



## Wir sind online



### Liebe Mitarbeiterinnen, liebe Mitarbeiter,

man kann davon halten, was man will, doch sie sind für eine Kommunikation nach außen unumgänglich geworden: Soziale Netzwerke. Daher werden auch wir im Landeskrankenhaus (AÖR) unsere Aktivitäten in diesem Bereich verstärken.

Man muss sich nur einmal das eigene Verhalten mit dem Smartphone vor Augen halten – oder zusehen, wie sich viele, insbesondere Jüngere, die Smartphones vor Augen halten, um zu chatten und sich mit der Welt auszutauschen. Plattformen wie Facebook, Twitter oder Instagram spielen nun einmal eine bedeutende Rolle im Leben vieler Menschen und wir sollten uns dem nicht verschließen. Das gilt insbesondere, wenn wir auch weiterhin Menschen erreichen wollen. Facebook ist eine Plattform, die trotz aller Schlagzeilen, die sie macht, die wahrscheinlich wichtigste Kommunikationsplattform ist angesichts der immensen Zahl aktiver Nutzer. Instagram ist mehr auf Bilder fokussiert und gibt so die Möglichkeit, visuelle Eindrücke zu verschaffen; das ist gerade in Zeiten einer Flut an Informationen sicherlich nicht zu unterschätzen. Und schließlich Twitter: Hier werden Informationen kurz und bündig verteilt.

Sie sind neugierig? Auch wer kein eigenes Konto, etwa bei Instagram, hat, kann sich ansehen, was wir dort posten: Es lässt Nutzer teilhaben am Klinikalltag und vermittelt so einen Eindruck, was für ein Arbeitgeber das Landeskrankenhaus und seine Kliniken sind. So wollen wir Interesse wecken, Interesse, bei uns zu arbeiten. Gleichzeitig geben wir einen Einblick in den Alltag der Kliniken und demonstrieren so Offenheit, die doch besser ist, als sich mit klischeehaften Darstellungen anderer zu begnügen. Es ist noch nicht so lange her, dass man von den „neuen Medien“ sprach. So neu sind diese Plattformen in einer extrem schnelllebigen Zeit nicht mehr. Und wir sind nun ein Teil davon und nutzen sie – mit Bedacht und mit der Zuversicht, die sich damit bietenden Chancen zu nutzen.

Ihr  
  
Dr. Gerald Gaß

## LANDESKRANKENHAUS GOES SOCIAL MEDIA

# Jetzt folgen: Instagram-Kanal eingerichtet – Personalmarketing auch über Facebook

**Andernach.** Das Landeskrankenhaus ist ein äußerst lebendiges und großes Unternehmen. Mehr als 4.000 Beschäftigte in etwa 260 Berufsgruppen lassen erahnen, dass wir eine ganze Menge Geschichten und Neuigkeiten zu erzählen haben. Von innovativen Projekten aus Forschung, Behandlung, Pflege oder Nachhaltigkeit bis hin zu interessanten Home-Stories über unsere Mitarbeitenden – der Mikrokosmos Landeskrankenhaus ist es wert, gezeigt zu werden.

Hinzu kommt, dass ein Unternehmen von der Größe des Landeskrankenhauses mit solch unterschiedlichen und teils sensiblen Behandlungsangeboten in der Öffentlichkeit sehr aufmerksam wahrgenommen wird. Die klassischen rheinland-pfälzischen Medien berichten lokal und landesweit in regelmäßigen Abständen aus unseren Einrichtungen. Die öffentliche Aufmerksamkeit, die das Landeskrankenhaus als großer Arbeitgeber und großer Leistungserbringer erfährt, spiegelt sich auch in den Social-Media-Kanälen wider.

So führt Facebook mittlerweile systemgenerierte „Unternehmensseiten“ der LKH-Krankenhäuser, die allein aufgrund von Redebeiträgen in Kommentaren registriert worden sind. Da diese Seiten nicht für jeden Nutzer als inoffiziell erkennbar sind, finden sich dort Kommentare und Meinungen zu unseren Häusern in unterschiedlichster Ausprägung – positiv wie negativ. Deshalb geht das Landeskrankenhaus in seiner Kommunikationsstrategie den nächsten Schritt und betreibt künftig Social-Media-Kanäle wie den ersten offiziellen LKH-Instagram-Kanal.

### Sie haben Themen für die Online-Redaktionen?

Melden Sie sich bei Personalrecruiterin Julia Franz (Telefon 0 67 31 / 50 23 02, Mail [j.franz@rfk.landestkrankenhaus.de](mailto:j.franz@rfk.landestkrankenhaus.de)) oder Online-Redakteurin Nicole Horn (Telefon 0 26 32 / 4 07 51 68, Mail [n.horn@landestkrankenhaus.de](mailto:n.horn@landestkrankenhaus.de))

### Hier finden Sie uns:

Facebook: Landeskrankenhaus AÖR Karriere  
Twitter: @LKHAndernach  
Instagram: landestkrankenhaus



306 Abonnenten hatte der LKH-Account auf Instagram Anfang Juni. Da ist doch noch Luft nach oben – also folgen Sie uns!

Abbildung: LKH, Samsung

Wir verfolgen mit dem konzeptionellen Aufbau unserer Social-Media-Aktivitäten zwei wesentliche Ziele: zum einen Image und Vertrauen in unsere Einrichtungen zu erhalten und zu gewinnen und zum anderen, die Personalausstattung in den kommenden harten Wettbewerbsjahren auf einem hohen Niveau sicherzustellen und auszuweiten. Im Zusammenspiel mit der LKH-Karriere-Homepage ([www.karriere-landeskrankenhaus.de](http://www.karriere-landeskrankenhaus.de)), der neuen LKH-Unternehmenshomepage (die in Arbeit ist) und der im Spätsommer folgenden Mitarbeiter-Empfehlungs-App wollen wir alle Anstrengungen unternehmen, diese Ziele zu erreichen.

Wir laden Sie herzlich ein, den digitalen Weg gemeinsam mit uns zu gehen und Teil unserer Community zu werden. Gerne als Abonnement unseres Instagram-Accounts oder aber als Ideengeber für Geschichten rund ums Landeskrankenhaus. Nehmen Sie einfach Kontakt zu uns auf. „Uns“ das sind das Personalmarketing (Personalrecruiterin Julia Franz) und die Unternehmenskommunikation (Online-Redakteurin Nicole Horn) des Landeskrankenhauses.

Zusätzlich zum gemeinsamen Instagram-Kanal von Personalabteilung und Unternehmenskommunikation hat das Personalrecruiting einen Twitter-Account und eine Facebook-Seite eröffnet, die sich mit Themen rund um die Gewinnung neuer Arbeitskräfte und den Ausbau der Arbeitgeberattraktivität auseinandersetzen. Sie sind auch hier herzlich eingeladen, uns zu folgen. Denn eines ist klar: Im Wettbewerb bestehen, können wir nur gemeinsam. | **Markus Wakulat**

## LANDESKRANKENHAUS (AÖR)

# Forschungsarbeit auf internationalem Kongress ausgezeichnet

**Zürich.** Prof. Dr. Andreas Fellgiebel und sein Forschungsteam des Zentrums für psychische Gesundheit im Alter (ZpGA) wurden auf dem Kongress „Aging and Kognition“ in Zürich mit dem „Frontiers in Human Neuroscience Award“ ausgezeichnet. Die

Auszeichnung wurde für die Präsentation der Ergebnisse ihrer Studie „Structural integrity of the corpus callosum correlates with the time spent at high physical activity levels in healthy older adults“, die in Zusammenarbeit mit der Sporthochschule Köln

(SpoHo, Institute for Movement and Neurosciences) durchgeführt wurde, verliehen. Die Wissenschaftler zeigten, dass die zerebrale Vernetzung (bihemisphärisch frontal) bei gesunden Älteren mit körperlich hochaktivem Lebensstil deutlich ausgeprägter ist als bei weniger aktiven Älteren. Fellgiebel: „Ein besseres Verständnis zerebraler Netzwerkeigenschaften in vivo ist elementar zur besseren Einsicht in Resilienzmechanismen des alternden Gehirns, welche wiederum zur Aufrechterhaltung psychischer Gesundheit von großer Bedeutung sind. Daher ist die ausgezeichnete Arbeit als wichtige Vorleistung zur Entwicklung von präventiven Maßnahmen zur Erhaltung psychischer Gesundheit und zum Monitoring resilienter Effekte zu sehen. Auch freuen wir uns über die erfolgreiche Forschungskooperation mit hochkarätigen Wissenschaftlern der SpoHo Köln, die wir in Zukunft vertiefen und weiter ausbauen wollen.“ |

Bitte hier die Empfängerdaten aufkleben!

### RHEINHESSEN-FACHKLINIK ALZEY: Verabschiedung von Ingrid Seiberling

In einer Feierstunde wurde Ingrid Seiberling, die langjährige und hochgeschätzte Gruppenleiterin in der Patientenverwaltung, in den Ruhestand verabschiedet. Nach 32 Jahren Zugehörigkeit zur RFK Alzey warten nun auf sie eine Vielzahl spannende und neue Aufgaben und Reiseziele. Die Abteilungsleiterin der Patientenverwaltung/Finanz- und Rechnungswesen, Liane Recktenwald, dankte auch im Namen des Direktoriums und würdigte die sehr engagierte Mitarbeit von Ingrid Seiberling.

### GESUNDHEITZENTRUM GLANTAL: Erster interprofessioneller Gesundheitsdialog

Nach zwei erfolgreichen Meisenheimer Pflorgetagen mit internationalen Gästen und Vortragenden möchten Ingolf Drube, Pflegedirektor, und Yvonne Wegner, Abteilungsleiterin Pflegeentwicklung und Qualitätsmanagement, den interprofessionellen Dialog weiter vorantreiben. Neben dem Vortrag „Interprofessionelle Ausbildungsstation HIPSTA“ nehmen fünf weitere interessante Vorträge beim ersten interprofessionellen Gesundheitsdialog in Bad Kreuznach die Gesundheitsversorgung in den Blickpunkt. Sicherlich Sie sich einen Platz bei der Veranstaltung am Mittwoch, 16. Oktober, im Haus des Gastes in Bad Kreuznach und seien Sie von 9.30 bis 17 Uhr dabei, wenn Pionierarbeit in der Gesundheitsvorsorge geleistet wird. Im Rahmen des Gesundheitsdialogs findet ein Posterwettbewerb statt. Stellen Sie Ihre Ideen zum Thema „Theorie-Praxis-Verzahnung in der Pflege/interprofessionelle Zusammenarbeit“ einem großen Publikum vor. Die Prämierung der besten drei Poster wird während der Veranstaltung vorgenommen. Weitere Infos finden Sie auf der Homepage der Rhein-Mosel-Akademie.

### RHEIN-MOSEL-FACHKLINIK ANDERNACH: Caroline Süsveren ist „Bachelor of Science“

Die Pflegedirektion der RMF ist stolz, dass Caroline Süsveren ihr Studium an der evangelischen Hochschule Nürnberg im Studiengang „Health: Angewandte Pflegewissenschaften“ erfolgreich mit dem „Bachelor of Science“ abgeschlossen hat. Die Gesundheits- und Krankenpflegerin der Station PZ1 untersuchte in ihrer Bachelorthesis mit dem Titel „Wenn Altern weh tut“ Interventionen der NANDA/NIC Pflegediagnosen „chronischer Schmerz“ und des Expertenstandards „Schmerzmanagement in der Pflege bei chronischen Schmerzen“ und ihre Anwendbarkeit mit und bei geriatrischen Patienten. Zum erfolgreichen Abschluss gratulierten ihr Abteilungsleiterin Stella Polcher-Nerger und die stellvertretende Stationsleiterin Tanja Hansen.

## RHEINHESSEN-FACHKLINIK ALZEY

# Entspanntes Sommerfest bei herrlichem Wetter



Sehr entspannt ging es zu beim diesjährigen Sommerfest der RFK Alzey.

**Alzey.** Das war ein schöner Start ins Wochenende! Die RFK Alzey hatte zum jährlichen Sommerfest eingeladen und viele Besucher nutzten dieses Angebot. Schon an der Einfahrt ins Klinikgelände wurde man von freundlichen Mitarbeitern empfangen; auch die Parkplatzsuche übernahmen hilfreiche Kollegen, die jedem Gast zeigten, wo der nächste freie Parkplatz zu finden war.

Überall konnte man sich über das breite Behandlungsangebot informieren. Die Therapien verkauften selbst hergestellte Dinge. Und nach den ersten Schritten wusste man, dass zu Hause die Küche kalt bleiben konnte, denn Leckereien gab es von herzhaften über süßen Speisen, von Limo und Wasser über alkoholfreie Cocktails bis hin zu selbstgemachter Bowle. Wer aktiv werden wollte, konnte z.B.



Der Ärztliche Direktor Prof. Dr. Michael Huss hielt einen Vortrag. Er fragte, ob wir unsere Kinder noch erziehen können.



Im Klettergarten durfte man sich sicher fühlen unter den wachsamen Augen unserer Kolleginnen und Kollegen. Hier sieht man die kleine Ella am Sicherungsseil, das von Jessica Wissmann gehalten wird.



Lecker! Viele selbstgemachte Köstlichkeiten wie eine Bowle mussten einfach getestet werden.

seinen Gleichgewichtssinn im Klettergarten testen oder die Zielgenauigkeit beim Bogenschießen. Wer sich lieber fahren lässt, konnte den beliebten Zug über das Gelände nutzen. An zwei Stellen konnte man Live-Musik erleben. Viele Partner nutzten den Tag, um über eigene Angebote zu informieren.

Für Kinder gab es neben Klettergarten und Bogenschießen zahlreiche weitere Attraktionen, ob nun Hüpfen bis die Mama nach Hause wollte, Modellautofahren beim Technischen Hilfswerk, Malen mit der Zentrifuge. Wer seinen Teddy dabei hatte, war bestimmt auch im „Teddy-Krankenhaus“ – hier kümmerten sich die Kolleginnen und Kollegen fachmännisch um die Plüschtiere, während die Teddy-Eltern zusahen.

Die Rheinhesse-Fachklinik Alzey zauberte mit vielen fleißigen Händen und zahllosen freundlichen Mitarbeitern ein schönes Erlebnis für die Menschen der Region. Wer tatsächlich beim Sommerfest noch nicht dabei war, sollte sich das im nächsten Jahr einmal ganz aus der Nähe ansehen! | red

## LANDESKRANKENHAUS (AÖR)

# Pegasos – Neues digitales Archivsystem vereinfacht die Arbeitsprozesse

**Andernach.** „Wir kommen immer mehr vom Papier weg. Die Dokumentationsprozesse im KIS sind nun nahezu vollständig digital.“ Die Mitarbeiterinnen der IT Abteilung Informationssysteme, Nadine Kalwat, Nicole Pollig und Birgit Rapräger sind überzeugt, dass das neue Archivsystem „PEGASOS“ dazu geeignet ist, das Landeskrankenhaus auf diesem Weg weiterzuführen.

Im Rahmen der Umstellung vom alten Archivsystem Evita auf das neue Archivsystem PEGASOS gilt es, viele Aufgaben im LKH zu bewältigen. So sind unter anderem vorhandene Prozesse zu

überdenken und gegebenenfalls anzupassen. Neue Prozesse müssen etabliert und diese auch einrichtungsübergreifend gelebt werden; es gilt, die Mitarbeiter zu schulen, aber auch ihre Wünsche zu geänderten Arbeitsabläufen aufzunehmen und sie bei der Umsetzung zu unterstützen. Da sich dadurch gleich-

zeitig auch Arbeitsabläufe vereinfachen lassen, finden diese Neuerungen bereits jetzt großen Anklang.

Um die Beschäftigten mit dem neuen System vertraut zu machen und mit Unterstützung dieser, die neu erlangten Möglichkeiten des PEGASOS-Systems in den bestehenden Behandlungsprozess mit zu integrieren, starteten Pilotprojekte in den Einrichtungen RMF Andernach und RFK Mainz, im zentralen Aufnahmemanagement und in der Ambulanz. Zuvor wurden Anwenderschulungen an den verschiedenen Standorten angeboten. Bislang mussten die Patientenakten zur Digitalisierung an ei-

nen externen Dienstleister versandt werden. In Zukunft bietet sich aber mit PEGASOS die Möglichkeit, Dokumente aus dem KIS direkt ins Archiv zu integrieren und Briefe oder Formulare über die neuen hausinternen Scanverfahren digital und zeitnah in PEGASOS verfügbar zu machen. Die Akteninhalte sind nun unmittelbar im KIS über die Formularübersicht jederzeit für den Behandler aufrufbar und bieten im Gegensatz zur Papierakte die Möglichkeit der zeitgleichen Einsicht in die Dokumentation.

Wir werden an dieser Stelle weiter zur Einführung des digitalen Archivsystems informieren. | red



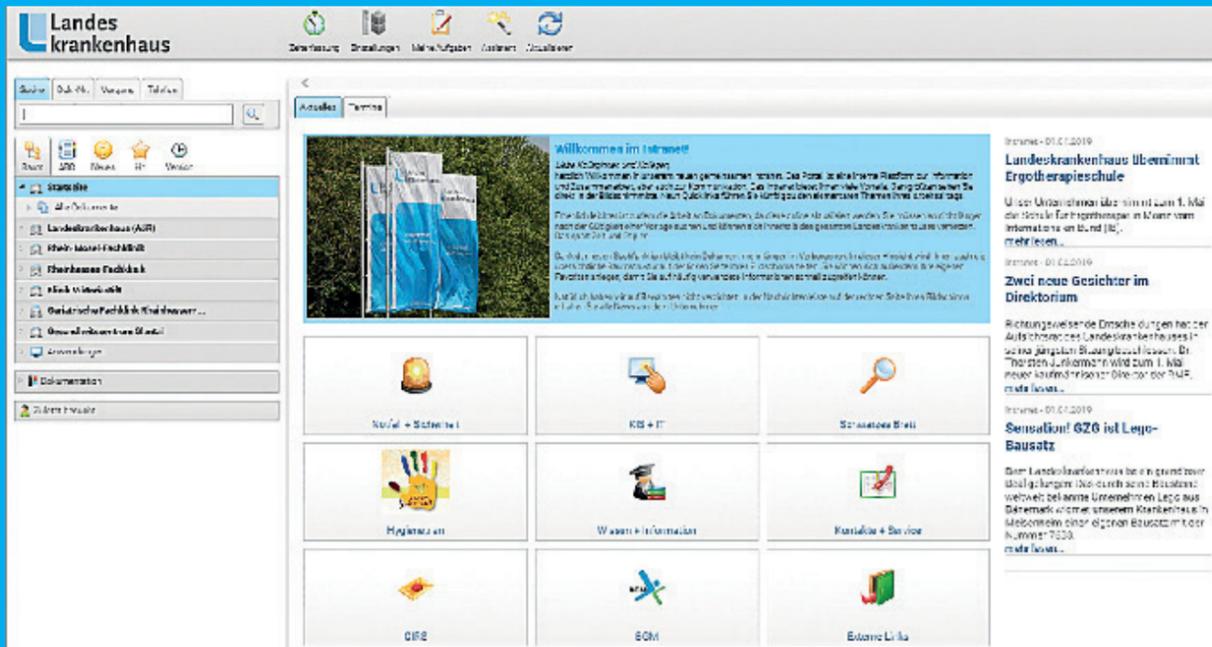
nexus | marabu

#### Kontakt bei Nachfragen zu PEGASOS:

► Nadine Kalwat  
(Projektmanagement)  
n.kalwat@landeskrankenhaus.de

# Neues Intranet soll noch 2019 an den Start gehen

**Projekt: Modernisierung des internen Netzwerkes als zentrale Plattform für Information, Kommunikation und Zusammenarbeit – landeskrankenhausweite Projektgruppe – Das sind die Vorteile**



Sie sehen hier die Startseite des neuen Intranets. Die neue Plattform bietet viele Vorteile: Das schnellere und einfachere Auffinden von wichtigen Dokumenten und Informationen wird durch eine neue Suchfunktion, das individuelle Anlegen von Favoriten-seiten, einer neuen Baumstruktur und den nun zentral platzierten Quicklinks auf der Startseite wesentlich verbessert. Durch einfaches Suchen und Finden und einer IT-gestützten Zusammenarbeit in Teams an Dokumenten, wird eine gemeinsame, lebendige Intranet-Plattform geschaffen, die nicht nur als Wissensbasis dient, sondern auch ein weiterer Schritt in Richtung Digitalisierung ist. Die neue Intranet-Plattform betrifft somit jeden Mitarbeiter und lebt vor allem von der Unterstützung durch jeden einzelnen.

**Andernach.** Eine übersichtliche und leicht verständliche Intranet-Plattform als gern genutztes Arbeitsinstrument – daran arbeitet derzeit eine landeskrankenhaus-übergreifende Projektgruppe. Geplant ist, dass die neue Intranet-Plattform noch in diesem Jahr für alle Einrichtungen an den Start geht.

Ziel der Projektarbeit ist unter anderem, alle Mitarbeitenden zum Ausprobieren und aktiven Nutzen der neuen Plattform einzuladen. Dabei soll eine hohe Informationsqualität entstehen, die gewährleistet, dass Informationen aktuell, vollständig und korrekt im Netzwerk stehen.

Ein weiteres elementares Ziel der Projektarbeit ist, dass die gewünschten Informationen besser und leichter auffindbar sind, damit stets die richtigen Informationen, zur richtigen Zeit, am richtigen Ort zur Verfügung stehen.

**Das ändert sich mit dem neuen Intranet**

### 1. Vernetzung der Mitarbeitenden

Die neue Plattform ermöglicht über sogenannte digitale Workflows (IT-gestützte und benutzergebundene Arbeitsabläufe) eine hierarchie- und berufsgruppen-übergreifende Vernetzung der Mitarbeitenden. Dadurch lassen

sich Dokumente und Informationen direkt über das Intranet-System im Team bearbeiten, was eine effektivere Zusammenarbeit innerhalb eines Teams, aber auch abteilungs- oder einrichtung-übergreifend hinweg schafft.

### 2. Automatische Dokumentenvorlagen – Keine Suche mehr nach gültigen Dokumentenvorlagen im Erstellungsprozess

Wird künftig ein Dokument erstellt, ist es im Prozess nicht mehr erforderlich, dass sich die Autoren die entsprechend gültigen Vorlagen aus dem Intranet herunterla-

den. Das neue System hat den großen Vorteil, dass die Dokumente direkt online erstellt und überarbeitet werden können. Dabei zieht sich das System automatisch immer die gültige Vorlage. Ein weiterer Vorteil ist, dass die Dokumente automatisch gelenkt werden. Das Versenden von E-Mails an das Qualitätsmanagement zur Lenkung der Dokumente ist damit nicht mehr nötig.

### 3. Papierlose Bearbeitung von Dokumenten und Informationen

Aufgrund der Möglichkeit einer Zusammenarbeit direkt im Intranet wird künftig eine papierlose

Bearbeitung von Dokumenten und Informationen sowie deren Genehmigung ermöglicht. Dieser Vorteil spart nicht nur Zeit und Geld, sondern unterstützt das Unternehmen auch bei der Digitalisierung von Abläufen und tut dabei vor allem der Umwelt etwas Gutes. | **Anna Gette**

Lesen Sie in der nächsten Ausgabe wie Sie Favoriten suchen, wie Sie zielgenau von der neuen Baumstruktur unterstützt werden und was es mit den Quicklinks auf der Startseite genau auf sich hat.

# Großes Team beim Firmenlauf in Bad Kreuznach

**Bad Kreuznach.** Viel Spaß und gute Laune brachte das Team des LKH mit nach Bad Kreuznach. Bereits zum siebten Mal nahmen Mitarbeitende des LKH, der RFK, GFK, KVS und des GZG am Firmenlauf in der Kreisstadt

teil. Erstmals traten die einzelnen Einrichtungen gemeinsam als ein großes Team an.

Bei tollem Wetter stellten sich die Läufer motiviert der Strecke über fünf Kilometer. Zwischen-



durch wurde sich mit den Lunchpaketen aus der GFK gestärkt. Im Anschluss an den Lauf ging es in den Kurpark, wo das Team den Abend gemeinsam ausklingen ließ. | **red**



Foto: LKH

# Sieben Engel beim Muddy-Angel-Lauf in Frankfurt



Foto: NZ

**Frankfurt.** Schon mal in Schlamm gebadet? Nein, keine Fangopackung. So richtig Schlamm, Dreck halt. Fragen Sie mal bei den sieben LKH-Angeln (Engel) nach, die beim „Muddy Angel Run“ in Frankfurt mitgelaufen sind, wie viel Spaß man beim Schlammbaden haben kann. Fünf Kilometer lang ist Strecke bei Europas Schlamm-Lauf Nummer eins für Frauen.

Der Parcours ist gespickt mit spaßigen und schlammigen Team-Hindernissen. Der Lauf hat bei allem Spaß auch einen ernsten Hintergrund: Mit einem Teil der Erlö-

se werden Organisationen unterstützt, die sich gegen Brustkrebs engagieren – sei es in der Forschung oder bei der Aufklärung. Auch Lust bekommen, dabei zu sein? Die Organisatorin des Teams, Jennifer Threin, freut sich jetzt schon auf weitere Teilnehmerinnen, die das Team im nächsten Jahr verstärken möchten. Interessentinnen können sich per Mail (j.threin@gzg.landestkrankenhaus.de) vorab anmelden. Sie werden informiert, sobald der Termin für 2020 steht. Mehr Infos gibt es im Internet (<https://de.muddyangel-run.com/>). | **Jennifer Threin**



## Schüler des Kurses A 19 jetzt Brandschutzhelfer



Auch das Löschen von brennenden Personen gehört zur Ausbildung als Brandschutzhelfer.

Fotos: RMF

**Andernach.** Die Schüler des Kurses A 19 der Krankenpflegeschule der RMF Andernach wurden Ende Mai zu Brandschutzhelfern ausge-



In einem Anhänger kann ein Zimmerbrand simuliert werden.

bildet. Das schlechte Wetter konnte Willi Monn (Brandschutzbeauftragter der RMF und ehemaliger Wehrführer der Freiwilligen Feuerwehr Andernach) nicht abhalten die Krankenpflegeschüler zu qualifizierten Brandschutzhelfern auszubilden. Auch Werner Proff, der ab 2020 die Aufgabe von Willi Monn übernehmen wird, unterstützte die Schulung. Im Anschluss erhielten die Schüler ihr Zertifikat und hoffen insgeheim, dass sie ihr Erlertes nie anwenden müssen.

| Udo Hoffmann, red



### FOTOALBUM

## So schön ist unsere Heimat

Carmen Jansohn vom IBW Bad Kreuznach schickte uns vor einiger Zeit mehrere schöne Bilder – eines haben wir Ihnen bislang noch nicht gezeigt. Schauen Sie selbst und freuen Sie sich über den malerischen Anblick. So schön ist unsere Heimat!

Haben Sie auch ein Bild an Ihrem Standort aufgenommen, das Sie mit uns teilen möchten?

Schicken Sie es einfach an die Redaktion ([forum@wolfgangpape.de](mailto:forum@wolfgangpape.de)). Mit der Einsendung erlauben Sie uns den einmaligen Abdruck in Ihrem *forum*. Vielen Dank! | red

## Einführung der DV-unterstützten Teamübergaben

**Weißenthurm.** Von September 2017 bis Mai 2019 wurden in der Klinik Nette-Gut alle Teamzimmer der Behandlungsstationen mit Projektoren (Beamer) und Leinwand oder Großbildschirmen ausgerüstet. Diese Maßnahme ermöglicht es den Behandlungsteams, bei Übergaben und Besprechungen die Monitoransicht eines PC-Arbeitsplatzes für alle gut sichtbar darzustellen. Die Idee zu diesem Projekt ist bei der Einführung der KIS-Kurve 2016 entstanden. Viele Mitarbeiter der Klinik Nette-Gut äußerten bei den Schulungen den Wunsch, dass sie gerne eine größere Darstellung des Bildschirms hätten, um Kurvenvisiten gemeinsam im multiprofessionellen Team durchführen zu können.

Dieser Wunsch wurde im KIS-Prozessteam Forensik aufgegriffen und Ideen zur Einführung und Umsetzung entwickelt. Von Anfang an war es allen beteiligten Personen klar, dass eine rein technische Umsetzung nur unzureichend zielführend sein kann, da durch das Aufhängen von Fernsehern noch keine sinnvolle Nutzung sichergestellt ist. Vielmehr sollte auch eine Verbesserung der inhaltlichen Nutzung des KIS erzielt werden.

Dazu mussten in der Vorbereitung Fragen geklärt werden wie: Was muss im KIS eventuell angepasst werden, damit eine Nutzung im Behandlungsteam mit möglichst wenigen Wechselschritten (Klicks) dargestellt werden kann? Wie kann die Bedienung des PC-Terminals so gestaltet werden, dass kein Teammitglied aus der Diskussionsrunde ausgegrenzt ist (weil es abseits an einem PC sitzt und die Tastatur

bedient)? Wie wird die Beschaffung und Installation organisiert? Muss je nach Installationsort ein Sichtschutz zur Wahrung des Datenschutzes angebracht werden? Wie wird die Einführung auf den Stationen begleitet?

Nachdem das Direktorium der Klinik Nette-Gut dem Vorhaben

grundsätzlich zugestimmt hatte, galt es, in enger Zusammenarbeit mit der Abteilung Informationssysteme als ersten Schritt die Behandlungsübersicht (Kurve) im KIS auf die spezifischen Anforderungen des Fachbereichs Forensik anzupassen. Alle relevanten Daten, der Verlauf und Links zu an-

deren KIS-Formularen sowie KIS-Funktionen sollten darin ihre Abbildung finden. Die Teamzimmer wurden je nach Größe und Anforderung nach und nach in Absprache mit der Haustechnik und der Abteilung Informationstechnologie mit 40 bis 55 Zoll großen TV-Geräten oder Beamer und Lein-

wand ausgerüstet. Für die angeschlossenen PC-Terminals wurden jeweils Funkmaus und Funktastatur bereitgestellt. Die Behandlungsteams wurden für drei bis vier Wochen bei ihren Übergaben durch ein Mitglied des KIS-Prozessteams Forensik begleitet und beraten.

In den begleitenden Übergaben wurden gemeinsam mit den Teammitgliedern Fragen zur KIS-Anwendung behandelt, Arbeitsabläufe bei den Teamsitzungen hinterfragt und bei Bedarf auf die neue Übergabesituation angepasst. Ein Behandlungsteam stellte sogar einen Teil der Möbel im Teamzimmer um. Hilffsysteme wie Planungs- und Patiententafeln mit Informationen, die ohnehin schon im KIS vorhanden sind, wurden als überflüssig betrachtet und abgeschafft. Nach den ersten Erfahrungen auf der Pilotstation wurde eine KIS-Anleitung zur Übergabe erstellt. Diese ist im KIS unter „Handbücher“ zu finden und enthält neben detaillierten Anleitungen Tipps und Tricks. Nach der Einführungsphase auf jeder Station erhielten die Teams und Abteilungsleitungen einen Bericht und zur weiteren Nutzung Anwendungsvorschläge. Aus den Erfahrungen in den Übergaben wurde eine multiprofessionelle Startseite für den Fachbereich Forensik entwickelt, die sich sofort mit der Auswahl eines Patienten aufruft und bis auf den medizinischen Kurventeil alle Informationen und Links enthält. Damit ist der Zugriff auf Daten schneller und besser im Handling. Diese Startseite wurde im Januar 2019 in der Klinik Nette-Gut eingeführt und inzwischen weiter optimiert. | Wolfgang Weidmann

### Das Fazit dürfen die Anwender ziehen:

- ▶ Einführung fand ich sehr gut, hatte mir im Vorfeld schon Informationen auf anderen Stationen geholt, die damit schon arbeiteten.
- ▶ Begleitung fand ich sehr gut, Hilfestellungen und Umgang haben uns sehr geholfen.
- ▶ Wird täglich genutzt und ich finde es persönlich sehr hilfreich, für Übergaben, Fallvorstellungen sowie Pflegeprozesse.
- ▶ Einführung sowie die Begleitung im Einführungsprozess waren inhaltlich sehr gut und verständlich sowie praxisnah. Aktuell nutzen wir den Beamer mindestens dreimal die Woche in der Übergabe. Dies erweist sich als sehr sinnvoll, da Nachträge sowie Teamentschei-

de sofort eingetragen werden können und man sich keine zusätzlichen Notizen machen muss, sowie bei Nachfragen direkt im KIS nachschauen kann.

▶ Das Team sitzt in der Runde, man hat einen besseren Überblick auf die Leinwand; früher hatte man nur zugehört, jetzt finde ich es persönlich viel besser und sinnvoller so.

▶ Die Forensik-Kurve wird von uns allen als sehr positiv, mit einer übersichtlichen Verlaufsdarstellung, empfunden.

▶ Verbesserungen werden im Detail dennoch erkannt. Hier haben wir aber immer das Gefühl, dass wir uns an das Prozessteam Foren-

sik wenden können, die sich der Probleme/Fragen/Optimierungsvorschläge annehmen.

▶ Die Einführung und die Unterstützung in der Einführungsphase empfanden wir in der Sache, aber auch in der Art und Weise, als sehr positiv.

▶ Nach einer kurzen Eingewöhnungsphase trug die DV-gestützte Teamübergabe mit Großmonitor dazu bei, die Übergabequalität zu steigern und zeitlich optimaler zu gestalten. So werden weniger Fehler durch Verzerrungen bzw. Interpretationen gemacht (Stichwort „Stille-Post“) und wichtige Informationen werden nicht mehr vergessen weiterzugeben.

▶ Persönlich habe ich den Eindruck, dass die Dokumentationsqualität nochmals gestiegen ist, da sich offensichtlicher jeder bewusst ist, dass das Geschriebene auch gelesen wird.

▶ Die Einführung auf Station ist durch die konstante Begleitung leichtgefallen, jeder konnte sich ausprobieren und dadurch wurde die Akzeptanz größer und die Angst vor Neuem kleiner. In der aktuellen Nutzung wird es bei uns ein-, zweimal wöchentlich zur Übergabe und auch regelmäßig bei den Lockerungsarbeiten genutzt.



Foto: Wolfgang Weidmann

## Weitgereiste LKH-Jacke

Unsere Jacken mit dem LKH-Logo erfreuen sich noch immer großer Beliebtheit. Christine Diefenthäler (Akutneurologie der RFK Alzey) nutzte das Kleidungsstück während ihres Urlaubs in Österreich. Vielen Dank für das Foto und wir hoffen, Sie hatten einen schönen Urlaub, Frau Diefenthäler!

Wir freuen uns, wenn Sie uns zeigen, dass die Jacken die Welt bereisten. Schicken Sie einfach Ihr Bild an die Redaktion (forum@wolfgangpape.de). Mit der Einsendung erlauben Sie uns den einmaligen Abdruck in Ihrem *forum*. | **red**



## RHEINHESSEN-FACHKLINIK ALZEY

### Alzeyer feierten Diversity-Tag

**Alzey.** Zum siebten deutschen Diversity-Tag hieß es in der RFK Alzey wieder „Wir leben Vielfalt!“. Gemeinsam mit ihren Mitarbeitenden aus 32 Nationen beteiligte sich die Klinik mit einem „Flashmob“ mit Plakaten und bunten Luftballons. Bereits 2017 hat die RFK die Charta der

Vielfalt unterzeichnet, um damit auszudrücken, dass in Alzey Diversity besonders anerkannt und wertgeschätzt wird. Die RFK lebt Vielfalt aber nicht nur in Bezug auf ihre Mitarbeitenden, sondern auch auf die dort zu behandelnden Personen. Auch diese sind vielfältig. Opti-

male Hilfe könne da nur eine bunte Truppe aus Pflegern, Betreuern und Experten bieten. Und diese Hilfe entsteht nur, wenn die Integration im Betrieb gelingt, steht für Pflegedirektor Frank Müller fest. Genau deshalb feiert die RFK den Diversity-Tag. | **Manuela Watermeyer**



Fotos: Julia Franz

## RHEINHESSEN-FACHKLINIK ALZEY

### Upcycling-Ideen beim Bewohnerbeirat



Foto: Claudia Orlob

Der Bewohnerbeirat zeigte beim Sommerfest innovative Upcycling-Ideen.

**Alzey.** Anlässlich des Sommerfestes in der RFK war auch der Bewohnerbeirat wieder mit einem eigenen Stand vertreten. Neben den Informationen zum Tätigkeitsfeld der Beiräte wurden auch

selbst hergestellte Schalen und Töpfe aus alten Langspielplatten gegen Spende abgegeben. Da das Thema „Upcycling“ in aller Munde ist, wurden die coolen Schüsseln bewundert und gelobt und fanden auch viele Abnehmer. Der Bewohnerbeirat und die Frauenbeauftragte der Heime freuen sich, mit dem Erlös wieder ein gemeinsames Weihnachtsessen finanzieren zu können.

Übrigens wird der Bewohnerbeirat in Alzey in diesem Herbst neu gewählt und wir freuen uns über jedes Engagement seitens unserer Heimbewohner! Zettel für die Wahlvorschläge erhalten sie in allen Wohnbereichen der RFK.

| **Claudia Orlob**

Beim „Upcycling“ werden Abfallprodukte oder nutzlose Stoffe in neuwertige Produkte umgewandelt. Im Gegensatz zum Downcycling kommt es bei dieser Form des Recyclings zu einer stofflichen Aufwertung. Die Wiederverwertung von bereits vorhandenem Material reduziert die Verwendung von Rohstoffen.

## RHEIN-MOSEL-FACHKLINIK ANDERNACH

### Cynthia Lavit will Brunnen in Burkina Faso bauen lassen

#### Andernach/Burkina Faso.

Cynthia Lavit, Psychologische Psychotherapeutin an der RMF, hat sich etwas sehr Ungewöhnliches vorgenommen: Sie will im Dorf Pogro, im Norden von Burkina Faso, einen Tiefwasserbrunnen bauen lassen. Dafür bemüht sie sich um Spenden, um dieses Vorhaben so bald wie möglich umsetzen zu können.

Wieso Burkina Faso? Sie hat eine private Verbindung in das afrikanische Land, erzählt sie. Und seit sie selbst einmal dort war, ist sie von Afrika, von den Menschen und dem Leben fasziniert. Wie so oft, gibt es bei aller Faszination auch eine „tragische Seite“, weiß Cynthia Lavit zu berichten. „Es gibt einen großen Mangel an Arbeitsplätzen.“ Gleichzeitig sind die Lebenskosten jedoch mindestens ebenso hoch wie bei uns. Als sie vor Ort sah, dass ein Einkauf in einem Markt teurer ist als bei uns, „war ich geschockt“. Darüber hinaus gibt es einen Mangel an vielen Dingen, die für uns selbstverständlich sind, z. B. immer verfügbares, sauberes Wasser.

„In Burkina Faso fehlt in vielen Dörfern ein Tiefwasserbrunnen, der das ganze Jahr über sauberes Wasser für die Menschen liefert. Ich denke, die Tatsache, sauberes Wasser zu haben, ist für uns so-



Cynthia Lavit



selbstverständlich, dass wir häufig vergessen, dass es einem Großteil der Weltbevölkerung anders geht.“

Politische Debatten gehen ihrer Ansicht nach „nicht in die richtige Richtung“. Und auch die Entwicklungshilfe verfehle oft „das richtige Ziel“. Zu viel Geld verschwinde in der Bürokratie „oder

**Burkina Faso,** übersetzt Land des aufrichtigen Menschen, ist ein westafrikanischer Staat, der südlich des Nigerbogens liegt. Seine Unabhängigkeit erlangte das Land 1960. Bis 1984 wurde der Name Obervolta, den es in seiner Zeit als französische Kolonie erhielt, verwendet. Administrative und kulturelle Hauptstadt des rund 20 Millionen Einwohner zählenden Landes ist die zentral gelegene Millionenstadt Ouagadougou. Der vorwiegend flache Binnenstaat mit Anteilen an der Großlandschaft Sudan und der Sahelzone ist durch tropisches Klima und verschiedenartige Savannenlandschaften geprägt. In Burkina Faso werden etwa 60 einheimische Sprachen gesprochen.

Fotos: red, Abdoul Meadjid Sawadogo

langfristig im Alltag helfen sollen. „Ich werde keine Institution oder Organisation oder Stiftung unterstützen oder gründen, da ich jeden Cent ins Projekt fließen lasse.“ So fand Cynthia Lavit mit Unterstützung von Freunden vor Ort bereits eine lokale Baufirma, die sie mit dem Brunnenbau beauftragen will. Das gesamte Vorhaben will sie selbst organisieren und überwachen. „Für alle meine Kosten komme ich selbstverständlich persönlich auf.“

#### „Ich freue mich über jeden Euro“

Der Brunnen, weiß die Diplompsychologin, wird für die Dorfbewohner eine elementare Hilfe sein. Aber sie blickt auch schon weiter: Ihr Wunsch ist es, nach dem Brunnenprojekt langfristige Projekte zu starten, an denen auch Arbeitsplätze hängen.

„Ich freue mich über jeden Euro, der gespendet wird, um das Vorhaben zu unterstützen.“ Wer das Projekt in Burkina Faso mit einer Spende unterstützen will, wendet sich bitte direkt an unsere Kollegin Cynthia Lavit in der RMF Andernach (c.lavit@rmf.landeskrankenhaus.de). Sie verspricht, alle Spender über das Fortkommen des Brunnenbaus auf dem Laufenden zu halten. | **red**

Spenden kommen überhaupt nicht an – das berichten mir Menschen aus Burkina Faso“.

#### Jeder Cent fließt direkt in das Hilfsprojekt

Daher entschloss sich unsere Kollegin, eigene kleinere Projekte selbst umzusetzen, die möglichst vielen Menschen unmittelbar und

## Ein neuer Pavillon ziert den Garten von Haus Rheintal

**Andernach.** 72 Stunden lang wurde gehämmert, gesägt und gebohrt. Es wurde gestrichen, Blumen wurden gepflanzt und am Ende freuten sich die Bewohner des Hauses, dass sie nun einen neu gestalteten Garten haben. Die Pfadfinder hatten ganze Arbeit geleistet.

Donnerstag um 17.07 Uhr startete die 72-Stunden-Aktion mit einem Treffen im Thomas-Becket-Haus in Andernach: Den Pfadfindern des Stammes St. Michael aus dem DPSG (Deutsche Pfadfinderschaft St. Georg) wurde ihr Ziel der Aktion mitgeteilt: Sie sollten in 72 Stunden im Garten des Hauses Rheintal der Rhein-Mosel-Fachklinik Andernach (RMF) einen Pavillon bauen und den Garten mit Hochbeeten und Windspielen verschönern. Das Haus Rheintal gehört zum Wohnbereich der Klinik – die psychiatrischen und heilpädagogischen



Fotos: red

Die Pfadfinder bewiesen, wie man gemeinsam auch schweißtreibende Arbeiten schafft.

Heime Andernach sind Anbieter vielfältiger und differenzierter Hilfsangebote für Menschen mit psychischer, geistiger und anderer Behinderung im Rahmen der sogenannten Eingliederungshilfe.

Zunächst erklärten Mitarbeiter der Klinik den Pfadfindern alles Wissenswerte zum Wohnbereich. Zahlreiche Fragen galt es zu beantworten, zum Beispiel: Was ist Psychiatrie? Welche Krankheiten

haben die Bewohner? Stationsleiter Lothar Waldorf lud die Eltern und Großeltern der Pfadfinder ein, sich in den nächsten Tagen ein eigenes Bild vor Ort zu machen – das Angebot wurde rege genutzt, berichtete er am Samstagabend. Dann ging es los. Zuvor hatten die Gärtner der RMF bereits ein Fundament für den Pavillon eingebracht; die Steine dafür hatte eine Plaidter Baufirma gespendet. Die Pfadfinder mussten den Pavillon über das Wochenende aufbauen – gezahlt wurde er vom Verein Freunde und Helfer psychisch Kranker, auch als „Laienhelfer“ bekannt. Die Pfadfinder organisierten Holzpaletten, um daraus Hochbeete zu bauen, Blumen, um die Beete zu bepflanzen. Es wurden kleinere Behältnisse beschafft, die ebenfalls bepflanzt wurden. Außerdem verschönern nun gebastelte Windspiele den Garten. Die Küche der

RMF unterstützte die 72-Stunden-Aktion in der Klinik tatkräftig, Eltern und Großeltern brachten abends Salate zum gemeinsamen Grillen vorbei.

Andreas Bühler, Seelsorger an der RMF, hatte die Idee zu der Aktion und organisierte das Wochenende mit. Er nahm im Vorfeld Kontakt zu den Stammesleiterinnen Luzie Strietholt und Petra Künstler auf. Nach einem ersten Treffen war das Interesse geweckt und die Planung konnte beginnen. Den Pfadfindern verriet sie erst zum Start der 72-Stunden-Aktion, was sie tun sollten. „Alle waren sehr motiviert und engagiert“, freute sich Anke Kahmeier, stellvertretende Leiterin des Wohnbereichs der RMF. „Die Stimmung am Wochenende war toll!“ Die Pfadfinder verstanden sich sehr gut mit den Bewohnern, die entweder bei der Arbeit zusahen oder sich aktiv einbrachten. | red

KALENDER-  
BLATT  
21.7.

### „Nationaler Gedenktag für verstorbene Drogenabhängige“

Der nationale Gedenktag für verstorbene Drogenabhängige wird am 21. Juli 2019 begangen. Dieser Tag findet seit 1998 jedes Jahr in Deutschland statt. Initiiert wurde der Gedenktag vom Landesverband der Eltern und Angehörigen für humane und akzeptierende Drogenarbeit NRW e.V. Der Gedenktag für verstorbene Drogenabhängige soll nicht nur ein Tag des Erinnerns sein, sondern auch ein Tag der Aktionen und des Protestes. Die einzelnen Aktionen sind dabei vielfältig und werden häufig in Form einer Mahnwache mit einem Infostand durchgeführt. Die jeweilige örtliche Gestaltung bleibt den Gruppen selbst überlassen und richtet sich nach den personellen und finanziellen Möglichkeiten. Die zentrale Veranstaltung des Bundesverbandes findet immer in Wuppertal statt.

Quelle: [www.kleinerkalender.de](http://www.kleinerkalender.de), mit Material von Wikipedia

## Psychiatriedialog beschäftigte sich mit psychiatrischer Arbeit in stürmischen Zeiten

**Andernach.** Der dritte Psychiatriedialog der Rhein-Mosel-Fachklinik war wieder als Angebot an alle in der Psychiatrie arbeitenden Mitarbeiter konzipiert – die Ausrichtung der Veranstaltung war ausdrücklich multiprofessionell. In diesem Jahr sollte gemeinsam erkundet werden, welche Handlungsmöglichkeiten im Bereich der psychiatrischen Arbeit möglich und erforderlich sind, um auch stürmische Zeiten gut zu meistern. Dazu wurden neue Behandlungskonzepte, die Auswirkungen der geänderten Gesetzeslage und veränderte Bedürfnisse und Vorstellungen Psychiatriearbeiter betrachtet.

Ja, es gibt „stürmische Zeiten“. Rita Lorse, Pflegedirektorin der RMF, und Karlheinz Saage, Direktor des Heimbereichs der RMF, nahmen in ihrer Begrüßung das Stichwort auf. „Die Welle des Bundesteilhabegesetzes brandete über uns.“ Aber „wir halten die Segel im Wind“, vertreten einen patientenorientierten Ansatz, wollen Zwang reduzieren, Partizipation stärken. Doch in der Realität sieht man sich konfrontiert, so Lorse und Saage, mit wachsender Gewaltbereitschaft, mit ordnungspolitischen Aufgaben, die eventuell nicht in die Psychiatrie gehören, mit Gerichten, die die Anforderung an die Ausübung von Zwang verschärfen und z. B. eine 1-zu-1-Betreuung durch „Sitzwache“ zwingend vorschreiben. „Wir sind konfrontiert mit Kostenträgern, die diese Mehrbelastung ignorieren und nicht vergüten.“ Und dann gibt es da noch Kooperationspartner, die zu Piraten werden und Mitarbeiter abwerben, „weil die Politik die Einstellung von zusätzlichen Mitarbeitern im DRG-Bereich fördert und finanziert“. Der Tag sollte da-

zu dienen, Orientierung zu geben, neue Ideen aufzugreifen und Motivation zu bieten.

Christina Alix Simfeld, Justitiarin des Landeskrankenhauses, gab einen Überblick über die Auswirkungen der veränderten Gesetzeslage auf die psychiatrische Arbeit. Sie erläuterte, wie es dazu kam, dass zwei Verfassungsbeschwerden in Baden-Württemberg und Bayern dazu führten, dass Fixierungen eines Richtervorbehalts bedürfen. Dr. Dirk Richter, Leiter Forschung und Entwicklung der Universitären Psychiatrischen Dienste Bern,

Heimdirektor Karlheinz Saage und Daniel Sahn, Mitarbeiter im Haus Aktienhof, stellten das Konzept des Intensiv Betreuten Wohnens vor (wir berichteten darüber zur Eröffnung im vergangenen Sommer). Haus Aktienhof wurde konzipiert für Menschen, die schwer psychisch krank bzw. seelisch behindert sind. Die Auswirkungen dieser Erkrankungen schränken die Bewohner in der Teilhabe an der Gemeinschaft massiv ein. Eine selbstständige Lebensführung ist zum Zeitpunkt der Aufnahme nicht möglich. Übliche vollstationäre Betreuungen sind

„Menschen mit psychischen Erkrankungen haben heute wesentlich mehr Rechte“



Foto: red

Pflegedirektorin Rita Lorse und Heimdirektor Karlheinz Saage eröffneten den Psychiatriedialog.

sprach zu den Anforderungen an psychiatrische Versorgung im gesellschaftlichen Wandel. Er erinnerte an einen Wertewandel in der westlichen Welt im Zuge eines Postmaterialismus: „Menschen mit psychischen Erkrankungen haben heute wesentlich mehr Rechte.“ Daraus leitete er Forderungen für künftige Behandlungskonzepte ab.

in der Regel zuvor bereits gescheitert. Neben der Sicherstellung der vollen Teilhabe am gesellschaftlichen Leben wird es den Bewohnern im Haus Aktienhof zielgerichtet ermöglicht, sich nachhaltig aus der klassischen Krankenrolle heraus zu lösen und sich selbst als fähigen Experten der eigenen psychischen Gesundheit zu verstehen.

Auf eine eindrucksvolle Art und Weise wird sich im Haus Aktienhof dem Balanceakt zwischen dem Regulieren gesundheitlicher Risiken und dem Eröffnen von Chancen zur persönlichen Weiterentwicklung angenommen.

Dr. Peter Nyhuis, Chefarzt des St. Marien Hospitals Eickel, referierte über das Konzept der offenen Psychiatrie am Beispiel des St. Marien Hospitals Eickel in Herne. Die Klinik hat auch eine Versorgungsverpflichtung und arbeitet seit mehr als 30 Jahren konsequent mit offener Tür. Dorothea Sauter, Präsidentin der Deutschen Fachgesellschaft Psychiatrische Pflege (DFPP e.V.), sprach zum Thema „Mehr Pflegeverantwortung in der psychiatrischen Versorgung – Gewinner auf allen Seiten“. Sie nannte „fünf Thesen zur Situation der Versorgung“, sagte u. a., dass Pflege auf viele Versorgungsbedarfe und -mängel „sehr gute Antworten“ habe. Dabei werde Pflege, die „schlechte Bedingungen“ habe, „oft falsch verstanden“. Sauter forderte mehr Verantwortung für qualifizierte, engagierte Pflegefachpersonen auf allen Ebenen. „Projekte zeigen, dass mehr Pflegebefugnisse zu besseren Ergebnissen und mehr Zufriedenheit auf allen Seiten führen.“

Björn Daum (RMA) und Justin Wilhelm (RMF) berichteten über das Projekt der audiovisuellen Kommunikation „Der digitale Krisenanker“ – wir berichteten bereits im forum über dieses innovative, vom Land Rheinland-Pfalz geförderte Projekt. Die teilnehmenden Patienten erhielten Tablet-Computer, um in auftretenden Krisensituationen via Bildtelefonie rund um die Uhr mit dem Bereitschaftsdienst der RMF in Kontakt treten zu können. | red

# Siegfried Kowallek in den Ruhestand verabschiedet

Foto: KNG



**Weißenthurm.** Knapp vier Jahrzehnte lang arbeitete Siegfried Kowallek im Maßregelvollzug. Seit 1980 arbeitete er in der psychotherapeutischen Abteilung KNG. Am 30. April ging der Diplom-Psychologe in den verdienten Ruhestand. In einer kleinen Feierstunde hob der Ärztliche Direktor der Klinik, Dr. Frank Goldbeck, die ruhige Art Kowalleks hervor. „Sie waren für mich immer der Fels in der Brandung. Gerade bei schwierigen Entscheidungen haben die Kollegen Ihrem Rat vertraut.“ Goldbeck überreichte Kowallek neben Blumen zum Ruhestand auch eine Dank-

urkunde des Landeskrankenhauses zum 40-jährigen Dienstjubiläum im öffentlichen Dienst. Kowallek freute sich in Anwesenheit von Chefarztin Dr. Bettina Mescher über die Wertschätzung. Der Neuwieder blickt auf ein ereignisreiches Berufsleben zurück, das er in der Klinik Nette-Gut der Behandlung psychisch kranker Straftäter gewidmet hat. In der neuen Lebensphase will er sein kommunalpolitisches Engagement in seiner Heimatstadt ausweiten. Seit 2014 gehört Kowallek dem Neuwieder Stadtratsausschuss an. | **KNG**



■ RHEIN-MOSEL-FACHKLINIK ANDERNACH

## Aktionstag „Gesunder Schlaf“ – Wir sind eine chronisch unausgeschlafene Gesellschaft

**Andernach.** Erstmals wurde der Gesundheitstag in diesem Jahr in anderer Form angeboten; die Initiatoren des Betrieblichen Gesundheitsmanagements konzentrierten das Angebot auf ein Thema: Gesunder Schlaf.

Viele kennen es aus eigener Erfahrung: Das Einschlafen fällt schwer, man wacht nachts auf, das Gedankenkarussell dreht sich und man blickt verzweifelt auf die Uhr. Wenn dann endlich der Wecker klingelt, ist man nicht ausgeschlafen. Hält dieser Zustand länger an, geht man abends mit Grausen ins Bett, in der Erwartung, die nächste Nacht wird wieder so schlimm. Dr. Hans-Günter Weeß, Leiter des interdisziplinären Schlafzentrums am Pflazklinikum und Autor des Buchs „Schlaf wirkt Wunder“, startete den Aktionstag mit einem Vortrag mit zahlreichen interessanten Informationen zum Thema Schlaf.

„Man kann nicht nicht schlafen“, sagte er. Der menschliche Organismus holt sich das Mindestmaß

an Schlaf, wenn er es braucht. Dieses Minimum ist allerdings dauerhaft nicht gesund, denn Schlaf hat eine fundamentale biologische Funktion. Ein 75-jähriger Mensch hat in seinem Leben 19 bis 26 Jahre verschlafen. „Das kann kein sinnloser Zustand der Natur sein.“ Vielmehr ist Schlaf ein „hochaktiver Prozess“ und das „wichtigste Reparatur- und Regenerationsprogramm des Menschen“. Nachts werden etwa Wachstumshormone verstärkt ausgeschüttet, nachts wird Faktenwissen gespeichert („Schlaf macht schlau“).

**Genetisch beim Schlaf noch immer in der Steinzeit**

Schlaf stärkt das Immunsystem – der Volksmund liegt mit dem Rat „Schlaf dich gesund!“ gar nicht mal falsch. Schlafmangel macht krank, wie Studien bestätigten: Bei

chronischem Schlafmangel ist das Risiko, an Diabetes zu erkranken um bis zu 35 Prozent erhöht, das Risiko für einen Herzinfarkt steigt um bis zu 50 und für einen Schlaganfall um bis zu 100 Prozent.

„Schlaf macht schlank“, so Weeß. Im Schlaf wird Leptin produziert –



Foto: Rainer Sturm | pixelio.de

„Leptin macht satt“. Schlaf ist auch ein „Gehirn-Waschprogramm“, denn Schlaf schützt vor Alterskrankheiten.

Ein Problem in unseren Zeiten ist die 24-Stunden-Non-Stopp-Gesellschaft, weiß Dr. Weeß. Dabei

sind wir genetisch noch immer in der Steinzeit, wenn es ums Schlafen geht. Wird es dunkel, schüttet unser Körper Melatonin aus, ein Hormon, das den Tag-Nacht-Rhythmus steuert. „Melatonin bringt Müdigkeit, aber auch schlechte Stimmung.“ Daher ist auch der Wunsch vieler Menschen, die „Sommerzeit“ ganzjährig zu behalten, sollte die Umstellung der Uhr wegfallen, eher ungesund (wenn es länger hell ist, wird kein Melatonin gebildet). Am Morgen wird Kortisol ausgeschüttet, dass uns auf den Tag vorbereitet. Schichtarbeit sorgt indes dafür, dass man nach einer

Nachtschicht weniger tief schläft; insgesamt ist ein nicht so gesunder Schlaf möglich.

**„Schlaf sorgt für ein langes Leben“**

Laut einer Studie sind durch-

schnittlich 6,5 bis 7,5 Stunden pro Nacht „optimal“, so Weeß. Dass nicht alle Menschen die selbe Menge Schlaf brauchen, ist genetisch bedingt. Sehr viel Schlaf wiederum kann eine „Mini-Depression“ auslösen. Weeß erinnerte an Therapien, die mit Schlafentzug bei Depressionsstress arbeiten.

Lange andauernde, nicht behandelte Schlafstörungen können das Depressionsrisiko erhöhen, zu Suchterkrankungen und zu Angststörungen führen.

„Unsere Gesellschaft schätzt den Schlaf nicht“, sagte der Referent. „Wir sind eine ein Stück weit chronisch unausgeschlafene Gesellschaft“, bedingt durch Schichtarbeit, einen Zweitjob, Kinder. Die Folge: „Schlafstörungen nehmen zu.“

Am Nachmittag gab Dr. Hans-Günter Weeß in einem Workshop („Gesunder Schlaf trotz Schicht und Stress am Arbeitsplatz“) Tipps, wie man mit den richtigen Techniken wieder zu besserem Schlaf finden kann. | **red**

## ■ 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!

Hauptstierkämpfer	virtuelle Kunstfigur	maßregeln, rügen	Geburtsstätte von Zeus	englischer Männername	Ital. Klosterbruder (Kw.)	abstoßend	Tadel	verwirrt	walfahren	künstler. Nacktdarstellung	Wintersportgerät	Blitschrift, Eingabe	abgelächter Hering	arabische Langflöte	Lockmittel zum Tierfang	Nierenabsonderung	veraltet: ziechel
langweilig			Papagei Mittel- und Südamerikas		Nebenmeer des Atlantiks					kleine Eule		Gegenteil von Praxis					
				Priester der Ostkirche	Wundabsonderung				krümmen, biegen	große italienische Insel							ehem. dt. Skispringer (Martin)
Luftfahrzeug			löchrig, durchlässig				Tennisschläger	Meerenge			griechische Unheils-göttin		indianisches Paddelboot		Abk.: South Carolina		
					Küstenlandschaft in Vietnam	Naturschutzgebiet					englische Herzöge	Teil der Blüte					
			jeder, jeder	Kirchlicher Titel im Orient			machen			Schiff der griechischen Sage	andere Bez. für den Gott Thor				alternativ		Berg bei Monte Carlo
süd-deutsch: Hausfur	Tibetgazelle	vergleichbar						Sohn Judas (A.T.)	Leid zutügen				olivgrüner Papagei		Kooswort für Großmutter		
Gallertmasse				afrikanische Kuhantilope		englisch: auf	Patron Englands				Geschäft der ehemaligen DDR	kenntnisreich					
					Ein-zeller (Mz.)				Wildpark					rotes Wurzelgemüse			
Rabenvogel	wesentlich								gewaltig, riesig					privater TV-Sender (Abk.)			

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

