes Geäst				
Quell-gebiet des Rheins				hurtig, schnell		Fremd-wortteil: Luft	Wortteil: innerhalb				Ital. Human-ist und Dichter		Teil des Gesich-tes		
an etwas schärfen					Gift der Toll-kirsche	euro-päisches Hoch-gebirge			Männer-name	Kose-form von „Papa“				Rufname von Guevara † 1967	
			griechi-scher Buch-stabe	Wasser-geist im MA.			Ruinen-stätte in Ägypten	zweck-mäßig, sinnvoll							
unsere Erde	Kinder-frau (engl.)		Rufname des Trainers Vogts			kugel-förmige Spelse	Flächen-maß der Schweiz (Mz.)			Mutter der Nibe-lungen-könige			Ital. Schau-spieler-in (Omella)		Klebe-stikett
kernlose Orange				Heimat-stadt des Heiligen Nikolaus	schwar-zer Wasser-vogel					Vorname der Mitter-maier	Haus-halte-abfall				
		span. National-hold (El...)		Tonge-schlecht		Vor-schlag zur Abhilfe		Vorname der West †	Entfer-nung der Bart-haar					Strom zum Arai-See	Bantu-stamm in Sim-babwe
öffentl. Ver-kehrsmittel	karibi-scher Tanz					Initialen Tuchol-skis	Aueruf der Überras-chung	Auto-antrieb			Ausruf des Frierens		Hoch-schul-raiffe (Kw.)		
Schnee-gleit-brett			schwei-zerischer Ur-kanton		Affäre, Eklat					weißes Pferd					
Schluss				Feigling (ugs.)					Katzen-lauf				Fest-saal in Schulen		
1	2	3	4	5	6	7	8	9							

Impressum

Redaktion: Wolfgang Pape
forum@wolfgangpape.de
Gestaltung: 4matt, Steinbach
Druck: Brinkmann
DruckService, Stadtlohn

Mitgewirkt haben:

Teresa Weber (Alzey),
Björn Daum (Andernach),
Markus Wakulat (Andernach),
Dr. Gerald Gaß (Andernach),
Michael Kloos (Bad Kreuznach),
Cornelia Zoller (Alzey),
Georgia Brozio (Andernach),
Dr. Stefan Langel (Alzey),
Valeska Herrmann (Andernach),
Clarissa Hamann (Andernach),
Gabi Daum (Andernach),
Nadine Schweitzer (Alzey),
Frank Müller (Alzey),
Kirsti Maron (Bad Kreuznach),
Jörg Dobisch (Andernach),
mattphoto/Matthias Schmidt,
Care.com.

Redaktionsschluss

Redaktionsschluss des Forums ist jeweils am Monatsende. Aktuelle Berichte, die nach Absprache mit der Redaktion in der jeweiligen Ausgabe erscheinen sollen, müssen rechtzeitig per E-Mail verschickt sein. Wichtig: Bitte denken Sie daran, bei Einsendungen den Urheber von Text und Bild zu nennen!

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichwohl für beiderlei Geschlecht.

Auflösung von Seite 7

SYMPOSIUM
LEBENSSTIL
UND
GESUNDHEIT
IM
21. JAHRHUNDERT
DIE
Herausgeber
des
Forum
sind
Wolfgang Pape
und
Matthias Schmidt
Redaktion
4matt
Steinbach
Druck
Brinkmann
DruckService
Stadtlohn

■ LANDESKRANKENHAUS (AÖR)

Was Sie schon immer über Ernährung wissen wollten (8)

Darf ich das jetzt essen oder sollte ich doch besser nicht? In Zeiten, in denen an nahezu jeder Ecke Essbares auf uns wartet und wir gleichzeitig Ernährungstipps von Fachleuten (oder auch selbst ernannten) erhalten, müssen wir uns orientieren. Clarissa Hamann, Diätassistentin an der RMF Andernach, gibt uns in einer zwölfteiligen Serie grundsätzliches Ernährungswissen an die Hand, das nützlich ist, will man sich nicht alleine auf Werbeversprechen verlassen. Zusätzlich finden Sie jeweils ein Rezept, das Lust macht, nachgekocht zu werden.

Vegetarisch und Vegan

Die Zahl der Menschen, die sich vegetarisch und vegan ernähren, steigt. Im Jahr 2015 ernährten sich 7,8 Millionen Deutsche vegetarisch und 900.000 vegan. Die Gründe für diese Ernährungsformen können ganz unterschiedlich sein. Zu den häufigsten zählen ethische, ökologische oder gesundheitliche Gründe.

Es gibt viele verschiedene Formen der vegetarischen Ernährung. Die allgemeine Definition lautet: Vegetarier lehnen den Verzehr von Fleisch ab, nehmen aber in der Regel Lebensmittel zu sich, die vom lebenden Tier stammen, z. B. Eier oder Milch.

Bei Veganern ist das anders. Sie verzichten auf alle tierischen Produkte bei ihrer Ernährung, einschließlich Honig, und häufig auch bei Kleidung, Kosmetik etc. Es ist unmöglich, zu 100 Prozent vegan zu leben, denn dann dürfte man noch nicht mal mehr über eine Wiese gehen oder Auto fahren, denn dabei wird man sicherlich (unabsichtlich) Insekten töten.

Dann gibt es noch die Gruppe, die nur selten auf Fleisch, Fisch und andere tierische Produkte zurückgreift. Diese Menschen werden Flexitarier genannt. Werden tierische Produkte verzehrt, handelt es sich meist um hochwertigere Produkte.

Viele stellen sich die Frage, ob diese Ernährungsformen gesünder sind als eine normale Vollkost. Generell lässt sich das nicht sagen. Man kann mit allen Ernährungsformen gleich gesund und ungesund leben. Bei der veganen Ernährung ist aber zusätzlich zu beachten, dass nicht alle Nährstoffe über die vegane Nahrung zu beziehen sind, deshalb müssen hier kritische Nährstoffe substituiert werden. Hierzu zählt z. B. das Vitamin B12, da dieses ausschließlich in tierischen Lebensmitteln vorkommt.

Es gibt einige versteckte tierische Zutaten in Lebensmitteln, die man nicht auf den ersten Blick er-



Dinkel ist eine Getreideart und ein enger Verwandter des Weizens.

kennt. Ein Beispiel ist Joghurt, hier wird häufig Gelatine als Geliermittel eingesetzt. Einige Säfte, Biere und Weine werden mit Gelatine geklärt. Dies muss allerdings nicht gekennzeichnet werden. Auch bei Zusatzstoffen muss man vorsichtig sein, denn z. B. der Farbstoff E120 (echtes Karmin) wird aus Schildläusen gewonnen.

Für den Fleischersatz gibt es mittlerweile zahlreiche Möglichkeiten. Hierzu zählen Tofu und Temph aus Soja, Seitan aus Getreide, Lupinenprodukte aus Lupinen und noch einige mehr.

Hülsenfrüchte werden auf Grund ihrer starken Sättigungseigenschaft sowie dem hohen Ballast-



Sojamilch kann tierische Milchprodukte ersetzen.

stoff- und Eiweißgehalt ebenfalls gerne als Ersatz für Fleischkomponenten eingesetzt. Es werden häufig Linsen, Kidneybohnen, schwarze Bohnen, Kichererbsen und Erbsen in jeglicher Form verwendet.

Bei Getreide denken viele zuerst an Kohlenhydrate, jedoch sind



Hummus-Grillgemüse-Wrap

Zutaten

1 Zucchini
1 rote Zwiebel
2 Möhren
1 EL Olivenöl
1 Dose Kichererbsen
1 Knoblauchzehe
2 TL Masala
4 Raps
Etwas frische Petersilie
Zitronensaft

Zubereitung

1. Für den Hummus die Kichererbsen in ein Sieb geben, abbrausen und abtropfen lassen. Knoblauch abziehen. Kichererbsen, 2 EL Öl und Knoblauch mit dem restlichen Zutaten im Mixer oder mit dem Pürierstab zu einer glatten Masse pürieren. Der Hummus

kann aber auch fertig gekauft werden.

2. Zucchini waschen und in Streifen schneiden, Zwiebeln abziehen und in grobe Ringe schneiden, Möhren schälen und in Streifen schneiden.

3. In einer Pfanne Öl erhitzen. Zwiebeln und Möhren darin mit Salz anbraten. Nach 5 Minuten Zucchini zugeben. Rosmarin und Masala zugeben, Hitze reduzieren und alles weitere 5 Minuten braten.

4. Die Wraps mit Humus bestreichen, das Gemüse darauf verteilen und mit Pfeffer und Zitronensaft würzen. Petersilie waschen, die Blätter abzupfen, hacken und über das Gemüse streuen. Anschließend die Wraps aufrollen.

Getreideprodukte auch reich an Eiweiß. So enthält z. B. Hafer ca. 13 Gramm Eiweiß auf 100 Gramm, während 100 Milliliter Milch gerade mal 3,4 Gramm Eiweiß enthalten. An Getreide wird häufig Quinoa, Dinkel, Grünkern, Weizen und Haferflocken eingesetzt. Aus einigen Getreidearten werden auch Pflanzendrinks als Milchersatz hergestellt, wie z. B. Soja, Mandel, Hafer und Reis. Hier kann man nicht unbedingt von Milchersatz sprechen, da die Nährstoffe voneinander abweichen. Einige Pflanzendrinks sind allerdings mit Vitaminen und Mineralstoffen angereichert. Insbesondere beim Backen sind Eier kaum wegzudenken. Allerdings müssen Veganer nicht auf Gebäck verzichten, denn Eier können ganz einfach durch andere Lebensmittel ausgetauscht werden.

Ein Ei kann ersetzt werden durch ein halbe reife Banane, ein Esslöffel Apfelmus, ein Esslöffel Soja- oder Maismehl mit zwei Esslöffel Wasser oder zwei Esslöffel geschrotete Leinsamen mit drei Esslöffel Wasser.

Ein häufig genutztes Geliermittel ist das geschmacklose tierische Protein Gelatine, welches in der veganen und vegetarischen Küche nicht erlaubt ist. Auch hier gibt es Möglichkeiten zum Austausch, wie z. B. mit Agar-Agar, Mais- und Kartoffelstärke, Guarkernmehl, Pektin, Xanthan oder Johannisbrotkernmehl.

Man könnte denken, dass die Auswahl für Vegetarier oder vor allem für Veganer beim Einkaufen sehr gering wird, dabei ist die Vielfalt nach wie vor riesig. Hier verschiebt sich nur der Fokus, denn man lernt zahlreiche neue pflanzliche Lebensmittel kennen. Dazu kommt, dass es viele tierische Produkte mittlerweile auch in veganer Variante gibt, wie z. B. Saitan-Gyros oder veganer Käse aus Cashewkernen. | **Clarissa Hamann**

Fotos: Cornerstone | Segovax | Rainer Sturm | alle pixelio.de

■ RHEIN-MOSEL-FACHKLINIK ANDERNACH

Erfolgreiche Ausbildung und Übernahme der Verwaltungs-Azubis

Andernach. Mit Stolz können wir als Ausbildungsbetrieb verkünden, dass Sarah Bogdanovic, Ida Mannheim und Eva Selbach ihre Ausbildung mit überdurchschnittlichem Erfolg abgeschlossen haben und zu den Prüfungsbesten gehören. Sarah Bogdanovic schloss ihre Prüfung vorzeitig im Januar ab und wurde in der Buchhaltung der Rhein-Mosel-Fachklinik über-

nommen. Im Juni folgten Ida Mannheim, die „Health Communication“ an der Uni Bielefeld studieren wird, und Eva Selbach, die ihr Wissen und Können in die Wirtschaftsabteilung der RMF einbringt.

Im Rahmen einer kleinen Feierstunde überreichten Personalabteilungsleiter Jörg Dobisch und der Leiter der Wirtschaftsabtei-



lung, Wolfgang Schneider (re.), Ida Mannheim (2. v. l.) und Eva Selbach Blumensträuße als Zeichen der Anerkennung.

Beide betonten, dass die hervorragenden Ausbildungsabschlüsse maßgeblich dazu beitragen, uns als attraktiven Ausbildungsbetrieb und Arbeitgeber darzustellen. Sie dankten für das Engagement und wünschten weiterhin viel Erfolg. | **Jörg Dobisch | red**

Foto: RMF Personalabteilung