

„Wer ist schon gerne im Krankenhaus?“



Kompensieren den Zeitmangel des Personals in Hamburgs Israelitischem Krankenhaus: Magdalena Gerhard, Eva Federau und Waltraud Rehder (v. l.) als Grüne Damen Foto: Amadeus Ulrich

VON AMADEUS ULRICH

Hier, im Zimmer 219, hat Waltraud Rehder viele Stunden verbracht. Dort lag einst eine Patientin aus Hanau. Sie war keine 30, todkrank, hatte keinen Dünndarm mehr. Rehder besuchte sie jede Woche, sprach mit ihr. Über Krankheit, Leben, Tod. Die 76-Jährige mit dem hellgrünen Kittel und die Patientin freudenten sich an. Lachten, weinten zusammen. Bis die kranke Frau entlassen wurde. Rehder schrieb ihr weiterhin SMS. Irgendwann kam die Antwort, es gehe ihr wieder schlechter. Es war die erste und letzte Nachricht. Rehder löschte die Nummer, als würde sie damit auch die Erinnerung tilgen.

Das ist lange her, aber sie kann es nicht vergessen. Es war einer dieser Fälle, die ihr besonders nahe gehen. „Es ist ein belastendes Ehrenamt“, sagt Waltraud Rehder. Seit fünf Jahren ist sie eine Grüne Dame im Israelitischen Krankenhaus in Hamburg. Dort verbringt sie jede Woche etwa drei Stunden. Jeden Dienstag klopft sie an zehn Türen, spricht mit Patienten, besorgt etwas für sie. Heute liegt im Zimmer 219 eine ältere Dame mit geistiger Behinderung. Waltraud Rehder steht vor ihrem Bett, hält ihre Hand, in der eine Kanüle steckt – eine Bluttransfusion, der Beutel ist fast leer. Es riecht nach Desinfektionsmittel. Rehder fragt, wie

es ihr gehe. „Ich habe Heimweh“, sagt die Kranke. Meist führe sie nette Gespräche und schaffe es, die Patienten aufzuheitern, sagt Rehder. „Denn wer ist schon gerne im Krankenhaus?“ Etwa 11.000 grüne Damen und Herren gibt es bundesweit. Sie werden betreut von der Evangelischen Krankenhaushilfe in Bonn, einem 1969 gegründeten Verein, der die Arbeit der Ehrenamtlichen koordiniert, sie vermittelt und schult. „Grüne Engel“ werden sie auch genannt: Diese Menschen, die wie Waltraud Rehder in Krankenhäusern ehrenamtlich mit Patienten sprechen, ihnen etwas zu trinken oder die Zeitung bringen.

Sie tragen hellgrüne Kittel, daher der Name. Und für die meisten Kliniken sind die Ehrenamtlichen kaum wegzudenken. Arbeitsverdichtung, Stress, Zeitmangel: Das sind Probleme, mit denen viele Krankenhäuser kämpfen. So fehlt oft die Zeit für die vermeintlich kleinen Dinge, die über die „Wie-geht-es-Ihnen-heute“-Frage hinausgehen. „Wir sind allerdings keine Fachleute“, sagt Eva Federau. „Wir entlasten nur das Pflegepersonal.“ Die 80-Jährige ist ebenfalls eine Grüne Dame im Israelitischen Krankenhaus. Sie hatte damals Waltraud Rehder die Klinik gezeigt. Federau sagt, man brauche viel Empathie und Geduld, um Grüne Dame zu sein; dann

aber sei es erstaunlich, wie viel Vertrauen einem die Patienten entgegenbrächten. Fremde. Waltraud Rehder zum Beispiel hat schon Wertsachen aus Wohnungen geholt oder für Patienten Groß-Einkäufe erledigt. Einmal gab ihr sogar jemand seine Bankkarte inklusive Pin-Nummer. Dass sich die meisten Patienten freuen, mit jemandem reden zu können, sieht man, wenn man Waltraud Rehder auf ihrem Rundgang begleitet. Die Patienten erzählen oft von ihren Ängsten. Und keiner sagt, es gehe ihm gut, jeder hat etwas zu monieren. „Wie geht’s?“ – „Ach, na ja.“ Viele sind kurz vor einer Operation, manche haben sie schon hinter sich und sprechen mit

schwacher Stimme. Andere wissen nicht, was ihnen fehlt und stellen unendlich viele Theorien auf: „Was, wenn es doch Bauchspeicheldrüsenkrebs ist?“ Andere klagen über das Krankenhaus-Essen: „Der Spinat, nee, nee!“ Rehder bedient sich dann gern mal einer Phrase: „Ich kann Ihnen nur alles Gute wünschen“, sagt sie. Oder: „Toi, toi, toi.“ Meist aber spricht sie nicht viel, sondern stellt Fragen und hört zu. Sie merke schnell, wenn jemand nicht mit ihr reden wolle, sagt sie. Denn sie ist sehr geradeheraus: Wenn sie hereinkommt, stützt sie sich mit beiden Händen auf das Bett-Geländer und sagt: „Guten Tag, ich bin Ihre Grüne Dame.“



Maike Meents · Dr. Birthe Willipinski-Stapelfeldt

PRAXIS FÜR GANZHEITSTHERAPIE

- physiotherapie • manuelle therapie
- naturheilkunde • feldenkrais-methode

Holsteiner Chaussee 267
22457 Hamburg
Tel 040 – 52 67 78 64

► Physiotherapie/Krankengymnastik

► Manuelle Therapie

► CranioSacrale Therapie

► CMD-Kiefergelenksbehandlung

► Manuelle Lymphdrainage

► Hausbesuche

► med. Massage

► Wirbelsäulenthherapie Dorn/Breuß

► Homöopathie/Pflanzenheilkunde

► Bachblüten

► Biochemie Dr. Schüßler/Antlitzdiagnose

► Blutegeltherapie

► Entgiftung

www.ganzheitstherapie-praxis.de

Rückenproblem? Hexenschuss?
Bandscheibenvorfall? Tennisellenbogen?



Peter Glatthaar, Arzt
ausgebildet in Osteopathie und orthopädisch manueller Therapie (OMT) nach Maitland. Behandelt Sie mit weichen Mobilisationen der Wirbelsäule, neurodynamischen Techniken und der Erfahrung 20-jähriger Praxis.

„Der Tennisellbogen“ –
in der Zeitschrift Manuelle Therapie

Tel. 040 / 57 00 88 95
Peter Glatthaar
Neue Adresse: Borsteler Chaussee 5 • 22453 Hamburg
www.maitland-praxis.de
Private Kassen und Selbstzahler.

Arztpraxis mit angeschlossener KG-Praxis

„Wir haben nicht das Recht, jemanden zu

Ein Ehepaar lebt zufrieden im Altenheim. Kurz nach der Goldenen Hochzeit stirbt der Mann. Seine Frau zieht sich zurück und bittet das Pflegepersonal um Tabletten für einen Suizid. Als darauf nicht eingegangen wird, reagiert die 78-Jährige immer aggressiver. Sie kommt in eine psychiatrische Klinik, aus der sie nach einigen Wochen ins Heim zurückkehrt. Sie scheint wieder die Alte zu sein – bis sie sich drei Wochen nach ihrer Rückkehr vor den Zug wirft. Es ist ein Fall aus der langjährigen Berufspraxis von Bettina Dreyer, die seit drei Jahren den Pflegedienst im Ludwig-Steil-Hof im nordrhein-westfälischen Espelkamp leitet. „Unser Team war über ihren Tod schockiert. Wir haben uns gefragt, was wir falsch gemacht haben“, sagt Dreyer, eine der ReferentInnen bei der Tagung „Altersdepression und Suizidalität“ der Evangelischen Akademie Loccum. Suizid: Ein Thema, auf das laut Dreyer das Pflegepersonal nicht vorbereitet ist und das in der täglichen Arbeit oft ein Tabu ist. „Hilferufe sind oft nur schwer zu erkennen, und wir haben zu schnell Lösungen an der Hand, weil wir das so gewöhnt sind. Wir reagieren verunsichert und oft mit Ablehnung. Es ist schwer, eine aggressive Haltung eines

ALTERSDEPRESSION
Menschen ab 80 nehmen sich wesentlich häufiger das Leben als jüngere, und Männer öfter als Frauen. Manchmal hilft die Vergabe von Medikamenten, es treten aber häufiger Nebenwirkungen auf als bei jungen Menschen. Das Pflegepersonal ist auf die Situation nur unzureichend vorbereitet – und wird überdurchschnittlich häufig selbst depressiv

Menschen nicht persönlich zu nehmen“, sagt Dreyer. Der von ihr geschilderte Fall war Anlass, zusammen mit anderen Heimen Leitsätze für den Umgang mit solchen Situationen zu entwickeln. Dazu gehört die Verpflichtung der Pflegerinnen, keine aktive Hilfestellung zu geben, wenn Bewohner sich das Leben nehmen wollen. Und dazu gehört, jeden Hinweis auf Suizidabsichten ernst zu nehmen und sich klarzumachen, wann Menschen besonders suizidgefährdet sind – etwa nach dem Tod eines nahestehenden Menschen oder bei zunehmender Gebrechlichkeit. Nach aktuellen Zahlen der Initiative „Nationales Suizidpräventionsprogramm in Deutschland“ haben sich 2011 in Deutschland 10.144 Menschen das Leben genommen, davon 7.646 Männer. Laut Reinhard Lindner, Oberarzt in der medizinisch-geriatrischen Klinik Albertinen-Haus in Hamburg, ist bei Männern ab 80 Jahren die Suizidrate fünfmal höher als bei Männern anderer Altersgruppen. Aber auch jede zweite Frau, die sich in Deutschland das Leben nimmt, ist über 65. Auslöser seien schwere Erkrankungen, Isolation, Kränkungen und Verluste sowohl von Menschen als auch der eigenen Leistungsfähig-

keit. Die Ursache seien manches Mal Gewalterfahrungen in Kindheit und Jugend, die nicht bewältigt worden seien: Vergewaltigungen oder Kriegserlebnisse. „Die psychologische Versorgung älterer Menschen ist absolut unzureichend. Die Folgen sind entsetzlich, denn die Alten werden mit ihren Ängsten alleine gelassen“, sagt Oberarzt Lindner, der sich auf die Psychotherapie von Senioren spezialisiert hat. Wenn jemand um Tabletten für einen schnellen Tod bittet, dann sollte man nach den Gründen für den Wunsch fragen und auch auf feine Unterschiede achten, sagt Lindner. Wenn eine alte Frau zum Beispiel sagt: „Ich bete jeden Abend darum, dass ich morgen nicht mehr aufwache“, dann spreche das mehr für Lebenssattheit ohne Selbstmordabsicht. **Medikamente mit Nebenwirkungen** Marion Diekmann besucht als Psychiaterin an der Wunstorfer Klinik für Gerontopsychiatrie regelmäßig Heime in und um Hannover. Sie hat dabei oft mit depressiven Senioren zu tun – jeder Vierte im Altenheim hat inzwischen ein depressives Begleitsymptom. In schwereren Fällen können laut Diekmann neben

EHRENAMTLICHE PFLEGE
Sie holen die Zeitung, ein Getränk, sind da für ein Gespräch: Grüne Damen und Herren kümmern sich ehrenamtlich um Patienten. Damit unterstützen sie das Pflegepersonal, dem meist die Zeit zum Plaudern fehlt



Lotsendienst: Grüne Dame im Hamburger Albertinen-Krankenhaus Foto: dpa

Dass Waltraud Rehder in jedes Zimmer gehen und mit den Patienten persönlich plaudern kann, ist allerdings etwas Besonders. In größeren Krankenhäusern wie dem Hamburger Universitätsklinikum oder dem Albertinen-Krankenhaus wäre das kaum möglich.
Wechseln wir also die Perspektive und werfen einen Blick in letzteres. Denn dort arbeiten die Grünen Damen und Herren etwas anders als in der vergleichsweise kleinen Klinik, in der Frau Rehder ihre Rundgänge macht. Hier sieht man die Ehrenamtlichen zum Beispiel sofort, wenn man die Klinik betritt; manche sitzen am Empfangstisch. Lotsendienst, so nennt sich ihre Arbeit hier.

Sie nehmen Telefonate entgegen und Patienten können sie „buchen“. Außerdem lotsen sie die Patienten zu Untersuchungen und holen sie wieder ab. Zimmerservice im Krankenhaus.
Margot Winter ist die Einsatzleiterin der 42 Grünen Damen und Herren im Albertinen-Krankenhaus. „Wir entlasten das Pflegepersonal“, sagt sie. „Denn Zeit ist heute kostbar – und wir können sie uns nehmen.“ Die Stationsleiterin der chirurgischen Station, Anja Mundt, bestätigt das: „Die Ehrenamtlichen nehmen sich viel Zeit, die das Pflegepersonal durch die zunehmende Arbeitsverdichtung immer weniger hat.“ Das sei in allen Krankenhäusern der Fall.

„Deshalb sind die Grünen Damen und Herren für uns von unschätzbarem Wert.“
Zurück zu Waltraud Rehder, die froh ist, an jeder Zimmertür ihrer Station klopfen zu können. Aber warum macht sie das? Sie habe ein Helfersyndrom, sagt sie. Seit etwa 40 Jahren pflege sie ihren Ex-Ehemann. Obwohl er sie vor der Trennung sehr verletzt habe. Er leidet an einer schweren chronischen Lungenerkrankung und muss ständig betreut werden. Nach der Operation hat er rechtsseitig einen Schlaganfall bekommen.
Wie erträgt man das Leid eines Anderen, ohne selbst zu leiden? Als Grüne Dame redet man mit Menschen, die krank sind, meist Angst haben, und bürdet sich somit eine Last auf, die manchmal schwer zu schultern ist. Wer nach der Motivation fragt, hört oft von christlicher Nächstenliebe. Waltraud Rehder allerdings findet, dass dieses Ehrenamt nichts mit Religiosität zu tun hat. Dieses Amt, sagt sie, lebe von Menschen, die gerne hülften. „Das ist mein Naturell“, sagt sie. Deshalb macht sie weiter – trotz der belastenden Erfahrungen, die sie manchmal macht. Denn letztlich, sagt sie, sei es bereichernd, einem kranken Menschen etwas Gutes zu tun. Dann könne eine Kleinigkeit die Welt bedeuten. Und wenn es nur die ans Bett gebrachte Zeitung sei.

Menschen, die krank sind, meist Angst haben, und bürdet sich somit eine Last auf, die manchmal schwer zu schultern ist. Wer nach der Motivation fragt, hört oft von christlicher Nächstenliebe. Waltraud Rehder allerdings findet, dass dieses Ehrenamt nichts mit Religiosität zu tun hat. Dieses Amt, sagt sie, lebe von Menschen, die gerne hülften. „Das ist mein Naturell“, sagt sie. Deshalb macht sie weiter – trotz der belastenden Erfahrungen, die sie manchmal macht. Denn letztlich, sagt sie, sei es bereichernd, einem kranken Menschen etwas Gutes zu tun. Dann könne eine Kleinigkeit die Welt bedeuten. Und wenn es nur die ans Bett gebrachte Zeitung sei.

verurteilen, der sterben will“



Traf auch den Maler Vincent van Gogh: Melancholie. Dies ist jedoch kein Selbstporträt, sondern van Goghs Arzt Paul Gachet Foto: dpa

Gesprächen auch Medikamente helfen. Dabei komme es bei älteren Menschen häufiger als bei jüngeren zu Nebenwirkungen, was oft zum Abbruch der Einnahme führe. „Erst nach drei bis sechs Wochen kann man beurteilen, ob ein Antidepressivum wirkt, vorher sollte man es nicht absetzen“, sagt Diekmann.
Die Ärztin kritisiert die häufige Verordnung von Tranquilizern durch Hausärzte. „Man erzielt dadurch schnell eine kurzfristige Entlastung, ohne an den Ursachen etwas zu verändern.“ Außerdem brauche man immer höhere Dosen, was letztlich zur Abhängigkeit führen könne. Außerdem steige durch die Muskelentspannung das Sturzrisiko. Diekmanns Tipp: „Bewegung ist für Depressive wichtig. 20 Minuten an der frischen Luft sind sehr wirksam. Hauptsache, raus aus der eigenen Bude.“
Ein Ratschlag, den die Delmenhorster Selbsthilfegruppe Relax aufgenommen hat. Dort treffen sich freitags und samstags Menschen mit Angststörungen und Depressionen, um freie Zeit miteinander zu verbringen. „Wir trinken gemeinsam Kaffee, und ich erzähle, was so in der Gegend los ist. Dann entscheiden wir, ob wir ins Kino gehen, kegeln oder ein Video anschauen wollen. Das Wichtigste ist, dass

die Leute so aus ihrem Stinkstall rauskommen“, berichtet Peter Willsch, Mitglied der Selbsthilfegruppe.
Jeder der insgesamt 30 Teilnehmer der Delmenhorster Gruppe war wegen psychischer Probleme schon in einer Klinik. Die meisten sind Rentner, viele leben allein und können sich aus eigenem Antrieb nur schwer zu Aktivitäten aufrufen.
Auffällig bei „Relax“ ist der hohe Anteil gelernter Altenpfleger. Expertin Bettina Dreyer wundert das nicht: „Die Suizidrate bei Pflegefachkräften ist sechsmal höher als im Schnitt. Wir müssen viel häufiger darüber sprechen, dass uns extreme Situationen in den Heimen wie Suizide an unsere Grenzen bringen, die wir zu oft nicht beachten. Diese Offenheit ist nicht einfach“, sagt die Pflegedienstleiterin.
Ein Suizid könne jeden Tag in jeder Einrichtung passieren, sagt Dreyer. Wer darauf nicht vorbereitet sei, den haue das um. Wichtig sei es, in schwierigen Fällen Hilfe von außen etwa in Form von Supervision anzubieten. Moralische Kritik an einer Selbsttötung lehnt sie ab: „Die Freiheit des Menschen steht am höchsten. Wir haben nicht das Recht, jemanden zu verurteilen, der nicht mehr leben will.“
JOACHIM GÖRES

HELFEN UND HEILEN

Über Traditionelle Chinesische Medizin informiert das kürzlich am Hamburger Universitätsklinikum Eppendorf gegründete gleichnamige Zentrum im Rahmen der „Nacht des Wissens“ am 2.11. Dabei werden Ärzte die Wirkung der 2.000 Jahre alten Akupunktur- und Kräutermethoden vorstellen – unter anderem in der Schmerztherapie, chronischen Erkrankungen und Nervenleiden wie Parkinson.
2. November, 17–20 Uhr, Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf, Martinistr. 52, Haus Ost 55; www.tcm-am-uke.de

Die Hamburger Hospizwoche eröffnet am heutigen Samstag, 19. Oktober, mit einem Benefizkonzert zum Welthospiztag in der Hauptkirche St. Michaelis; es wird Werke von Mendelssohn, Brahms sowie eine Lesung aus Maxie Wanders „Leben war eine prima Alternative“ geben. In den Folgetagen folgen Veranstaltungen in Hamburger Hospizen und Krankenhäusern, die – aus der Sicht von Helfern, Ehrenamtlichen, Geistlichen und Künstlern – Sterben, Anteilnahme, Tod und Trauer in den Blick nehmen.
Hamburger Hospizwoche: bis 27. Oktober; www.welthospiztag-hamburg.de

Über alternative Heilmethoden informiert eine weitere Broschüre der Verbraucherzentrale Hamburg, und zwar aus Sicht der

Patienten. Denn dass die Krankenkassen das immer seltener zahlen, auch wenn der Patient schulmedizinisch austerapiert ist, passt nicht zu der Tatsache, dass ganzheitliche Methoden nachweisbare Erfolge zeitigen. Welche alternativen Heilmethoden es gibt, wann sie sinnvoll sein können und wie man die richtige Methode findet, erklärt das Heft kurz und knapp.
Broschüre „Alternative Heilmethoden“; 12. S., 1,80 Euro; www.verbraucherzentrale-hamburg.de

Kinderärzte in Deutschland behandeln einer aktuellen Umfrage zufolge immer mehr Kinder und Jugendliche mit psychischen Auffälligkeiten. 96 Prozent der befragten Mediziner berichten über steigende Zahlen in den vergangenen zehn Jahren, wie die DAK-Gesundheit mitteilt. Auch Sprach- und Hörprobleme hätten zugenommen. Das sei vor allem bei Kleinkindern der Fall. Als Gefahren für die Gesundheit der Kinder sehen die Ärzte neben einer zu intensiven Mediennutzung (98 Prozent) auch Bewegungsmangel (96 Prozent) und ungesunde Ernährung (92 Prozent).



Körperwerkstatt Bahrenhof

Basenfasten Seminar vom 15. bis 22. November www.bahrenhof.net

Präsentationen, Vorträge und Diskussionen zur „Nacht des Wissens“ 2. November 2013, 17 bis 20 Uhr

HanseMerkur Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

Martinistraße 52, Haus Ost 55 (055) www.tcm-am-uke.de

Leichtigkeit & Kreativität durch Bewegung

Mach's anders! mit Feldenkrais

Feldenkrais in der HafenCity in der Katharinschule, Am Dalmannkai 18

unter Leitung von Monika Vogelmann Feldenkraispädagogin und Ärztin

Infoabend am 21. Oktober 2013, 19.00 - 20.30 Uhr

Kurs vom 28.10. bis 16.12.2013, jeden Montag, 18.30 - 19.45 Uhr

www.vogelmann-feldenkrais.de

MITTEN IM LABYRINTH e. V. Verein zur Förderung traditioneller und schamanischer Heilweisen

Die nächsten Termine in Hamburg: Wechseljahre – Wandelzeiten: 13. und 27. 11. 2013, abends Heilsame Lieder aus Georgien: Samstag/Sonntag 16./17. 11. 2013

Infos und Anmeldung: www.mitten-im-labyrinth.de

LAOSHAN ZENTRUM

Lebenspflege® lernen · leben · lehren

„Mit den Methoden der Chinesischen Medizin, wie das Meridianklopfen und das QiGong oder TaijiQuan, die krankmachenden Störungen beseitigen, chronische Krankheiten vorbeugen und mehr an Lebensqualität erlangen!“

Aktives Seminar mit Prof. h.c. Sui 2./3. Nov. 2013 in Hamburg mit kostenfreier Vorführung am Samstag

Anmeldung: 040-27167932 · info@lebenspflege.de · www.lebenspflege.de