



DGD-Kliniken  
Mehr als  
Medizin

## Ziele finden

Liebe Freunde der Klinik Hohe Mark,

**„Leite mich, dass ich mein Ziel finde!“** In der umseitigen Andacht wirbt Annette Lenhard um Mut und Vertrauen dafür, sich von Gott und anderen Menschen etwas sagen zu lassen. Entscheidend dabei - so denken wir - ist der Blick auf das Erreichen guter Ziele und nicht die eigene Nabelschau. In diesem Sinne sind wir auch als Klinik immer wieder dankbar für konstruktive Rückmeldungen und offen für neue Ziele. Im konkreten Rückblick auf die letzten Monate waren das u.a. die Ergebnisse der Great Place to Work Mitarbeiterbefragung und der Start von neuen sowie die Erweiterung von bestehenden Behandlungsangeboten:

### Über die Mitarbeiterbefragung ....

... in der „Hohen Mark“ schreibt die F.A.Z. am 9. Mai 2021: „Unter den speziellen Bedingungen des ersten Corona-Jahrs hat sich die Klinik einer Mitarbeiterbefragung durch das Beratungsinstitut „Great Place to Work“ unterzogen. 390 der 430 Mitarbeiter konnten im vorigen Sommer ihre Meinung zu ihrem Vertrauen in die Führungskräfte, der Identifikation mit dem Unternehmen, den beruflichen Entwicklungsmöglichkeiten, zu Vergütung und Gesundheitsförderung sagen. Das Ergebnis liegt seit kurzem vor. Danach gehört die Klinik Hohe Mark zu den 100 „besten Arbeitgebern“ in Deutschland. In ihrer Größenklasse von 251 bis 500 Mitarbeitern kam sie branchenübergreifend auf Platz 15, unter den Kliniken belegte sie den Spitzenplatz.“ Dieses Ergebnis macht uns sehr dankbar und ist Ansporn, um auch zukünftig eine bestmögliche Versorgung für unsere Patienten sicher zu stellen.



### Neu: Erweiterung der Trauma-Behandlung

Traumatisierende Ereignisse können Unfälle, schwere Verletzungen oder Erkrankungen, Todesfälle oder jede Art von Gewalterfahrung sein. Die eigenen Bewältigungsmöglichkeiten werden überfordert, nichts scheint mehr so wie zuvor. Anhaltende Ängste und Anspannung, Schlafstörungen, Alpträume, aber auch vermehrte Reizbarkeit und depressive Symptome sind typische Folgen. Ab Mai 2021 können in unserer neuen Trauma-Ambulanz erwachsene Männer und

Frauen behandelt werden, die Unterstützung bei der Verarbeitung eines traumatischen Ereignisses suchen.

### Neu: „Oberurseler Modell“, Trauma + Abhängigkeit

Am 1. Juli 2021 begab sich die Klinik Hohe Mark unter dem Label „Oberurseler Modell“ auf ein in Deutschland noch selten praktiziertes therapeutisches Neuland. Es geht um eine zeitgleiche Behandlung von Betroffenen, die sowohl unter einer Abhängigkeitserkrankung als auch unter einer komplexen Posttraumatischen Belastungsstörung (kPTBS) leiden.

### Neu: Erweiterung der Sprechstunde für ältere Menschen in Frankfurt am Main

Aktuell sind ca. 24 Millionen Deutsche über 60 Jahre alt. Dies mit einer durchschnittlichen Lebenserwartung um die 80 Jahre. Doch diese Lebensphase hat ihre eigenen Herausforderungen. So z.B. ist sie durch Verluste anderer, nahestehender Menschen gekennzeichnet. Auch die Anpassung an neue Gegebenheiten und Einschränkungen durch sich verändernde Lebenssituationen, wie z.B. verminderte Mobilität oder Umzüge in betreute Einrichtungen können zu psychosozialen Stresserleben führen. Aus diesen Gründen ist eine spezielle Sprechstunde für ältere Menschen sinnvoll, und wird seit September im Rahmen unserer Ambulanz in Frankfurt angeboten.

Mit Dank für alle Bewahrung in diesen Zeiten grüßen wir Sie herzlich  
Ihre

Anke Berger-Schmitt

Gottfried Cramer

Sollten Sie kein Interesse an der weiteren Zusendung des Freundebriefes haben, bitten wir um eine entsprechende Info per Post an die Klinik Hohe Mark - Freundeskreis - Friedländerstraße 2, 61440 Oberursel (Taunus), per E-Mail an [marketing@hohemark.de](mailto:marketing@hohemark.de) oder per Tel. an 06171 204-0.

## „Sag's mir!“

**„Erforsche mich, Gott, und erkenne mein Herz, auch was mir selbst verborgen ist, damit ich nicht, ohne es zu wissen, auf dem Weg ins Unheil bin. Leite mich, dass ich mein Ziel finde.“**

(Gebet nach Psalm 139, Vers 23)

### Steigen Sie gern auf die Waage?

Es soll ja Menschen geben, die beim Gang auf die Waage die Angst befällt, noch weniger zu wiegen als beim letzten Mal. Irgendwie war das noch nie mein Problem! Bei mir gibt es meistens eine Diskrepanz nach oben zwischen dem, was dort abzulesen ist und dem, was ich dort gerne lesen würde. Und ich weiß nicht, wie Sie das so machen, aber ich bin mittlerweile schon ziemlich findig darin, wie ich das Ergebnis wenigstens einigermaßen erträglich für mich mache: Ich steige nur morgens auf die Waage, nach dem Klo, aber bevor ich einen Schluck trinke und ohne ein Gramm zusätzlich am Körper. Ich weiß – wem will ich etwas vormachen?

Und dennoch... Eine Waage ist ein unbestechliches Instrument, sie zeigt uns an, wenn wir zu viel draufhaben und dringender Handlungsbedarf besteht. Mehr Sport? Weniger essen? Sie ist nicht gegen mich, sondern sie zeigt mir einfach auf, was ist. Wir Menschen haben die Tendenz lieber nicht so genau hinzuschauen, uns etwas schön zu reden und Veränderung zu meiden. Aber spätestens, wenn die Hose nicht mehr passt, können wir nicht mehr ausweichen.

Im Psalm 139, 22 steht das Gebet:

**Erforsche mich, Gott, und erkenne mein Herz, auch was mir selbst verborgen ist, damit ich nicht, ohne es zu wissen, auf dem Weg ins Unheil bin. Leite mich, dass ich mein Ziel finde!**

Ich finde dieses Gebet mutig, denn: Will ich mir wirklich sagen lassen, was bei mir nicht gut läuft? Will ich aus meinen Illusionen geweckt, an meinen blinden Flecken überführt werden? Das hat viel mit Scham oder mit Stolz zu tun. Wir Menschen haben die Tendenz, zwischen beiden Polen hin und her zu schwanken.



Aber wenn ich auf einem gefährlichen Weg wäre – wäre es dann nicht gut, dass auch zu wissen? Ich weiß, dass ich die Rückmeldung von Gott, aber auch von anderen Menschen brauche, um auf einem guten Weg zu sein. Es ist nun mal so, dass wir meist betriebsblind für uns selbst sind. Wir sehen oft als Letzte, was um uns herum schon vielen aufgefallen ist. Die christliche Pop-Gospel Musikband Layna hat das mal in einem Lied so ausgedrückt:

**Sag mir ehrlich: Wie seh ich von hinten aus? Leider kann ich mich nicht sehen. Sag's mir! Ich vertraue dir.**

Für solche ehrlichen Rückmeldungen sind beide gefragt: der, der etwas bemerkt und der, dem etwas gesagt wird. Beides braucht Mut. Ich bin so dankbar für Menschen, die mir Schwieriges in Liebe zurückmelden, die sich die Mühe und die Zeit nehmen, mir das zu sagen, was ihnen auffällt. Sie zeigen mir damit, dass ich ihnen wichtig bin. Und sie gehen ein Risiko ein, denn nicht jeder hört gerne, wenn ihm Kritisches zurückgemeldet wird. So braucht es auch Mut beim Empfänger von konstruktiver Kritik: Es braucht Mut, sich selbst ins Gesicht zu schauen und zu merken, dass da nicht alles so astrein ist. Es kostet etwas, das prüfend anzunehmen und nicht gleich abzuschmettern. Aber es hilft uns nicht nur, Dinge an uns zu sehen und zu verändern, sondern führt uns auch in tiefere und ehrlichere Beziehungen. Es prägt eine Atmosphäre positiv, wenn dort Kritisches gesagt werden darf und nicht die Angst und die Vermeidung herrscht. Und das ist ein echter Reichtum.

Ich wünsche Ihnen immer mehr von diesem Mut!

  
Annette Lenhard, Seelsorgerin

Spendenkonto Freundeskreis: Seelsorge - Mutter- u. Kind-Station - Kulturarbeit - Afrikahilfe Ruanda | Taunus Sparkasse  
IBAN: DE96 5125 0000 0007 0083 09 | BIC: HELADEF1TSK