

Ein letztes zu Hause

„Hier fehlt es mir an nichts“, sagt Elfriede Bruckhaus. Sie ist eine von 596 Senioren in den Heimen der Altenhilfe. Seite 31



Prachtvoll entwickelt

Erfolgsgeschichte eines Modellprojekts: Die Ökumenische Sozialstation Betzdorf-Kirchen wird 50 Jahre alt. → 6



Luftrettung gesichert

Landedeck und Hangar auf dem Dach des Diakonie Klinikums Jung-Stilling in Siegen setzen neue Maßstäbe. → 10



Spaß an Verantwortung

Jessica Pfeifer (40) aus Siegen fühlt sich als Geschäftsführerin der Medizinischen Versorgungszentren wohl. → 61

Titelthema

Senioren 31

Die sieben Senioren- und Pflegeeinrichtungen der Diakonischen Altenhilfe Siegerland bilden in der Region ein starkes Fundament bei der stationären Versorgung von alten Menschen.

Aktuelles

Lufttretung 4

Mit dem neuen Landedeck sichert die Diakonie in Südwestfalen die Lufttretung in der Region auf Jahrzehnte. In einer Feierstunde wurde es nun seiner Bestimmung übergeben.

Corona 14

Eine publizierte Geriatrie-Studie des Diakonie Klinikums belegt die Wirksamkeit der Impfung gegen das Corona-Virus.

ARZ 28

1200 Quadratmeter für Fitness, Physio und Reha: Die Bauarbeiten für das neue Ambulante Rehabilitationszentrum Siegerland laufen auf Hochtouren.

Brustzentrum 30

Mit der kurativen Mammographie schaffen das Brustzentrum Siegen-Olpe-Hochsauerland und das Klinikum Hochsauerland in Arnsberg ein wichtiges Angebot für Patienten.

Ausbildung

Neue Labore 65

Im Pflegebildungszentrum entstehen zwei hochmoderne Fertigkeiten-Labore (Skills Labs). Darin können Schülerinnen und Schüler künftig noch besser lernen.

Erziehung

Kindertagesstätte 43

Vom Ei zum Küken: Beim Projekt in der Kita „Kinder(t)räume“ mit Familienzentrum ist fünffacher Nachwuchs geschlüpft.

Gesundheit

Akne 26



Eine Krankheit mit vielen Gesichtern: Was Betroffene mit Akne, Pickeln und Mitessern tun bzw. unterlassen sollten, verrät Dermatologin Dr. Claudia El Gamal vom MVZ Jung-Stilling.

Ganzheitsmedizin 44

Im MVZ Betzdorf-Kirchen vereint Chirurgen Ute Pfennig die Schulmedizin mit Akupunktur & Co..

Hobby

Freizeit 54

Eine Mischung aus Erholung und Fitness: Arbeitserzieher Waldemar Schmidt-Juhnke aus dem Neunkirchner Wohnheim der Eingliederungshilfe – dem „Haus Klotzbach“ – gleitet beim Stand-Up-Paddling übers Wasser.

Medizin

Lipödem 20

Eine krankhafte Fettverteilungsstörung wirkt sich auf Körper und Seele aus. Wie belastet Betroffene sind und wie ihnen geholfen werden kann, weiß Privatdozent Dr. Thomas Pech, Sektionsleiter Plastische, Ästhetische und Rekonstruktive Chirurgie am „Stilling“.

Aortenbogen-Aneurysma 22

In Deutschland sind nur wenige Kliniken in der Lage, Aneurysmen des Aortenbogens zu operieren. Gefäßchirurg Chefarzt Dr. Ahmed Koshty und sein Team wenden nun sogar ein neues Implantat an.

Lungenheilkunde 24

50 000 Menschen erkranken jährlich an Lungenkrebs. Bei den Therapiemöglichkeiten des Bronchialkarzinoms wurden aber Fortschritte erzielt, weiß Pneumologe und Chefarzt Dr. Rainer Grübener vom Bethesda in Freudenberg.

Pflege

Sozialstation 6

Ein Pionier wird 50: Im Jahr 1971 als Modellprojekt gegründet, bieten heute rund 200 Mitarbeitende der Ökumenischen Sozialstation Betzdorf-Kirchen Hilfe aus einer Hand an.

Ausbildung 8

Drei philippinische Pflegekräfte bauen sich in Deutschland eine Zukunft auf und fühlen sich im „Stilling“ längst heimisch.

Ein Tag mit 58



Verwaltungsfachkraft Doris Schäfer kümmert sich in der Ökumenischen Sozialstation Betzdorf-Kirchen freundlich und kompetent um die Belange der Klienten.

Service

Bewegungsmangel 13



Durchblutung anregen oder Muskeln, Knochen und Abwehrzellen stärken: Es gibt viele gute Gründe, warum vor allem Vielsitzer ihren inneren Schweinehund viel häufiger überwinden sollten. Das ARZ Siegbogen in Weidenau zeigt Übungen fürs Büro.

Angststörungen 40

Sich Schritt für Schritt den Ängsten stellen: Facharzt Georg Weil gibt Tipps, wie Betroffene mit Angst und Panikattacken umgehen sollten.

Soziales

Selbsthilfe 53

Gemeinsam mit der Selbsthilfekontaktstelle der Diakonie in Südwestfalen hat eine Mutter die „Gruppe für Eltern behinderter Kinder“ gegründet.

Unterhaltung

Was macht eigentlich...? 5

Gudrun Rübsamen aus Neunkirchen arbeitet bis 2017 fast fünf Jahrzehnte in der Pflege im Krankenhaus und im Ev. Hospiz Siegerland. Heute verreis sie gerne und radelt mit dem E-Bike.

Mach' mal Pause 50

Rätsel, Sudoku und Mitarbeiterwitze (Auflösung Seite 60)

Hammermäßig 66

Fußball-EM, Tour de France, Olympische Spiele: Dem Bewegungsmangel zum Trotz, sollte sich Sport jedoch nicht nur im Fernsehen abspielen.

Unsere Social Media-Kanäle

facebook.com/diakoniesw

instagram.com/diakoniesw

[Diakonie in Südwestfalen](https://www.youtube.com/Diakonie%20in%20Suedwestfalen)

EDITORIAL



Schöne Themen

Stefan Nitz
Pressesprecher

Ferien, Freizeit, Freiheit. Nach einer gefühlten Ewigkeit steht die Corona-Pandemie einmal nicht im Mittelpunkt des Lebens. Und dann das: Nur rund eine Autostunde entfernt, zerstören Wasserfluten in NRW und Rheinland-Pfalz in wenigen Stunden Städte, Dörfer, ganze Landstriche nebst Infrastruktur – und mindestens 180 Menschenleben. Unvorstellbare Bilder, die wir vielleicht im chinesischen Hin-

terland, aber in diesem verheerenden Ausmaß nicht vor der eigenen Haustür erwartet hätten. Das Siegerland kam dieses Mal mit dem Schrecken davon. Andere Regionen leider nicht. Die Bilder gehen in die Geschichte ein. Und nach Meinung von Experten wird es sie in Zukunft häufiger geben. Pandemie? Klima-Katastrophe? Warten auf die 4. Welle? Gibt's denn gar keine schönen Nachrichten mehr, keine Themen mehr, die Mut und Zuversicht ausstrahlen?

Doch. Vielleicht nicht ganz so bedeutsam wie die großen Herausforderungen unserer Zeit, aber trotzdem gut. Und diese gibt es sogar vor der eigenen Haustür. In unserer Kita an der Sieger Hengsbachstraße etwa staunten

und freuten sich glückliche Kinder Augen über Harry. Beim Projekt „Vom Ei zum Küken“ war Harry nämlich das erste von fünf Entenbabies, das das Licht der Welt erblickte. Freude verspürte auch Rhodora Balangen. Sie stammt von den Philippinen, verließ vor zwei Jahren ihre Heimat, hat in Deutschland zum ersten Mal in ihrem Leben Schnee gesehen und ist als Pflegefachkraft im Diakonie Klinikum heimisch geworden. Eng verbunden mit dem Haus ist auch Annette Schneider aus Siegen, die dem Onkologischen Therapiezentrum bereits zum dritten Mal handgemachte Herzkissen schenkte, um damit Brustkrebspatientinnen eine Freude zu machen. Freude und Zuversicht drückten auch Redner und Gäste der offiziellen

Einweihung des neuen Landedecks nebst Hangar auf dem Dach des Ev. Jung-Stilling-Krankenhauses aus – eine großartige Baumaßnahme der Diakonie in Südwestfalen, die die Lufttretung für die Menschen in der Region für die nächsten Jahrzehnte sichern dürfte. Ihre Freude über die Ernennung zur MVZ-Geschäftsführerin verhehlte auch Jessica Pfeifer nicht, wie sie im Gespräch mit dem Diskurs verriet. Und dann wäre da auch noch mit Elfriede

Bruckhaus eine weitere fantastische Frau. Die 89-Jährige wohnt seit knapp einem Jahr im Senioren- und Pflegeheim „Haus Obere Hengsbach“ in Siegen und sagt: „Hier bin ich glücklich.“ Selbstverständlich können und wollen es diese beispielhaften, vermeintlich kleinen Themen, über die der Diskurs in dieser Ausgabe berichtet, nicht aufnehmen mit den großen globalen und nationalen Herausforderungen unserer Zeit. Aber schön sind sie trotzdem.

Lob & Tadel

Für Lob und Tadel, Ideen und Anregungen erreichen Sie den DiSKurs unter: diskurs@diakonie-sw.de

Ihr

Stefan Nitz

Impressum

DiSKurs 2/2021 ist das Unternehmensmagazin der Diakonie in Südwestfalen gGmbH und ihrer Tochtergesellschaften.

Herausgeber: Diakonie in Südwestfalen gGmbH | Wichernstraße 40 | 57074 Siegen
Geschäftsführung: Dr. Josef Rosenbauer

Redaktion/Grafik: V.i.S.d.P.: Stefan Nitz (niz), Blazenka Sokolova (sok), Stefanie Goß (sg), Anne Bach (aba), Carolin Helsper (che), Nina Becker (nb), Kristina Hammer (kh), Tim Oerter (tim), Johanna Hermann (jh)

Fotos: © Diakonie in Südwestfalen (106); Adobe Stock (5); Pixabay (4); Freepik (1)
Auflage: 2 000 Exemplare
Druck: Vorländer GmbH & Co. KG, Siegen



iGuS-Kunde wird ausgezeichnet

Gesundheits- und Sozialhotline überzeugt Interessenverband



Eine Kooperation, die sich auszahlt: Die Award-Gewinner der Firma Dornseifer Personalmanagement GmbH mit iGuS-Geschäftsführer Sebastian Schreiber (links).

Seminare für Führungskräfte, Tipps zur Gesundheitsförderung und eine Hotline, die sich der Sorgen und Nöten der Arbeitnehmer annimmt: Dies und noch mehr bietet das integrierte Gesundheits- und Sozialmanagement (iGuS) der Diakonie in Südwestfalen. Rund 30 Firmen aus der Region greifen auf das Angebot des Teams rund um Geschäfts-

führer Sebastian Schreiber zurück. Eines ist die Dornseifer Personalmanagement GmbH mit Standorten in Siegen, Attendorn, Lüdenscheid sowie Leipzig und Halle an der Saale.

Die iGuS-Kooperation brachte der Firma eine Auszeichnung ein: Bei der Preisverleihung des Interessenverbandes Deut-

scher Zeitarbeitsunternehmen heimste Dornseifer Personalmanagement in der Kategorie „Mittlere Unternehmen“ den dritten Platz für „Herausragende Aktivitäten im Arbeits- und Gesundheitsschutz“ ein. Bei der virtuell durchgeführten Preisverleihung wurden die sozialen Angebote des Zeitarbeitsunternehmens aufgeschlüsselt. Neben Zuschüssen zu Krankenversicherungen, Sportvereinen und den vielfältigen Kooperationen im externen und internen Bereich, etwa in Sachen Arbeitsmedizin, wurde die „iGuS“-Kooperation in den Fokus gerückt.

Vorgelegt wurde dabei die Gesundheits- und Sozialhotline, die die Dornseifer-Mitarbeiter und deren Angehörige kostenfrei nutzen können. Auf Wunsch anonym, werden dabei Fragen zum Job, zur Gesundheit oder zum Thema Recht oder Sucht professionell beantwortet. Denn: „Die Basis eines erfolgreichen Unternehmens bildet eine engagierte und gesunde Belegschaft. Dabei wollen wir mithelfen“, machte Sebastian Schreiber deutlich. Mehr Infos zu iGuS gibt es für Interessierte auf www.igus-diakonie.de. Kontakt: igus@diakonie-sw.de oder 0271/2219 010. (sg)

Onkologisches Therapiezentrum freut sich über Herzkissen

In Sachen „Herzkissen“ ist Annette Schneider mittlerweile Profi: Zum dritten Mal überreichte die Siegenerin ihre handgemachte Spende im Onkologischen Therapiezentrum (OTZ) am Diakonie Klinikum Jung-Stilling. Insbesondere Brustkrebspatientinnen sind es, die von den Handarbeiten profitieren. „Die Herzkissen sorgen für eine Entlastung der von der Operation stark belasteten Körperstelle“, so Sabine Arndgen, pflegerische OTZ-Leiterin. Weiter führt sie aus: „Zudem zeigt die Herzform den Patientinnen, dass sie mit ihrer Krankheit nicht alleine sind.“

Annette Schneider nähte nicht nur selbst, sondern organisierte auch noch weitere fleißige Helfer: „Meine Cousine kümmerte sich beispielsweise um klei-



Geste mit Herz: Annette Schneider (rechts) überreichte die handgemachte Spende an die pflegerische Leitung des Onkologischen Therapiezentrums, Sabine Arndgen.

ne Zettel, auf denen eine Pflegeanleitung für die Kissen gedruckt ist.“ Und über die sozialen Medien fand Annette Schneider noch eine weitere Unterstützerin, die drei Kissen nebst passend

bestickter Taschen beisteuerte. Sabine Arndgen rührt die Aktion: „Dieser Einsatz der Freiwilligen ist nicht selbstverständlich. Da sagen wir allen Beteiligten herzlich Danke.“ (sg)

„Wings for Life“: Aktion der Ökumenischen Sozialstation

Zwölf Mitarbeiter der Ökumenischen Sozialstation Betzdorf-Kirchen haben sich am weltweiten Lauf „Wings for Life“, dessen Erlös in Forschungsprojekte und klinische Studien für Querschnittslähmungen fließt, beteiligt. Mehr als 360 Euro kamen zusammen. „Wir freuen uns riesig darüber, wie gut der Lauf ankam“, resümierte Pflegeteilnehmerin Kerstin Steiger. Die zwölf Teilnehmer waren in Kirchen-Wehbach gestartet, zeitgleich mit rund 180 000 Läufern in der ganzen Welt. 122,6 Kilometer wurden „erlaufen“, über einen Euro pro Kilometer freut sich die Organisation „Wings for Life“. Diesen Betrag verdoppelt jetzt Klient Leo Pfeifer. Ker-



Auf die Plätze, fertig, spenden: Das Team der Ökumenischen Sozialstation Betzdorf-Kirchen machte sich für die Rückenmarks-Forschung stark.

stin Steiger: „Er ist selbst querschnittsgelähmt. Die Forschung zu unterstützen und auf direktem Wege etwas Gutes zu tun, war ihm ein großes Anliegen.“ Hin-

zu floss auch die Startgebühr, die von der Ökumenischen Sozialstation Betzdorf-Kirchen übernommen wurde, komplett in die Spendensumme ein. (sg)

Was macht eigentlich...? Gudrun Rübsamen (67)



Ein Gespräch in der Pause, eine Plauderei unter Kollegen. Und plötzlich fällt ein Name aus vergangener Zeit – verbunden mit der Frage: Was macht der oder die eigentlich?

Erst Pflegevorschule, dann Lehre, Einsatz auf Stationen – und 22 Jahre im Evangelischen Hospiz Siegerland: Fast fünf Jahrzehnte war Gudrun Rübsamen bei der Diakonie in Südwestfalen tätig. Im Herbst 2017 verabschiedete sich die Neunkirchnerin in den Ruhestand, den sie nun in vollen Zügen genießt.

Den Einstieg in den Pflegeberuf fand Gudrun Rübsamen mit 14 Jahren in der Pflegevorschule „Wichernspatzen“. 1971 begann sie ihre Ausbildung. „Das Kind muss Krankenschwester werden“: Dieser Satz, den ihr Vater einst geäußert hatte, bewahrheitete sich so-



An ihre ersten Berufsjahre erinnert sich Gudrun Rübsamen (4. von links) noch gut.

mit. Bis zu seinem Tod hatte Gudrun Rübsamen den Vater gepflegt, mit ihrem Beruf erfüllte sie ihm letztendlich einen Herzenswunsch. Im Jahr 1974 nahm sie ihren Dienst in der Abteilung Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde (HNO) im Diakonie Klinikum Jung-Stilling auf, arbeitete im Anschluss einige Jahre im Nachtdienst auf verschiedenen chirurgischen Stationen. Doch die alleinige Wache über viele Patienten stand ihrem Verständnis von Pflege entgegen, sich intensiv um Menschen zu kümmern und sie auf schweren oder auch dem letzten Lebensweg zu begleiten. Das war der Anlass für den Wechsel ins Ev. Hospiz Siegerland, das im Jahr 1995 gegründet wurde. Die Einrichtung war eine der ersten ihrer Art in Deutschland. 25 Hospize zählte man Mitte der 1990er-Jahre, heute sind es circa 250 Einrichtungen für Erwachsene.

Wenn das Leben aus den Fugen gerät, bietet das Ev. Hospiz Siegerland Betroffenen einen Ort, an dem sie bis zuletzt leben und sich geborgen fühlen können. Hier konnte die Ruheständlerin „das tun, was im Krankenhaus nicht möglich war“. Ihr oberstes Ziel war es immer, dazu beizutragen, dass sich die Menschen wohlfühlen und ihre Lebensfreude beibehalten. „Sich zu den Hospizgästen ans Bett setzen, die Hand

halten, zusammen lachen und weinen oder auch mal nur schweigen – ich hatte genau das Richtige gefunden“, so die 67-Jährige. Ob es der Satz nach Schichtende „Wenn was ist, ruf an“ war oder der geschlossene Gang zu Beerdigungen eines jeden Hospizgastes: Viele Erlebnisse schweißten das Team zusammen. „Die Arbeit im Kreise meiner Kollegen war geprägt von einem gemeinsamen Ziel, offener Kommunikation und daraus resultierender guter Zusammenarbeit“, fasst es die Neunkirchnerin zusammen. Dabei blieb nicht aus, dass Schicksale der Gäste zu Herzen gingen: „Ich war übervoll von Geschichten.“ Halt fand Gudrun Rübsamen in ihrer Familie, beim Ehemann, den drei Kindern und mittlerweile fünf Enkelkindern. Da wird der Ruhestand fast zum „Un-Ruhestand“. Gudrun Rübsamen und ihr Ehemann lieben das gemeinsame Reisen und E-Bike-Fahren. Auch im Garten ist immer was zu tun, gerade hat das Paar sein neues Hochbett eingeweiht. Was bleibt, sind zahlreiche Erinnerungen und Geschichten. Auch im Kreise der Diakonie in Südwestfalen ist „Schwester Gudrun“ nach wie vor ein Begriff. Kein Wunder, hinterließ sie doch tiefe Spuren, vor allem im Ev. Hospiz Siegerland. (sg)



Von den Anfängen der Ökumenischen Sozialstation Betzdorf-Kirchen bis zum heutigen Tag: Die Mitarbeitenden verbindet über fünf Jahrzehnte hinweg die Freude an der Pflege ihrer anvertrauten Klienten.

Seit 50 Jahren Hilfe aus einer Hand

Ambulante Diakonische Dienste Seit fünf Jahrzehnten besteht die Ökumenische Sozialstation Betzdorf-Kirchen. 1971 als Pilotprojekt gegründet, hat sich das Modell zum Vorzeige-Programm entwickelt. Rund 200 Mitarbeitende sind im Einsatz, um getreu nach ihrem Motto „Hilfe aus einer Hand“ anbieten zu können.

Familienpflegerin Franziska Dötsch, die Pflegekräfte Marta Kreit, Karin Lausmann und Otto Bednarz sowie Ordensschwester Angela: Mit fünf Kräften nahm die Ökumenische Sozialstation Betzdorf-Kirchen im Oktober 1971 ihren Dienst auf. Den heutigen Mitarbeiterstab aufzulisten, würde den Rahmen sprengen: Rund 200 Frauen und Männer sind im Einsatz. Ob ambulante Kranken- und Altenpflege, hauswirtschaftlicher Dienst, fahrbarer Mittagstisch, Tagespflege, häuslicher Beratungsdienst oder Hausnotruf: Das Angebot ist breitgefächert – und das Standortnetz wächst stetig. 745 Klienten werden von der Ökumenischen So-

zialstation Betzdorf-Kirchen betreut. Diese befindet sich seit 2011 in Trägerschaft der Diakonie in Südwestfalen sowie eines Fördervereins, dem Vertreter von 16 Kirchengemeinden angehören. Die Gründer der Ökumenischen Sozial-

station, allen voran der damalige rheinland-pfälzische Landtagsabgeordnete und ehemalige Kirchener Verbandsbürgermeister Paul Wingendorf, beschränkten vor 50 Jahren Neuland, als es darum ging, das Projekt an den Start zu bringen. Die Sozialstation war Teil eines Modellversuchs, der darauf abzielte, Alternativen für die immer weniger werdenden Gemeindefrauen zu finden, die sich bis dato um die älteren und pflegebedürftigen Einwohner gekümmert hatten. Als erster ökumenischer Verbund seiner Art gründete sich so im Jahr 1971 der Förderverein, bestehend aus den evangelischen Kirchengemeinden Betzdorf, Kirchen und Freusburg sowie den katholischen Kirchengemeinden Betzdorf, Bruche, Alsdorf, Kirchen, Niederschelderhütte, Scheuerfeld, Mundersbach und Wehbach. Als Vorsitzende fungierten Rektor Hans Scholl und



„Professionelle Hilfe ist für alle Beteiligten ein Gewinn.“

Harry Feige
Geschäftsführer
Ambulante Diakonische Dienste

Karl-Adolf Zimmerschied. „Ohne diese beiden wären wir nicht da, wo wir jetzt sind“, lobt Harry Feige, Geschäftsführer der Ambulanten Diakonischen Dienste (ADD) der Diakonie in Südwestfalen, die „Männer der ersten Stunden“. Im evangelischen Gemeindehaus Kirchen wurde das erste Quartier bezogen. Schon ein Jahr nach der Gründung wurden die Aufgabengebiete Familien-, Alten- und Krankenpflege um einen fahrbaren Mittagstisch erweitert. Auch ein Umzug wurde gestemmt: Von Kirchen aus ging es an die Wilhelmstraße nach Betzdorf, von 1977 bis 1993 war die Ökumenische Sozialstation im Altenzentrum untergebracht.

In den 1990er-Jahren standen die Zeichen auf Wachstum. Ein zweites Büro wurde in Kirchen eröffnet. Seitdem sind stetig neue Standorte hinzugekommen. Mittlerweile versorgen die Mitarbeiter ihre Klienten von der Betzdorfer sowie der Kirchener Bahnhofstraße aus, weitere Dependancen befinden sich in Mundersbach, Gebhardshain sowie in Niederfischbach. Dazu kommt die Tagespflege Giebelwald am Kirchener Grindel. 16 Senioren finden hier einen Platz. „Gerade dieses Angebot ist eine große Entlastung für die Angehörigen“, erläutert Harry Feige. Für die Zukunft zeichnet sich ab, dass die Angebote der Ökumenischen Sozialstation mehr denn je gebraucht werden. „Viele Senioren möchten zu Hause alleine leben, obwohl die Angehörigen nicht immer greifbar sind. Da ist es für alle Beteiligten gut, auf professionelle Hilfe zurückgreifen zu können“, so Feige. Die meisten Klienten kommen über den hauswirt-



Unterwegs für den Dienst am Menschen: Ein neues Fahrzeug wurde im November 1975 in Wallmenroth in Dienst gestellt.

schaftlichen Dienst zur Ökumenischen Sozialstation. Ist Vertrauen aufgebaut, werden häufig auch weitere Dienstleistungen in Anspruch genommen. „Einen Großteil unserer Klienten betreuen wir schon viele Jahre lang. Da gehört man schon mit zur Familie“, beschreibt es Abteilungsleiterin Heike Bauer. Sie und

ihr Team freuen sich immer über neue Mitarbeiter: „Unser Netz wächst stetig, da können wir jede helfende Hand brauchen.“ 50 Jahre Ökumenische Sozialstation: Coronabedingt mussten die Feierlichkeiten abgesagt werden. Doch das Fest ist nicht vergessen. Es soll 2022 nachgeholt werden. **Stefanie Goß**

Früher und heute: Ökumenische Sozialstation in Zahlen

	1971	2021
Klienten	60	745
Mitarbeiter	5	198
Fahrzeuge	3 Autos	33 Autos und 2 Busse
Fahrbarer Mittagstisch (ab 1972)	10 Essen pro Tag	100 Essen pro Tag



Zentral an der Betzdorfer Wilhelmstraße war die Ökumenische Sozialstation in der Mitte der 1970er-Jahre zu finden.



In der Ortsmitte von Niederfischbach wurde die jüngste Zweigstelle erst vor wenigen Monaten eröffnet.



Gratulierten Rhodora Balangen (links), Kathleen Gaspar (rechts) und Mark Aragonés (Mitte) zur Anerkennung als Gesundheits- und Krankenpfleger (von links): Pflegedirektor Sascha Frank, Personaldirektor Dr. Jörn Baaske, OP-Praxisanleiterin Stefanie Daniel, Schulleiter Frank Fehlauer und Zentral-OP-Leiterin Brigitte Reber.

Philippinische Pflegekräfte sind Teil des „Stilling“-Teams

Ausbildung Rund 10 000 Kilometer trennen Rhodora Balangen, Kathleen Gaspar und Mark Aragonés von ihrer Heimat, den Philippinen. In Deutschland bauen sich die drei Pflegefachkräfte ihre Zukunft auf - und sind am Diakonie Klinikum Jung-Stilling in Siegen längst heimisch geworden.

Einen festen Arbeitsplatz, eine sichere Zukunft und ein neues Zuhause: Das haben Rhodora Balangen, Kathleen Gaspar und Mark Aragonés in Siegen gefunden. Um ihre auf den Philippinen erworbene Ausbildung anerkennen zu lassen, haben die drei Pflegefachkräfte ein Jahr lang einen Anpassungslehrgang durchlaufen – mit Erfolg: Die mehrmo-

natigen Praxiseinsätze am Diakonie Klinikum Jung-Stilling, den theoretischen Unterricht am Pflegebildungs-

„Wir freuen uns, dass Sie da sind und hoffen auf eine gute Zusammenarbeit.“

Sascha Frank
Pflegedirektor

zentrum der Diakonie in Südwestfalen (PBZ) und einen begleitenden Sprachkurs haben sie gemeistert und halten jetzt zum Lohn die Anerkennungsurkunde als Gesundheits- und Krankenpfleger in den Händen.

„Wir freuen uns, dass Sie da sind und hoffen auf eine lange Zusammenarbeit“, betonte Pflegedirektor Sascha Frank und hieß die drei Philippiner

auf ihren Wunsch-Stationen am Diakonie-Klinikum Jung-Stilling willkommen. Während Kathleen Gaspar künftig die Patienten der Inneren Medizin pflegt, assistieren Rhodora Balangen und Mark Aragonés von nun an bei Eingriffen im Zentral-OP des Klinikums.

„Berlin war mir ein Begriff, aber von Siegen hatte ich noch nicht gehört“, erzählt Rhodora Balangen. Das war für die Mitt-Dreißigerin jedoch kein Hindernis. Vor knapp zwei Jahren beschloss die Pflegefachkraft, sich ein neues Leben in Deutschland aufzubauen und bewarb sich für das Programm „Triple Win“ der Bundesagentur für Arbeit und der Deutschen Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ), über das Pflegekräfte aus dem Ausland und interessierte Einrichtungen zusammengebracht werden. „Bevor sie nach Deutschland

kommen, müssen die Pflegekräfte das Sprachniveau B1 und eine abgeschlossene Ausbildung in der Krankenpflege nachweisen“, erläutert Dr. Jörn Baaske, Personaldirektor der Diakonie in Südwestfalen. Aus einem Bewerberpool der Bundesagentur für Arbeit suchte er geeignete Kandidaten aus, führte Online-Bewerbungsgespräche und ermöglichte schließlich Rhodora Balangen, den Anerkennungslehrgang am „Stilling“ zu durchlaufen. „Die philippinischen Pflegekräfte sind gut ausgebildet, oft haben sie sogar ein Studium im Pflegebereich absolviert. Das Programm ‚Triple Win‘ ist deshalb ein interessanter zusätzlicher Weg, um qualifizierte Fachkräfte zu finden“, so der Personaldirektor.

Mit Kathleen Gaspar und Mark Aragonés folgten Anfang 2020 zwei weitere philippinische Pflegekräfte. Ihre Gründe, die geliebte Heimat zu verlassen, sind vor allem wirtschaftlicher Natur: „Auf den Philippinen ist es schwierig, eine gute Stelle zu finden, denn es gibt kaum Arbeitsplätze für Pflegekräfte und die Bezahlung ist niedrig. Außerdem sind die Erfahrungen im Ausland viel wert“, sagt Mark Aragonés. Mittlerweile haben sich die drei Philippiner am Diakonie Klinikum und in Siegen eingelebt. In nächster Zeit in die Heimat zurückzukehren, haben sie nicht geplant – auch wenn ihnen die Familie fehlt. „Durch Corona konnten wir uns nicht besuchen, aber ich fühle mich hier sehr wohl. Die Kollegen und Patienten sind freundlich und hilfsbereit“, berichtet Kathleen Gaspar. Große Unterschiede zum Arbeitsalltag im Ausland haben sie und ihre beiden philippinischen Kollegen bislang nicht ausmachen können: „Es ist im Grunde die gleiche Arbeit, nur die Maschinen sind moderner.“

„Es ist im Grunde die gleiche Arbeit, nur die Maschinen sind moderner. Aber das Wetter war am Anfang ungewohnt, vor allem im Winter.“

Rhodora Balangen
Gesundheits- und Krankenpflegerin



Rund 10 000 Kilometer trennen Rhodora Balangen, Kathleen Gaspar und Mark Aragonés von ihrer Heimat auf den Philippinen.

Schwierig ist für mich vor allem die Sprache. Aber auch das Wetter ist ganz anders, besonders im Winter“, erzählt Rhodora Balangen. „Die Dunkelheit und Kälte bin ich nicht gewohnt und auch Schnee habe ich in meinem Leben vorher noch nie gesehen.“

Dass vor allem der Einstieg für alle Beteiligten nicht leicht war, weiß auch Dr.

Baaske: „Nicht zu unterschätzen ist, dass sie gerade am Anfang viel Unterstützung brauchen. Wir haben aber gemerkt, dass ihnen die Eingewöhnung leichter fällt, wenn sie sich gegenseitig helfen können.“ Deshalb durchlaufen gerade zwei weitere philippinische Pflegekräfte gemeinsam ihr Anerkennungslehrgang am Diakonie Klinikum Jung-Stilling, zwei weitere sollen ihnen in einigen Monaten folgen.

Den theoretischen Teil des Anerkennungslehrgangs haben Rhodora Balangen, Kathleen Gaspar und Mark Aragonés am PBZ absolviert. Im 14-wöchigen Blockunterricht wurden sie gemeinsam mit philippinischen Kolleginnen und Kollegen, die in der Celenus Fachklinik Hilchenbach ihre Praxis-Phase durchlaufen haben, auf den Berufsalltag vorbereitet. „Die größte Hürde war die Sprache“, erzählt Schulleiter Frank Fehlauer. „Ihre Deutschkenntnisse waren am Anfang schon recht gut, aber acht Stunden lang konzentriert dem Unterricht zu folgen, war eine Herausforderung“, resümiert der Schulleiter. Dennoch haben die drei Pflegefachkräfte die abschließende Prüfung mit Bravour gemeistert und anschließend auch im Berufsalltag im OP-Saal und auf Station Fuß fassen können. Auch in der Praxis galt es zunächst vor allem sprachliche Hürden zu überwinden. „Gerade im OP-Bereich ist die Verständigung nicht einfach. Mit Masken und Schutzkleidung ist die Mimik nicht erkennbar und auch die Kollegen merken nicht direkt, ob die Anweisungen verstanden wurden“, erläutert Zentral-OP-Leiterin und OP-Managerin Brigitte Reber. Sie begleitet die beiden philippinischen Kollegen gemeinsam mit Praxisanleiterin Stefanie Daniel, deren Fazit nach einem Jahr positiv ausfällt: „Mittlerweile haben alle drei sehr gut Deutsch gelernt. Sie bringen sich immer mehr ein und sind inzwischen ein fester Teil des Teams.“

Carolyn Helsper



Diakonie in Südwestfalen sichert die Luftrettung

„Geschafft. Man kann sich den Standort ohne Luftrettung gar nicht vorstellen.“

Dr. Josef Rosenbauer
Geschäftsführer Diakonie in Südwestfalen

Luftrettung Eine mutige Entscheidung der Diakonie in Südwestfalen für die Menschen in der Region: Das neue Landedeck nebst Hangar auf dem Dach des Diakonie Klinikums ist eines der modernsten in Europa. Bei der offiziellen Einweihung loben die Beteiligten die Maßnahme.

Landedeck, Hangar, Einsatzzentrale sowie Technik- und Nebenräume: Mit dem in Europa wohl modernsten Stützpunkt der Luftrettung hat die Diakonie in Südwestfalen auf dem Dach des Diakonie Klinikums Jung-Stilling in Siegen einen wichtigen Meilenstein in der Versorgung von schwerstkranken und verletzten Menschen im Dreiländereck NRW, Hessen und Rheinland-Pfalz gesetzt.

Dass das nicht selbstverständlich war, wussten auch die Gäste bei der offiziellen Einweihung, die Corona-bedingt ein halbes Jahr nach der Inbetriebnahme des Landedecks erfolgte. Denn die Luftrettung in Siegen hatte auf der Kippe gestanden. Eine mutige Entscheidung der Gremien der Diakonie in Südwestfalen, verbunden mit beachtlichen finanziellen Voraussetzungen, sichert diese nun für die nächsten Jahrzehnte. „Das neue Landedeck ist ein wesentlicher Baustein, um die Menschen in und über die Region hinaus im medizinischen Notfall auch in Zukunft gut zu versorgen“, betonte Geschäftsführer Dr.

Josef Rosenbauer. „Christoph 25 ist ein wichtiges Element, um die Rettung von Menschen zu gewährleisten“, hob Landrat Andreas Müller hervor. Der Standort am Ev. Jung-Stilling-Krankenhaus und die Zusammenarbeit der beteiligten Partner hätten sich über Jahrzehnte bewährt. „Wir sind froh, dass wir auf diese Weise aufgestellt sind“, sagte Müller. Bei den drei Partnern im Einsatz in der Luftrettung handelt es sich um das Di-

44 mal 28 Meter

akonie Klinikum Jung-Stilling, das die Notärzte stellt, die Feuerwehr der Stadt Siegen, von der die Notfallsanitäter kommen, sowie um die ADAC-Luftrettung mit den Piloten und dem Rettungshubschrauber. Die Kernträgerschaft obliegt dem Kreis Siegen-Wittgenstein. Daran, dass die neue Anlage überhaupt gelingen konnte, hatten auch die Bezirksregierung Arnsberg und das Architekturbüro Oliver Schmidt einen

bedeutenden Anteil. Vertreten waren die an der Luftrettung beteiligten Partner unter anderem durch Benjamin Heese (ADAC Luftrettung München), Markus Scheld (Stationsleiter), Thomas Steitz (ärztlicher Leiter Luftrettung) und Matthias Ebertz (Leiter Feuerwehr). „Wir sind froh, dass wir diese Station zum Wohl und Nutzen der Patienten errichtet haben“, unterstrich Karl Fleschenberg stellvertretend für Verwaltungsrat und Gesellschafterversammlung der Diakonie in Südwestfalen. „Den Menschen, die hier in höchster Not anlanden, wünsche ich, dass sie spüren, dass es eine Kraft gibt, die über Himmel und Erde hinausgeht“, sagte Peter-Thomas Stuberg, Superintendent des Ev. Kirchenkreises.

6,3 Millionen Euro hat die Diakonie in Südwestfalen in das neue Landedeck mitsamt Infrastruktur investiert – und damit die Voraussetzungen geschaffen, um die Luftrettung am Standort Siegen für die nächsten Jahrzehnte zu sichern. Darüber hinaus musste die Diakonie in Südwestfalen weitere Eigenmittel in Höhe von mehr als einer Million Euro aufwenden, um auch im Vorfeld notwendige bauliche Anpassungen vorzunehmen. Entscheidende Vorteile hat die neue Anlage für Patienten, Ärzte und Notfallsanitäter: Über einen Aufzug er-

reicht das Rettungsteam auf kürzestem Weg die Behandlungsräume im Inneren des Krankenhauses und kann schwerverletzte Patienten schnellstmöglich weiterbehandeln. Auch für die Anwohner bringt das Landedeck Vorteile mit sich. Da der Hubschrauber nun aus 50 Metern Höhe und damit von einer der vom Boden aus betrachtet höchst gelegenen Stationen Deutschlands startet, verringert sich der Fluglärm. Das neue Landedeck und der zugehörige Hangar umfassen eine Fläche von mehr als 1200 Quadratmetern. Getragen wird die 44 mal 28 Meter große Ebene durch ein Stahlgerüst, das nach detaillierten

statischen Berechnungen innerhalb des Gebäudes eingezogen wurde. 165 Tonnen Material wurden dafür auf das Dach aufgesetzt. Darauf befestigte Paneele aus Aluminium bilden den Boden. Ihr Gewicht: 65 Tonnen. Um auf dem Landedeck zu manövrieren, landen die Piloten auf einer fahrbaren Plattform. Mit ihr wird der Hubschrauber auch in den Hangar transportiert. Drei Helikopter können auf dem Dach gleichzeitig starten und landen. Auch Kerosin kann dort getankt werden. Der Treibstoff wird von einem 50 000-Liter-Tank am Fuße des Krankenhauses über Leitungen zur Zapfanlage geführt. Um etwaige Brände

„Ein mutiger und großer Schritt zur Verbesserung der medizinischen Versorgung.“

Andreas Müller
Landrat Kreis Siegen-Wittgenstein

zu bekämpfen, wurde eine Löschanlage, um bei Glatteis keine Probleme zu bekommen, eine Heizzentrale installiert. Der Besatzung stehen eine Einsatzzentrale, ein Aufenthaltsraum, Küche und sanitäre Anlagen sowie Technik- und Nebenräume zur Verfügung.

Pro Jahr fliegt Christoph 25 etwa 1200 bis 1300 Einsätze. Seit 1982 ist die ADAC Luftrettung am Diakonie Klinikum Jung-Stilling stationiert. Zuletzt startete der Hubschrauber von einem Landeplatz am Fuße des Krankenhauses, der nur dank einer befristeten Ausnahmegenehmigung betrieben werden durfte. Nach jahrelangen Diskussionen mit den Beteiligten traf die Diakonie in Südwestfalen den richtungsweisenden Beschluss. Ende 2019 wurde mit dem Bau begonnen. Die Inbetriebnahme erfolgte dann schließlich im Januar dieses Jahres.

Carolin Helsper/Stefan Nitz



Geschäftsführer Dr. Josef Rosenbauer erläutert den Gästen die Besonderheiten des neuen Landedecks, das bei der Versorgung der Menschen im Dreiländereck neue Maßstäbe setzt.

Zertifikat für Gynäkologen Fadi Mohammad

Oberarzt des Diakonie Klinikums ist in Sachen „Schlüsselloch-Chirurgie“ top

Fadi Mohammad, Leitender Oberarzt der Abteilung Gynäkologie und gynäkologische Onkologie im Diakonie Klinikum Jung-Stilling, hat die höchste Auszeichnung der Arbeitsgemeinschaft Gynäkologische Endoskopie (AGE) erhalten. Das „MIC III“-Zertifikat bescheinigt dem Mediziner einen Spitzenplatz in Sachen minimalinvasiver Chirurgie. Diese Zertifizierung besitzen deutschlandweit nur rund 100 Ärzte. Außerdem kann der Mediziner nun auch den weiteren Schwerpunkt „Gynäkologische Onkologie“ vorweisen.

„Die Auszeichnung erfüllt mich mit Stolz, gerade weil wir unseren Patientinnen nun auf höchster medizinischer Versorgungsstufe in Sachen Schlüsselloch-Chirurgie helfen können“, so Fadi Mohammad. Um die Qualität endoskopischer Eingriffe in der Gynäkologie



Ausgezeichnet: Fadi Mohammad, Leitender Oberarzt am Diakonie Klinikum Jung-Stilling in Siegen.

und Geburtshilfe zu sichern, hat die AGE die Zugangsvoraussetzungen zu den Zertifikaten hoch angesetzt. Fadi Mohammad hat demnach in den vergangenen drei Jahren (MIC II-Zertifizierung im Februar 2018) mindestens 800 laparoskopische Eingriffe, wie etwa Gebärmutter- oder Tumorentfernungen (Gebärmutterkrebs), gebärmuttererhaltende und Senkungs-Operationen durchgeführt. Hinzu kommt die Teilnahme an diversen Fortbildungsveranstaltungen sowie wissenschaftlichen Leistungen auf seinem Fachgebiet. Die Vorteile der minimalinvasiven Chirurgie, die Fadi Mohammad im Diakonie Klinikum anbietet, liegen für den Leitenden Oberarzt klar auf der Hand: „Da die Schnitte und Wunden klein sind, ist auch der Wundschmerz geringer und die Heilung verläuft unkomplizierter. Davon profitieren die Patientinnen.“ (sg)

„Pillen“-Einnahme: Kampf den Risiken

„Gyn aktuell“ startet virtuell

Thrombosen oder Embolien: Die Einnahme der Antibabypille birgt noch immer Risiken. „Deshalb ist die Pharmaindustrie gefordert, verträglichere Mittel zu entwickeln“, stellte Professor Dr. Sven Becker (Uni-Klinik Frankfurt) bei der Fortbildungsreihe „Gyn aktuell“ heraus. Die Veranstaltung – dieses Mal in virtueller Form – wurde von den Fachärzten für Frauenheilkunde und gynäkologische Onkologie Dr. Osama Shamia (Praxis Kreuztal) und Dr. Volker Jung (Praxisklinik Siegen) sowie Dr. Volker Müller, Chefarzt Gynäkologie und gynäkologische Onkologie am Diakonie Klinikum Jung-Stilling Siegen, und Veselina Arnaudov, Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Senologie (MVZ Jung-Stilling) und Oberärztin am „Stilling“ unter dem Motto „Zwischen Kritik und Innovation“ organisiert. Professor Becker stellte dabei auch ein jüngst zugelassenes Medikament mit dem Wirkstoff Estetrol vor: „Erste Studien deuten hier auf ein sehr niedriges Thromboserisiko hin.“ (sg)



Der Förderverein des Diakonie Klinikums Bethesda – vertreten durch Ilona Schulte (Mitte) und Prof. Dr. Theodora Hantos – überreichte die Spende an Dr. Rainer Grübener.

Monitor überwacht Vitalwerte

2800 Euro hat der Förderverein des Diakonie Klinikums Bethesda in Freudenberg in die Hand genommen, um den Kauf eines Patientenmonitors für die Endoskopie zu ermöglichen. Was das Gerät kann, erläuterte Dr. Rainer Grübener, Chefarzt der Inneren Medizin: „Der Monitor misst während einer Endoskopie – das sind bei uns Lungen-, Magen- und Darmspiegelungen – die Vitalparameter des Patienten, also Herz- und Atemfrequenz, Blutdruck und Sauerstoffsättigung.“ Geraten diese Werte in bedenkliche Bereiche, so ertönen laute Signale. Ärzte und

Pflegepersonal werden somit zusätzlich zu ihrer klinischen Beobachtung auf mögliche kritische Situationen aufmerksam gemacht. Ein moderner Monitor wie dieser ist über Schnittstellen mit dem Krankenhausnetzwerk verbunden und verbessert damit die Dokumentation. Ilona Schulte, Vorsitzende des Fördervereins des Diakonie Klinikums Bethesda, machte deutlich: „Wir setzen uns gerne dafür ein, wenn es darum geht, Patienten größtmögliche Sicherheit zu bieten und das Personal bei seinen alltäglichen Tätigkeiten zu unterstützen.“ (sok)



Fit und gesund

Nein zu Bewegungsmangel: Aktiver durch Alltag und Arbeit

Gesundheit Dass Rauchen ungesund ist, weiß ein jeder. Dass zu wenig Bewegung krank macht, ist auch kein Geheimnis. Dass und wie fehlende körperliche Aktivität dem Menschen jedoch langfristig schaden kann, weiß das Team im Ambulanten Rehasentrum Siegbogen in Siegen-Weidenau.



Das Team rund um Praxisleiter Daniel Rau (Mitte) weiß, was bei Bewegungsmangel hilft. Darüber hinaus machen die Physiotherapeuten im ARZ Siegbogen in Siegen-Weidenau unter anderem klassische Massagen, Atemtherapien und Beckenbodengymnastik.

Unser Berufs-, Freizeit- und Alltagsleben hat sich zum „Vielsitzen“ hin verändert. Während sich die Menschen früher mehr bewegt haben, was meist an landwirtschaftlichen Tätigkeiten lag, sinkt heutzutage die körperliche Aktivität mit Berufen, die weniger Bewegung fordern. Hinzu kommt eine bequemere Mobilität aufgrund von Bus, Bahn, Autos oder Mofas. Ein weiterer maßgebender Grund ist die Internet-Technologie. Online-Shops machen es möglich, eine neue Hose per Klick

nach Hause zu bestellen und auch die Strom-Rechnung kann von der Couch aus per digitaler Überweisung bezahlt werden. Die Liste an „bequemen Hilfsmitteln im Alltag“ könnte in diesem Zusammenhang noch lange weitergeführt werden.

Daniel Rau ist Praxisleiter im Ambulanten Rehasentrum (ARZ) Siegbogen in Siegen-Weidenau, einer Einrichtung der Pflege und Rehabilitation der Diakonie in Südwestfalen. Der Physiotherapeut weiß: „Heutzutage haben mehr

als die Hälfte aller Arbeitnehmer in Deutschland einen Beruf, der sitzend stattfindet.“ Von Bewegungsmangel ist die Rede, wenn wöchentlich mindestens 150 Minuten Bewegung (spazieren gehen, ausgiebige Gartenarbeit) oder 75 Minuten Sport (Fahrrad fahren, Joggen, Krafttraining, Gymnastik) nicht erfüllt werden. In Deutschland trifft das auf etwa 40 Prozent der Bevölkerung zu.

Der Tag eines Büromenschen könnte in etwa so aussehen: Er steht am Morgen auf, setzt sich an den Frühstückstisch, steigt danach ins Auto und fährt ins Büro. Dort angekommen, sitzt er acht Stunden am Computer, macht auch seine Pause im Sitzen und fährt nach Feierabend mit dem Auto wieder nach Hause. Dort erwartet er Freunde, mit denen sich entspannt auf der Couch unterhalten wird. Sind die Gäste wieder weg, bleibt noch Zeit fürs Abendprogramm im Fernsehen, bevor es ins Bett zum Schlafen geht. Was hier entspannt klingen mag, ist für den Körper Gift, da der Mensch für Bewegung gemacht ist. So war es bereits für unsere Vorfahren überlebensnotwendig, körperlich aktiv zu sein. Einerseits mussten sie sich vor Feinden schützen, andererseits sammeln und jagen, um Nahrung zu beschaffen. Das Über-

leben stand demnach in einem hohen Zusammenhang mit Bewegung und Sportlichkeit.

Risiken bei Bewegungsmangel

Wer sich wenig bis kaum bewegt, schwächt die Aktivität der körpereigenen Abwehrzellen. Die sind maßgebend, um unter anderem Viren und Tumorzellen zu bekämpfen. Demnach kann sich Bewegungsmangel auf ganz unterschiedliche Art negativ auf den Körper auswirken und Krankheiten auslösen. Zu ersten Anzeichen zählen allgemeines Unwohlsein, Verspannun-

gen, Gelenkschmerzen, Kurzatmigkeit, geschwollene Beine, eine erhöhte Reizbarkeit und Bluthochdruck. Der Physiotherapeut warnt davor, dass zu wenig Bewegung auch den Stoffwechsel herunterfahren kann: „Übergewicht, Durchblutungs- und Verdauungsstörungen können dann Folgen sein.“ Das Risiko für einen Diabetes Typ 2 oder eine Herz-Kreislauf-Erkrankung ist ebenso erhöht. Gefäßerkrankungen, Schlaganfälle und Thrombosen zählen zu weiteren Gefahren. Wird die Muskulatur nicht beansprucht, können sich Haltungsschäden entwickeln, was

zu einer verringerten Beweglichkeit der Wirbelsäule und Gelenke sowie zum Bandscheibenvorfall führen kann.

Tipps für Büromenschen

Als Physiotherapeut arbeitet Daniel Rau im Weidenauer ARZ Siegbogen oft mit Patienten, die Probleme mit der Hals- und Lendenwirbelsäule haben. In den meisten Fällen sind die Beschwerden auf eine sitzende Tätigkeit zurückzuführen. „Die Mehrheit der Patienten ist sich ihres Fehlverhaltens bewusst, jedoch fällt es den Men-

www.diakonie-reha.de

Übungen für Vielsitzer

Dehnung der Nackenmuskulatur

Das linke Ohr zur linken Schulter neigen, die rechte Hand strebt flach zum Boden. Position 30 Sekunden halten. Dann das rechte Ohr zur rechten Schulter neigen und die linke Hand flach zum Boden zeigen lassen. Übung für jede Seite drei Mal wiederholen.



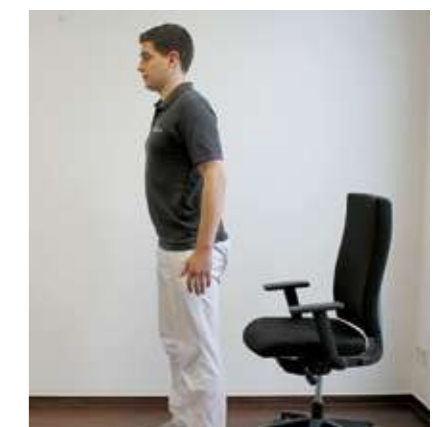
Schultern kreisen

Aufrecht hinsetzen und die Schultern in großen, langsamen Bewegungen für 30 Sekunden nach hinten kreisen. Die Übung drei Mal wiederholen. Das Rotieren der Schultern sorgt dafür, dass die Muskeln des oberen Rückenapparates gelockert werden.



Kniebeugen

Hüftbreit hinstellen, Gesäß langsam Richtung Stuhl bewegen. Spannung in den Oberschenkeln halten und wiederaufrichten. Übung 15 Sekunden lang durchführen, drei Mal wiederholen. Die Übung stärkt die Muskulatur der Oberschenkel und stabilisiert die Kniegelenke.



Bewegung sorgt dafür, dass...

- die **Durchblutung angeregt** wird. So wird das Herz mit mehr Sauerstoff versorgt. Bluthochdruckerkrankungen und hohe Blutfettwerte treten seltener auf, das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko verringert sich.
- **Muskeln und Knochen gekräftigt** werden. Das schont vor allem die Bandscheiben. Zudem wird der Knochenstoffwechsel angeregt, was die Knochendichte fördert und somit Osteoporose (Knochenschwund) vorbeugt.
- körpereigene **Abwehrzellen gestärkt** werden. Sie sind wichtig, um beispielsweise Viren zu bekämpfen, wodurch Erkältungen vorgebeugt werden kann.
- **positive Stimmung** herrscht. Denn beim Sport werden verschiedene Glückshormone ausgeschüttet. Das tut vor allem der Psyche gut.



Rückenstrecker

Ob im Büro am Schreibtisch oder zu Hause am Esstisch oder auf der Couch: Aus der runden Sitzposition starten, Hände flach auf die Oberschenkel legen und das Brustbein nach vorne sowie nach oben schieben und wieder zurück in die runde Sitzform wechseln. Rückenstrecker 30 Sekunden lang durchführen und drei Mal wiederholen. Die Übung sorgt dafür, dass die Muskulatur des oberen Rückens gekräftigt wird.



Oberkörperrotation

Diese Übung eignet sich im Stehen am Schreibtisch. Rechte Hand ablegen. Der linke Arm führt in fließender Bewegung an der Brust vorbei, hin zur rechten Körperseite, der Blick folgt dem Arm. Dann den linken Arm zur linken Körperseite hoch zur Decke strecken, der Blick folgt auch hier wieder dem Arm. Übung 10 Sekunden durchführen, Armseite wechseln. Trainiert werden wichtige Muskeln direkt an der Wirbelsäule.

schen schwer, einen Ausgleich neben der Arbeit zu finden.“ Dabei sind laut dem Experten Sport- und Bewegungseinheiten in der Freizeit zwar wichtig, jedoch kann das allein eine mangelnde Bewegung am Arbeitsplatz nicht immer ausgleichen.

Damit Kreislauf und Stoffwechsel auch während der Arbeit in Schwung bleiben, rät Daniel Rau, bei Möglichkeit im Stehen zu arbeiten: „Eventuell ist die Anschaffung eines Steh-Schreibtisches möglich.“ Spaziergänge in den Pausen fördern nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern auch die Konzentration. Ferner ist es von Vorteil, die Treppe statt den Aufzug zu nutzen, für fünf Minuten pro Stunde eine Pause einzulegen und dabei beispielsweise Dehnübungen zu machen. Darüber hinaus empfiehlt es sich, während sitzender Tätigkeiten zwischendurch die Beine zu strecken und die Schultern zu kreisen. Wer Drucker, Kopierer und Faxgeräte in anderen Räumen platziert, schafft zusätzliche Gehwege. Um Bewegungseinheiten wie diese regelmäßig durchzuführen, kann eine Er-

innerungsnotiz auf einem Klebezettel am Bildschirm helfen.

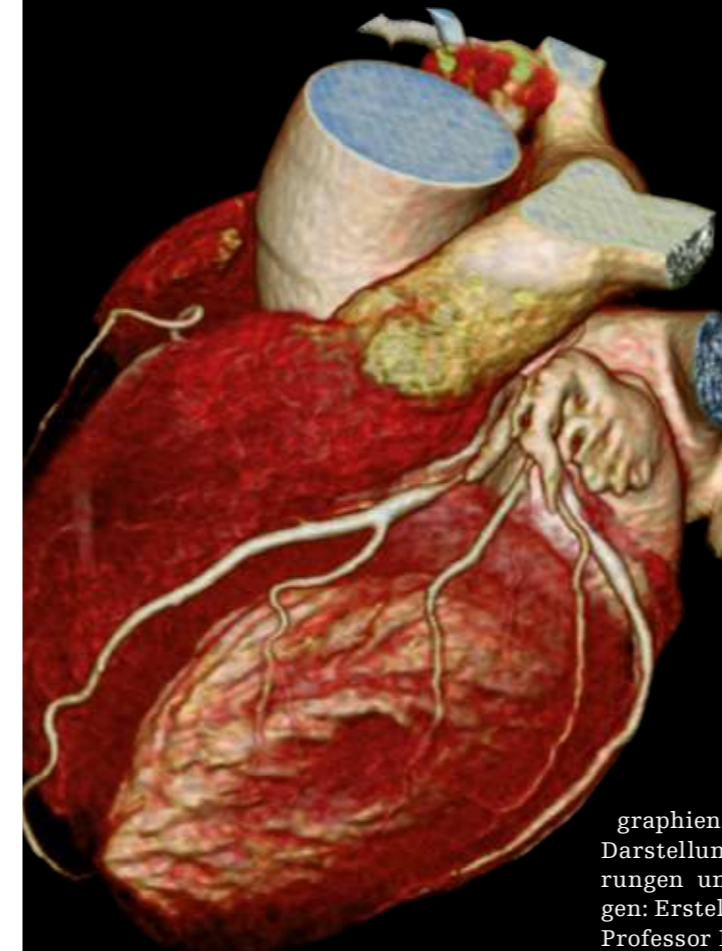
Dauer und Regelmäßigkeit

Pro Tag empfehlen sich 30 Minuten körperliche Bewegung oder drei bis vier Stunden Sport pro Woche. „Je mehr sich der Mensch bewegt, desto belastbarer, widerstandsfähiger und stärker ist er“, so Daniel Rau. Da körperliche Aktivitäten auch dem Stoffwechsel guttun, sind gleichzeitig Organe und Gelenke weniger anfällig für Krankheiten. Ideal ist es, mit kleinen Schritten anzufangen und sich nach und nach zu steigern. Denn: Gelenke und Körperstrukturen brauchen Zeit, um sich an die erhöhte Aktivität zu gewöhnen. Maßgebend ist, regelmäßig aktiv zu sein und sich kontinuierlich zu steigern. „Ist der Anfang mal gemacht, lässt ein besseres Körpergefühl nicht lange auf sich warten“, weiß Daniel Rau aus Erfahrung. Wer neu einsteigt, für den empfehlen sich in der ersten Woche zehn Minuten Sport pro Tag, in der zweiten Woche 20 Minuten, bis in der dritten Woche die 30 Minuten erreicht sind. Diese sollten

dann konstant gehalten oder können auf Wunsch auch mit der Zeit weiter gesteigert werden.

Tipps für Ältere und Pflegebedürftige

Was ältere und/oder pflegebedürftige Menschen betrifft, so ist es wichtig, sich an deren Leistungsgrenzen zu orientieren. Vor allem ihre Krankheitsbilder sind dabei zu beachten. „Selbst bettlägerige Personen können Übungen machen. Sie profitieren dann vor allem von einer besseren Durchblutung und einer gestärkten Muskulatur“, sagt Physiotherapeut Rau. Der Experte empfiehlt, die Füße aus dem Sprunggelenk heraus zu strecken und wieder anzuziehen. Außerdem eignet es sich, die Hände zu öffnen und wieder zu schließen, mit den Armen über dem Kopf die „Äpfel-pflücken-Bewegung“ zu machen sowie die Beine etwas anzuheben und sie in der Luft, wie beim Radfahren, zu bewegen. Daniel Rau: „Wichtig ist, dass ältere und pflegebedürftige Menschen Übungen wie diese nur so oft wiederholen, wie es ihre körpereigenen Kräfte und Möglichkeiten zulassen.“ Blazenka Sokolova



Bilderserie zeigt Spektrum der Kardiologie

Herz Sie ermöglichen Einblicke in die Arbeit der Kardiologie und setzen farbige Akzente: Aufnahmen des Herzens, die mittels Computertomographie, Ultraschall und Co. erstellt wurden, hat die kardiologische Fachabteilung am Diakonie Klinikum Jung-Stilling in einer Bilderserie zusammengestellt. Zu sehen ist sie unter anderem auf den Fluren des Krankenhauses.

graphien (OCT), 3-D-Programmen zur Darstellung von Herzrhythmusstörungen und Ultraschalluntersuchungen: Erstellt haben die Bilder Chefarzt Professor Dr. Dursun Gündüz (Invasi-

Jeweils fünf bis sechs Motive haben die Mediziner repräsentativ für ihre jeweiligen Spezialgebiete ausgewählt und zu einer Bilderserie mit 17 Motiven zusammengestellt. Ergänzt werden die Bilder durch kurze, informative Begleittexte.

Diese Aufnahme, eine Computertomographie des Herzens, und viele weitere kardiologische Motive zieren die Wände der Fachabteilung.

„Die Motive stehen repräsentativ für das moderne Portfolio der Kardiologie.“

Privatdozent Dr. Damir Erkapic
Leitung Rhythmologie (Elektrophysiologie)

ve Kardiologie), Privatdozent Dr. Damir Erkapic (Rhythmologie) und Dr. Johannes Rixe (Kardiale Bildgebung).

Zu sehen sind die Motive auf den Fluren der Kardiologie im Erdgeschoss des „Stillings“ sowie auf dem Gang vor den Herzkatheterlaboren im ersten Untergeschoss. Auch in den Kardiologie-Praxen des MVZ Ev. Jung-Stilling-Krankenhaus in Siegen und Olpe sowie des MVZ Betzdorf-Kirchen im Betzdorfer S-Forum schmücken die Bilder die Wände. Carolin Helsper

Eine verengte Herzkranzarterie vor und nach erfolgreichem Bypass, Ultraschall-Bilder, die die Mitralklappe während MitraClip-Prozedur abbilden oder eine farblich kodierte, laufende Rhythmusstörung: Motive, die mittels bildgebender Verfahren aufgenommen wurden, bieten Patienten, Besuchern und Mitarbeitern des Diakonie Klinikums Jung-Stilling in Siegen unterschiedliche Blickwinkel auf das menschliche Herz sowie auf aktuelle Diagnose- und Therapiemöglichkeiten. „Die Bilder stehen repräsentativ für das moderne Portfolio der Kardiologie“, erläutert Privatdozent Dr. Damir Erkapic, der sich federführend der Umsetzung des Projekts angenommen hat. „Wir möchten damit ein ansprechendes Ambiente schaffen und bei Patienten und Besuchern ein Interesse an der Kardiologie wecken.“

Ob Aufnahmen von Computertomographie (CT), Optischen Kohärenz-Tomo-



Erstellt und ausgewählt haben die Motive Dr. Johannes Rixe, Privatdozent Dr. Damir Erkapic und Professor Dr. Dursun Gündüz (von links).



Masken im Supermarkt oder im Bus: Für Professor Christian Tanislav ergeben die geltenden Hygieneregeln auch abseits der Corona-Pandemie durchaus Sinn.

Impfungen weiter möglich

Neue Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Diakonie in Südwestfalen nebst Tochtergesellschaften haben jederzeit die Möglichkeit, sich schnell und unbürokratisch über das Unternehmen gegen das Corona-Virus impfen zu lassen. Termine können über die Hotline (Telefon: 0271/333-40666) vereinbart werden. Dort erhalten Interessenten auch weitere Informationen. Das Angebot gilt überdies natürlich auch weiterhin für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die sich erst jetzt zu einer Impfung entschließen wollen.

Geriatric-Studie belegt Erfolge der Impfungen

Corona Covid-19-Ausbruch mit der britischen Mutante vom Frühjahr auf der Station für Altersmedizin im Diakonie Klinikum Jung-Stilling bringt hilfreiche Erkenntnisse. Ärztlicher Direktor Professor Christian Tanislav erwartet im Herbst eine 4. Welle und appelliert, die Hygieneregeln weiterhin zu beachten.

Niedrige Inzidenzen, wieder gewonnene Freiheiten, gemeinsamer Sport, die ersehnte Urlaubsreise, beinahe ein Zurück zur Normalität: Gefühlt legt das Corona-Virus trotz täglich wieder ansteigenden Infektionszahlen in der breiten öffentlichen Wahrnehmung eine Sommerpause ein. Professor Dr. Christian Tanislav, Ärztlicher Direktor des Diakonie Klinikums, appelliert jedoch an die Vernunft: „Unabhängig von Corona rate ich dazu, die Hygieneregeln weiterhin zu beachten.“

Unstrittig sei, dass sich das Tragen eines Mundschutzes bei Kontakten zu anderen Menschen nicht nur gegen das Corona-Virus als sehr nützlich erwiesen habe „Die Zahl der an der saisonalen Grippe und an Erkältungen erkrankter Menschen ist im Vergleich zur Vor-Covid-Zeit massiv zurückgegangen – bei Erwachsenen um 71 Prozent und bei Kindern sogar um 90 Prozent“, verweist der Chefarzt der Geriatrie im Diakonie Klinikum Jung-Stilling auf beachtliche Zahlen. Und im Krankenhaus habe es in diesem Jahr zudem keinen einzigen Norovirus-Ausbruch gegeben. Das zeige, wie effektiv die Hygieneregeln seien. Neben dem Tragen eines Mundschutzes und dem regelmäßigen Waschen der Hände sei es auch künftig sinnvoll, die Zahl der Kontakte einigermaßen übersichtlich zu gestalten und auf Abstände zu achten. „In vielen Bereichen

wie zum Beispiel beim Einkaufen im Supermarkt oder bei der Fahrt im Bus haben wir uns ja auch schon daran gewöhnt und das Bewusstsein für Hygiene sensibilisiert“, so Tanislav.

„Es wird eine 4. Welle geben“, blickt der Chefarzt auf den Herbst. Aber die Ausmaße werden seiner Ansicht nach nicht mit denen von April zu vergleichen sein. Den Haupteffekt sieht er in

„Je höher der Prozentsatz der Geimpften, desto niedriger die Infektionsrate.“

Prof. Dr. Christian Tanislav
Ärztlicher Direktor Diakonie Klinikum

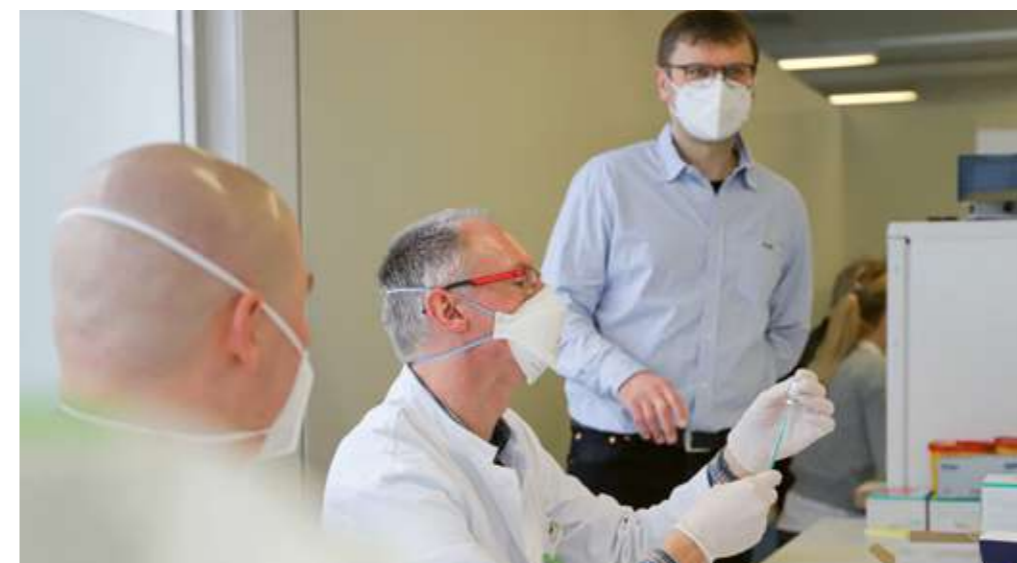
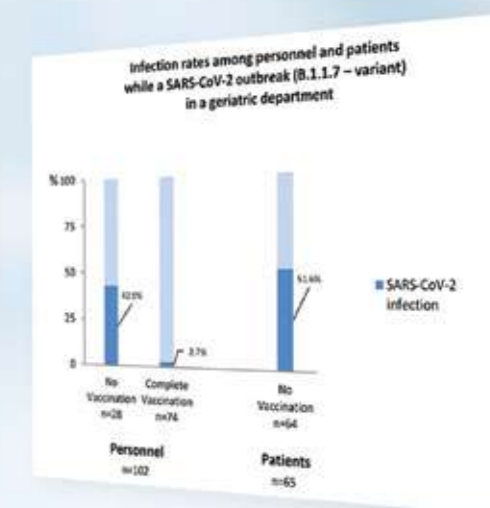
der Impfung, die sich wissenschaftlich bewährt habe. „Je höher der Prozentsatz der Geimpften, desto niedriger die Infektionsrate“, betont Christian Tanislav. Diese Aussage untermauert der Ärztliche Direktor auch mit einer Studie aus dem eigenen Haus, die unter seiner Federführung im Frühjahr gemeinsam mit Kollegen erarbeitet und die Mitte Juli sogar weltweit auf „Pub-Med“ publiziert wurde. Die Studie bezieht sich auf einen Corona-Ausbruch der britischen Mutante B.1.1.7 in der geriatrischen Fachabteilung Ende Februar, zu deren Team 102 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter (Ärzte, Pflegekräfte, Physio- und Sprachtherapeuten, Diätassistenten, Psychologen, Sozialarbeiter) zählten.



Eine weltweit veröffentlichte Untersuchung und Analyse aus dem Diakonie Klinikum in Siegen: Unter der Federführung des Ärztlichen Direktors Christian Tanislav arbeitete ein ganzes Team an der Studie. Grundlage dafür war ein Corona-Ausbruch Ende Februar in der Geriatrie.

Die Geriatrie war zu diesem Zeitpunkt mit 65 Patienten belegt, von denen nur einer geimpft war. Über einen positiven Patienten steckten sich in den folgenden drei Wochen 33 weitere an. Reihentestungen bei den Mitarbeitenden ergaben 14 positive Fälle. Von 74 bereits geimpften Mitarbeitenden infizierten sich zwei, von den 28 ungeimpften Mitarbeitern jedoch 12. Auffallend: Die infizierten Patienten und Mitarbeiter hatten keine oder milde Symptome. Ta-

nislav: „Die Analyse zeigt, dass die vollständige Impfung der Mitarbeiter mit BioNTech/Pfizer zu einer ausreichenden Immunisierung und zu einem signifikanten Rückgang neuer Fälle führte, selbst in einer Ausbruch-Situation.“ Die Impfung habe 97,3 Prozent der Mitarbeitenden geschützt. Bei ungeimpften Mitarbeitern (42,9 Prozent) und Patienten (51,6 Prozent) wurden hohe Infektionsraten festgestellt. „Spekulativ kann zudem behauptet werden, dass



Die Impfung gegen das Corona-Virus bleibt der wirksamste Schutz, der Pandemie Herr zu werden, die Zahl der Krankheitsausbrüche zu verringern oder deren Verläufe milder zu gestalten.

die hohe Impfquote der Mitarbeiter zu weniger starken Verläufen bei Patienten geführt hat“, meint Professor Tanislav. Ferner führe der Kontakt zwischen und zu Geimpften dazu, dass möglicherweise eine geringere Viruslast übertragen werde, was wiederum die Sterblichkeit verringere. Außerdem legten die Zahlen nahe, dass eine weit verbreitete und vollständige Impfung von Mitarbeitern das Gesundheitssystem aufrecht erhält – sogar, wenn es zu Ausbrüchen komme.

Die erfreulich hohe Impfquote im Diakonie Klinikum beziffert Christian Tanislav aktuell auf rund 90 Prozent. Wie lange der Impfschutz jedoch anhalte und ab wann oder sogar ob überhaupt eine weitere Impfung erforderlich sein wird, steht auch für ihn noch in den Sternen. Zwar untersuchten Pharmafirmen bereits die Folgeimpfung, richteten sich dabei aber nach Antikörpern und Verträglichkeit. Tanislav: „Viele oder wenige Antikörper bedeuten aber nicht, einen hohen oder niedrigen Schutz zu haben.“ Deshalb könne auch nicht ausgeschlossen werden, dass die im Frühjahr verabreichten Impfungen noch länger ausreichenden Schutz böten. Der Professor mutmaßt dennoch: „Wenn sich im Herbst viele Menschen infizieren, dann muss man über eine Drittimpfung nachdenken.“ **Stefan Nitz**

Wenn das Fett nicht weichen will

Lipödem Mehr als 3,8 Millionen Menschen sind in Deutschland am Lipödem erkrankt. Wie belastet Betroffene sind, weiß Privatdozent Dr. Thomas C. Pech, Sektionsleiter Plastische, Ästhetische und Rekonstruktive Chirurgie am „Stilling“.

Nicht „nur“ auf den Körper, sondern auch auf die Seele der Patienten wirkt sich die krankhafte Fettverteilungsstörung aus. Moderne Diagnose- und Therapiemethoden kommen im Lipödemzentrum am Diakonie Klinikum in Siegen zum Einsatz.

Krankheitsbild

Das Lipödem gilt als Volkskrankheit. Rund 3,8 Millionen Patientinnen werden in Deutschland gezählt. Auszugehen ist allerdings von einer hohen Dunkelziffer, da viele Betroffene glauben, dass sie sich lediglich falsch ernähren oder zu wenig bewegen. Als zuständige Fachärzte gelten Haut-, Lymph- sowie Venenfachärzte. Sie können die auftretende symmetrische Vermehrung des Fettgewebes an Beinen und Armen diagnostizieren. „Betroffene leiden zudem an Druck- und Spannungsschmerzen sowie einer verstärkten Neigung zu Blutergüssen an Beinen und Armen“, klärt PD Dr. Pech auf. Klare körperliche Anzeichen eines Lipödems seien ihm zufolge eine schlanke Taille sowie säulenartig geformte Oberschenkel. Bewegungen sind schmerzhaft. Deshalb vermeiden es viele Betroffene, Sport zu treiben – und Übergewicht kommt noch hinzu. Da der Körperbau somit nicht dem „Ideal“ entspricht, stellen sich oftmals auch psychische Probleme ein.



Stadium 1

Stadium 2

Stadium 3

Das Lipödem wird in drei verschiedene Stadien kategorisiert. Je nach Ausprägung treten auch unterschiedliche Begleiterscheinungen, wie etwa Druckempfindlichkeit, auf.



PD Dr. Thomas C. Pech

Ursachen

Das Lipödem trifft fast ausschließlich Frauen. Bei den meisten von ihnen beginnt die Erkrankung bereits in der Pubertät. Sie kann aber auch nach einer Schwangerschaft oder auch erst in den Wechseljahren auftreten. Vermutet wird deshalb, dass die Umstellung der weiblichen Hormone ursächlich für die Entstehung des Lipödems ist. Auch eine genetische Komponente könnte eine Rolle spielen.

„Ob Walking oder Wassersport: Für Betroffene ist jede Form der körperlichen Aktivität gut.“

Egal zu welchem Zeitpunkt es zum Auftreten der Krankheit kommt, der Verlauf ist immer gleich: Die Fettgewebezellen vergrößern und vermehren sich. Die kleinsten Blutgefäße, die Kapillaren, werden durchlässiger und verletzlich, und im Bindegewebe kommt es zu Veränderungen. Wassereinlagerungen – Ödeme – verstärken das Problem. Sie nehmen bei Wärme sowie langem Sitzen und Stehen auch noch zu. Der Sektionsleiter weiß: „Dann sind Schmerzen programmiert.“

Diagnose

Viele Patienten, die aufgrund ästhetischer Probleme der unteren Extremitäten oder des Bauches auf die Unterstützung des Plastischen Chirurgen hoffen, beklagen einen unangenehmen Fettgewebsüberschuss an Bauch, Oberschenkel (im Bereich des Gesäßes, der Innen- und Außenseite) sowie am Knie, teilweise auch an Unterschenkel, den Waden oder im Knöchelbereich. Eine krankhafte Veränderung kann durch den „Kneiftest“, der Mediziner spricht vom „Pinch Test“, festgestellt werden. Die Diagnose stellt der erfahrene Mediziner durch Anamnese, Inspektion und Palpation (Abtastung). Per Ultraschall der betroffenen Körperstellen lässt sich zudem die Fettgewebsdicke und -kompression ermitteln.

Unterschieden werden beim Lipödem verschiedene Stadien. In Stadium 1 ist die Hautoberfläche des Patienten glatt, das subcutane (darunterliegende) Fett erscheint gleichmäßig und homogen. In Stadium 2 diagnostiziert der Arzt eine wellenförmige Hautoberfläche, auch das subcutane Fett ist knotig tastbar. In Stadium 3 erscheint die Haut als pflasterartiges Relief, das Fettgewebe ist grobknotig. Zudem ist eine massive

Stadium 1

/ Hautoberfläche mit verdickter, aber gleichmäßiger Fettgewebsvermehrung

Stadium 2

/ Wellenartige und unebene Hautoberfläche mit knotenartigen Verdickungen des Fettgewebes

Stadium 3

/ Sehr starke Umfangsvermehrung mit überhängenden Gewebeteilen

Umfangsvermehrung der betroffenen Stellen sichtbar. Je nach Ausprägung der Krankheit treten diverse Begleiterscheinungen auf, die in A- und B-Symptome unterteilt werden. Zu der ersten Gruppe gehören die typische Fettverteilungsstörung, eine Neigung zu blauen Flecken sowie Berührungs- und Druckempfindlichkeiten.

Die Spannbreite der B-Symptome ist breiter. Hierzu zählen etwa die Unfähigkeit, an den betroffenen Stellen abzunehmen, Müdigkeit, Kurzatmigkeit oder Durchfall. Zudem möglich ist ein unerfüllter Kinderwunsch, aber auch Depressionen oder Begleiterkrankungen wie etwa Diabetes. Nicht alle Symptome treten bei jedem Patienten auf.

Therapie

Eine Heilung des Lipödems ist nicht möglich, lediglich die Fettabsaugung stellt eine Therapie mit Beseitigung des erkrankten Fettgewebes dar.

Die Therapie fußt dabei auf fünf Säulen: Der konservativen und operativen Therapie, der Ernährung, Bewegung sowie der Psychotherapie. Die konservative Therapie besteht – neben einem gesunden Ernährungs- und Sportverhalten – unter anderem aus Lymphdrainage und einer Kompressions-Versorgung. „Patienten tragen dabei feinmaschig

gewebte Strumpfhosen, die die Venen in den Beinen zusammenpressen. Dadurch kann das Blut effektiver in Richtung Herz transportiert werden“, erklärt der Mediziner. Beide Therapiemethoden sorgen dafür, Flüssigkeit aus dem betroffenen Gewebe zu leiten. Bei der Lymphdrainage entlastet der Physiotherapeut die betroffene Körperregion durch sanfte Handgriffe. Die Schwellungen der Haut werden so verringert. Die konservativen Therapiemöglichkeiten begleiten Betroffene ein Leben lang. Werden sie abgesetzt, verstärken sich die Symptome wieder.

Mit einer operativen Fettabsaugung ist eine sehr gute Linderung der Symptome sowie die Wiederherstellung einer „normalen Form“ möglich. Das erkrankte Gewebe wird hiermit beseitigt. Die Fettabsaugung beinhaltet die Option, ästhetisch benachteiligte Deformitäten in besonderen Bereichen zu verbessern, bei denen nach der OP die Aussicht auf eine Rückbildung und das Zusammenziehen der Haut (elastische Retraktion) besteht. Bei weniger retraktärer Haut bleibt eine Straffung als Goldstandard. Sollten die konservativen Möglichkeiten vollends ausgeschöpft sein, besteht die Möglichkeit der operativen Behandlung in Form einer Liposuktion, einer schonenden Variante der Fettabsaugung. Wurde mindestens ein halbes



Lipödemzentrum

Ein Lipödemzentrum wurde am Diakonie Klinikum Jung-Stilling in Siegen aus der Taufe gehoben. Hier finden sich Spezialisten zur operativen Behandlung. Die Sicherheit wird bei ästhetischen Eingriffen großgeschrieben. Sollte es in seltenen Fällen zu Komplikationen kommen, kann unmittelbar und ohne Verzögerungen auf das medizinische Spektrum eines großen Krankenhauses zurückgegriffen werden. Neben Erstberatungen steht das Team für Zweitmeinungen, Folgebehandlungen, Gutachten für die Beantragung von Kostenübernahmen und für die Erstellung individueller Behandlungspläne zur Verfügung. Als erster Schritt vor einer Behandlung steht eine intensive Beratung, die im persönlichen Gespräch stattfindet und sich nach den Bedürfnissen jedes Patienten richtet.

Jahr lang Lymphdrainage durchgeführt und nachweislich Kompressionswäsche getragen sowie das Lipödem 3 diagnostiziert, dann kann die Fettabsaugung bei hohem Leidensdruck und einem Body-Mass-Index von unter 35 nach Antrag auch von den Krankenkassen übernommen werden. Bei der Durchführung sind wichtige anatomische Strukturen, etwa der Gefäße und Nerven, aber auch der Hauptbahnen der Lymphabflusswege zu berücksichtigen und unbedingt zu schonen.

Vorsorge

Wer an Lipödem leidet, für den ist jede Form der Aktivität gut. Geeignet sind insbesondere Walking oder jede Form der Bewegung im Wasser. Dabei sollten Betroffene sich möglichst senkrecht im Wasser bewegen. „Der Wasserdruck ist in der Tiefe hoch und nimmt zur Oberfläche hin ab. Dies bewirkt einen ähnlichen Effekt wie eine Lymphdrainage. Zudem steigert die Bewegung im Wasser den Fettverbrennungsfaktor um ein Dreifaches. Effektiver kann man kaum abnehmen“, so PD Dr. Pech. Zertifizierte Kurse werden häufig von den Krankenkassen unterstützt. Auch auf die Ernährung gilt es zu achten. Gut für das Lymphsystem sind basenreiche Lebensmittel. Dazu zählen etwa Artischocken, Äpfel, Kiwis, Mandarinen oder auch Heidelbeeren.

Stefanie Goß

Neue Methode in der „Stilling“-Gefäßchirurgie

Gefäßchirurgie Am Diakonie Klinikum Jung-Stilling in Siegen wird eine neue Ära in der Gefäßchirurgie eingeläutet: Das Team um Chefarzt Dr. Ahmed Koshty operiert Aneurysmen des Aortenbogens mit einem neuartigen Implantat. In ganz Deutschland gibt es nur eine Handvoll Kliniken, die in der Lage sind, dieses Verfahren anzuwenden.

Treten bei einem Patienten krankhafte Aussackungen an einer Schlagader auf, spricht der Mediziner von einem Aneurysma. Ein solches kann sich grundsätzlich an jeder Arterie ausbilden, kommt allerdings hauptsächlich im Bauchraum oder an der Hauptschlagader vor. Droht ein Aneurysma zu platzen, ist Eile geboten – und medizinische Kompetenz gefragt. So, wie am Diakonie Klinikum Jung-Stilling in Siegen. Mit einem modernen Verfahren gelingt es nun dem Team um Dr. Ahmed Koshty, Chefarzt der Gefäßchirurgie, Aneurysmen der Aorta rund um die Uhr zu versorgen – auch am Aortenbogen, dem Abschnitt der Hauptschlagader, der sich in unmittelbarer Nähe zum Herzen befindet. Möglich macht dies ein erst kürzlich in der EU zertifiziertes Implantat, das in nur vier deutschen Kliniken zum Einsatz kommt, eine davon ist das Diakonie Klinikum an der Siegener Wichernstraße.

Mit dem modernen Implantat wird laut Dr. Koshty eine neue Ära der Gefäßchirurgie eingeläutet. Operabel sind Aortenbogenaneurysmen schon länger: „Allerdings mit viel mehr Risiken für den Patienten“, so der Siegener Chefarzt. Liegt solch eine Aussackung vor,

„Dieses neue Verfahren wird in den Händen geübter Chirurgen viele Leben retten.“

Dr. Ahmed Koshty
Chefarzt Gefäßchirurgie



Gerade erst zertifiziert – und schon im „Stilling“ im Einsatz ist dieses neuartige Aortenbogen-Implantat.

wurden Patienten bislang „offen“ operiert. Das heißt, der Brustkorb wurde im Operationssaal geöffnet und der Patient über eine Herz-Lungen-Maschine versorgt. „Dabei ist das Risiko für einen Herzstillstand oder einen Schlaganfall sehr hoch“, schlüsselt Dr. Koshty auf.

Mit dem neuen Verfahren, das außer ihm nur eine Handvoll Kollegen in Deutschland praktizieren, sind lediglich zwei kleine Stiche in Leiste und Arm des Patienten nötig, um das Implantat anzubringen. „Prothesen in unterschiedlichen Größen haben wir für die Aortenbogen-OP im Diakonie Klinikum Jung-Stilling vorrätig. Damit ist es uns möglich, Patienten rund um die Uhr zu versorgen, wenn es nötig ist“, so Gefäßchirurgie-Chefarzt Dr. Koshty.

Auch das war in der Vergangenheit anders. Implantate wurden für jeden Patienten nach Maß angefertigt. Dies dauerte ein paar Wochen: „Zeit, die einige Patienten nicht haben“, so der Chefarzt. Aneurysmen der Aorta machen zumeist nämlich keine Beschwerden. Dr. Koshty: „Sie werden eigentlich nur zufällig entdeckt, etwa wenn der Patient aufgrund einer Lungenerkrankung geröntgt wird.“ Das neue Verfahren, bei dem Dr. Koshty

www.jung-stilling.de

ty eng mit der israelischen Firma Endospan zusammen arbeitet, werde in den Händen geübter Chirurgen viele Leben retten. Die erste Operation mit dem neuen Implantat lief im Diakonie Klinikum Jung-Stilling reibungslos ab. Der Patient überstand den Eingriff gut, am Abend nahm er wieder ein Essen zu sich und konnte schon am Folgetag von



Das Wohl des Patienten im Blick: Mit zwei kleinen Schnitten ist es möglich, die moderne Implantations-Technik anzuwenden.

der Intensiv- auf die normale Station wechseln. Der Plan sah vor, dass der Patient rund acht Tage lang zur Überwachung im Siegener Diakonie Klinikum bleiben sollte. Auch das ist ein großer

Fortschritt, so Dr. Ahmed Koshty: „Nach einer offenen Operation liegt die mittlere Verweildauer von Patienten bei 20 Tagen – und das allein auf der Intensivstation.“

Stefanie Goß

Konzentriert arbeitet das Team um Chefarzt Dr. Ahmed Koshty im Diakonie Klinikum Jung-Stilling in Siegen.



Bronchialkarzinom: Zigarette ist Risikofaktor

Lungenheilkunde Rund 50 000 Menschen erkranken jährlich in Deutschland an einem Bronchialkarzinom, also Lungenkrebs. Bei den Therapiemöglichkeiten wurden in den vergangenen Jahren große Fortschritte gemacht. Dr. Rainer Grübener, Chefarzt der Inneren Medizin am Diakonie Klinikum Bethesda in Freudenberg, weiß, wie man Lungenkrebs behandelt – und seine Entstehung vermeidet.

Das Lungen- oder Bronchialkarzinom, der häufigste bösartige Tumor der Atmungsorgane, ist ein primär in der Lunge entstandener bösartiger Tumor. Es gibt zahlreiche Gewebsvarianten. Eine grundlegende Unterscheidung – wichtig für die später festzulegenden therapeutischen Möglichkeiten – wird in das kleinzellige sowie die nicht-kleinzelligen Karzinome getroffen.

In Deutschland ist das Lungen- oder Bronchialkarzinom bei Männern der zweithäufigste bösartige Tumor, bei Frauen der dritthäufigste bösartige Tu-

mor. Bevorzugt erkranken Menschen im Alter zwischen 65 und 70 Jahren, jedoch können auch ältere und vor allem auch deutlich jüngere Menschen vom Lungen- oder Bronchialkarzinom betroffen sein. Die überwiegende Zahl der Erkrankten in Deutschland sind immer noch Männer. Aktuell erkranken in Deutschland jährlich rund 33 000 Männer und 17 000 Frauen neu an einer Form von Lungenkrebs. Der prozentuale Anteil der Frauen hat beim Lungenkarzinom in den vergangenen Jahren zugenommen.

Die Risikofaktoren

Haupttrisikofaktor, an einem Lungen- oder Bronchialkarzinom zu erkranken, ist das inhalative Zigarettenrauchen. Weiterhin sind erblich bedingte Faktoren sowie äußere, sogenannte exogene Einflüsse ursächlich. Zu letzteren gehören neben dem Rauchen auch ionisierende Strahlen, Dieselmotorabgase, Asbest, Quarzstäube und zahlreiche berufliche Belastungen. Aus Kenntnis der Faktoren mit negativem Einfluss ergibt sich dann auch die bestmögliche Vorgehensweise, die Anzahl der Lungen- und Bronchialkarzinome zu reduzieren. Zuvorderst genannt werden muss der

Kampf gegen das inhalative Zigarettenrauchen. Berufliche Expositionen sollten eliminiert werden, hierzu gibt es zahlreiche Schutzmöglichkeiten. Darüber hinaus muss generell die Umweltbelastung mit Abgasen und Feinstaub reduziert werden. Einen schützenden Effekt gegen die Erkrankung haben körperliche Aktivitäten und ein hoher Konsum von Obst und Gemüse.

Die Symptome

Wie auch bei anderen Tumoren, gibt es beim Lungen- und Bronchialkarzinom häufig keine konkreten, wegweisenden Frühsymptome. Unspezifische lokale Vorzeichen sind Husten, Luftnot, Schmerzen im Brustkorb, blutiger Auswurf, Schluckstörungen, Heiserkeit. Allgemeine Indikatoren können primär vorliegen. Dies sind Gewichtsverlust, allgemeine Schwäche, Fieber und Nachtschweiß. Darüber hinaus gibt es Symptome von bereits möglicherweise früh auftretenden Metastasen in anderen Organen oder sogenannte begleitende

de paraneoplastische Syndrome. Dies sind begleitende Symptomkomplexe, die in vielerlei klinischer Ausprägung auftreten können.

Wann zum Facharzt?

Menschen mit den genannten Risikofaktoren, aber auch Patienten mit den beschriebenen Symptomen, sollten zur Diagnostik ärztlichen Rat suchen. Eingebunden sind dabei die betreuenden Hausärzte, Lungenfachärzte und weitere Spezialisten. Neben einer ausführlichen Anamnese und körperlichen Untersuchung werden in der Diagnostik des Lungen- und Bronchialkarzinoms verschiedene bildgebende Methoden eingesetzt. Grundlage ist das Röntgenbild der Brustorgane in zwei Ebenen, möglicherweise ergänzt um eine Computertomographie des Brustkorbs und Oberbauchs ohne und mit Kontrastmittel. Eine weitere Methode, die vor allem dann, wenn ein Lungen- und Bronchialkarzinom diagnostiziert worden ist, bei der Ausbreitungsdiagnostik (Staging) zur Verfügung steht, ist die nuklearmedizinische Methode der PET-CT (Positronen-Emissions-Tomographie-CT).

Die Therapie

Besteht aufgrund der Bildgebung der Verdacht auf ein Lungen- und Bronchialkarzinom, muss die feingewebliche Abklärung erfolgen. Der Standard hierfür ist die Spiegelung der Atmungsorgane, die sogenannte Bronchoskopie mit Gewebentnahme. Hierzu stehen nicht nur die Gewebeproben im Inneren der Atemwege, sondern vielmehr auch die transbronchiale Biopsie und die Gewebentnahme aus vergrößerten Lymphknoten im Brustkorb mit endobronchialen Ultraschall zur Verfügung. Gelingt damit die Diagnose-sicherung nicht, kann auch von außen



Bei der Röntgen-Aufnahme des Thorax werden Bronchialkarzinome sichtbar.

durch die Wand des Brustkorbs unter Ultraschall- oder CT-Kontrolle Gewebe entnommen werden. Die feingewebliche Diagnostik beinhaltet heute nicht mehr nur das mikroskopische Bild, vielmehr werden komplexe Marker an den Tumorzellen analysiert. Dies gibt Aufschluss darüber, ob der Tumor über immunhistologische oder molekularbiologische Besonderheiten verfügt. Wenn diese vorliegen, gibt es seit einigen Jahren zusätzliche Möglichkeiten der medikamentösen Tumorthherapie. In lungenfachärztlichen Abteilungen ist die Analyse solcher Marker Standard.

„In den vergangenen Jahren hat die Therapie große Fortschritte gemacht.“

Ist die feingewebliche Diagnose erfolgt, muss geprüft werden, inwieweit eine Aussaat (Metastasierung) des Tumors stattgefunden hat. Unter Beachtung all dieser Ergebnisse wird dann die therapeutische Strategie festgelegt. Neben den tumorbezogenen Fakten muss selbstverständlich auch die allgemeine körperliche Verfassung des Patienten mit einbezogen werden. Die Therapie erfolgt wie bei anderen Erkrankungen primär das Ziel, das Lungen- und Bronchialkarzinom zu heilen. Dann spricht man von einem kurativen Ansatz. Sollte Heilung nicht mehr möglich sein, wird eine palliative Therapie notwendig.

Generell stehen zur Therapie folgende Säulen zur Verfügung: als erstes die operative Entfernung des Tumors, immer noch bei frühen Stadien einer Tumorerkrankung die beste Möglichkeit, um eine definitive Heilung zu erzielen. Alternativ oder ergänzend sind die Strahlentherapie und die medikamentösen Therapieverfahren zu erwähnen. Hierbei handelt es sich um die klassische Chemotherapie ergänzt um immuntherapeutische Möglichkeiten. Diese werden in Kombination oder alternativ zur Chemotherapie angewendet. Und hierfür ist die Kenntnis der

Immunhistologie und Molekularbiologie unbedingt notwendig. Endoskopische Therapieverfahren zur Wiedereröffnung und zum Offenhalten der Atemwege ergänzen die vorgenannten Therapien in der Palliativsituation. Dann sind auch schmerzlindernde Maßnahmen von großer Bedeutung. Da es sich beim Lungen- und Bronchialkarzinom um eine schwerwiegende Erkrankung handelt, die neben den körperlichen auch seelische Beschwerden auslösen kann, ist die begleitende psychologische Betreuung wichtig. In diese eingebunden sind neben Therapeuten wie Ärzten und Psychologen selbstverständlich auch die Menschen des privaten Umfeldes des Erkrankten.

Fazit

In den vergangenen Jahren hat die Therapie des Lungen- und Bronchialkarzinoms tatsächlich große Fortschritte gemacht. Grundlage sind hierfür vor allem die erweiterten Möglichkeiten im Bereich der medikamentösen Therapien. Dennoch muss es gesellschaftlicher Konsens sein, die Zahl der Neuerkrankungen an Lungen- und Bronchialkarzinomen zurückzudrängen. Hierfür ist und bleibt die wichtigste Maßnahme: Der konsequente Kampf gegen das inhalative Zigarettenrauchen. **Stefanie Goß**

www.krankenhaus-bethesda.de



Dr. Rainer Grübener



Akne Treten Pickel und Mitesser über längere Zeit auf, sprechen Mediziner von Spätakne. Betroffene haben oft einen hohen Leidensdruck.

Akne entsteht meist wegen hormoneller Schwankungen, weshalb überwiegend Jugendliche während der Pubertät und oftmals auch Frauen nach dem Absetzen der Antibabypille betroffen sind.



Dr. Claudia El Gammal



Eine Krankheit mit vielen Gesichtern

Das sie aussehen wie ein Streuselkuchen, ist ein oft erwähnter Vergleich von Betroffenen, wenn sie aufgrund von Akne über ihr Hautbild klagen. Pickel und Mitesser sorgen nämlich dafür, dass sich auf der Haut knötchen- und beulenartige Veränderungen bilden können und das Hautbild großporig und unrein aussieht. Dr. Claudia El Gammal ist Fachärztin für Hautkrankheiten in der Praxis für Dermatologie im MVZ Jung-Stilling in Siegen und weiß, dass bei Akne nicht selbstständig Hand angelegt werden sollte. Das kann nämlich dazu führen, dass sich das Hautbild verschlechtert – sogar langfristig. Akne ist eine genetisch bedingte Erkrankung

der sogenannten Talgdrüsenfollikel. Diese kommen vor allem im Bereich des Gesichts, der Schultern, der Brustmitte und am oberen Rücken vor und produzieren Hautfett (Talg). Das sorgt dafür, dass Haut und Haar geschmeidig bleiben. Erhöht sich die Talgproduktion, was hormonell bedingt passieren kann, und verstopfen die Ausgänge der Talgdrüsen aufgrund winziger Hautschüppchen, entstehen sogenannte Mitesser (Komedonen). Dabei handelt es sich um fettige Pfropfen, die als schwarze Knötchen oder weiße Pünktchen auf der Haut sichtbar werden. Entzünden sich Mitesser, bilden sich kleine rote Knötchen, häufig mit Eiterbläschen, die im Volksmund als Pickel bezeichnet

werden. Da die Hautunreinheiten vor allem im Gesicht auftreten und damit auf dem Körperteil, dem Mitmenschen die meiste Aufmerksamkeit schenken, haben Betroffene oftmals einen hohen Leidensdruck, der bis zum sozialen Rückzug führen kann.

Akne tritt bei etwa 80 Prozent der Jugendlichen während der Pubertät auf. Sowohl bei Mädchen als auch Jungen nimmt dann die Produktion von männlichen Sexualhormonen (Testosteron) stark zu. In den Talgdrüsen wird dadurch vermehrt Hautfett gebildet. Daneben kann Akne auch im Erwachsenenalter erstmals entstehen – unter anderem, wenn Frauen die Antibabypille ab-

setzen und sich der Hormonhaushalt wieder einpendeln muss. Deshalb sind über 30- und 40-jährige Akne-Patientinnen keine Seltenheit. In diesen Fällen sprechen Ärzte von Spätakne. Wie stark sich eine Akne ausprägt, ist in erster Linie erblich bedingt: War bereits ein Elternteil schwer betroffen, erkranken oft auch die Kinder ab dem Jugendalter an einer schweren Akne-Form. Weitere Provokationsfaktoren sind Rauchen, psychischer Stress und eine falsche Hautpflege mit zu fettigen Inhaltsstoffen. Die Ernährung spielt keine so große Rolle wie oft angenommen. Studien weisen bislang keinen Zusammenhang der Akne mit beispielsweise Schokolade oder sonstigen fettigen Nahrungsmitteln nach. Ein erhöhter Konsum von Milch und Milchprodukten scheint Akne jedoch ungünstig zu beeinflussen.

Formen der Akne

Typisch bei Akne, vor allem im Gesicht, ist ein öliges und großporiges Hautbild. Im Jugendalter tritt die leichte Form (Acne comedonica) häufig auf. Dabei bilden sich überwiegend Mitesser, die sich nur selten entzünden. Am häufigsten kommen sie auf der sogenannten T-Zone an Stirn, Nase und Kinn vor. Die mittelschwere Form (Acne papulopustulosa) äußert sich neben Mitessern zusätzlich durch dickere, entzündliche, schmerzhaft und eitrig Pickel. Bei der schweren Akne-Form (Acne conglobata) sind vor allem die Wangen, Schläfen und fast immer auch die Brust und der obere Rücken betroffen. Hier können sich dicke, gerötete Knoten, zystenartige Schwellungen und Eiterpusteln bilden. Die schwere Form führt immer dazu, dass sich Narben bilden und sollte deshalb frühzeitig behandelt werden. Die Spätakne, vor allem bei Frauen, ist durch gerötete Knötchen gekennzeichnet, die vor allem im seitlichen Wangenbereich, am Kinn und Unterkiefer auftreten. Sie bilden sich meist langsam innerhalb mehrerer Wochen zurück.

Diagnose

Die Diagnose einer Akne wird klinisch gestellt. Dabei wird die Haut betroffener Patienten betrachtet, nach der Dauer der Beschwerden gefragt und ob Akne-auslösende oder kortisonhaltige Medikamente sowie Psychopharmaka eingenommen werden. In Einzelfällen können zudem ein Hautabstrich, das Messen der Talgproduktion sowie eine Hormonuntersuchung veranlasst wer-

den. Als erste Anlaufstelle ist der Hausarzt aufzusuchen, der zunächst eine äußerliche Therapie verordnen kann. Bei schweren Akneformen und einer unzureichenden ersten Behandlung, ist der Weg zum Hautarzt sinnvoll.

„Mit einer Narben-Therapie sollte abgewartet werden, bis eine Akne ausgeheilt ist.“

Dr. Claudia El Gammal
Fachärztin für Haut- und
Geschlechtskrankheiten

Therapie

Akne lässt sich gut behandeln. Dermatologen planen vor allem die Therapie mittelschwerer und schwerer Formen individuell und an das Krankheitsstadium ihrer Patienten angepasst. Wer unter einer leichten Akne-Form leidet, kann sich zunächst selbst helfen und die Haut täglich und sorgfältig mit milden Waschgels und Anti-Akne-Cremes aus der Apotheke pflegen. Hilfreich sind auch Heilerde-Masken, Dampfbäder und Peelings, um abgestorbene Hautschüppchen zu entfernen. Ein Besuch beim Kosmetiker, um Mitesser fachgerecht zu entfernen, kann das Hautbild ebenso verbessern. Führen diese Maßnahmen nicht zum Erfolg, sollten äußerliche Medikamente in Form von Cremes oder Gelen zum Einsatz kommen. Hier stehen Hautärzten eine ganze Palette wirksamer Substanzen bereit. Die Arzneimittel sind fast alle verschreibungspflichtig und müssen in der Regel über mehrere Monate, teilweise auch über Jahre, täglich angewendet werden. Sie wirken effektiv, jedoch dauert es meist einige Wochen, bis sich das Hautbild deutlich verbessert. Zu Beginn sind Nebenwirkungen wie leichte Hautreizungen möglich, die aber meist vorübergehender Natur sind. Wer unter einer schweren Akne leidet, braucht zusätzlich eine Therapie „von innen“. Hier können über einen längeren Zeitraum spezielle, niedrig dosierte Antibiotika eingenommen werden. Daneben gibt es Medikamente, die die Talgproduktion hemmen. Bei Frauen kann oft die Antibabypille von Vorteil sein. Die darin enthaltenen weiblichen Geschlechtshormone Östrogen und Gestagen verringern die Wirkung männlicher Geschlechtshormone und senken damit die Talgproduktion.

Akne und Narben

Eine abgeheilte Akne kann Narben auf der Haut hinterlassen. Das passiert oft, wenn Betroffene Pickel und Mitesser selbst ausdrücken, diese aufkratzen oder wenn eine schwere Akne-Form ursächlich ist. Im Gesicht sind Aknenarben oftmals eingesunken. Häufig sehen sie wie kleine Grübchen oder winzige Löcher aus. Die sogenannten Pickelmale sind keine Narben, sondern dunkelrot verfärbte Flecken auf der Haut, die aufgrund einer abgeheilten Entzündung entstehen. Pickelmale brauchen Zeit, bis sie sich von selbst wieder zurückbilden – in der Regel etwa drei Monate, manchmal auch bis zu einem Jahr.

Mit einer Narben-Therapie sollte abgewartet werden, bis eine Akne ausgeheilt ist. Die besten Ergebnisse erzielt derzeit eine Behandlung mit dem sogenannten fraktionierten CO₂-Laser – ein Gerät, das in Hautkliniken und spezialisierten Praxen zum Einsatz kommt. Dr. Claudia El Gammal besitzt seit 2005 das Diplom „Dermatologische Lasertherapie“ der Deutschen Dermatologischen Gesellschaft. In Kooperation mit der Hautklinik im Diakonie Klinikum Bethesda in Freudenberg nutzt die Expertin modernste Lasersysteme. Um Narben vorzubeugen, sind folgende Aspekte zu beachten: Akne frühzeitig behandeln, Pickel und Mitesser nicht selbst ausdrücken oder aufkratzen, einen Arzt und/oder eine kosmetische Fachkraft zu Rate ziehen und geeignete Pflegeprodukte nutzen. **Blazenka Sokolova**

Tipps bei Akne

- Pickel und Mitesser nicht selbst ausdrücken oder aufkratzen
- Arzt und/oder kosmetische Fachkraft zu Rate ziehen
- zu milden Waschgels und Anti-Akne-Cremes aus der Apotheke greifen
- Verhornungen mit Heilerde-Masken, Dampfbädern und Peelings bekämpfen
- bei mittlerer und schwerer Akne-Form: Hautarzt aufsuchen

Blick auf die Südseite: So soll das neue Gebäude einmal aussehen.



1200 Quadratmeter für Fitness, Physio und Reha

+ 26
Wohnungen

ARZ Menschen, Bagger und Baumaschinen sind derzeit an der Siegener Hengsbachstraße im Einsatz, um einen Neubau für das Ambulante Rehabilitationszentrum (ARZ) Siegerland der Diakonie in Südwestfalen zu errichten. 26 Mietwohnungen komplettieren das 5,3 Millionen Euro teure Bauprojekt.

Moderne Räume und viel Platz für Fitness, Physiotherapie, Krankengymnastik und Co.: Einen großzügigen Neubau erhält das Ambulante Rehabilitationszentrum (ARZ) Siegerland an der Hengsbachstraße in Siegen. Im Sommer 2022 soll der neue Komplex bezugsfertig sein und das noch im benachbarten Diakonie Klinikum Jung-Stilling untergebrachte ARZ Siegerland sein neues Quartier beziehen. Die Gesamtkosten der Baumaßnahme belaufen sich auf rund 5,3 Millionen Euro. 2,6 Millionen Euro fließen in den Neubau des Reha-Zentrums, 2,7 Millionen Euro in den Bau der Wohneinheiten.

„Der Neubau des ARZ samt Wohneinheiten ist ein weiterer Baustein unserer Investitionen in den Standort ‚Jung-Stilling‘. So können wir weitere attraktive Leistungen für jede Generation anbieten – von Säuglingen bis hin zu Senioren“, erläuterte Dr. Josef Rosenbauer, Geschäftsführer der Diakonie in Südwestfalen. „Der Neubau ist eine gelungene Ergänzung zu den bestehenden Angeboten – in direkter Nähe zu vielen weiteren Einrichtungen der Diakonie in Südwestfalen“, hob Verwaltungsratsvorsitzender Karl Fleschenberg hervor. Der neue Gebäudekomplex befindet

sich nur wenige Meter oberhalb des Diakonie Klinikums Jung-Stilling und in direkter Nachbarschaft zu zwei weiteren Einrichtungen der Diakonie in Südwestfalen – der Kindertagesstätte „Kinder(t)räume“ mit Familienzentrum sowie der Senioren- und Pflegeeinrichtung „Haus Obere Hengsbach“. Dankbar für die Investition zeigte sich auch Peter-Thomas Stuberg, Superintendent des Evangelischen Kirchenkreises Siegen und Mitglied im Verwaltungsrat:

„Der Neubau des ARZ samt Wohneinheiten ist ein weiterer Baustein unserer Investitionen in den Standort ‚Jung-Stilling‘.“

Dr. Josef Rosenbauer
Geschäftsführer

„Am Rosterberg hält die Diakonie in Südwestfalen ein breites, hochwertiges Angebot vor, das Menschen jeden Alters und jeder Biografie offen steht.“

Ob Fitness, Physiotherapie, Krankengymnastik, Massagen oder Wärme- und Kälteanwendungen: Das Angebot des ARZ Siegerland ist vielfältig. Entsprechend hoch ist der Platzbedarf: 1260 Quadratmeter Nutzfläche wird das

neue ARZ bieten. Herzstück ist der Fitness-Bereich, der jedermann zum Training offensteht. In einer 270 Quadratmeter großen Halle können die Kunden des Ambulanten Reha-Zentrums künftig unter fachlicher Anleitung an modernen Geräten trainieren.

Rund 20 Behandlungsräume, etwa für Physiotherapie oder Fango-Behandlungen, schaffen Platz für das therapeutische Angebot. Funktionsräume – von Umkleieräumen über Arztzimmer bis hin zu Geräteräumen und sanitären Anlagen – komplettieren die Räumlichkeiten. „Wir stoßen derzeit räumlich an unsere Grenzen und freuen uns schon sehr, dass wir durch den Neubau unser Angebot sogar erweitern können, etwa durch Ergotherapie und Kinder-Physiotherapie“, betonte Maik Schöler, Teamleiter im ARZ Siegerland. Seine Freude über den Neubau brachte auch ARZ-Geschäftsführer Harry Feige zum Ausdruck: „Für die Mitarbeiter des ARZ Siegerland geht mit dem Neubau ein großer Traum in Erfüllung. Dank des großzügigen Platzangebots können wir unser Team in Siegen in Zukunft noch verstärken.“ Weitere Ambulante Reha-Zentren betreibt die Diakonie in Südwestfalen in Siegen-Weidenau, in der Freudenberger Ortsmitte sowie in Kreuztal-Kredenbach.

Details zum 1130 Quadratmeter umfassenden Wohnkomplex stellte Architekt Oliver Schmidt vor. So sind die 26 Wohnungen allesamt barrierefrei und auch

5,3
Millionen Euro

... fließen in den Neubau.

für Rollstuhlfahrer geeignet. Die zukünftigen Mieter können zwischen kleineren Apartments mit etwa 30 Quadratmetern Wohnfläche und rund 50 Quadratmeter großen Wohnungen wählen. Während sich die Apartments aus einem kombinierten Wohn- und Schlafraum, Kochdiele und Bad zusammensetzen, verfügen die größeren über ein separates Schlafzimmer sowie eine abgetrennte Küche und einen Abstellraum. Zusätzlich verfügen alle Wohnungen über Balkone und sind über einen Aufzug erreichbar. Parkraum wird direkt auf dem Gelände eingerichtet.

Das Neubau-Projekt an der Siegener Hengsbachstraße ist Teil des Gesamtkonzeptes „Campus Jung-Stilling“. Das Projekt startete 2016 mit dem Anbau eines dreigeschossigen Gebäudeteils an der „Stilling“-Nordseite. Dort befinden sich heute unter anderem

Derzeit sind die Bauarbeiten in vollem Gange. Im Sommer 2022 öffnet das neue ARZ die Türen für die Physio- und Fitness-Kunden.



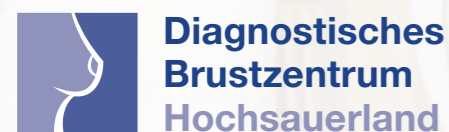
Ärztzimmer, Funktionsräume und zwei hochmoderne Hybrid-OP-Säle. Auf dem Areal des ehemaligen Hubschrauber-Landeplatzes entstanden kurz darauf fünf weitere Krankenhaus-Ebenen. Aktuell wird ein gebäudehoher, elfstöckiger Anbau an der Südseite errichtet. 35 Millionen Euro investiert die Diakonie in Südwestfalen in den 11 000 Quadratmeter umfassenden Neubau, der ab Sommer 2022 mehr Platz für Mensch und Medizin bietet. Unter dieser

Devise zog auch die Zen-

tralverwaltung 2020 in den IHW-Park in Siegen-Eiserfeld um. Im ehemaligen Verwaltungsgebäude an der Wichernstraße sind nun Praxen des MVZ Ev. Jung-Stilling-Krankenhaus angesiedelt, wie die Mammographie-Screening-Einheit, das Diagnostische Brustzentrum oder eine kardiologische Praxis. Der Umzug des Rettungshubschraubers im Januar 2021 auf das neu errichtete Landedeck in luftiger Höhe auf dem Dach des Klinikums komplettiert die Baumaßnahmen rund um das Diakonie Klinikum Jung-Stilling. Carolin Helsper



Über den Stand der Bauarbeiten an der Siegener Hengsbachstraße freuen sich (von links): Superintendent Peter-Thomas Stuberg, Verwaltungsrat Professor Dr. Dr. Wolfgang Kirberger, ARZ-Teamleiter Maik Schöler, Verwaltungsratsvorsitzender Karl Fleschenberg, Architekt Oliver Schmidt, Verwaltungsrat Ernst-Christoph Buch, ARZ-Geschäftsführer Harry Feige und Dr. Josef Rosenbauer, Geschäftsführer der Diakonie in Südwestfalen.



**Diagnostisches
Brustzentrum
Hochsauerland**

Dr. Volker Brandenbusch, Leiter des neuen Diagnostischen Brustzentrums (links) und Dr. Norbert Peters, Chefarzt am Karolinen-Hospital, haben mit der kurativen Mammographie in Arnsberg-Hüsten ein neues gemeinsames Angebot geschaffen.

Brustzentrum in Arnsberg eröffnet

Mammographie Ob Tastbefunde, Schmerzen oder die Kontrolle nach der Krebs-Erkrankung: Mit der kurativen Mammographie haben das Brustzentrum Siegen-Olpe-Hochsauerland und das Klinikum Hochsauerland ein neues Angebot für Patienten mit einem Verdacht auf eine Brusterkrankung geschaffen.

Während das Mammo-Screening Frauen im Alter zwischen 50 und 69 Jahren offensteht, richtet sich die sogenannte kurative Mammographie an Frauen und Männer mit Symptomen. „Das können zum Beispiel Schmerzen, Blutungen oder ein ertasteter Knoten im Brustbereich sein. Ebenso bieten wir die Nachsorge für Brustkrebs-Patienten an“, erklärt Dr. Volker Brandenbusch, Leiter des neuen Diagnostischen Brustzentrums Hochsauerland, einer Kooperation des MVZ Ev. Jung-Stilling-Krankenhaus Siegen und des Klinikums Hochsauerland. „Damit können wir auch im Hochsauerlandkreis eine wohnortnahe, umfassende Brust-Diagnostik auf

höchsten Qualitätsniveau anbieten“, freuen sich Jessica Pfeifer, Geschäftsführerin des MVZ Ev. Jung-Stilling Krankenhaus, und Werner Kemper, Sprecher der Geschäftsführung des Klinikums Hochsauerland.

Als erster Standort im Hochsauerlandkreis bietet das Brustzentrum am Karolinen-Hospital in Arnsberg-Hüsten spezielle Röntgenuntersuchungen wie die Tomosynthese (3D-Schichtmammographie) oder die Untersuchung der Milchgänge (Galaktographie) an, betont Dr. Brandenbusch, der durch die im Hochsauerland bisher einzige Zertifizierung nach DEGUM II der Deutschen Gesellschaft für Ultraschall in der Medizin eine

besondere Expertise im Bereich der Ultraschall-Untersuchungen vorweisen kann. Ebenso ist er einer beiden Leiter der Mammographie-Screening-Einheit Siegen-Olpe-Hochsauerland. „Wir decken nun das gesamte Spektrum an diagnostischen Brustuntersuchungen ab und können die hohen Qualitätsanforderungen aus dem Screening auch den kurativen Patienten anbieten. Zudem schließen wir die Lücke zwischen Diagnostik und Therapie im selben Haus.“ Hinzu kommen Ultraschall-Untersuchungen und Gewebeprobe-Entnahmen (Stanz- und Vakuumbiopsien).

Dr. Norbert Peters, Chefarzt der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe und Leiter des zertifizierten Brustzentrums am Karolinen-Hospital, betont die Relevanz einer hochkompetenten Brustdiagnostik Tür an Tür mit dem operativen Zentrum: „Wir wissen immer mehr über Brustkrebs und können individueller, gezielter und somit auch erfolgreicher behandeln. Ein wesentlicher Bestandteil der multimodalen Therapie ist eine moderne Bildgebung und ich freue mich außerordentlich, die bewährte Kooperation mit Dr. Brandenbusch vertiefen und erweitern zu können. Das Diagnostische Brustzentrum Hochsauerland wird eine große Bedeutung für unsere Region erlangen.“ Termine können unter Telefon 02932/ 952 344 601 vereinbart werden. Carolin Helsper



Diakonische Altenhilfe Siegerland Mehr als nur ein neues Zuhause

Altenpflege Der Mensch im Mittelpunkt: Maßgeschneidert ist das Motto der Diakonie in Südwestfalen auf die sieben Häuser der Diakonischen Altenhilfe Siegerland. Rund 600 Menschen leben in den Einrichtungen in Siegen, Kreuztal, Wilnsdorf, Freudenberg und Hagen. Deren Historie geht viele Jahrzehnte zurück – und soll schon bald mit drei Neu- und Ersatzbauten erfolgreich fortgeschrieben werden.

Es ist der Herbst 1957. Am Bürbacher Weg eröffnet die Innere Mission, aus der sich später die Diakonische Altenhilfe Siegerland entwickelt, das Sophienheim. 80 Plätze weist das Haus auf, überwiegend mit Drei-Bett-Zimmern. Seither hat sich viel getan: „Im Haus selbst, aber auch in der Altenhilfe allgemein“ fasst es Bernd Spornhauer, seit 1999 Geschäftsführer der Diakonischen Altenhilfe Siegerland, zusammen. Eines blieb indes immer gleich: „Wenn ältere Menschen oder ihre Angehörigen Hilfe brauchen, sind wir da.“

Insgesamt hält die Diakonische Altenhilfe Siegerland 596 Plätze in sieben Heimen vor. Jedes Haus hat seine Besonderheit, einen persönlichen Schwerpunkt. Das Sophienheim etwa mauserte sich im Laufe der Jahre zur

7 Seniorenheime

größten Einrichtung. 117 Plätze gibt es hier, darunter auch sechs Zimmer, in denen Ehepaare gemeinsam ihren Lebensabend verbringen können. Die jüngste Einrichtung ist das Haus Obere Hengsbach, es wurde 2006 eröffnet. Hier sowie im Hülsemann-Haus in Hagen-Hohenlimburg gibt es jeweils einen „beschützenden Bereich“ für Demenzerkrankte. Frauen und Männer, die hier aufgenommen werden, benötigen einen richterlichen Beschluss. Dieser wird erst nach eingehender Prüfung ausgestellt. Gründe sind etwa Selbst- oder Fremdgefährdung.

Immer wichtiger wird nach den Erfahrungen des Geschäftsführers der Bereich des Betreuten Wohnens. „Wenn der Partner verstirbt, möchten sich viele ältere Menschen gerne räumlich verkleinern. Dann suchen sie eine Wohnmöglichkeit, in der Gemeinschaft erlebbar wird, ihnen leichte Hausmeistertätigkeiten abgenommen werden und wo sie auch unkompliziert ein warmes Mittagessen bestellen können.“ Entsprechende Angebote sind Teil der Diakonischen Altenhilfe. „Unsere Wohnungen, die in unmittelbarer Nähe zu einigen unserer Häuser liegen, sind deshalb sehr gefragt“, so Spornhauer. Dort ist es für ältere Menschen möglich, eigenständig zu leben – und bei Bedarf

www.seniorenheime-diakonie.de

auf niedrigschwellige Hilfsangebote zurückgreifen zu können.

Spezialisierungen bestimmen den Wandel, in dem sich die Altenhilfe seit gut 100 Jahren befindet. „Bis hinein ins 20. Jahrhundert war es üblich, dass Senioren in den Familien alt werden konnten“, schlüsselt Spornhauer auf. Gemeinsam lebte man in einem Haus oder auf einem Hof. Doch die Neuzeit brachte Veränderungen mit sich. „Häufig ziehen die Kinder weit weg, die Senioren bleiben alleine zurück, wollen auch niemandem zur Last fallen“, beobachtet Spornhauer. „Wenn aber dann die Pflege zu Hause nicht mehr möglich ist, können wir ein gutes, alternatives Angebot machen.“

Genau wie im ambulanten Bereich, verzeichnet auch die stationäre Altenhilfe eine steigende Nachfrage, die sich in der Altersstruktur gewandelt hat. „Jeder Mensch möchte so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden bleiben. Deshalb liegt das Aufnahmealter bei uns bei rund 80 Jahren“, so Spornhauer. Nicht selten hat sich dann auch schon ein Grad der Pflegebedürftigkeit eingestellt. Diese Entwicklung, so Spornhauer, werde sich in den kommenden Jahren weiter verstärken. Deshalb rüstet



Bernd Spornhauer ist Geschäftsführer der Diakonischen Altenhilfe Siegerland. Diese entwickelte sich aus der Inneren Mission heraus, die das erste Heim für ältere und pflegebedürftige Menschen im Jahr 1957 eröffnete – das Sophienheim in Siegen.



sich die Diakonische Altenhilfe Siegerland für die Zukunft. So bewarb sich die Diakonie in Südwestfalen erfolgreich auf eine Bedarfsausschreibung des Kreises Siegen-Wittgenstein zum Neubau eines Alten- und Pflegeheimes am Dilnhenrichweg in Siegen. Die Pläne sehen am Standort 80 vollstationäre Pflege- sowie 20 Kurzzeitpflegeplätze vor. Letztere Versorgungsart wird etwa in Anspruch genommen, wenn ein älterer Mensch nach einem Krankenhausaufenthalt nicht direkt zurück nach Hause kann, weil zunächst ein Umbau nötig wird. Hinzukommen sollen am Dilnhenrichweg zudem zehn Plätze für Menschen mit einer Demenz-Erkrankung.

„Wenn Pflege zu Hause nicht mehr möglich ist, können wir ein gutes, alternatives Angebot machen.“

Bernd Spornhauer
Geschäftsführer
Diakonische Altenhilfe Siegerland gGmbH

Gemeinschaft leben: Im Alter möchten die meisten Menschen nicht alleine sein. Ein neues Zuhause finden derzeit knapp 600 Senioren und pflegebedürftige Menschen in den sieben Einrichtungen der Diakonischen Altenhilfe Siegerland.

Und dann steht noch der Bau zweier Ersatzbauten auf der Agenda: In naher Zukunft sollen das Fliedner-Heim in Siegen-Weidenau und das Johann-Hinrich-Wichern-Haus in Freudenberg neu gestaltet werden. Nötig macht dies auch eine Novellierung des Wohn- und Teilhabegesetzes. Dieses sieht vor, dass in Zukunft in Einrichtungen der Altenhilfe eine Ein-Bett-Zimmer-Quote mit separater Nasszelle von 80 Prozent realisiert werden müssen. Spornhauer: „Dem Groß-Projekten stellen wir uns gerne, zum Wohle unserer Bewohner.“

Für die Senioren setzen sich an vier Standorten zudem Fördervereine ein. Die Ehrenamtlichen sind im Haus Obere Hengsbach, dem Johann-Hinrich-Wichern-Haus sowie im Fliedner- und Sophienheim aktiv. „Es sind besondere Momente und Geschenke, die den Bewohnern dank der Hilfe der Vereine möglich gemacht werden“, so Spornhauer. Vor der Coronazeit wurden etwa Ausflüge organisiert. Und als neueste Aktion gilt ein Gartenbauprojekt an der Hengsbach: Hier sind die Bagger und Gartenbauer im Einsatz, um den Senioren mit der Umgestaltung der Außenanlagen Freude zu bereiten. **Stefanie Goß**

Aktuelle Bauprojekte Diakonische Altenhilfe Siegerland



Siegen

Dilnhenrichweg

Die Vorarbeiten zum Neubau eines Alten- und Pflegeheimes am Dilnhenrichweg in Siegen sind bereits erfolgt. Die Pläne sehen am Standort 80 vollstationäre Pflege- sowie 20 Kurzzeitpflegeplätze vor. Hinzukommen zehn weitere Plätze. Diese sind speziell für Menschen mit einer Demenz-Erkrankung vorgesehen.



Siegen-Weidenau

Fliedner-Heim

Das Erscheinungsbild zweier Häuser der Diakonischen Altenhilfe Siegerland wird sich in naher Zukunft maßgeblich verändern. Denn Ersatzbauten sind für das Fliedner-Heim in Siegen-Weidenau (Foto) sowie für das Altenzentrum Johann-Hinrich-Wichern-Haus in Freudenberg vorgesehen.



Diakonische Altenhilfe Siegerland – Die Einrichtungen

Sophienheim

Das Sophienheim ist mit 117 Plätzen die größte Einrichtung der Diakonischen Altenhilfe Siegerland. Es hält 117 Plätze vor, darunter befinden sich auch sechs Doppelzimmer für Ehepaare. Das Haus befindet sich im Siegener Stadtteil Hain. 2022 feiert die Einrichtung ihr 65-jähriges Bestehen.



Haus Höhwäldchen

Im Haus Höhwäldchen in Wilnsdorf stehen auf drei Etagen 57 vollstationäre und zwölf Kurzzeitpflegeplätze in Einzelzimmern zur Verfügung. Jeder Bewohner hat sein eigenes Zimmer, das barrierefrei und behindertengerecht ausgestattet ist. In gemütlichen Aufenthaltsbereichen wird die Gemeinschaft gepflegt.



Haus Obere Hengsbach

Die jüngste Einrichtung der Diakonischen Altenhilfe Siegerland wurde 2006 an der Siegener Hengsbachstraße eröffnet. Hier verbringen bis zu 98 Frauen und Männer ihren Lebensabend. Auch ein „beschützter Bereich“ für Demenzerkrankte ist vorhanden. „Focus“ zeichnete das Haus zum „Top-Pflegeheim“ aus.



Diakonie in Südwestfalen Altenhilfe

Altenzentrum Freudenberg

In wohnlicher Atmosphäre kümmern sich die Mitarbeiter des Altenzentrums Freudenberg liebevoll und fachgerecht um 96 Senioren – und das seit mehr als 30 Jahren. Und die Weichen für die Zukunft sind gestellt: Ein Ersatzbau ist bereits in Planung.



Hülsemann-Haus

Im Hülsemann-Haus in Hagen finden 92 pflegebedürftige Menschen ein Zuhause. Hier befindet sich auch ein spezieller Bereich für Demenzerkrankte. Die 92 Zimmer verfügen über eigene Badezimmer und verteilen sich auf vier Wohnbereiche. Räumlichkeiten, in denen Ehepaare gemeinsam wohnen können, sind vorhanden.



Seniorenwohnpark Kreuztal-Krombach

Die „Dicke Buche“, der Seniorenwohnpark Kreuztal-Krombach, bietet Doppel- und Einzelzimmer für bis zu 39 Bewohner an. Die drei Wohngruppen haben neben einem gemütlich eingerichteten Aufenthaltsbereich ein Wohnzimmer mit Küchenzeile. So können die Senioren an Aktivitäten der Hausgemeinschaft teilnehmen.



Flidner-Heim

Kleine Wohngruppen und eine familiäre Atmosphäre zeichnen das Flidner-Heim in Weidenau aus. In 51 Zimmern (74 Heimplätze) finden pflegebedürftige Frauen und Männer auf drei Wohnbereichen einen Platz. Ein Ersatzbau ist angedacht. Dann wird es unter anderem mehr Einzelzimmer mit angeschlossenen Badezimmern geben.





Immer was zu lachen gibt es in den Morgenrunden, die Christine Klein im Haus Obere Hengsbach anbietet.

Ein Haus, in dem Wunder geschehen

Altenhilfe 596 Frauen und Männer leben in den Häusern der Diakonischen Altenhilfe Siegerland. Eine Bewohnerin ist Elfriede Bruckhaus. Im Haus Obere Hengsbach hat sie ein neues Zuhause gefunden: „Hier fehlt es mir an nichts.“

Ruhig, friedlich, heimelig: Es sind drei Worte, mit denen Elfriede Bruckhaus ihr neues Zuhause beschreibt. Seit rund einem Jahr lebt die 89-Jährige im Senioren- und Pflegeheim Haus Obere Hengsbach in Siegen. In der 2006 eröffneten und damit jüngsten Einrichtung der Diakonischen Altenhilfe Siegerland fühlt sie sich wohl: „Hier fehlt es mir an nichts.“

Dass es ihr heute so gut geht, davon hat Elfriede Bruckhaus im Spätsommer des vergangenen Jahres nicht zu träumen gewagt. Zwei Herzinfarkte hatte sie zu diesem Zeitpunkt bereits überstanden, dann kamen noch zwei Schlaganfälle hinzu: „Ich dachte, jetzt sei es genug. Ich hatte gehofft, Abschied nehmen zu können“, sagt die Seniorin. Der Tod mache ihr keine Angst, im vergangenen Jahr wäre er ihr sogar ein Freund gewesen – ein Freund, der ihr den Weg weist

zu ihrem geliebten Ehemann. Von ihm musste sie nach 56 gemeinsamen Ehejahren Abschied nehmen. Gemeinsam hat das Paar viel erlebt. Es gab viele Reisen und ein schönes, gemeinsames Zuhause in Burbach. Dort wuchsen die beiden Kinder auf, dort wurde gelacht, geliebt und geweint. Als der Ehemann verstarb, wollte Elfriede Bruckhaus alleine wohnen: „Aber irgendwann ging es einfach nicht mehr.“ Die Kinder suchten nach einer Lösung – und fanden sie an der Siegener Hengsbachstraße.

Am 24. September 2020 war es soweit: Mitten im Corona-Jahr fand der Umzug von Elfriede Bruckhaus statt. Was auf sie wartete, wusste sie nicht: „Und dann hat mich die liebevolle Versorgung hier einfach nur sprachlos gemacht“, erinnert sich die Seniorin. Aus dem Rollstuhl heraus blickt sie aus dem Fenster. Sie sieht den Himmel, die Bäume und den Garten des Hauses. Bunt blüht es

dort draußen, genauso, wie es Elfriede Bruckhaus mag. Sie zieht sich farbenfroh an, Blumen zieren ihre Bluse. Und in orange und gelb sind auch die Wände ihres Einzelzimmers gestrichen. Hier verbringt sie viel Zeit: „Ich bin sehr gerne alleine.“ Dann genießt sie den herrlichen Ausblick. Oder sie betrachtet die unzähligen Fotografien, die ihr die Familie im Zimmer aufgestellt hat. Vor moderner Technik hat die Seniorin dabei keine Angst: Einer der Bilderrahmen ist digital. In loser Reihenfolge werden hier Dutzende Familienbilder abgespielt. Auch Aufnahmen ihres Ehemannes: „Ich hätte ihn so gerne noch behalten“, sagt die Seniorin ganz leise.

Früher, da hat Elfriede Bruckhaus viel gelesen. Jetzt machen das die Augen nicht mehr mit. Doch im Haus Obere Hengsbach findet sich eine Lösung. Jeden Morgen trifft sich eine muntere Runde im großen, gemütlich eingerichteten Flur des Wohnbereiches. Gemeinsam mit Mitarbeiterin

Christine Klein steht dann der Morgenkreis auf dem Plan. Und dabei wird gemeinsam die Tageszeitung durchgeblättert und studiert. In der Morgenrunde wird auch gesungen. Das Singen hat Elfriede Bruckhaus immer sehr viel Freude gemacht. 30 Jahre lang war sie Mitglied der gemischten Chorgemeinschaft der Evangelischen Gemeinschaft Burbach. Aber der Schlaganfall hat ihre Stimme verändert. Also reimt sie jetzt lieber: „Mit der melodischen Stimme, die ich habe, kann krächzen ich nur wie ein alter Rabe.“ An Wortwitz mangelt es der Seniorin nicht. Und dabei sah es im vergangenen Sommer danach aus, als würde sie nie mehr sprechen können. Die beiden Schlaganfälle hatten der Burbacherin schwer zugesetzt: „Ich musste das Sprechen neu lernen, mit dem Laufen habe ich bis heute Probleme.“ Aber: Ein paar Schritte schafft sie schon wieder, „es ist wie ein Wunder“. Ein Wunder, dass Elfriede Bruckhaus der liebevollen Pflege im Haus Obere Hengsbach zuschreibt. „Hier sind alle nett, geduldig, freundlich, mehr kann man gar nicht verlangen.“

„Hier sind alle nett, geduldig, freundlich – mehr kann man nicht verlangen.“

Elfriede Bruckhaus
Bewohnerin Haus Obere Hengsbach

Die Aussicht ins Grüne, die Stille im Zimmer und die netten Menschen um sie herum: All das habe dazu beigetragen, dass die Pandemiezeit ihren Schrecken verlor. Abstand und Isolation: „Das war sinnvoll und wichtig – aber nicht schön“, sagt Elfriede Bruckhaus. Doch



„Hier bin ich glücklich“: Elfriede Bruckhaus hat im Senioren- und Pflegeheim Haus Obere Hengsbach in Siegen ein neues Zuhause gefunden. 98 Plätze hält das Haus vor.

sie habe auch den Krieg überstanden: „Da hält man so etwas aus, auch wenn es schwerfällt.“ Nun ist es wieder möglich, Besuch zu empfangen, von den Kindern und Enkelkindern, aber auch von ihrer Schwester. Die 82-Jährige schaut regelmäßig im Haus Obere Hengsbach vorbei. Gemeinsam genießen sie die Zeit, tauschen sich aus. Die gemeinsame Kindheit ist dabei oft Thema. Die insgesamt sieben Geschwister haben sie

genossen, auch wenn es manchmal schwer war. Im Haus Obere Hengsbach blickt Elfriede Bruckhaus auf ein erfülltes Leben zurück. Aber was ist mit der Zukunft, was sind ihre Wünsche? „Da gibt es nichts Spezielles. Ich bin so zufrieden, wie es ist.“ Eine Aussage, die auch ihre beiden Kinder freut: „Die wissen mich hier in fürsorglichen Händen. Die beiden haben eine wirklich gute Entscheidung getroffen.“

Stefanie Goß



„Patchwork“ bringt Pluspunkte im Praxis-Einsatz

Im Café Patchwork, dem Tagesaufenthalt der Wohnungslosenhilfe der Diakonie in Südwestfalen, wird jede helfende Hand gebraucht. Umso größer war die Freude an der Siegerner Herrenwiese, als der Förderverein „Gegen Armut Siegen“ im Herbst 2020 die Finanzierung für die Stelle eines FSJ-lers zusicherte. Roman Beloglazov erhielt den Job. Sein Freiwilliges Soziales Jahr endete nach zehn Monaten, da der 27-Jährige eine Ausbildung beginnt. Sein Fazit: „Ich habe hier viele schöne Momente erleben dürfen.“

Deutsch, Russisch, Französisch, Englisch und ein bisschen Chinesisch: All diese Sprachen spricht Roman Beloglazov. Das kam ihm auch bei seinem Einsatz im Café Patchwork zu Gute. „Mit den Gästen habe ich mich gut verstanden, einige werde ich sehr vermissen“, sagt der Siegerner. Er hat bereits ein Studium an der Technischen Hochschule Köln abgeschlossen. Nun zieht es ihn wieder in die Domstadt. Der gebürtige Moskauer beginnt dort in diesem Sommer eine Ausbildung zum Justizfachangestellten. „Zehn Monate lang Praxis sammeln, das hat mir sehr gut getan und ich habe mich enorm weiterentwickelt“, bilanziert Roman Beloglazov über seine Zeit im Café Patchwork. Am Anfang stand viel Neues. Einkaufen, Gäste bewirten, Teilnahme an Dienstbe-



Stark im Team (von links): Fachleiter Dirk Strauchmann, FSJ-ler Roman Beloglazov und „Café Patchwork“-Mitarbeiterin sowie Fördervereins-Vorstandsmitglied Barbara Wied.

sprechungen, Kontrolle der Corona-Bestimmungen oder das Säubern des Tagesaufenthaltes: Viele Aufgaben gilt es für einen FSJ-ler im Café Patchwork zu erledigen. Hinzu kommen noch diverse Seminare. Besondere Freude bereitet dem 27-Jährigen der Einsatz zur Weihnachtszeit. Corona-bedingt gab es keine zentrale Feier, sondern die Gäste wurden über mehrere Wochen hinweg mit kleinen Geschenken und leckerem Essen versorgt. „Uns hat die Zusammenarbeit viel Spaß gemacht“, sagt Dirk Strauchmann, Fachleiter der Wohnungslosenhilfe der Diakonie in Südwestfalen. Sein besonderer Dank geht

an den Förderverein des Tagesaufenthaltes „Gegen Armut Siegen“. Dort ist auch Barbara Wied, eine der hauptamtlichen „Patchwork“-Kräfte, Mitglied des Vorstandes. Sie arbeitete eng mit Roman Beloglazov zusammen und hielt nette Worte zum Abschied bereit: „Es war eine gute Zeit. Jetzt wünschen wir ihm alles Gute für seinen weiteren Weg.“ Die FSJ-Stelle im Café Patchwork wird wiederbesetzt. Wer Fragen zum Einsatz im Tagesaufenthalt der Wohnungslosenhilfe hat, kann sich informieren bei Dirk Strauchmann, Telefon 0271/4896347, oder Dirk Hermann, Telefon 0271/3336437. (sg)

Rotaract-Club macht sich für Wohnungslosenhilfe stark

Zwei Autos voller Spenden rollten auf den Hof des Café Patchwork in Siegen-Weidenau an. Der Rotaract-Club Siegen hatte sich für den Tagesaufenthalt der Wohnungslosenhilfe der Diakonie in Südwestfalen ins Zeug gelegt und eine großangelegte Hilfsaktion organisiert. Die Mitglieder Alisia Walter und Hanna-Laura Grotepass über-

reichten prall gefüllte Spendentaschen. Diese beinhalteten Nützliches, wie etwa Desinfektionsmittel oder Einmal-Handschuhe, aber auch Liebevollnes, beispielsweise dicke Socken und leckere Schokolade. „Dieser Einsatz macht uns mehr als froh“, dankte Dirk Strauchmann, Fachleiter der Wohnungslosenhilfe, den Spenderinnen. Ihr Club macht sich

schon seit Jahren mit unterschiedlichen Aktionen für die Einrichtung an der Herrenwiese in Siegen-Weidenau stark. Dieses Mal wurden die Sparkasse Siegen und noch einige Privatleute mit ins Boot geholt. Für die passende Verpackung der Präsente sorgte das Freudenberger Unternehmen „KüchenArt“ mit praktischen Jute-Säcken. (sg)

Neue Stationsleiter für das Klinikum

Das Diakonie Klinikum freut sich über vier neue Stationsleiter. Nach einer sechsmonatigen Weiterbildung haben die Pflegekräfte persönliche und fachliche Kompetenzen erworben, die sie zur eigenverantwortlichen Leitung einer Station, eines Wohnbereiches oder eines ambulanten Pflegedienstes befähigen. Stefanie Abele ist künftig die stellvertretende Stationsleiterin der Palliativstation und Isolde Wiese in gleicher Funktion in der Zentralen Notaufnahme des Siegerner „Stillings“ tätig. In derselben Einrichtung ist Denis Jimenez Stationsleiter der Inneren Medizin. Mario Traut ist als Abteilungsleiter auf der Inneren Medizin im Krankenhaus Bethesda in Freudenberg im Einsatz. Pflegedirektor Sascha Frank beglückwünschte die Absolventen gemeinsam mit Wadim Linde, kommissarischer Pflegedienstleiter und Ebenenleiter der Geriatrie. Corona-be-



Pflegedirektor Sascha Frank (links) und kommissarischer Pflegedienstleiter Wadim Linde (rechts) gratulierten den neuen Stationsleitern.

dingt fand der Kurs teils im Präsenz- und teils per digitalem Unterricht statt. Am Ende standen eine schriftliche und eine mündliche Prüfung. Die Ergebnisse lobte Pflegedirektor Sascha Frank: „Die Noten liegen zwischen 1,5 und 2 – ein hervorragendes Ergebnis, auf das wir sehr stolz sind.“ Voraussetzung für die Weiterbildung ist eine abgeschlossene Ausbildung als Pflegefachkraft. In der Regel sind zudem zwei Jahre Berufser-

fahrung in leitender Position Pflicht. Zu den Aufgaben der Stationsleiter zählen unter anderem die Koordination pflegerischer Aufgaben, die Pflegedokumentation und Organisation des Stationsablaufes sowie die Qualitätssicherung in der Pflege. Ferner sind die Stations- und Abteilungsleiter ein Bindeglied zwischen ärztlicher Berufsgruppe, Pflegedirektion, Stationsteam, Patienten und den Angehörigen. (sok)

Ausflug mit Austausch: Pflegefamilien besuchen Bauernhof



Der Pflegekinderdienst „Villa Fuchs“ verbrachte mit Pflegeeltern und -kindern einen ereignisreichen Tag auf dem Wilnsdorfer Birkenhof.

Ein Ausflug mit guter Laune und tierischen Hof-Bewohnern: Mitarbeiterinnen des Pflegekinderdienstes „Villa Fuchs“ in Siegen-Weidenau haben mit Pflegefamilien einen Nachmittag auf dem Wilnsdorfer Birkenhof verbracht. Die 14 Kinder und 11 Erwachsenen zeigten sich begeistert von den Tieren, die sich aufgrund der Pandemie nun wohl wieder neu daran gewöhnen und sich freuen, von Gästen auf dem Bauernhof besucht zu werden. Neben den tierischen Attraktionen stand für die Pflegeeltern und -kinder bei dem Ausflug vor allem eines im Fokus: Die Gelegenheit, endlich wieder gemeinsam etwas zu unternehmen. Auch das

Team des Pflegekinderdienstes freute sich. „Es ist einfach schön, die Kinder wieder miteinander, ungezwungen und fröhlich zu erleben“, sagt Daniela Herling, Sozialpädagogin und systemische Familientherapeutin des Pflegekinderdienstes „Villa Fuchs“.

Der Pflegekinderdienst „Villa Fuchs“ ist im Verbund der Sozialen Dienste der Diakonie in Südwestfalen und des Sozialdienstes Katholischer Frauen. In Pflegefamilien werden Kinder und Jugendliche betreut, die von ihren Eltern vorübergehend oder dauerhaft nicht nach ihren notwendigen Bedürfnissen versorgt werden können. (sok)

1150-Euro-Spende: Sand-Spaß für die Kita

Eine Spende von 1150 Euro für Sandspielzeug hat die Kita „Kinder(t)räume“ mit Familienzentrum erreicht. Möglich machten die Neuanschaffung die Sparkasse Siegen (500 Euro), die Aktiven Frauen (400 Euro) sowie die Unternehmensgruppe Hees Bürowelt (250 Euro).

„Der Betrag hat unsere Erwartungen übertroffen. Umso schöner ist es, dass so nun alle Wünsche erfüllt werden konnten“, sagte Dr. Tabea Stoffers, Fundraising-Beauftragte der Diakonie in Südwestfalen. Denn die Mädchen und Jungen hatten konkrete Vorstellungen. So durften unter anderem Sitz-Kipplaster und Bälle nicht fehlen. Für die Spen-

der war es ein besonderer Anlass, den Kleinsten etwas Gutes zu tun. „Nach der Corona-bedingten Notbetreuung ist es uns ein spezielles Anliegen, Kindern Wünsche zu erfüllen“, machte Cristina Ballarini von der Sparkasse Siegen deutlich. „Wir freuen uns, Mädchen und Jungen ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern“, sagte Eva-Marie Bialowons-Sting von den Aktiven Frauen Siegen. Als Familienunternehmen zögerte auch Hees Bürowelt nicht, die Kita an der Hengsbachstraße zu bedenken: „Wir tragen gerne dazu bei, den Kita-Alltag noch schöner zu gestalten“, so Marketing-Mitarbeiter Stefan Jäkel. Dr. Jörn Baaske, Personaldirektor der Diakonie



Schaukeln, Bagger, Eimerchen und Co.: Die Kita Kinder(t)räume mit Familienzentrum freut sich über neues, vielfältiges Sand-Spielzeug.

in Südwestfalen, bedankte sich mit Kita-Leiterin Susanne Sting für die große Spielzeugauswahl, die den Mädchen und Jungen ermöglicht wurde. (sok)

Keine Angst vor der Panik

Angststörungen Als natürlicher Schutzmechanismus mahnt uns Angst bei Gefahr zur Vorsicht. Doch was tun, wenn Nervosität und Ängste im Alltag zum ständigen Begleiter werden? Georg Weil, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, gibt Tipps, um Angststörungen zu überwinden.

Das Herz pocht laut, die Atmung wird schneller, Zittern und Schwindel kommen hinzu: In Ausnahmesituationen zeigt der Körper so, dass Gefahr droht. „Angst ist zunächst eine physiologische Reaktion, also eine natürliche Antwort auf Gefahren“, stellt Georg Weil, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und Facharzt für Anästhesiologie am Diakonie Klinikum, klar. „Angst hindert uns daran, auf die heiße Herdplatte zu fassen oder zu nahe an den ungesicherten Abgrund heranzutreten. Auch vor wichtigen Terminen oder Prüfungen ist eine gewisse Nervosität ganz normal.“ Davon zu unterscheiden sind jedoch Angststörungen. Ungefähr sechs bis

zehn Prozent der Bevölkerung sind betroffen. Innere Unruhe, Anspannung oder Panikattacken stellen sich ein, ohne dass ein objektiver Grund für die Angst besteht.

Wer an Agoraphobie („Angst vor freien Plätzen“) leidet, hat Angst davor, bestimmte Orte aufzusuchen, zum Beispiel belebte Plätze oder aber auch öffentliche Verkehrsmittel. „Betroffene fürchten sich davor, in der Öffentlichkeit eine Panikattacke zu erleiden und die Kontrolle zu verlieren. Agoraphobie kann in schweren Fällen dazu führen, dass die Betroffenen das Haus nicht mehr verlassen“, erläutert Georg Weil. Von der Agoraphobie zu unterscheiden sind soziale Phobien, bei denen Betrof-

fene fürchten, sich vor anderen zu blamieren, und isolierte Phobien, die an eine konkrete Situation gebunden sind. Beispiele dafür sind die Flugangst, die Angst vor dem Zahnarztbesuch oder vor Spinnen.

Doch wie entsteht eine Angststörung? Auslöser kann eine ungünstige Koppelung sein, wie der Facharzt anhand eines Beispiels erläutert: „Man hat schlecht geschlafen, trinkt deshalb zu viel Kaffee und fährt danach in die Stadt. Im Kaufhaus macht sich plötzlich der Kreislauf bemerkbar, man schwitzt, das Herz schlägt schneller. Es kommt zu einer Panikattacke. Obwohl nicht der Ort der Auslöser war, nimmt ihn der Betroffene als gefährlich wahr und meidet ihn von nun an. Treiber wird dann zunehmend die Angst vor der Angst.“ Um nicht in die gefürchtete Situation zu geraten, bauen sich Betroffene nach und nach ein System an Ausreden und Vermeidungsstrategien auf. Diese sind Anzeichen dafür, dass eine Angststörung besteht. Spätestens, wenn dadurch das alltägliche Leben beeinträchtigt wird, rät Georg Weil dazu, professionelle Hilfe zu suchen. „Wer den Angstauslöser meiden kann, ohne dass die Lebensqualität leidet, wie zum Beispiel bei einer „einfachen“ Angst vor Spinnen,

muss nicht unbedingt ärztliche Hilfe suchen“, so der Facharzt.

Bewährt hat sich die Verhaltenstherapie. Angst-Patienten lernen dabei, ihr eigenes Verhalten zu verstehen. „Anfangs werden die körperlichen Angst-Symptome simuliert. Wer beim Treppensteigen außer Atem gerät, lernt, steigenden Puls und Schwitzen nicht direkt mit einer Panikattacke zu verbinden, sondern als physiologische Körperreaktion zu verstehen. Dann begeben sich Patient und Therapeut schrittweise in die gefürchtete Situation – erst wird sie gedanklich durchgespielt, dann konkret aufgesucht“, erläutert Georg Weil den Ablauf der Therapie. „Wer sich langsam herantastet und feststellt, dass nichts Schlimmes passiert, wird mit der Zeit immer mutiger.“ Diese Methode können Betroffene auch im Alltag anwenden und zusätzlich nahestehende Personen um Hilfe bitten. Behutsam sollte man sich gemeinsam der gefürchteten Situation stellen. Insbesondere bei Kindern sei es sehr wichtig, Sicherheit zu schaffen: „Zwang hilft nicht, eher im Gegenteil: Ein ‚Du musst‘ führt dazu, dass sich die noch Angst verstärkt und chronisch wird.“

Um Panikattacken zu verhindern und in Stresssituationen ruhig zu bleiben, empfiehlt der Experte, Entspannungstechniken wie autogenes Training oder progressive Muskelentspannung zu erlernen. „Diese Techniken funktionieren nicht von heute auf morgen. Aber wenn man sie beherrscht, sind sie eine sehr gute Methode, um negative Gedankenspiralen zu stoppen und ruhig zu werden.“ Eine weitere Therapiemöglichkeit sind Medikamente. „Zum Einsatz kommen vor allem Serotoninwiederaufnahmehemmer, welche die Angststörungen nachweislich lindern und heilen können“, erläutert Georg Weil. „Nur in extremen Ausnah-

Hier finden Betroffene Hilfe:

- **bei Fachärzten für Psychiatrie und Psychotherapie:** Um eine Angststörung zu überwinden, hat sich die Verhaltenstherapie bewährt. Über die Homepage der Psychotherapeuten-Kammer NRW können Fachärzte in Wohnortnähe gesucht werden: www.ptk-nrw.de/patientenschaft/psychotherapeutensuche
- **beim Hausarzt:** Allgemeinmediziner können bei Bedarf an einen Facharzt überweisen und bis zum Beginn der Therapie geeignete Medikamente verschreiben.
- **im Internet:** Experten geben online Einzel- und Gruppencoachings
- **bei Fluggesellschaften:** Einige Airlines bieten spezielle Seminare zum Überwinden von Flugangst an.
- **im eigenen sozialen Umfeld:** Oft hilft es, sich gemeinsam mit einer Vertrauensperson an die gefürchtete Situation heranzutasten.

mefällen mit schweren Panikattacken sollten Benzodiazepine wie ‚Tavor‘ eingesetzt werden. Sie sollten keinesfalls auf Dauer angewendet werden, um eine Abhängigkeit zu verhindern“. Eine stationäre Therapie sei vor allem dann erforderlich, wenn Depressionen, etwa mit Selbstmordgedanken, hinzukommen.

Doch nicht immer verbirgt sich hinter Nervosität und Sorgen eine Angststörung. Georg Weil klärt auf: „Wenn sich Menschen generell leicht ängstigen oder viel grübeln, kann das auf eine generalisierte Angststörung oder aber auch eine ängstlich-vermeidende Persönlichkeit hinweisen. Betroffene sind oft wegen allen möglichen alltäglichen Dingen besorgt und nervös. Ein Beispiel: Kommt das Kind etwa

nur ein paar Minuten später als gewohnt nach Hause, haben Menschen mit ängstlich-vermeidender Persönlichkeit sofort katastrophisierende Gedanken und warten in ängstlicher Anspannung.“ Diese innere Haltung ist Teil der Persönlichkeit, wie Facharzt Georg Weil weiter ausführt: Um die Ängste bei Bedarf zu lindern, kommt auch in diesen Fällen eine Verhaltenstherapie infrage.

Ob ängstlich-vermeidende Persönlichkeit oder Angststörung: Wer regelmäßig mit Panikattacken und Ängsten zu kämpfen hat, dem gibt Georg Weil mit auf den Weg, über den eigenen Schatten zu springen: „Stellen Sie die Ansprüche an sich selbst nicht so hoch, dass das Scheitern vorprogrammiert ist. Aber trauen Sie sich etwas zu, suchen Sie sich wenn nötig frühzeitig Hilfe und stellen Sie sich Schritt für Schritt der Angst.“ Carolin Helsper

5 Tipps, um die Angst zu besiegen:

- **frühzeitig professionelle Hilfe suchen**
- **Entspannungstechniken lernen**
- **Mut schöpfen und sich der Angst in kleinen Schritten stellen**
- **mentale Unterstützung von Familie und Freunden einholen**
- **bei Bedarf verschreibt der behandelnde Arzt geeignete Medikamente**

„Suchen Sie sich wenn nötig frühzeitig Hilfe und stellen Sie sich Schritt für Schritt der Angst.“

Georg Weil

Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Facharzt für Anästhesiologie, Intensiv- und Notfallmedizin



Georg Weil ist am Diakonie Klinikum Jung-Stilling als Oberarzt in der Fachabteilung Anästhesiologie, Intensiv- und Notfallmedizin tätig. Ebenso begleitet er Patienten der Qualifizierten Entzugsbehandlung am Diakonie Klinikum Bethesda bei ihrem Weg aus der Sucht.

Abschied nach 28 Jahren: Gabriele Hermann tritt Ruhestand an

Mehr Zeit für die vier Enkel, zum Reisen und Wandern hat Gabriele Hermann ab diesem Sommer: Nach 28 Jahren bei der Diakonie in Südwestfalen tritt die Koordinatorin der Selbsthilfekontaktstelle den Ruhestand an. „Ich habe Schönes erlebt und beeindruckende Menschen kennengelernt. Jetzt aber freue ich mich auf neue Zeiten“, so die 63-Jährige.

Der 1. September 1993 war Gabriele Hermanns erster Arbeitstag bei der Diakonie in Südwestfalen. Damals nahm sie ihren Dienst im Sozialdienst des Kredenbacher Krankenhauses auf. Ab Sommer 1995 nahm sich Gabriele Hermann den Planungen an, einen Anlaufpunkt für Selbsthilfe-Suchende zu gründen. An den Start ging die „Koordinationsstelle für Selbsthilfegruppen am

Ev. Jung-Stilling-Krankenhaus“ am 2. Januar 1996 an der Virchowstraße 13 in Siegen. Mittlerweile ist die Selbsthilfekontaktstelle an der Friedrichstraße zu finden. Gabriele Hermanns Aufgabengebiet war breit aufgestellt. Sie half Menschen dabei, eine passende Selbsthilfegruppe zu finden, war verantwortlich für die Gründung neuer Gesprächsgruppen, organisierte über viele Jahre Gesamttreffen für Selbsthilfegruppen der Region und war in Schulen, auf Stadtfesten oder Messen unterwegs. 2004 hob sie, gemeinsam mit ihrem Kollegen Dirk Hermann, ein weiteres Projekt aus der Taufe: Die Vortragsreihe „Siegener Forum Gesundheit“. Und „ganz nebenbei“ war Gabriele Hermann von 2009 bis 2014 auch noch im Krankenhaussozialdienst tätig. (sg)



Gabriele Hermann war es, die Mitte der 1990er-Jahre die Selbsthilfekontaktstelle der Diakonie in Südwestfalen ins Leben rief. (sg)



Den Laryngoskop-Einsatz ließen sich die Fördervereins-Vorsitzende Ilona Schulte (rechts) und Vorstandsmitglied Professorin Dr. Theodora Hantos von Chefarzt Dr. Eberhard Kühn erläutern.

Eine Spende, die Leben rettet

Für die Fachabteilung Anästhesie und Intensivmedizin hat sich der Förderverein des Diakonie Klinikums Bethesda in Freudenberg stark gemacht. Anschafft wurde ein Laryngoskop im Wert von 2100 Euro. Bei der Spendenübergabe ließen sich die Fördervereins-Vorsitzende Ilona Schulte und Vorstandsmitglied Professorin Dr. Theodora Hantos die Einsatzweise des medizinischen Gerätes von Dr. Eberhard Kühn erklären.

Bekommt ein Mensch keine Luft mehr, ist Eile geboten. Um den Patienten im Ernstfall per Tubus mit Sauerstoff zu

versorgen, nutzen die Mediziner Laryngoskope. „Dieses neue Gerät kann viele Leben retten“, führte Dr. Kühn aus. Die Neuanschaffung hat einen großen Vorteil im Vergleich zu altbewährten Modellen: „Es ist handlich, mobil und kann auf dem Notfallwagen an alle Einsatzorte leicht transportiert werden“, so der Chefarzt. Trotz des „Mini-Formats“ befindet sich am Gerät eine Kamera, die dem behandelnden Arzt freie Sicht auf die Luftröhre sichert. Begeistert zeigten sich auch Ilona Schulte und Professorin Dr. Theodora Hantos: „Sehr gerne haben wir den Kauf möglich gemacht.“ (sg)

Erste Hilfe für die Seele: Psychische Krisen erkennen

Ein verstauchter Knöchel oder eine Schnittwunde: Erste Hilfe bei kleineren Blessuren kann nahezu jeder leisten. Doch wie sieht es aus, wenn die Seele Hilfe braucht? Der Erstversorgung mentaler Verletzungen oder Krankheiten widmen sich die Seminare, die das Projekt „Erste Hilfe für die Seele“ anbietet. Organisiert vom Sozialwerk St. Georg, beteiligen sich daran auch die Sozialen Dienste der Diakonie in Südwestfalen sowie die Arbeiterwohlfahrt im Kreis Siegen-Wittgenstein. Die Inhalte werden in einem zwölfstündigen Kurs vermittelt – mit sehr viel Praxis. Auf vielfältige Art und Weise lernen die Teilnehmenden, wie sie sich verhalten können, wenn ihnen an ihrem Gegenüber – sei es dem Arbeitskollegen, der Tante oder dem Sportkameraden – etwas auffällt. Die Kurse finden am 16./17. September, 28./29. Oktober sowie am 25./26. November statt. Kosten: 53,16 Euro. Anmeldungen sind möglich an k.dombrowski@sozialwerk-st-georg.de. Weitere Informationen zum Kooperationsangebot gibt es auch unter Telefon 0271/741 271 11. (sg)



„Kinder(t)räume“ Beim Projekt „Vom Ei zum Küken“ hat sich in der Kindertagesstätte „Kinder(t)räume“ mit Familienzentrum fünf Mal Nachwuchs eingestellt.

„Vom Ei zum Küken“: Da wurde der Brutkasten zum Mittelpunkt des Kita-Alltags.

Vom Ei zum Küken: Nachwuchs in der Kita

Freude hoch fünf in der Kita „Kinder(t)räume“ mit Familienzentrum: Mit dem „Schlupf“ von fünf Entenküken hat es in der Einrichtung des Diakonie Klinikums flauschigen Nachwuchs gegeben. Beim Projekt „Vom Ei zum Küken“ war der Brutkasten einige Wochen lang Dreh- und Angelpunkt des Kita-Alltags.

Den Startschuss hatte die erfahrene Laufenten-Züchterin Sonja Hoppius gegeben. Sechs Eier legte sie in das Brutgerät, diese wurden dann von Kindern und Erziehern mit viel Liebe, Licht und Wärme gehegt und gepflegt. Einem Ei nutzte der Aufwand allerdings nichts: „Es war nicht befruchtet. Deshalb sind es nun am Ende eben fünf Entenküken geworden“, klärt Hoppius auf. Besonders spannend war die Nacht vor dem „Schlupf“. Die verbrachten Sonja Hoppius und Kita-Leiterin Susanne Sting gemeinsam mit Tanja Geismüller sowie Jessica Voos vor dem Brutgerät. Um 4.30 Uhr war es dann soweit: „Harry guckte als erster aus dem

Ei“, so die Züchterin. Seine Enten-Geschwister wurden auf die Namen Meghan, Lilli, Pünktchen und Anton getauft. Nachdem die 95 Mädchen und Jungen der Kita die Entchen in kleinen Gruppen kennenlernen durften, ging es für die Laufenten erst einmal in den Stall von Sonja Hoppius. Dort leben auch die Enten-Eltern. Doch die werden sich nicht um den Nachwuchs kümmern. Da

sie nicht selbst gebrütet haben, würden sie die Küken nicht annehmen. Hoppius übernimmt die Handaufzucht. Sie wird auch in regelmäßigen Abständen mit dem quakenden Quintett in der Kita an der Hengsbachstraße vorbeischaun. Dafür soll auf dem Außengelände der Einrichtung des Diakonie Klinikums Jung-Stilling auch ein eigener Entenstall errichtet werden. Stefanie Goß



Erst ein paar Stunden alt und schon neugierig: Kinder und Enten lernten sich kennen.



Akupunktur & Co.: Den ganzen Menschen im Blick



toren beeinflusst wird. Dem trägt auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) Rechnung. Per Definition wird die Gesundheit als „Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht als Fehlen von Krankheiten und Gebrechen“ deklariert. Die ganzheitliche Schmerzbehandlung wird auch im MVZ Betzdorf-Kirchen als Ergänzung zur konventionellen Medizin angeboten. Expertin für die unterschiedlichen Therapieformen ist die Fachärztin für Chirurgie Ute Pfennig. Mit ihrer Zusatzbezeichnung „Homöopathie“ vereint sie die beiden medizinische Bereiche.

Akupunktur

Die Akupunktur ist ein Teilgebiet der Traditionel-

gesund. In der westlichen Welt ist diese Sichtweise zunächst befremdlich. Allerdings ist belegt, dass das Umfeld und äußere Einflüsse eine Wirkung auf das persönliche Wohlbefinden sowie die Immunabwehr haben. Akupunktur kann dabei helfen, den Energiefluss, das Qi, wieder in Einklang zu bringen. Dazu werden Akupunkturnadeln gesetzt, um an bestimmten Körperpunkten Reize auszuüben. Als Teilgebiet der TCM hat sich die Akupunktur auch im modernen westlichen Gesundheitssystem etabliert. Wissenschaftlich belegt lassen sich die Akupunkturpunkte als Austritt eines Gefäß-Nervenbündels an der Körperoberfläche nachweisen. Werden diese stimuliert, lässt sich die Einnahme von Schmerzmitteln oft minimieren – oder ganz vermeiden. 30 bis 45 Minuten sollten Patienten pro Sitzung einplanen. Alles, was sie merken, ist ein kleiner Einstich der Nadel, häufig verbunden mit einem Wärmegefühl. Je nach Beschwerdebild sind acht bis zehn Akupunkturbehandlungen für einen Behandlungserfolg sinnvoll.

Einsatzgebiete:

Bei zahlreichen Beschwerden kommt die Akupunktur zum Einsatz. Sie wirkt bei gestörten Organfunktionen und lindert Schmerzen bei fortgeschrittener Abnutzung von Strukturen. Von der Augen- bis hin zur Zahnheilkunde erstrecken sich die Anwendungsmöglichkeiten. Mögliche Indikationen bei Beschwerden des Bewegungsapparates sind akute und chronische Rückenschmerzen, Nackenschmerzen, Gelenkschmerzen/Arthrose, Schulter- und Hüftprobleme, Schmerzen und Schwellungen nach Unfällen sowie Sehnen- oder Sehnenansatzbeschwerden. Auch Kopfschmerzen, Migräne, Allergien sowie Beschwerdebilder aus dem gynäkologischen oder internistischen Bereich lassen sich mit Akupunktur unterstützend behandeln.

Neuraltherapie

Das Verfahren wurde von den Ärzte-Brüdern Ferdinand und Walter Hu-

neke in den 1920er-Jahren quasi als Zufallsbefund entwickelt. Mit diversen Behandlungsmethoden hatten sie versucht, ihre Schwester von Migräneattacken zu befreien – leider erfolglos. Bis zum Sommer 1925. Über die Vene verabreichte Ferdinand Huneke seiner Schwester eine Injektion mit dem Lokalanästhetikum Procain. Auf einen Schlag waren die Beschwerden verschwunden – und blieben es auch lange Zeit. Heute wird natürlich nichts mehr dem Zufall überlassen. Ziel der Neuraltherapie ist es aber weiterhin, Beschwerden zu lindern. Dazu werden in die oberen Hautschichten Injektionen mit örtlichen Betäubungsmitteln durch feinste Nadeln gesetzt.

Einsatzgebiete:

Erkrankungen der Gelenke sowie Migräne und chronische Entzündungen der Organe werden mittels der Neuraltherapie ebenso behandelt wie etwa Erschöpfung, Schwindel oder Nerven- und Muskelschmerzen.

Craniosacraltherapie

Die Craniosacraltherapie (aus dem Lateinischen von „cranium“ für „Schädel“ und „sacral“ für „Kreuzbein“) ist eine feine, tiefgreifende Körperarbeit, die auf allen Ebenen harmonisierend wirkt. Sie hat ihren Ursprung in der Osteopathie. Bei diesem Verfahren werden die Handgriffe – der Therapeut arbeitet mit seinen Handflächen und Fingern meist mit minimalem Druck oder Zug – vorwiegend im Bereich des Schädels, des Nackens oder Zungenbeins, des Thorax, der Wirbelsäule, des Kreuzbeins oder auch des Zwerchfells sowie an Becken und den Füßen ausgeführt. Dabei liegt der Patient in Rückenlage.

Einsatzgebiete:

Die Craniosacraltherapie wirkt sich bei orthopädischen, neurologischen sowie psychosomatischen Krankheitsbildern und Beschwerden durchaus positiv auf den Patienten aus. Dazu zählen unter anderem Schmerzzustände, Migräne, Rückenbeschwerden, Verspannungen, Parkinson, Multiple Sklerose oder auch Schlaganfälle.

Phytotherapie

Die Phytotherapie oder Pflanzenheilkunde ist eines der ältesten Therapieverfahren in der Medizin und auf allen Kontinenten sowie in allen Kulturen heimisch. Mit über 70 000 Pflanzenarten ist die Apotheke der Natur prall gefüllt. In der Phytotherapie kommen indes nur ganze Pflanzen oder Pflanzenteile (Blüten, Blätter, Samen, Rinden, Wurzeln) zum Einsatz – und keine isolierten Einzelstoffe. Bei der Einnahme pflanzlicher Medikamente können bei gut fundierter Wirkung auch Nebenwirkungen oder Interaktionen mit anderen Medikamenten eintreten. Allergiker sollten deshalb die Beratung eines erfahrenen Therapeuten suchen.

Einsatzgebiete:

Husten, Schnupfen, Sportverletzung oder Magenprobleme: Der Einsatz der Phytotherapie ist vielfältig. Bei Erkältungsbeschwerden können Tropfen, Tabletten oder Dragees mit Sonnenhutkraut wirken. Bei Verstauchungen oder Prellungen hilft die Arnika-Pflanze. Kümmel löst Blähungen und Magenkrämpfe auf und bei Entzündungen und Wunden hat sich die Wirkung von Ringelblumenblüten bewährt.

Homöopathie

Die Homöopathie (sie bedeutet übersetzt aus dem Griechischen „gleiches

Leiden“) ist eine Behandlungsmethode, die auf die ab 1796 veröffentlichte Studie des deutschen Arztes Samuel Hahnemann zurückgeht. Der Behandler legt dabei größte Sorgfalt darauf, Krankheitsgeschehen und Arzneimittel individuell auf den Patienten anzupassen. Die Methode basiert auf dem „Ähnlichkeitsprinzip“, das heißt, dass eine Arznei bei einem Gesunden Symptome hervorruft, die ähnlich den Symptomen eines Menschen mit einer bestimmten, zu behandelnden Erkrankung sind. Auf Basis der eingehenden Anamnese, klinischen Untersuchungen und der homöopathischen Literatur wählt der erfahrene Arzt das entsprechende Mittel, das nach bestimmten Vorschriften einzunehmen ist. Die Mithilfe und Selbstbeobachtung des Patienten ist auch hier gefragt. Der Heilverlauf wird in regelmäßigen Intervallen – alle vier bis acht Wochen – geprüft. Die Medikamente werden zum größten Teil in Form von Globuli oder Tropfen herausgegeben.

Einsatzgebiete:

Egal ob Muskelschmerzen, Erkältungssymptomatik oder Migräne: Die Homöopathie ist als ganzheitliche Methode vielfältig einsetzbar. Auch bei psychischen Leiden wird die Methode angewandt. Wichtig ist auch hier – wie im gesamten ganzheitlichen Behandlungsspektrum – die Begleitung eines erfahrenen Therapeuten. **Stefanie Goß**

Ganzheitsmedizin Im MVZ Betzdorf-Kirchen vereint die Chirurgin Ute Pfennig die Schulmedizin mit ganzheitlichem Behandlungsspektrum.

Die Ergänzung zur Schulmedizin

Der ganzheitliche Ansatz – auch als Komplementärmedizin bezeichnet – betrachtet und behandelt den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele. Das dahintersteckende medizinische Konzept begreift den Menschen als eng vernetztes System, dessen Gesundheit unter anderem von psychischen, sozialen, ökologischen und spirituellen Fak-

„Von der Augen- bis hin zur Zahnheilkunde erstrecken sich die Anwendungsmöglichkeiten.“

Ute Pfennig

Fachärztin für Chirurgie

len Chinesischen Medizin (TCM). Sie wird seit mehr als 2000 Jahren erfolgreich praktiziert und stetig weiterentwickelt. Die chinesische Medizin sieht den Menschen als Ganzes und als einen Teil des kosmischen Energiegefüges. Sind die Energien miteinander im Einklang, kann das „Qi“, also die Lebensenergie, frei fließen und der Mensch ist



Ausgleichend und harmonisierend wirkt die Craniosacraltherapie.



• Stielwarzen

Kleine Hautanhängsel, die harmlos sind, aber für den Betroffenen ein kosmetisches Problem darstellen können: Stielwarzen. Sie werden nur wenige Millimeter groß und sind nicht zu verwechseln mit Warzen, die durch Viren verursacht werden. Zu finden sind sie in Hautfalten, also beispielsweise in den Achselhöhlen, auf den Augenlidern oder am Hals. Selten können sich Stielwarzen entzünden. Bleibt zum Beispiel eine Halskette an ihnen hängen, empfiehlt es sich, die Hautanhängsel entfernen zu lassen. Dafür kommt beim Hautarzt ein Laser oder eine chirurgische Schere zum Einsatz – unter örtlicher Betäubung. Betroffene sollten allerdings nicht selbst tätig werden, denn so können sich die Stielwarzen entzünden.



• Mundtrockenheit

Ein Mund-Nasen-Schutz kann vor einer Ansteckung mit dem Coronavirus schützen. Wird die Maske über mehrere Stunden am Tag getragen, kann es vorkommen, dass der Träger unbewusst durch den Mund atmet, anstatt durch die Nase. Die Schleimhäute trocknen somit schneller aus und Heiserkeit und Halsschmerzen können sich einstellen. Lautes Sprechen, bedingt durch den Mund-Nasen-Schutz, kann Mundraum und Hals zusätzlich strapazieren. Um einem trockenen Mund vorzubeugen, empfiehlt es sich, die Schleimhäute durch viel Trinken feucht zu halten. Mineralwasser und ungesüßte Getränke sind dafür am besten geeignet. In geschlossenen Räumen trägt das Stoßlüften in Corona-Zeiten zu einer besseren Luftfeuchtigkeit bei. Außerdem regen das Kauen von Kaugummis und das Lutschen von Bonbons den Speichelfluss an.

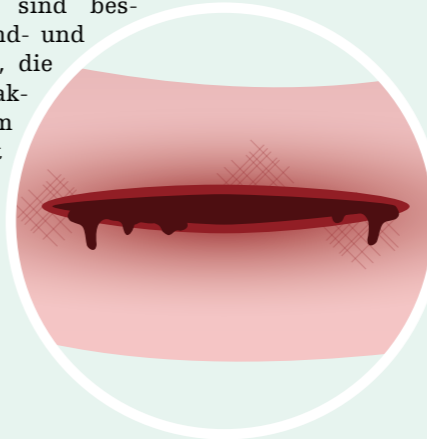


• Augenmigräne

Flimmern, gezackte Linien und Lichtblitze im Sichtfeld: Die Symptome einer Augenmigräne können beim ersten Auftreten beängstigend sein. Teile des Sichtfeldes werden vom Betroffenen als flimmernd und unscharf wahrgenommen. Lichtblitze wandern durch das Sehfeld und wechseln ihre Farbe. Auslöser dafür können Nerven sein, die mit dem Sehnerv verbunden sind und Informationen nicht richtig weiterleiten. Stress, Schlafmangel und Lichtreize können die Symptome noch verstärken. Abhilfe schafft Entspannung. Dazu kühle Tücher auf Stirn und Augen legen und die Füße an einem ruhigen Plätzchen hochlegen. Meistens verschwindet die Augenmigräne nach einer halben Stunde von selbst. Tritt sie zum ersten Mal auf, sollte ein Arzt andere Erkrankungen ausschließen.

• Schnittwunde

Sei es beim Gemüse schneiden am heimischen Herd, an einem Stück Papier bei der Büroarbeit oder beim Rasieren. Einem Moment der Unachtsamkeit folgt eine Schnittwunde. Sie zählt zu einer der häufigsten Verletzungen im Haushalt. Kleinere Wunden können leicht selbst versorgt werden. Um Schmutzpartikel zu entfernen, sollte der Schnitt vorsichtig mit kaltem Wasser gespült werden. Dann wird er mit einem Wunddesinfektionsmittel desinfiziert und mit einem Pflaster oder einem Wundverband abgedeckt. Von Hausmitteln, dazu zählen Verbände aus Mehl, Butter und Zwiebsaft, sollte abgesehen werden, denn es besteht die Gefahr einer Infektion. Ebenso enthält Speichel viele Keime und eignet sich daher nicht als Mittel zur Wundreinigung. Betroffene sind besser mit einer Wund- und Heilsalbe bedient, die einen atmungsaktiven Schutzfilm bildet. Dieser hält Schadstoffe und Schmutzpartikel fern. So kann die Wunde besser heilen.



• Juckende Kopfhaut

Sie ist gerötet und juckt: Angegriffene, trockene Kopfhaut wird empfindlich, da sie sich nicht länger gegen das Haarshampoo zur Wehr setzen kann. Die Folge sind entzündete Hautstellen. Oftmals reagiert die juckende Haut allergisch auf bestimmte Shampoos und Stylingprodukte. Betroffenen hilft meist ein Wechsel der Produkte. Trockene und juckende Kopfhaut sollte nicht intensiver gepflegt werden. Vielmehr empfiehlt es sich, Haare nicht so häufig, aber mit silikonfreien Shampoos speziell für empfindliche Kopfhaut zu waschen. Dabei sollte darauf geachtet werden, die Haare immer gut auszuwaschen, denn Rückstände können neuen Juckreiz auslösen. Um die angegriffene Kopfhaut zu beruhigen, kann auch eine Haarkur bestehend aus Kokos-, Mandel-, oder Jojobaöl angewandt werden. Einmassiert auf der Kopfhaut wirkt sie 20 Minuten ein und wird dann mit lauwarmem Wasser ausgespült. Juckende Kopfhaut kann allerdings auch auf eine Pilzkrankung oder Kopflausbefall hindeuten. Dies sollte von einem Hautarzt abgeklärt werden.

• Innere Unruhe

Ob vor einer Prüfung oder nach einem stressigen Tag auf der Arbeit: Innere Unruhe hat viele Ursachen. Wenn der richtige Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung ausbleibt, kann sie auch den Schlaf beeinflussen. Dadurch fühlen sich Betroffene erschöpft und unausgeglichen. Entspannungstechniken wie Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung können hier helfen zur Ruhe zu kommen. Ein Spaziergang an der frischen Luft und leichter Sport wie Walken, Schwimmen und Radfahren können entspannend wirken und den psychischen Stress reduzieren. Bestehen innere Unruhe und Nervosität länger, sollte ein Arzt aufgesucht werden, der andere Krankheiten ausschließen kann.



© macrovector / Freepik

Gesundheit kompakt

Nützliche Tipps für den Alltag



„Focus“ empfiehlt Dr. Osama Shamia

Kreuztaler Gynäkologe erneut ausgezeichnet – Kooperationsarzt am „Stilling“



Bereits zum dritten Mal landete Dr. Osama Shamia auf der Empfehlungsliste von „Focus-Gesundheit“.

Fachliche Kompetenz, Patientenzufriedenheit, ein guter Ruf bei den Kollegen und Qualitätsmanagement: Viele positive Kriterien vereinen sich in der Frauenarzt-Praxis von Dr. Osama Shamia. Der Kreuztaler Gynäkologe, der als Kooperationsarzt auch am Diakonie Klinikum Jung-Stilling in Siegen tätig ist, wurde von „Focus-Gesundheit“ in die Liste „Empfohlene Ärzte in der Region“ aufgenommen. Zum dritten Mal erhält Shamias Praxis diese Auszeichnung. „Mein Team und ich freuen uns. Zugleich bedanken wir uns für das Vertrauen und die positive Rückmeldung. Dies zeigt, dass unsere Arbeit wertgeschätzt wird, von Patienten wie auch von Kollegen“, so der Mediziner.

Der Focus-Empfehlung liegen Informationen zu rund 280 000 Mediziner in ganz Deutschland zu Grunde. Dabei kooperiert „Focus-Gesundheit“ mit der Hamburger Stiftung Gesundheit. In die Bewertung mit ein fließen einerseits Patientenberichte, aber auch Qualifikationen der jeweiligen Mediziner, wie etwa Facharztstatus oder Publikationen so-

wie die Empfehlungen von Kollegen. Wer in den verschiedenen Bereichen die meisten Punkte sammelt, kommt auf die Focus-Empfehlungsliste und darf sich über das Siegel freuen.

Zu den Schwerpunkten der Praxis Shamia zählen neben der Frauenheilkunde, der Schwangerschaftsbegleitung und der gynäkologischen Onkologie auch Eingriffe rund um die Rekonstruktion des Beckenbodens und die Behandlung von Harninkontinenz. Die Kompetenz auf diesem Gebiet wurde dem Mediziner Ende April mit einem Zertifikat der „Agency for Medical Innovations“ bescheinigt. Entsprechende Operationen führt der Gynäkologe am Ev. Jung-Stilling-Krankenhaus in Siegen durch.

Gemeinsam mit Dr. Volker Jung (Praxisklinik Siegen) organisiert Dr. Shamia auch die Reihe „Gyn aktuell“. Seit Mai 2018 findet die Fortbildungsreihe in regelmäßigen Abständen auf dem „Stilling“-Campus oder auch virtuell statt. In diesem Frühjahr stand die Antibabypille im Fokus. (sg)

„Dr. Flausch“ tröstet im Klinikum Mädchen und Jungen

Stofftier-Bär erhält einen Namen – Kreative Vorschläge in den sozialen Medien

Dürfen wir vorstellen? Dr. Flausch. So wurde der Stofftier-Bär, der an die jüngsten Patienten im Diakonie Klinikum an den beiden Standorten in Siegen und Freudenberg als Tröster überreicht wird, getauft.



Bären-Beistand: Dr. Flausch tröstet die kleinsten Patienten des Diakonie Klinikums.

Den Startpunkt der Aktion markierte ein öffentlicher Namenssuche-Aufruf in den sozialen Netzwerken Facebook und Instagram. Dabei landeten rund 100 kreative Vorschläge bei der Diakonie in Südwestfalen. Das Rennen war knapp, schließlich waren viele außergewöhnliche Ideen wie „Diako“, „Krumbrumm“, „Dikkli“, „Robärt“ oder „Bärtram“, dabei. Zudem beteiligte sich auch die Kindertagesstätte „Kinder(t)räume“ mit Familienzentrums – eine Einrichtung des Diakonie Klinikums Jung-Stilling – an der Aktion. Die Wahl fiel schwer. Doch schlussendlich machte „Dr. Flausch“

das Rennen. Mädchen und Jungen, die etwa in der Zentralen Notaufnahme des Diakonie Klinikums Jung-Stilling behandelt werden, können sich somit auf flauschige medizinische Unterstützung freuen. Wie etwa der kleine Carl, der sich riesig über den Bären-Beistand freute. Da tat die Verletzung, der Dreijährige war mit dem Finger zu nah an die heiße Herdplatte gekommen, schon gleich weniger weh. Ein kleines Pflaster auf Dr. Flauschs Kopf durfte der Junge auch gleich noch selber anbringen.

Der plüschige Stofftier-Bär wird seit einigen Jahren an die jüngsten Patienten des Diakonie Klinikums verteilt. Nun, in neuem Gewand, war es Zeit, ihm einen Namen zu geben. Im Kollegium wurde er gut aufgenommen. Seine ersten Dienste meisterte er fachlich kompetent und mit Bravour. (sg)

Spende macht mobiles Arbeiten in der Herrenwiese leichter

Eine 1000 Euro-Spende aus der Hauptstadt erreichte die Wohnungslosenhilfe der Diakonie in Südwestfalen. In Zeiten der Pandemie macht sich die Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungslosenhilfe (BAG W), ein Zusammenschluss unterschiedlicher Sozialorganisationen, besonders stark, um obdachlosen Menschen und Mitarbeitern in diesem

Hilfsbereich unter die Arme zu greifen. Mit dem gespendeten Geld wird den Mitarbeitern in der Herrenwiese das digitale Arbeiten ein Stück leichter gemacht. Angeschafft wurde unter anderem ein Laptop. „Wir freuen uns sehr über diese Hilfsaktion“, sagt Matthias Risse, Koordinator des Bereichs Dezentral Teilstationäres Wohnen.

Mit dem mobilen technischen Arbeitsgerät sollen Videokonferenzen und digitale Fortbildungen durchgeführt werden. Weiterhin geplant ist der Kauf eines Tablets. Dieses soll etwa im direkten Klientenkontakt zum Einsatz kommen, etwa, um bei gemeinsamen Terminen einfach und schnell Internetrecherche betreiben zu können. (sg)

2000 Mützen und Söckchen für die Geburtshilfe



Über den Erfolg der Aktion freuen sich (von links) Dr. Flutura Dede, Chefärztin der Geburtshilfe und Pränatalmedizin am Diakonie Klinikum Jung-Stilling Siegen, Mechthild Klinge und Kristin Kayser (Stadt Netphen), Bürgermeister Paul Wagener und Verwaltungsdirektor Jan Meyer.

Über eine wohlige-warme Spende freute sich die Abteilung Geburtshilfe und Pränatalmedizin am Diakonie Klinikum Jung-Stilling: 2021 handgestrickte Mützen und Babysocken hatten die Initiatoren der Aktion „Netphen strickt“ im Gepäck. 130 Privatpersonen beteiligten sich in den Wintermonaten am Projekt,

das das Familien- und Seniorenbüro der Stadt Netphen ins Leben gerufen hatte. Dr. Flutura Dede, Chefärztin der Geburtshilfe und Pränatalmedizin, war überwältigt und dankbar: „Jedes einzelne Stück ist mit so viel Liebe gemacht. Die Eltern unserer Neugeborenen werden sich riesig freuen.“ Überrascht da-

von, wie die Aktion ankam, waren auch die Netphener Büro-Mitarbeiterinnen Kristin Kayser und Mechthild Klinge. In Zeiten der Pandemie wollten sie mit dem Stricken für eine kleine Ablenkung sorgen: „Und dann wurden wir von Anfragen überrannt“, berichtet Kayser. Über 130 Handarbeits-Liebhaber meldeten sich. Hinzu kamen Wollspender, allen voran die Strickfrauen aus Müsen sowie die Betreiber von „Annes Wollstübchen“, „Uschis Strickstube“ und „Kohls Wollstudio“, allesamt aus Netphen. Die Büro-Mitarbeiterinnen richteten dann Strick-Sets zurecht, gefüllt mit Wolle und Schnittmustern. Diese wurden an jeden verschickt, der sich für die Neugeborenen einsetzen wollte. Der Rücklauf war enorm: 1133 Mützen und 888 Socken sowie einige Deckchen und andere schöne Dinge erreichten nach und nach die Netphener Verwaltung. Die Handarbeiten werden in den kommenden Monaten an alle Neugeborenen-Eltern verteilt. „Ein kleiner Aufruf, dem großer Dank gebührt“, freute sich auch Klinikums-Verwaltungsdirektor Jan Meyer über den Einsatz. (sg)

Hofkonzert im Haus Höhwäldchen

Zum Hofkonzert lud der Musiker und Alleinunterhalter Guido Goodridge ans Haus Höhwäldchen nach Wilnsdorf, einer Einrichtung der Diakonischen Altenhilfe Siegerland, ein. Mit Hits wie „Ganz in Weiß“ oder dem Klassiker „Hoch auf dem gelben Wagen“ erfreute er die Bewohner. Nach den erfolgten Corona-Schutzimpfungen war es dabei möglich, unter Einhaltung der Hygieneregeln in Kleingruppen zusammenzukommen. Die Senioren freuten sich auf „musikalischen Balsam für die

Seele“, der sie die Entbehrungen der Pandemie für eine kurze Zeit vergessen ließ. Der Künstler sorgte für eine lebendige Atmosphäre, etwa auch mit einigen Rock'n'Roll-Stücken, zu denen dann noch ein Gläschen Eierlikör serviert wurde. Das Finale bildete das Lied „Die Hände zum Himmel“, bei dem die Bewohner sofort wussten, was zu tun ist. Auch Einrichtungsleiter Karl-Heinz Trapp war begeistert: „Guido Goodridge war sicher nicht zum letzten Mal hier bei uns.“ (sg)



Ein Hofkonzert erfreute die Bewohner im Haus Höhwäldchen in Wilnsdorf.



FINDEN SIE 10 FEHLER

im unteren Bild



Die Lösungen zu allen Rätseln finden Sie auf Seite 60.

KNOBELFRAGEN

1 Ein Auto startet von München in Richtung Nürnberg mit einer Geschwindigkeit von 60 km/h. 15 Minuten später startet ein anderes Auto von Nürnberg in Richtung München, 150 km entfernt. Seine Geschwindigkeit beträgt 80 km/h. Welches Auto ist näher an München, wenn sie sich begegnen?

2 Was kann rund um die Welt reisen und bleibt doch stets in der gleichen Ecke?

3 Steffen trifft Lara bei einer eigenartigen Arbeit: Sie locht mit einem Locher buntes Papier. Was sie denn da mache, wollte Steffen wissen. Konfetti für Karneval, sagte Lara. Aber das sei doch wohl eine recht mühsame Sache, meinte Steffen. Nein, nein, widersprach Lara, sie falte ja das Papier dreimal und hätte so die dreifache Menge. Das leuchtete Steffen ein, aber nach kurzem Überlegen sagt er, Lara müsste sogar die sechsfache Menge erhalten. Wer von den beiden hat Recht?

4 Zwei Väter und zwei Söhne gingen auf die Jagd. Sie schossen drei Hasen und trotzdem brachte jeder einen ganzen Hasen mit nach Hause. Wie verhält sich das?

5 In einem Bürohaus befinden sich im 1. Stock ein Zahnarzt, im 2. Stock ein Rechtsanwalt, im 3. Stock ein Versicherungsmakler und im 4. Stock ein Physiotherapeut. Welcher Knopf im Aufzug wird am häufigsten gedrückt?

KREUZWORTRÄTSEL

legerer Abschiedsgruß	Herrenjackets	Gauner	Duft des Weines	Schwarze Kunst	Katzenlaut	Rückgratverkrümmung	Tafelberg als Landschaftsform	flott, elegant	Stadt an der Zwickauer Mulde	große nord. Hirschtiere	deponieren
				Körperumfang		1					
	10		Insektenpuppen	Landstraße					Luftreifen	Ruf beim Stierkampf	
König von Saudi-Arabien		Fluss in Bayern			Winkerkrabben (zoolog.)		Spielstände	Wortbestandteil für Ton, Klang			
Staat in Südosteuropa				5		Fragewort	nicht langsam		7		
				Fernsehtrickfilmfigur	nicht hart			nur gedacht	Initialen des Autors Ambler		
kleiner Spielrennwagen		Volksmusiker, Karl... † 2015	Zugvogel				Nachkommen	lateinisch: Recht		Staat in Vorderasien	
ein Edelgas	Druckvorstufe (Kw.)	sudan. Ruinenstätte am Nil			Kurort bei Cottbus (Bad ...)	gefühllos, entmenschlicht			erster Generalsekretär der UNO		
			Frauenkleidungsstücke	verändern						Jazzgesangsstil	
Weltuntergang	Internet-Verbindung (EDV)	Schönling (franz.)				3./4. Fall von ‚wir‘		deutscher Astronom † 1630	Volksgruppe in Südafrika		
					8		Volksstamm in Kongo	mechanisches Geräusch		11	Organisation, Club
Vorname Hochhuths		französisch: Straße			zusammengekrümmt hocken	Stadtteil von Berlin			Zierpflanze	zögernd	
			‚Bett‘ in der Kindersprache	Stammanschenschaft (Sport)			Hauptstadt Brasiliens	Comedyserie, ‚Alles ...‘			
fürchten	Verfasser (Mz.)	Landchaft am Bodensee		6		durchmischen	Britpop-Band der 90er			Leuchtdiode (Abk.)	
					kleine Wasserläufe	Pflanze der See		9			
	3	Stadt im Westen von Kamerun	italienisch: gut				spanisch: Meer		Stadt an der Warthe		fettig
italienisch: zwei		ind. Fürstintitel						Jugendlicher (Kw.)	Hafenstadt der Phöniker		
Ausruf der Bejahung			Buddhismusform in Japan			Fragewort (4. Fall)	Lebewesen (Mz.)			deutscher Sänger, Moderator, ...P‘	türk. Großgrundherr
			Flächenmaß	europ. Staaten-gemeinschaft	Windfächer			4	Initialen der Kinski	Jubiläum im Stadion (La ...)	
deshalb (ugs.)		Übersetzboote									2
mäkeln					12		einzigartig				
							biblischer Riese (A.T.)		Hauptstadt Lettlands		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

LIEBLINGSWITZE



Nadine Kathrin Sewera
 Verwaltungsfachkraft
 MVZ Ev. Jung-Stilling Krankenhaus
 Diagnostisches Brustzentrum

Was machen zwei wütende Schafe?
 – Sie kriegen sich in die Wolle.



Pasquale Sting
 Pflegedienstleiter
 Sophienheim
 Diakonische Altenhilfe Siegerland

Ein Mann betritt eine Tierhandlung, um einen Papagei zu kaufen.

Der erste Papagei ist bunt, bildschön und groß. Der Verkäufer nennt den Preis: „1000 Euro! Dafür spricht er aber zwei Sprachen.“ Der zweite Papagei ist nicht so schön und kleiner. Verkäufer: „2000 Euro! Er spricht vier Sprachen fließend.“ Der dritte Papagei sitzt mickrig und zerrupft auf der Stange. Verkäufer: „3000 Euro!“. Kunde: „Warum ist der so teuer?“. Verkäufer: „Hab´ ich noch nicht herausgefunden, aber die anderen beiden nennen ihn Chef.“



Bianca Sippel
 Physiotherapeutin
 ARZ Siegerland

Treffen sich zwei Eisbären in der Wüste. Meint der eine: „Menschenskind, hier muss aber viel Schnee gelegen haben.“ Darauf der andere: „Hä, wieso das denn?“ „Na, siehst du doch, weil die hier so viel gestreut haben!“



Tanja Klaus
 Kita-Alltagshelferin
 Kita Kinder(t)räume mit Familienzentrum
 Diakonie Klinikum Jung-Stilling

„Schon wieder ein Paket. Was hast du bestellt?“
 „Nur etwas Praktisches für die Küche.“
 „HIGH HEELS?“
 „Damit ich oben ans Gewürzregal komme.“

Kinder mit Behinderung: Hilfe für Eltern



Selbsthilfe Die Geburt eines Kindes stellt das Leben der Beteiligten auf den Kopf, gerade dann, wenn das Baby mit einer Behinderung zur Welt kommt. Anna W. weiß, welche Hürden Eltern gehandicapter Kinder nehmen müssen. Gemeinsam mit der Selbsthilfekontaktstelle der Diakonie in Südwestfalen hat sie eine Gesprächsgruppe für Betroffene gegründet.

Jemanden der zuhört, der sich auskennt oder eine Stelle weiß, an der es Hilfe gibt: In den Gesprächsgruppen, die gemeinsam mit der Selbsthilfekontaktstelle der Diakonie in Südwestfalen gegründet wurden, ist der Austausch in einem geschützten Kreis das Wichtigste. Jüngstes Mitglied ist die „Gruppe für Eltern behinderter Kinder“. Und Koordinatorin Gabriele Hermann hat gute Nachrichten: „Obwohl die ersten Treffen nur online stattfinden konnten, lief der Start sehr gut.“ Die Initiative zur Gründung des Gesprächskreises nahm Anna W. (Namen geändert) in die Hand.

die Mutter. Gemeinsam mit Gabriele Hermann machte sie sich auf die Suche nach Eltern, denen es ähnlich ergangen ist und die auch Sorge für ein Kind mit Behinderung tragen. Gefunden haben sich bereits einige Familien.

Ansprechpartner für ihre Situation, so hat es die Familie von Anna W. erlebt, gibt es viele. Ärzte, Klinikmitarbeiter,

„Ich brauche Gesprächspartner, die mich auch einmal auffangen.“

Anna W.
 Mutter von Mara

„Ich habe eine Tochter bekommen, aber niemand hat mich beglückwünscht.“ Anna W. spricht leise und nachdenklich, wenn sie sich an die Geburt ihrer Tochter Mara vor rund drei Jahren erinnert. Lange hatten sie und ihr Ehemann Tom auf diesen Tag hin gefiebert und sich gefreut. Aber dann kam es anders. Bei der Geburt traten Komplikationen auf. Das im Mutterleib völlig gesunde Kind erlitt einen gravierenden Sauerstoffmangel, erblickte dann schlussendlich schwerstmehrfachbehindert das Licht der Welt. „Ich wurde in eine völlig fremde Realität gestoßen, muss seitdem darin zurecht kommen“, sagt

Logopäden oder Ergotherapeuten: Sie helfen der kleinen Mara auf ihrem Weg. „Aber es ist schwierig, seine Geschichte mit jemandem zu teilen, der nicht am eigenen Leib das Gleiche erfahren hat“, sagt die 36-Jährige. Anna W. hat vor der Geburt als Krankenschwester gearbeitet. Nun kümmert sie sich, auch mit Hilfe ihres Ehemannes, 24 Stunden am Tag um ihre Tochter und den jüngsten Familienzuwachs, Tochter Elisa, die im vergangenen Jahr geboren wurde. Der Alltag mit Mara ist kräftezehrend. Sie kann sich weder selbst drehen noch

krabbeln, kann nicht sprechen, weinen oder sich anderswie artikulieren. Ein „normales Leben“ wird das Mädchen nie führen. Dennoch, sagt Anna W.: „Sie hat eine schöne Zeit bei uns, ist in ihrer Familie gut aufgehoben und wird von Menschen betreut, die sie lieben.“ Für das Paar war die erste Zeit indes schwer. Die Geburtskomplikationen lösten ein Trauma aus, eine Posttraumatische Belastungsstörung. „Deshalb“, so Anna W., „brauche ich Gesprächspartner, die mich auch einmal auffangen.“ Gemeinsam könne man sich in schweren Zeiten, die es immer wieder gebe, unterstützen – und sich auch Hilfe im Behördenschwungel suchen, durch den sich auch Eltern von Kindern mit Behinderungen zu kämpfen haben.

Mehr Informationen zu dieser Gruppe gibt es bei der Selbsthilfekontaktstelle der Diakonie in Südwestfalen in Siegen unter Telefon 0271/5003 131 oder per Email unter der Adresse selbsthilfe@diakonie-sw.de.

Stefanie Goß

SUDOKU 数独

Normal

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

Schwierig

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

Ein Mann, der übers Wasser gleitet

STECKBRIEF

NAME: Waldemar Schmidt-Juhnke

ALTER: 61

BERUF: Arbeitserzieher

ABTEILUNG: Haus Klotzbach,
Soziale Dienste

WOHNORT: Neunkirchen

FAMILIENSTAND: verheiratet,
3 Kinder, 4 Enkel

HOBBYS: Zeit mit der Familie, am
Haus tüfteln, schwimmen



Hobby Auf dem Wasser stehen, die Natur genießen und gleichzeitig körperlich aktiv sein: Das ermöglicht sich Waldemar Schmidt-Juhnke in seiner Freizeit mit dem Stand-Up-Paddling. Der Mitarbeiter im Gruppendienst im alten Pfarrhaus, das zum Haus Klotzbach in Neunkirchen gehört, mag an der Sportart vor allem die Kombination aus Erholung und Fitness.

Sonne, Spaß und gute Laune: Während andere im Sommer lieber schwimmen oder tauchen, findet man Waldemar Schmidt-Juhnke eher auf statt im oder unter dem Wasser. Der 61-Jährige hat vor vier Jahren den Wassersport Stand-Up-Paddling (SUP) für sich entdeckt. Zu deutsch auch als Stehpaddeln bekannt, wird sich bei der Sportart per Brett und Paddel auf dem Wasser fortbewegt. Das Besondere: das Gefühl, fast schwerelos zu gleiten. Neben dem Natur- und Erholungserlebnis steht für Waldemar Schmidt-Juhnke auch die Fitness im Vordergrund: „Stand-Up-Paddling ist ein Ganzkörpertraining. Indem ich mich ausbalancierend auf dem Brett bewege, trainiere ich von den Füßen und Beinen über den Rumpf bis hin zu Armen, Schultern und Nacken jegliche Muskeln, vor allem die kleinen Muskelgruppen, die bei sonstigen Sportarten eher vernachlässigt werden.“ Eine verbesserte Körperspannung und gestärkte Bandscheiben seien laut

Schmidt-Juhnke nur einige gesundheitliche Vorteile. Zu den Hauptwerkzeugen des Wassersports zählen Brett und Paddel. Letzteres sollte etwa eine Paddel-Blattlänge länger sein als die Körpergröße des Nutzers. Waldemar Schmidt-Juhnke hat sich zu Beginn ein sogenanntes Allround-Board mit drei Metern Länge und 85 Zentimetern Breite angeschafft. Aufgrund des breiten Hecks (hinterer Brett-Bereich) und der weichen Kanten ist diese Board-Art vor allem für Anfänger geeignet. Zudem besitzt Waldemar Schmidt-Juhnke auch ein Touring-Board. Das empfiehlt sich für längere und schnellere Fahrten und damit für fortgeschrittene „Paddler“. Das Touring-Board des 61-Jährigen ist vier Meter lang, 78 Zentimeter breit, hat ein schmales Heck und spitz zulaufende Enden. Profis nutzen bis zu fünf Meter lange Race-Boards, die etwa 72 Zentimeter schmal sind. Waldemar Schmidt-Juhnkes Boards sind aufblasbar und die Paddel lassen sich zusammenstecken.



Nur wenig Zubehör ist fürs Stand-Up-Paddling nötig. Ein aufblasbares Board lässt sich auch bequem auf dem Fahrrad mitnehmen.

Ob Seen oder Flüsse: Waldemar Schmidt-Juhnke mag für sein Hobby jedes Gewässer. Hier treibt er auf dem Mittelmeer bei einem Menorca-Urlaub.



Mit zum Zubehör zählen eine Luftpumpe, eine Halteleine, die bei Strömung an Board und Fußknöchel befestigt werden kann, und ein entsprechender Rucksack. In ihm werden die Gegenstände transportiert. Der Sportbegeisterte ist von der Einfachheit fasziniert: „Ich kann den bepackten Rucksack zu Fuß, auf dem Fahrrad oder in meinem Auto mitnehmen. Ich bin unabhängig, an keine Zeiten gebunden und kann einfach losziehen und starten.“ Macht er sich auf den Weg, so hat der 61-Jährige des Öfteren auch Proviant dabei. Beim „Paddling“ macht er nämlich gerne Pausen, indem er sich zwischendurch aufs Board setzt und die Natur dann wie bei einer Bootsfahrt genießt. Bei anderen „Paddlern“ hat Schmidt-Juhnke schon beobachtet, dass ein kleiner Grill und eine Kiste Bier mit dabei waren. „All das ist möglich. Die Boards können bis zu 150 Kilogramm Gewicht tragen“ sagt er schmunzelnd.

Innerhalb von zehn Minuten pumpt Waldemar Schmidt-Juhnke sein Brett mit der Luftpumpe auf. Dann steckt er das Paddel zusammen und los geht's. „Bei Gewässern mit flach abfallendem Ufer trage ich Brett und Paddel so weit hinein, bis meine Knie im Wasser sind“, erklärt der Neunkirchner. Das Paddel legt er dabei quer aufs Board, die Hände stützt er rechts und links in Kantennähe des Brettes ab und steht dabei seitlich am Board. Das näher am Brett befindliche Knie setzt er etwa mittig auf dem Board auf, das zweite Knie zieht er nach. Kniend paddelt er so lange, bis eine Wassertiefe von etwa einem Me-

ter erreicht ist. „Erst dann wechsele ich in die stehende Position und nehme beim Aufrichten das Paddel mit hoch.“ Gibt es einen festen Steg, können sich „Paddler“ gleich aufs Board stellen. Dazu wird das Brett parallel zum Steg aufs Wasser gelegt, die Füße werden mittig auf dem Brett positioniert. Schmidt-Juhnke: „Sobald ich mich ausgerichtet habe, greife ich mit der einen Hand den Griff des Paddels und mit der anderen Hand den Paddel-Schaft“. Je weiter die Hände auseinander stehen, desto mehr Kraft wird übertragen. Ob im See, Meer oder Fluss: Bis auf wenige Gewässer, wie in Naturschutzgebieten,

ist Stand-Up-Paddling überall möglich. Zudem ist es ein Ganzjahressport. „Ich nutze mein Board auch im Winter“, so der Hobbysportler. Für ihn hat jede Jahreszeit ihren besonderen Reiz: „Im Sommer kann ich nebenbei auch mal schwimmen und der Herbst besticht durch wundervolle Farben der Bäume, die sich im Wasser spiegeln.“ Grundsätzlich ist fürs SUP keine spezielle Kleidung nötig. Für Anfänger und jene, die zwischendurch schwimmen möchten, empfiehlt sich Badebekleidung. Wer zu kühleren Jahreszeiten paddeln möchte, kann zu Neopren-Kleidung greifen, die den Körper vor dem Wasser

Die wichtigsten SUP-Techniken

Vorwärts-Schlag: Um voran zu kommen, zählt der Vorwärts-Schlag zum Standard. Dafür wird sich möglichst schulterbreit aufgestellt und das Paddel ziemlich weit vorne ins Wasser eingetaucht. Das Paddel wird etwa bis auf Fersen-Höhe und nah am Board durchs Wasser gezogen, herausgehoben und erneut am Bug angesetzt.

Bogenschlag: Wer lenken möchte, nutzt den Bogenschlag. Das Paddel entweder vorne oder hinten parallel zum Board eintauchen und es bogenförmig (in C-Form) in die entgegengesetzte Richtung ziehen. Wer das Paddel vom Bug bis zum Heck durchzieht, dreht das Board von der Paddelseite weg, umgekehrt dreht sich das Board zur Paddelseite hin.

Stopp-Schlag: Um zu bremsen, wird das Paddel möglichst weit hinten und nah am Board ins Wasser getaucht und die Position gehalten. Wer dabei leicht in die Knie geht, vermeidet ins Wasser zu fallen.



Kniend paddeln, langsam aufrichten und mit Paddel in der Hand etwa mittig aufs Brett stellen: So sieht eine Möglichkeit aus, um per Stand-Up-Paddling übers Wasser zu gleiten.

schützt und gleichzeitig wärmt. Waldemar Schmidt-Juhnke ist am liebsten auf dem Biggensee unterwegs. „Habe ich beispielsweise Spätdienst, so fahre ich morgens um sieben Uhr los, um für ein paar Stunden vor Arbeitsbeginn sportlich aktiv zu sein. Zwischen zwei und vier Stunden bin ich immer auf dem Wasser. Es ist herrlich, so in den Tag zu starten“, schwärmt der 61-Jährige. Seine Liebe zu dem Sport teilt auch seine Ehefrau Sabine mit ihm. „Manchmal binden wir unsere Boards aneinander. Während der eine paddelt, kann der andere gemütlich auf seinem Brett sitzen“, sagt Waldemar Schmidt-Juhnke. Neben dem Biggensee paddelt der Hobbysportler gerne auch im Kreis Siegen-Wittgenstein auf dem Landeskroner Weiher, im Westerwald auf dem Wiesensee und bei Sommerurlaubs auch auf dem Meer. Seine nächsten Ziele sind der Müritzer-See in Mecklenburg-Vorpommern und die Elbe, die er bei einem Hamburg-Ausflug erkunden möchte.

Dem 61-Jährigen lassen sich verschiedene Talente und Interessen zuschreiben. Während sein Hobby von Balancefähigkeit und Fitness geprägt ist, geht es in seinem Beruf kreativ und einfühlsam zu. Seit 1999 ist Waldemar Schmidt-Juhnke im Neunkirchener Haus Klotzbach tätig und hat zu dieser Zeit die Einrichtung mit aufgebaut. Er arbeitet mit Menschen mit geistigen und körperlichen Behinderungen, die in der Einrichtung der Sozialen Dienste der Diakonie in Südwestfalen zu Hause sind. 30 Damen und Herren leben dort in drei Wohngruppen zusammen. Waldemar Schmidt-Juhnke ist Mitarbeiter

im Gruppendienst und für eine dieser Gruppen im Alten Pfarrhaus zuständig – ein Gebäude, das 2005 in direkter Nachbarschaft zum Haus Klotzbach eröffnet wurde und mit zur Einrichtung zählt. Der gelernte Arbeitserzieher ist dort für neun Bewohner mit leichten geistigen Behinderungen da. Speziell gefördert wird in der Wohngruppe die Eigenständigkeit. Waldemar Schmidt-Juhnke hilft beispielsweise beim Einkauf und gibt dort, wo gewünscht, Hilfestellungen. Vom Bügeln bis hin zum Putzen und Wäsche waschen, werden die Bewohner unterstützt, ihren Alltag selbständig zu bewältigen. Tagsüber sind die Frauen und Männer in Werkstätten für Menschen mit Behinderungen tätig. Dort

erledigen sie einfache Arbeiten oder übernehmen Teilprozesse in Firmen. Im Alten Pfarrhaus von Neunkirchen hat jeder Bewohner sein eigenes Zimmer, das individuell nach persönlichem Geschmack eingerichtet werden kann. Außerdem gibt es vier Badezimmer, ein Wohnzimmer, eine Küche, einen Hobbykeller, eine Waschküche und einen Trockenraum. „Wir sind insofern für die Menschen da, dass sie ihr Leben so gestalten, wie sie es möchten. Wir helfen, ohne zu bevormunden und werden Wünschen gerecht. Deshalb sehe ich meine Arbeit auch nicht als Job, sondern doch eher als Berufung an“, sagt Waldemar Schmidt-Juhnke mit einem Lächeln.

Blazenka Sokolova



Im alten Pfarrhaus, das zum Neunkirchener Haus Klotzbach gehört, unterstützt Gruppenleiter Waldemar Schmidt-Juhnke die Bewohner, wenn sie Hilfe benötigen.

Grüne Damen wieder im Einsatz

Coronabedingt musste der ehrenamtliche Einsatz der Grünen Damen im Diakonie Klinikum Bethesda in Freudenberg zwischenzeitlich ruhen. Umso mehr freut sich die Gruppe nun, dass sie wieder aktiv für Patienten und Angehörige da sein kann.

Patienten eine Zeitung besorgen, Angehörigen den Weg durch die Krankenhausflure zeigen, für Gespräche bereitstehen: Das und vieles mehr leisten die Grünen Damen im Diakonie Klinikum Bethesda in Freudenberg. Aufgrund der Pandemie musste der Einsatz der aktuell elf Damen zweimal pausieren – von März bis September 2020 und von April bis Juni 2021. Dorothea Wohlfahrt hat Anfang 2020 die Funktion der Sprecherin übernommen und ist seit Februar 2006 als Grüne Dame im Bethesda tätig. Sie sagt, dass die beiden „Lücken“ sehr ungewohnt für die Truppe waren: „Wir



Elf Grüne Damen sind aktuell helfend im Bethesda da: Roswitha Schuhen, Annette Bettendorf, Ulrike Klappert, Gerda Flender, Dorothea Wohlfahrt, Martina Günther, Cornelia Strunk, Gudrun Kleinmann und Christhilde Wurm (von links) sowie Ingrid Seidel und Katja Bender (nicht im Bild).

hätten so gerne geholfen, vor allem in den Zeiten, in denen die Patienten nur wenig bis keinen Besuch bekommen durften.“ Die Sprecherin der Grünen Damen beobachtet, dass die Gespräche mit den Patienten intensiver geworden sind. Manche haben in Zeiten der Pandemie einen geliebten Menschen verlo-

ren, sind alleine geblieben. „Da tut es ihnen gut, einfach zu reden.“ Wer selbst gerne Grüne Dame oder Grüner Herr im Bethesda werden möchte, kann sich der Gruppe anschließen. Weitere Informationen gibt es von Pfarrerin Susana Riedel-Albrecht unter Telefon: 02734 279 4870 oder mobil: 0160 72 33 931. (sok)

Das 1000. Baby schreibt Geschichte

Diakonie Klinikum Jung-Stilling Siegen: Geburtshilfe weiter auf Erfolgskurs

So früh wie noch nie in der Geschichte des Diakonie Klinikums Jung-Stilling in Siegen hat das 1000. Baby das Licht der Welt erblickt: Malea Bender ist in diesem Jahr das Rekordbaby in der Abteilung Geburtshilfe und Pränatalmedizin. Die magische Marke erreichte die Kleine am 14. Juli um 10.35 Uhr. Die Freude ist groß: „Dass uns so viele Eltern ihr Vertrauen schenken, zeigt uns, dass unser Konzept der familienorientierten Geburtshilfe mit höchster Sicherheit für Mutter und Kind aufgeht – und auch weit über die Siegener Grenzen hinaus bekannt ist“, freute sich Chefärztin Dr. Flutura Dede. Gemeinsam mit Klinikum-Verwaltungsdirektor Jan Meyer, dem Leitenden Oberarzt Dr. Ulrich Hennig sowie Hebamme Pia Solbach gratulierte sie den Eltern mit Präsenten, lieben Worten und einem Blumenstrauß. Zwei Wochen früher als im Jahr 2020 fiel die 1000er-Marke bei den Geburten in diesem Jahr. Damit wird die „Rekord-Reihe“ fortgesetzt. Hintergrund: Im vergangenen Jahr erblickten im Siegener Diakonie Klinikum 1765 Ba-



Willkommen, kleine Malea: Über das 1000. Baby, das in diesem Jahr das Licht der Welt im Diakonie Klinikum Jung-Stilling erblickte, freuen sich (von links) Chefärztin Dr. Flutura Dede, Leitender Oberarzt Dr. Ulrich Hennig, Verwaltungsdirektor Jan Meyer und Hebamme Pia Solbach.

bys das Licht der Welt, darunter mit 102 Zwillingspaaren so viel „doppeltes Glück“ wie noch nie.

„Immer mehr werdende Eltern nehmen weite Wege auf sich, um bei uns zu entbinden. Das ehrt uns sehr und gilt als Verdienst des gesamten Teams aus

Hebammen, Pflegern und Ärzten“, führte Chefärztin Flutura Dede aus. Sie und ihr Team meisterten in diesem Jahr zudem noch drei ganz besonders arbeitsreiche Tage: Am 23. März und 16. Juni wurden stolze zwölf Kinder auf der Station geboren, am 5. Februar waren es elf Mädchen und Jungen. (sg)



Ambulante Diakonische Dienste Dass der Bereich Abrechnungswesen alles andere als eintönig ist, stellt sich heraus, wenn man Doris Schäfer am Arbeitsplatz besucht. In der Ökumenischen Sozialstation Betzdorf-Kirchen jongliert sie mit Zahlen. Dazu ist sie oft erste Ansprechpartnerin für die Belange der Klienten und Angehörigen.

Arbeit im Team: Mit Stationsleiterin Heike Pees sucht Doris Schäfer nach Lösungen – schnell und unbürokratisch.

Die Stimme der Sozialstation beherrscht die Zahlenkunst

Montag, 8.30 Uhr, an der Bahnhofstraße in Kirchen. Die Tür an Hausnummer 12 fliegt auf, gut gelaunt eilt Doris Schäfer herein. „Guten Morgen“ ruft sie durch die Räume. Einmal nach links, dann nach rechts, schon hat sie ihr kleines Büro erreicht. Und kaum ist das Telefon auf „Normalbetrieb“ umgestellt, klingelt es auch schon los. Nach der Begrüßung des Anrufers folgt der Satz, den Doris Schäfer heute noch häufiger sagen wird: „Keine Sorge, das kriegen wir schon hin.“ Seit 19 Jahren ist die gelernte Industriekaufrau Teil der Ökumenischen So-

zialstation. Seit rund neun Jahren ist sie für die Abrechnungen in Betzdorf und Kirchen sowie den Zweigstellen in Niederfischbach und Gebhardshain zuständig. Viel Papierkram. Viel Kontrolle. Und vor allen Dingen viele Telefonate. Kaum hat sie aufgelegt, kommt das nächste Gespräch rein. Der Hörer ist aufgeregt, Zeit für eine Erklärung: „Zu Monatsbeginn schicken wir unsere Rechnungserinnerungen raus. Bekommen unsere Klienten solch eine Mahnung, sind sie schnell aufgeregt und rufen an.“ Probleme mit den Abrechnungen gibt es immer wieder. Dies liegt allerdings nicht an der präzisen

Arbeit von Doris Schäfer und ihrer Kollegin, mit der sie sich das Büro teilt. „Die Prüfverfahren der Krankenkassen werden immer aufwändiger. Hinzu kommt, dass teilweise auch Beihilfestellen an Kostenverfahren beteiligt sind. Mit denen müssen die Klienten ihre Beiträge dann separat abrechnen“, erklärt die 55-Jährige. Dieses wachsende bürokratische Prozedere überfordere viele der meist schon betagten Klienten. „Wir helfen gerne und finden immer eine Lösung“, sagt Doris Schäfer. So wie beim nächsten Anruf. Die Klientin leidet an einer fortschreitenden Krebserkrankung. Sich alleine

zu versorgen, fällt immer schwerer. Dennoch lehnt die Krankenkasse eine weitere Finanzierung der Hilfsmöglichkeiten ab. Die Dame ist verzweifelt. Doris Schäfer sucht Rat bei Stationsleiterin Heike Pees. Gemeinsam finden die beiden eine unbürokratische Lösung: „Kein Widerspruch, wir stellen den Antrag einfach schnell noch einmal.“

„Im Normalfall funktioniert es dann auch“, klärt Heike Pees auf. Zudem schlägt Doris Schäfer einen „Plan B“ vor: Sollte es weiterhin Probleme geben, kann die angeschlossene Beratungsstelle helfen, zwischen Klient und Kasse zu vermitteln. So wird der Stress für die Ratsuchende minimiert. Links von Doris Schäfer stapelt sich derweil die Post, rechts liegen die Bögen, in denen die vor Ort tätigen Pflegekräfte ihre erbrachten Leistungen notieren. Diese gilt es, mit den Klientenspezifischen Aufzeichnungen im Computer abzugleichen. „Ich kümmer mich am liebsten erst um eine Auf-

gabe, nehme dann die nächste in Angriff.“ Doris Schäfer setzt ihre Brille auf, wendet sich den Leistungsbögen zu, beginnt mit dem Eintippen in die Tastatur. Da klingelt es wieder. Nach der Begrüßung wird die 55-Jährige leise: „Mein Beileid.“ Einer der Klienten, die mit dem fahrbaren Mittagstisch versorgt werden, ist am Wochenende verstorben. „Auch nach so langer Zeit im Job weiß ich nie genau, was ich dann sagen soll“, so die Verwaltungsfachkraft.

Viel habe sich in den fast zwei Jahrzehnten, die sie bei der Ökumenischen Sozialstation arbeitet, verändert – es wird digital. „Früher, da lief alles auf Papier, heute sind wir im Technikzeitalter.“ Per mobilem Gerät halten beispielsweise die Pflegekräfte ihre Einsätze fest. Nach und nach werden die Papierstapel auf ihrem Tisch we-

niger, obwohl das Telefon stetig weiterklingelt. „Machen Sie sich keine Sorgen über die Rechnung. Wir schaffen das“, beendet sie das letzte Gespräch für heute. Kurz nach halb eins am Mittag schaltet Doris Schäfer ihren Computer aus. Für ihre Kollegin hinterlässt sie zuvor noch eine kurze Übergabe. Bei Fragen ist sie aber erreichbar, drei Vormittage in Kirchen, zwei Vormittage in Betzdorf. „In jedem Team ist es schön, jeder macht es ein bisschen anders. Abwechslung ist also genügend da“, sagt Doris Schäfer und lacht. Sie freut sich jetzt auf Zuhause. Dort wartet ihr Mann. Die beiden Kinder sind schon aus dem Haus. Ihre wichtigste Freizeitbeschäftigung nimmt viel Zeit in Anspruch: „Vor zwei Jahren bin ich Oma geworden“, erzählt die Scheuerfelderin stolz. Gemeinsam mit der Enkeltochter will sie noch viel erleben.

Stefanie Goß



Zentral an der Kirchener Bahnhofstraße gelegen, befindet sich die Ökumenische Sozialstation.



Doris Schäfer hat am Arbeitsplatz immer ein offenes Ohr für die Belange der Klienten.

AUFLÖSUNG DER RÄTSEL

Bilderrätsel



Knobelfragen

- 1 Wenn sie sich begegnen, sind beide Autos gleich weit von München entfernt.
- 2 Die Briefmarke.
- 3 Keiner. Nach dreimaligem Falten hat sie acht Lagen Papier und kommt somit auf die achtfache Menge.
- 4 Es waren Großvater, Vater und Sohn.
- 5 Der Knopf für das Erdgeschoss.

Kreuzworträtsel

■	■	S	■	B	■	A	■	M	■	M	■	A	■	E	■				
T	S	C	H	A	U	■	L	E	I	B	E	S	F	U	E	L	L	E	
F	A	H	■	K	■	C	H	A	U	S	S	E	■	C	■	I	■		
■	K	U	■	L	E	C	H	■	U	C	A	■	S	■	P	H	O	N	
■	K	R	O	A	T	I	E	N	■	K	■	S	C	H	N	E	L	L	
G	O	K	A	R	T	■	M	■	W	E	I	C	H	■	E	■	E	A	
■	S	E	■	V	■	P	I	R	O	L	■	O	■	I	U	S	■	G	
■	■	■	■	M	E	R	O	E	■	Z	■	K	R	U	D	■	L	I	E
A	R	G	O	N	■	P	■	M	U	T	I	E	R	E	N	■	R	R	■
■	E	■	I	■	B	E	A	U	■	U	N	S	■	E	■	S	A	N	■
A	P	O	K	A	L	Y	P	S	E	■	D	■	K	L	A	C	K	■	■
■	R	N	■	R	U	E	■	K	■	T	E	G	E	L	■	A	■	V	■
R	O	L	F	■	S	■	K	A	D	E	■	P	■	A	T	Z	E	■	■
■	■	■	I	■	H	E	G	A	U	■	K	■	B	L	U	R	■	A	R
B	A	N	G	E	N	■	U	■	M	E	E	R	E	S	A	L	G	E	■
D	U	E	■	I	■	B	E	N	E	■	M	A	R	■	L	E	■	I	■
■	T	■	M	A	H	A	R	A	N	I	■	S	■	S	I	D	O	N	■
■	O	J	A	■	Z	E	N	■	G	■	T	I	E	R	E	■	E	■	■
D	R	U	M	■	C	■	W	E	D	E	L	■	E	■	O	L	A	■	■
■	E	■	F	A	E	H	R	E	N	■	E	I	N	M	A	L	I	G	■
■	N	O	E	R	G	E	L	N	■	E	N	A	K	■	R	I	G	A	■

BLUETENPRACHT

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

Normal

Sudoku

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

Schwierig

MVZ-Geschäftsführung
Jessica Pfeifer (40)
 trägt gerne Verantwortung

MVZ So sinnvoll sie für die Versorgung der Bevölkerung auch sein mögen: Wer sich ein wenig in der Materie auskennt, weiß, dass das Führen von Medizinischen Versorgungszentren wahrlich kein Zuckerschlecken ist. Jessica Pfeifer kennt sich in dieser Materie aus dem Effeff bestens aus. Mehrere Jahre war sie MVZ-Verwaltungsleiterin. Anfang 2021 wurde sie zur Geschäftsführerin ernannt.



Einfach tierisch

Nahezu täglich kann dieser Vierbeiner bei einem Spaziergang rund ums Siegener Pflegebildungszentrum (PBZ) beobachtet werden. Sekretärin Anja Frevel vermutet, dass die Katze in der Nähe heimisch ist. Damit auch Kollegen und Schüler wissen, wie der treue Nachbar aussieht, hat die Samtpfote es erlaubt, einen Schnappschuss von sich aufnehmen zu lassen – sehr fotogen, wie wir finden.



Sehr gut angenommen wird die neueste Errungenschaft des Medizinischen Versorgungszentrums: die kardiologische Praxis im ehemaligen Verwaltungsgebäude am „Stilling“ in Siegen. Ärztin Maria Tsiakou (links) und Geschäftsführerin Jessica Pfeifer sind zufrieden.

Es ist richtig gut geworden.“ Zufrieden wirft Jessica Pfeifer einen prüfenden Blick durch die hellen Flure der kardiologischen Praxis von Maria Tsiakou. Die Praxis im ehemaligen Verwaltungsgebäude der Diakonie in Südwestfalen unweit des Ev. Jung-Stilling-Krankenhauses ist der jüngste Neuzugang des Bereiches, den die 40-Jährige aus Siegen zu verantworten hat. Denn seit Januar steht Jessica Pfeifer den Medizinischen Versorgungszentren als Geschäftsführerin vor.

Rund 200 Medizinische Fachangestellte, 60 Ärzte, 30 Facharztstühle und 18 Fachrichtungen in 4 Medizinischen Versorgungszentren – oder wie es Jessica Pfeifer formuliert: „Wir sind ein mittelständisches Unternehmen mit vielen tollen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern.“ Das Unternehmen kennt die 40-Jährige aus dem Effeff. Vor elf Jahren baut sie das damals neue MVZ im S-Forum Betzdorf mit auf, kümmert sich

dort federführend um die administrativen Aufgaben: „In dieser Phase habe ich sehr viel gelernt.“ Unter der damaligen MVZ-Geschäftsführung wird sie Verwaltungsleiterin und Prokuristin, weitet das Spektrum ihrer Zuständigkeiten auf sämtliche MVZ-Standorte aus und

18 Fachrichtungen

...sind in den vier MVZs vereint.

übernimmt mit dem Weggang der Geschäftsführerin im Tagesgeschäft noch mehr Verantwortung. Dass sie seit Januar 2021 nun selbst Geschäftsführerin ist, sieht sie als Anerkennung und Wertschätzung ihrer bisherigen Arbeit und gibt unumwunden zu: „Natürlich habe ich mich darüber sehr gefreut.“ Unterstützt wird sie in der MVZ-Verwaltung

von ihren Mitarbeiterinnen Natascha Ernst und Franziska Zimmermann sowie von den beiden übergeordneten Praxismanagerinnen Ivonne Fuchs und Jasmin Müller-Dahdoh.

„Wir organisieren den Rahmen, in dem die Behandlungsteams selbstständig agieren“, lautet der Grundsatz von Jessica Pfeifer und ihrem kleinen Team. Die Zusammenarbeit und die Kommunikation mit den Ärzten und Praxen bildet einen Schwerpunkt ihrer Arbeit. Vom Honorarwesen über das Beschwerdemanagement, von neuen Verordnungen über die Ansprüche an Technik, Hygiene oder Digitalisierung, von Anfragen bis zur Lösung von kurzfristigen Herausforderungen, von der Qualitätssicherung bis zur Zusammenarbeit und Korrespondenz mit den Kassenärztlichen Vereinigungen. Jessica Pfeifer, die im Jahr 2000 nach ihrem Abitur am Siegener Löhrtor-Gymnasium eine kaufmännische Ausbildung absolviert und danach sieben Jahre lang als Betriebs-

leiterin im Außendienst eines großen Einzelhändlers in fünf Bundesländern gleichzeitig arbeitet, steht für Transparenz und Klarheit. Sie verfeinert Strukturen, um die Ärzte von möglichst vielen administrativen Tätigkeiten zu entlasten. Sie ist permanent bestrebt, dass die Schnittstellen innerhalb des Unternehmens und nach außen funktionieren. „Die interne Kommunikation ist immens wichtig“, sagt sie und möchte auf ihrem Weg möglichst viele Mitarbeitende einbinden und mitnehmen, denn: „Ob Medizinische Fachangestellte, Ärzte oder die Ansprechpartner bei den Kassenärztlichen Vereinigungen: Ich arbeite gerne mit Menschen. Dinge gemeinsam umzusetzen, macht einfach Spaß.“ Und ist erfolgreich. Gerne verweist Jessica Pfeifer auf die Gründung des Zahnmedizinischen Versorgungszentrums im Jahr 2019, die neue Mammascreeing-Einheit nebst Diagnostischem Brustzentrum im ehemaligen Verwaltungsgebäude am „Stilling“ oder dem Diagnostischen Brustzentrum in Arnsberg, die allesamt in diesem Jahr neu umgesetzt wurden. Aktuell laufen in dem Gebäude neben dem Hörsaal auch die ersten Arbeiten für die neue chirurgische Praxis zum 1. Oktober und das Magen-Darm-Zentrum zum 1. Dezember, die von der Stadt hoch an die Wichernstraße wechseln werden.

Der Blick auf die jüngste Errungenschaft, die kardiologische Praxis, erfüllt Jessica Pfeifer ein wenig mit Stolz. Ein alteingesessener Siegener Arzt kündigt seinen Ruhestand an und stellt in einem fairen und transparenten Bieterverfahren seinen Sitz zur Verfügung. Zahlreiche Interessenten bewerben sich, den Zuschlag jedoch erhält das MVZ Ev. Jung-Stilling-Krankenhaus – „ja auch, weil wir finanziell ein gutes Angebot gemacht haben, aber vor allem, weil wir den Arzt mit unserem Nachfolgekonzept vollends überzeugen konnten“, sagt Jessica Pfeifer. Gemeinsam mit Maria Tsiakou freut sie sich, dass die Praxis vom ersten Tag an

von der Bevölkerung so gut angenommen wird und dass es so viele positive Rückmeldungen gibt. Und wie in anderen Fachrichtungen auch, hat das MVZ für Patientinnen und Patienten einen entscheidenden Vorteil: Die Nähe und die intensive Zusammenarbeit mit dem Krankenhaus. „Durch die kurzen Wege und die enge Zusammenarbeit mit den Kollegen im Klinikum sind die Patienten auch bei Notfällen wie akuten Herzinfarkten optimal versorgt“, betont Maria Tsiakou. „Wir freuen uns, dass sich die Patienten bei uns so gut versorgt fühlen und werden“, ergänzt Jessica Pfeifer. Das gilt freilich nicht nur für die Kardiologie. Auch in anderen Fachdisziplinen, die das MVZ anbietet, ist die Nähe zu den Fachabteilungen der Klinik auch für die Patienten ein großer Vorteil.

Um sich mit einem schon damals sich abzeichnenden Ärztemangel zu arrangieren und die gesundheitliche Versorgung der Menschen zu sichern, ermöglicht der Gesetzgeber seit 2005 die Gründung von MVZs als zusätzliche Option zu den ambulanten, selbstständigen, niedergelassenen Ärzten. Die Unterschiede: In den MVZs sind die Ärzte angestellt, können sich mehr um Medizin und Patienten kümmern, sind von einem Großteil der Verwaltungsaufgaben entbunden, brauchen keine hohen Investitionen zu finanzieren, um eine Praxis zu kaufen oder einzurichten und können auf Wunsch auch flexiblere Arbeitszeiten wählen. „Da die Medizin immer weiblicher wird, ist das kein unwesentlicher Faktor“, weiß Jessica Pfeifer.



Morgendlicher Austausch in kleiner Runde: Jessica Pfeifer (links), Natascha Ernst (Mitte) und Franziska Zimmermann besprechen die anstehenden Themen.

Wussten Sie schon, dass...

... die Diakonie in Südwestfalen in Sachen MVZ in der Region Vorreiter war? Bereits 2005 gründete sie das MVZ Jung-Stilling.

... auch an der MVZ-Spitze das Vier-Augen-Prinzip gilt? Neben Jessica Pfeifer ist auch Dr. Josef Rosenbauer, Geschäftsführer der Diakonie in Südwestfalen und des Diakonie Klinikums, Geschäftsführer der MVZs.

... das Ex-Verwaltungsgebäude am „Stilling“ bald nahezu in MVZ-Hand ist? Auf Mammographie, Diagnostischem Brustzentrum und kardiologischer Praxis folgen eine chirurgische Praxis und ein Magen-Darm-Zentrum.

Denn nicht nur für viele Ärztinnen stellt eine Anstellung in einem MVZ auch zeitlich eine attraktive Form dar, den Beruf auszuüben. Einen Ausgleich in ihrer Freizeit findet Jessica Pfeifer beim Sport („Joggen, Yoga, Radfahren“) sowie im Kreuztaler Frauenchor „Femmes Vocales“ – und nebenbei im Studium der Wirtschaftswissenschaften an der Fernuni Hagen. Läuft es wie geplant, schließt sie dieses 2023 mit dem „Bachelor of Science ab“. **Stefan Nitz**

18 Fachrichtungen und vier Zentren

MVZ Ev. Jung-Stilling Krankenhaus: Dermatologie, Gynäkologie, Hämatologie und Onkologie, Kardiologie, Mammographie, Mund-Kiefer-Gesichtschirurgie, Neurochirurgie, Neurologie, Orthopädie und Unfallchirurgie, Radiologie (alle Wichernstraße 40, Siegen); Augenheilkunde (Poststraße 17, Weidenau), Chirurgie und Unfallchirurgie (Marienhütte 15, Siegen), Dermatologie (Im Plan 4, Kreuztal), Gastroenterologie (Sandstraße 22a, Siegen), HNO (Euelsbruchstraße 39, Freudenberg), Kardiologie (Hospitalweg 6, Olpe).

ZMVZ Ev. Jung-Stilling-Krankenhaus: Oralchirurgie/Zahnärzte (Wichernstraße 40, Siegen).

MVZ Kreuztal-Kredenbach: Gynäkologie, Chirurgie, Neurochirurgie (Dr. Stelbrink-Straße 47, Kredenbach).

MVZ Betzdorf-Kirchen: Anästhesie, Chirurgie, Dermatologie, Gefäßchirurgie, Gynäkologie, Kardiologie, Orthopädie, Plastische und Ästhetische Chirurgie, Psychiatrie (S-Forum Betzdorf).



Fragen an die MVZ-Geschäftsführerin

Jessica Pfeifer



Frau Pfeifer, von der Verwaltungsleiterin zur Geschäftsführerin der Medizinischen Versorgungszentren: Wie fühlt sich das an?

Über das mir entgegengebrachte Vertrauen habe ich mich natürlich sehr gefreut. Ich empfinde das als Anerkennung meiner in den vergangenen Jahren geleisteten Arbeit. Ich bin ein Typ, der gerne Verantwortung trägt und bin mir dieser in diesem äußerst anspruchsvollen Segment, das MVZs nun einmal bilden, auch bewusst.

Was sind denn die größten Herausforderungen in Ihrem neuen Job?

Es ist nicht einfach, die Zusammenarbeit von so vielen unterschiedlichen Behandlungsteams zum Wohle des Ganzen zu organisieren. Das gilt es durch transparentes und vernetztes Arbeiten zu fördern. Viel Wert legen wir auch auf die Weiterentwicklung unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, für die

wollen wir, ebenso wie für neues Personal, ein attraktives Unternehmen sein. Ebenso herausfordernd ist es, MVZs wirtschaftlich zu führen. Die Pandemie hat uns hart getroffen, staatliche Ausgleichszahlungen hat es kaum gegeben.

Und was bereitet Ihnen an Ihrer Arbeit Freude?

Es ist spannend und abwechslungsreich, dass ich nie weiß, was ad hoc Neues auf mich zukommt. Dann suchen wir nach Lösungen, finden diese und setzen sie um. Das Zusammenspiel und die Zusammenarbeit im Team mit Ärzten, Medizinischen Fachangestellten oder auch Vertretern der Kassenärztlichen Vereinigungen macht schon Spaß.

Worauf haben sich die MVZs unter Ihrer Leitung einzustellen?

Ich arbeite stetig daran, die Strukturen innerhalb der MVZs zu verbessern und diese dann auch transparent, nach-

vollziehbar und idealerweise überzeugend zu kommunizieren. Das habe ich in der Vergangenheit als Verwaltungsleiterin aber auch schon getan. Ferner stehen noch die Umzüge einer chirurgischen Praxis und einer Praxis der Inneren Medizin in das ehemalige Verwaltungsgebäude am „Stilling“ an. Wenn wir das alles ordentlich hinbekommen, dann haben wir in diesem Jahr sehr viel erreicht.

Wo sehen Sie Ihre persönlichen Stärken, wo Ihre Schwächen?

Ich denke, dass ich ein kommunikativer, offener und verlässlicher Mensch mit Ecken und Kanten bin, der vielleicht noch lernen muss, etwas geduldiger und gelassener zu werden. Im Prinzip sehe ich mich mehr als fleißige Arbeitsbiene und weniger als jemanden, der das Rampenlicht sucht.

Die Fragen stellte Stefan Nitz.



Pflegeschüler üben bald in Spezial-Laboren

Wo derzeit noch links die neue Fensterfront, unten der Boden- und oben der Deckenbelag fehlen, entsteht eines der beiden Skills Labs. Bisher diente dieser Ort im Untergeschoss als Mehrzweckraum im Siegener Pflegebildungszentrum.

Ob Spritzen verabreichen, die Grundpflege durchführen, rückenschonendes Arbeiten am Patientenbett erlernen oder eine Notfallsituation durchspielen – das und vieles mehr wird mit den technischen Möglichkeiten und dem Mobilier in den Skills Labs möglich sein. Mit modernen Simulationspuppen können Szenarien wie eine Herzrhythmusstörung dargestellt werden. Ferner können die Auszubildenden an den Puppen üben, wie sie einen Dauerkatheter richtig legen und Wunden versorgen. Per Videotechnik werden die Trainings aufgenommen, um das Geübte anschließend besser analysieren zu können. Als spezielles Lernmittel werden zwei digitale Whiteboards (Tafeln) dienen. Sie funktionieren ähnlich wie ein Tablet, messen jedoch eine Bildschirmdiagonale von etwa zwei Metern. Darauf werden Videos und Präsentationen gezeigt. Zudem kann das auf der Tafel Geschriebene abgespeichert werden.

Wie die beiden Räume in Zukunft genutzt werden, erläutert Schulleiter Frank Fehlauer: „Entsprechend des Lehrplans lesen sich die Auszubildenden ins Thema ein, das im Präsenztunterricht mit den Lehrern besprochen wird. Es folgt die Übung im Skills Lab, in dem eine Pflegesituation durchgespielt wird.“ Wie die Schülerinnen und Schüler die Trainings durchlaufen, wird

von den Lehrern überprüft und falls nötig korrigiert. Frank Fehlauer: „Die Vorteile liegen auf der Hand. Schüler erhalten bessere Möglichkeiten, um praxis- und handlungsorientiert zu üben und die Lehrer können die Kompetenzentwicklung der Auszubildenden präziser beobachten.“

Bis die Schüler in den Skills Labs Hand anlegen können, ist noch einiges zu tun. Derzeit umgebaut werden der bisherige Mehrzweckraum im Untergeschoss sowie der bisherige Demonstrationsraum in der ersten Etage. In beiden Räumlichkeiten werden die Decken ausgebaut, Putzarbeiten durchgeführt und Böden verlegt. Die Glasbausteine des

„Die Skills Labs stellen eine Verbindung zwischen Theorie und Fachpraxis her.“

Frank Fehlauer
Leiter Pflegebildungszentrum

bisherigen Mehrzweckraumes wurden entfernt. An dieser Stelle wird eine neue Fensterfront eingerichtet. Darüber hinaus wird es einen Fluchtweg im Raum des Untergeschosses geben. Sind diese Arbeiten abgeschlossen, rücken die Maler an. In der Folge kann dann das

Equipment wie Patientenbetten mit Nachtschränken, Simulationspuppen, technische Geräte und medizinische Materialien installiert werden. Insgesamt messen die Skills Labs 120 Quadratmeter – 70 im Untergeschoss und 50 in der ersten Etage.

Bei den Umbauten unterstützt wird das Siegener Pflegebildungszentrum vom Gesundheitsministerium des Landes Nordrhein-Westfalen. Mit 226 000 Euro stellte es der Einrichtung Ende 2020 Fördermittel zur Verfügung, nachdem ein Antrag durch die Diakonie in Südwestfalen für die geplanten Modernisierungen in der Schule erfolgt war. Frank Fehlauer sieht der Realisierung des Projekts mehr als positiv entgegen: „Wir freuen uns, dass unsere Schülerinnen und Schüler demnächst aktiv in den neuen Räumen üben können. Die Skills Labs stellen eine Verbindung zwischen Theorie und Fachpraxis her und werden unsere Auszubildenden optimal auf den beruflichen Alltag vorbereiten.“ Einen weiteren Vorteil sieht er darin, dass die alltagsnahen Situationen erst in geschützter Umgebung trainiert und erst dann am Patienten ausgeführt werden, was vor allem zu einem erhöhten Selbstvertrauen der angehenden Pflegefachfrauen und -männer beiträgt.

Blazenka Sokolova



Von wegen Bewegungsmangel: Um die wichtigsten Sportereignisse dieses Sommers wie Olympische Spiele, Tour de France, Wimbledon oder Fußball-Europameisterschaft nachhaltig zu verfolgen, muss dieser Sportfan seine Augen ganz schön heftig kreisen lassen.

Freie Träger bieten Hilfe für Migranten

Bundesweiter Aktionstag: Regionale Fachdienste sprechen mit der Politik

Zugewanderte Menschen bei der Integration in die Gesellschaft unterstützen, sie beraten und begleiten: Diesen Aufgaben nehmen sich fünf hiesige Träger der sozialen Wohlfahrtspflege an. Zum 7. bundesweiten Aktionstag der Migrationsfachdienste haben die Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Siegen-Wittgenstein, der Caritasverband Siegen-Wittgenstein/Olpe, die Sozialen Dienste der Diakonie in Südwestfalen und der Verein für soziale Arbeit und Kultur (VAKS) als Träger der Migrations-

beratung für Erwachsene (MBE) sowie der Internationale Bund (IB West gGmbH) Betriebsstätte Siegen als Anbieter des Jugendmigrationsdienstes (JMD) mit regionalen Bundestagskandidaten über die Erfolge und Herausforderungen der Arbeit mit Migranten diskutiert. Durch einen Kooperationsvertrag präzisiert wurde die enge Zusammenarbeit der Migrationsfachdienste mit dem Jobcenter des Kreises Siegen-Wittgenstein und der Agentur für Arbeit Siegen. „Die besondere Qualität der Be-

ratungsstruktur vor Ort besteht darin, dass sie bei unterschiedlichen freien Trägern angesiedelt ist“, waren sich die Beteiligten einig. „So bietet sie den Ratsuchenden ein professionelles, kostenloses und vertrauliches Angebot und unterstützt sie darin, ihre Rechte und Pflichten in der neuen Heimat wahrnehmen zu können.“ Bundesweit gefördert wird dieses Angebot durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) sowie durch das Bundesfamilienministerium (BMFSFJ). (che)

Hilfe gegen Arbeitsausbeutung

Die Siegener Erwerbslosenberatung heißt von nun an Beratungsstelle Arbeit. Grund ist ein neuer Aufgabenschwerpunkt der Einrichtung im Trägerverbund der Sozialen Dienste der Diakonie in Südwestfalen und dem Verein für soziale Arbeit und Kultur Südwestfalen (VAKS). Das bisherige Aufgabengebiet wird ergänzt um Hilfs- und Unterstützungsangebote für jene, die unter schlechten, unsicheren oder ausbeuterischen Bedingungen arbeiten. Eva Sondermann von den Sozialen Diensten der Diakonie in Südwestfalen hat die Beratungsstelle mit aufgebaut: „Wir bieten weiterhin vertrauliche und kostenlose Einzelfallberatungen und Begleitungen sowie auch Gruppen-Begeg-



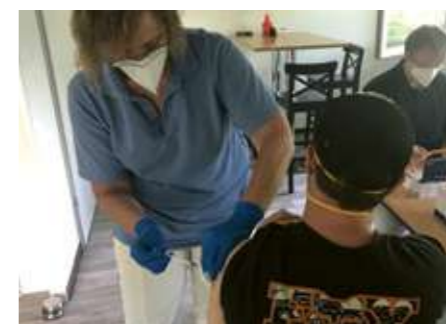
Vertraulich und kostenlos: In der Beratungsstelle Arbeit (ehemals Erwerbslosenberatung) sind Bettina Klein, Eva Sondermann und Gül Ditsch (von rechts) für ihre Klienten da.

nungs-Angebote, um Hilfesuchende zu unterstützen, die von Arbeitslosigkeit und prekärer Beschäftigung betroffen sind. Zudem zeigen wir Möglichkeiten aus sozialer Isolation und Arbeitslosig-

keit und wir stärken die Kompetenzen der Menschen, die Unterstützung benötigen.“ Mit zum Team zählen Bettina Klein (Diakonie Soziale Dienste) und Gül Ditsch (VAKS). (sok)

Einsatz gegen das Virus: Impfkaktion in der Herrenwiese

Menschen ohne festen Wohnsitz fallen oft durchs Raster. Nicht selten haben sie weder Krankenversicherung noch Hausarzt. „Dann ist es schwer, an eine Corona-Schutzimpfung zu kommen“, sagt Matthias Risse. Bei der Diakonie in Südwestfalen ist er als Koordinator des Bereiches Dezentrales Teilstationäres Wohnen (DTW) tätig. Die Einrichtung lud zu einer speziellen Impfkaktion nach Siegen-Weidenau ein. Wer keine offizielle Meldeadresse hat, kann sich in den Beratungsstellen der Diakonie in Süd-



Menschen ohne festen Wohnsitz ließen sich an der Herrenwiese impfen.

westfalen ein Postfach anlegen lassen. Bei den Inhabern wurde im Vorfeld die Impfbereitschaft abgefragt. 80 positive Rückmeldungen gab es, die Interessenten konnten sich auf dem Gelände des Café Patchworks mit dem Schutz-Vakzin versorgen lassen. Dafür war, neben zehn Mitarbeitern der Diakonie in Südwestfalen, auch der Allgemeinmediziner Fabian Schmidt mit seinem Team vor Ort. Die Aktion wurde in Kooperation mit dem Kreisgesundheitsamt Siegen-Wittgenstein durchgeführt. (sg)

Private Spenden für das „Patchwork“

Über Kleidung, Schuhe und Decken sowie 300 Euro freut sich der Tageaufenthalt Café Patchwork der Wohnungslosenhilfe der Diakonie in Südwestfalen. Die Unterstützer, Privatspenderin Regina Viktor und das Basar-Team der Dorfgemeinschaft Müsen, kamen zur Spendenübergabe in Siegen-Weidenau vorbei. „Es ist schön zu sehen, dass die Hilfe vor Ort auch ankommt“, führte Silke Heinz vom Basar-Team aus. Im Café Patchwork war die Freude groß: „Es ist großartig, dass wir so tolle Unterstützer haben, die an uns denken“, so Fachleiter Dirk Strauchmann. (che)

„KrisenKompass“ als Helfer in der Not

Der „KrisenKompass“ stand beim „Siegener Forum Gesundheit“ im Fokus. Die App der Telefonseelsorge stellte Pfarrer Dietrich Hoof-Greve in einem Online-Vortrag, organisiert von der Selbsthilfekontaktstelle der Diakonie in Südwestfalen, vor. „Der KrisenKompass ist ein Erste-Hilfe-Koffer für die Hosentasche. Mit wenigen Klicks lassen sich Notfallkontakte, Entspannungsübungen und ermutigende Impulse abrufen, um Suizidgedanken entgegenzuwirken“, erläuterte der Leiter der Siegener Telefonseelsorge. So können Suizidgefährdete unter anderem die eigene Stimmung im Blick behalten und ihre Gedanken notieren. (che)



Pfarrer Dietrich Hoof-Greve stellte den „KrisenKompass“ der Telefonseelsorge vor.

Wir bleiben auf Kurs. Für Menschen wie Sie.

*Bleiben Sie gesund.
Ihre Diakonie in Südwestfalen.*



Kurs



Diakonie 
in Südwestfalen

Herausgeber:
Diakonie in Südwestfalen gGmbH
Wichernstraße 40 | 57074 Siegen
Referat Presse, Kommunikation & Marketing

© 2021 – Alle Rechte vorbehalten.

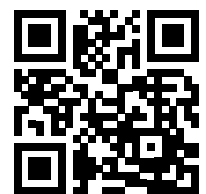
 facebook.com/diakoniesw

DiS Kurs

DiSkurs. Das Unternehmensmagazin
10. Ausgabe | August 2021

Dieses Produkt ist kostenlos erhältlich in allen
Einrichtungen der Diakonie in Südwestfalen
sowie als ePaper im Netz unter:

 instagram.com/diakoniesw



www.diakonie-sw.de

 Diakonie in Südwestfalen