

Die Leichtigkeit des S(T)EINS

In dieser Ausgabe:

Der Herrgott, die Deutsche Bahn
und ich

Die MAV – ein Fels in der Brandung!

Über Stock und Stein

5 Fragen an Anna Hanhörster

Bewegungs-Impuls

Und vieles mehr...

2	Buchempfehlung
3	Editorial
4	Was ein defekter Motorradgriff mit dysfunktionalen Bewältigungsstrategien zu tun hat
6	5 Fragen an Anna Hanhörster
9	Bibelwort
9	Lyrik und Poesie
10	Der Herrgott, die Deutsche Bahn und ich
14	Bewegungs-Impuls
16	Die MAV – ein Fels in der Brandung!
18	Barfuß unterwegs
19	Adventsgespräch
20	Über Stock und Stein
24	Etwas zum Freuen – ... FREUSTÜCKE
27	TK-Treffen neu aufgelegt
28	Kleider machen Freude
30	Eindrücke aus der Kreativabteilung
32	News und Termine
34	Rezept aus der Kochgruppe
35	Humorecke

IMPRESSUM

DGD Klinik Hohe Mark gGmbH
Friedländerstraße 2
61440 Oberursel
Telefon 06171/204-0
taunusmagazin@hohemark.de
www.hohemark.de

Redaktion:

Ayhan Can, Jonathan Gutmann, Lars Hoben,
Marcel John, Tanja Martinek, Viktor Maul
und Rudolf Wenz

Chefredakteur:

Jonathan Gutmann

Layout:

Lars Hoben

Erscheinungsweise:

Zweimal pro Jahr

Abbildungsverzeichnis:

Abbildungen wenn nicht anders angegeben von
Privat, der DGD Klinik Hohe Mark und Adobe Stock.
Titelbild: Adobe Stock

Die Zeitschrift ist ein Gemeinschaftsprojekt
von Mitarbeitenden sowie Patientinnen
und Patienten der vier akupsykiatrischen
Stationen der DGD Klinik Hohe Mark.
Sie dient zur Information über Aktuelles
aus dem Stationsalltag, gibt Hintergründe
über die Arbeit des
Akutbereiches und soll ihren Beitrag zur
Entstigmatisierung psychisch kranker
Menschen und der Psychiatrie leisten.



**„Zu den Steinen hat einer gesagt: ‚Seid menschlich.‘
Die Steine haben gesagt: ‚Wir sind noch nicht hart genug.‘“**
(Erich Fried)

Liebe Leserinnen und Leser,
in der Regel sind Steine kalt, fest und hart. Häufig verbindet man mit ihnen eine gewisse Schwere oder Last. Wer kennt daher die folgenden Sätze nicht!?
„Das wird noch ein langer und steiniger Weg!“
„Ach, da fällt mir jetzt aber ein Stein vom Herzen!“

Wie kann in dieser Ausgabe dann von der Leichtigkeit gesprochen werden? Um tiefer in die Materie einzutauchen, bedarf es einer gewissen philosophischen Herangehensweise. Was auf den ersten Blick wie ein Widerspruch klingt, kann verdeutlichen, dass auch in den schwersten und festesten Dingen eine gewisse Freiheit oder Leichtigkeit existieren kann. Dies wird beispielweise dann deutlich, wenn Sie einen flachen Stein übers Wasser hüpfen lassen. Auf einmal wirkt (bei Anwendung der richtigen Technik) der Stein völlig befreit und losgelöst, wenn er (trotz seiner Schwere) plötzlich über die Wasseroberfläche tänzelt.

Steine werden natürlich nicht immer (nur) negativ gesehen. Als Baumaterial können sie enorme Stabilität verleihen. In der Naturheilkunde oder der Esoterik werden bestimmten Steinen besondere Heilkräfte zugeschrieben. Im Wellnessbereich kann eine Hot-Stone-Massage wohltuend wirken. Und in der Schmuckindustrie gelten Edelsteine als besonders begehrt. In manchen Situationen kommt es auch auf den entsprechenden Kontext an. Während ein Stein im Schuh beim Wandern hinderlich ist, kann er als Skill bei Anspannung möglicherweise hilfreich sein.

Das Eingangszitat des österreichischen Lyrikers Erich Fried über diesem Editorial hat durchaus etwas Gesellschaftskritisches. Wir sind zwar durch unsere Geburt alle Menschen, aber das heißt nicht, dass wir uns auch mitmenschlich verhalten. Oft sind wir unbarmherzig und gehen zu hart mit uns und/oder unseren Mitmenschen um. Wenn wir uns in der Welt umschaun, begegnen uns nicht selten Kälte und Unmenschlichkeit. Vielleicht können wir die Advents- und Weihnachtszeit bewusst als eine Zeit des Innehaltens und Reflektierens nutzen und uns fragen, wie (gut) wir mit uns selbst und unseren Mitmenschen umgehen!? Vielleicht möchten Sie sich dazu die folgende Frage stellen und für sich beantworten:
Was bedeutet für mich Menschlichkeit und Mitmenschlichkeit?

Im Namen des ganzen Redaktionsteams wünsche ich Ihnen nun viel Freude mit dieser neuen Ausgabe, spannende Erkenntnisse sowie eine frohe, besinnliche und gesegnete Advents- und Weihnachtszeit. Und bitte vergessen Sie niemals:

„Auch aus Steinen, die einen in den Weg gelegt werden, kann man etwas Schönes bauen.“ (Johann Wolfgang von Goethe)

Für die Redaktion,
Ihr Jonathan Gutmann
Chefredakteur Taunus Magazin

Buchempfehlung

Von der Leichtigkeit des Steins

Das 96-seitige Buch von Carsten Pohl besteht aus zwei Teilen mit vielen erklärenden Bildern. Im zweiten Teil streift Pohl Fakten zum Stein aus unterschiedlichen Wissenschaften und dem Handwerk. Zuvor wird im ersten Teil das Hobby der Steinskulpturen beschrieben. Mit vielen erklärenden Bildern, Internetseiten, Hinweisen auf YouTube-Videos sowie anschaulich erklärten Texten und Grafiken, wird in das Hobby unterhaltsam eingeführt. Man bekommt direkt Lust, Steine zu suchen und zu stapeln. Die passende Anleitung dazu bietet das Buch.

„Ich war nachher entspannter als vorher“, wird der meditative Aspekt der Hochstaperei von Steinen beschrieben.

Rudolf Wenz
Pflegefachperson



Taschenbuch – 96 Seiten
BoD - Books on Demand
ISBN-13: 978-3848216178
Preis: 9,90 Euro

Was ein defekter Motorradgriff mit dysfunktionalen

Bewältigungsstrategien zu tun hat



Ein Patient berichtet über seine Erfahrungen in der Tagesklinik

Was ein defekter Motorradgriff mit dysfunktionalen Bewältigungsstrategien zu tun hat

Das Wetter an meinem ersten Tag war grau und verregnet, das ehemalige Werkstattgebäude empfing mich passend mit seiner nüchternen und schmucklosen Ausstrahlung. Meine Gefühle changierten von gemischt bis vorsichtig distanziert. Die ersten Schritte in dem sehr sachlich ausgestatteten Flur bestätigten mein ambivalentes Gefühl. Das war also die Tagesklinik Hohe Mark am Fuße der Friedberger Landstraße in Frankfurt. Hier sollte ich also Unterstützung in meiner schwierigen Situation bekommen?

Ankommen und Angenommensein

Hinter mir lag zu diesem Zeitpunkt eine vor gut anderthalb Jahren durchgemachte Covid-Erkrankung. Konzentrationsschwierigkeiten, Schlafstörungen und Phasen geringer Belastbarkeit waren die Folgen. Das ging so lange, bis es nicht mehr ging. Das Konzept der Tagesklinik klang schlüssig: Tagsüber an der Gesundheit arbeiten und abends sowie an Wochenenden ein normales

Leben führen. Bei mir gehören Familie, Freunde, Ruderverein und Katze dazu. Es dauerte nicht lang, bis mein sehr ambivalentes Gefühl der Unsicherheit einem des Angenommenseins gewichen war. Beim Frühstück – die Aufnahmeformalitäten waren bereits erledigt – entwickelte sich ein unaufdringliches Gespräch mit einem freundlichen Herrn. Er stellte sich als mein Bezugspfleger vor. Wenn etwas anliege, solle ich ihn ansprechen. Hiervon machte ich mehr als einmal Gebrauch.

Zu diesem Gefühl des Angenommenseins trugen auch die anderen Patientinnen und Patienten bei. Zum einen half mir meine „Patin“, also eine erfahrene Mitpatientin, anzukommen. Hinzu kam das Klima entschlossener Unterstützung untereinander gepaart mit Verständnis für die jeweilige Situation des Gegenübers.

Begegnung auf Augenhöhe

Zu dem Konzept der Klinik gehört, dass die Patientinnen und Patienten nach einem vorher festgelegten Plan Küchendienste und ähnliches übernehmen. Das baut einerseits Unsicherheiten

in sozialen Situationen ab, kann aber auch herausfordern, etwa wenn jemand einen Teil seines Dienstes nicht erledigt. Hier war Verständnis untereinander gefordert und immer vorhanden.

Mit wem ich auch sprach, Patientinnen, verschiedenen Therapeutinnen oder die Mitarbeitenden aus der Pflege – stets hatte ich das Gefühl, mir wird auf Augenhöhe begegnet. Alltägliche Situationen, die für einen im Zustand der Krankheit schwer überwindbare Berge darstellen, wurden auf bewältigbare Einzelschritte heruntergebrochen. Bei mir war das etwa ein unverschuldeter Verkehrsunfall, bei dem sich die gegnerische Versicherung bei der Regulierung quer stellte.

Solche Situationen zeigen aber auch, wo der „Hase im Pfeffer liegt“. Bei mir gehört etwa – für Männer nicht ganz untypisch – der Umgang mit den eigenen Grenzen dazu. Offenbar wurde dies an der Reparatur eines heizbaren Motorradgriffes, die scheiterte. In einer Sitzung der Männergruppe nahmen wir die Situation auseinander. Warum hatte ich mich zu Ende eines langen und anstrengenden Tages unter Druck gesetzt, das noch machen zu müssen? In der Sprache der Klinik nannte sich das „dysfunktionale

Bewältigungsstrategie“. Eine funktionale Vorgehensweise hingegen wäre gewesen, die Reparatur auf einen der folgenden Tage aufzuschieben. Das hätte aber nur unter der Bedingung geklappt, die eigenen Grenzen zu akzeptieren. Eine nicht immer ganz einfache Übung.

Kunsttherapie



Ambivalent begegnete ich der Kunsttherapie. Etwas Eigenes schaffen? Ja, gerne! Aber die Erinnerungen an den gleichnamigen Schulunterricht drängte Erinnerungen an Noten und Abgabefristen auf. Ein Trugschluss, wie sich rasch herausstellte. Die Werkstücke durften so lange brauchen, wie es nötig war. Andere mussten nicht fertig werden. Immer wieder kamen bei der Arbeit Gefühle auf, die mit meiner eigenen Biografie zusammenhängen: Mache ich das richtig so? Wird es gut genug sein? Aber auch lange verschüttete Eigenschaften wie Neugier und Freude trauten sich wieder hervor. Themen, die sich in verschiedenen Gesprächen – wofür immer Zeit war – klären ließen.

Nach sechs Wochen war meine Zeit in der Tagesklinik Hohe Mark vorbei. Hieran schloss sich noch eine Reha an, auf welche eine stufenweise Wiedereingliederung am Arbeitsplatz folgte. Rückblickend geht ein großes Dankeschön an das Team der Tagesklinik: Sie haben mir alle sehr geholfen!

BU (57) war im Frühjahr 2024 Patient in unserer Tagesklinik in Frankfurt.



5 Fragen an Anna Hanhörster



Rand mit Natursteinen abzufangen. Da ich von seinem Vorhaben wusste, musste ich beim Anblick des Berges an ausgesiebten Steinen auf der derzeitigen Klinikgroßbaustelle sofort an eine Trockenmauer denken. Was gibt es Schöneres als Rosen in Kombination mit Natursteinen?!? Johannes Lenhard ließ sich von meiner Idee begeistern und so transportierten wir mehrere Samstage tonnenweise Steine von der Baustelle zum zukünftigen Beet. Bei dieser schweren Arbeit wurden wir glücklicherweise von meinem Mann unterstützt. An dieser Stelle möchte ich ein ganz großes Lob an den Klinikgärtner Johannes Lenhard aussprechen, der dieses Projekt erst möglich gemacht hat, tatkräftig unterstützt und die Klinikanlagen so liebevoll und leidenschaftlich pflegt.“

2. Wie hält die Mauer und was haben Sie dazu für eine spezielle Technik angewandt?

„Bei der Mauer handelt es sich um eine sogenannte Doppelmauer, bei der die äußere Mauer mit der inneren Mauer verzahnt wird und immer mal wieder lange Steine beide Mauern verbinden; diese heißen dann auch Binder. Die Zwischenräume beider Mauern werden mit kleineren Steinen so dicht wie möglich aufgefüllt. Da sowohl die äußere als auch die innere Mauer ein leichtes Gefälle zur Mitte haben, kann sie nicht auseinanderbrechen. Natürlich gilt es noch eine ganze Reihe anderer Regeln zu beachten, die, wenn sie ordnungsgemäß angewendet werden, die Mauer sogar erdbebensicher machen. Dadurch, dass kein Bindemittel wie Mörtel oder Beton verwendet wird, können sich die Steine während des Bebens frei bewegen, es kommt zu keinen Mauerrissen, und durch ihr Gewicht und die spezielle Bauweise rutschen sie wieder an ihren ursprünglichen Ort zurück.“

1. Über viele Wochen und Monate hat man Sie mit schweren Steinen im Klinikgelände gesehen. Was haben Sie damit gemacht, wie kam es zu dieser Idee und welche Personen waren an der Aktion beteiligt?

„Eigentlich ging es ursprünglich nur darum, den Platz, der durch das Abholzen eines pilzkranken Rhododendrons entstanden war, wieder neu zu bepflanzen. Johannes Lenhard (Gärtner in der Klinik) hatte die Idee, dort ein Rosenbeet anzulegen, da es sehr gut in den Eingangsbereich der Klinik und dessen Kurparkcharakter passt. Da er ein Fan von duftenden Pflanzen ist, sollten es Rosen mit einem ausgeprägten Duft sein. Leider handelt es sich bei der vorgesehenen Stelle um ein zeitweise sehr feuchtes Beet – und Stau-nässe lieben Rosen so gar nicht. Deshalb seine Idee, eine erhöhte Rabatte anzulegen und den

Diese Technik habe ich bei einem Trockenmauerbauer in England gelernt, wo dieser Beruf, dank der vielen Drystonewalls, noch nicht ausgestorben ist. Dort werden zum Teil sehr hohe freistehende Mauern aus sogenannten Lesesteinen nach jahrhundertealter Technik als Einfriedungen für Weiden und Äcker gebaut. Lesesteine nennt man die Steine, die durch Frosthub ständig von tieferen Schichten an die Oberfläche kommen, wo sie bei der Feldarbeit stören und deshalb (zumindest in früheren Zeiten) regelmäßig aufgelesen wurden. Bei dieser Art zu Mauern kommt es vor allem auf die Stabilität der Mauer an, weniger auf die Optik, weshalb sie kaum behauen werden.“



3. Warum nehmen Sie diese Strapazen in ehrenamtlicher Arbeit auf sich und was ist hier Ihre Motivation und Verbindung zur DGD Klinik Hohe Mark?

„Ich baue seit über 20 Jahren leidenschaftlich gerne Trockenmauern und finde sie eines der schönsten Gestaltungselemente im Landschafts- und Gartenbereich. Vor zig Jahren war ich selbst einmal, während einer schweren Krise, Patientin in einer Psychiatrie, die nicht nur

sehr schön gelegen war, sondern auch wunderschöne Gartenanlagen hatte. Während meines Aufenthalts dort konnten mich diese Orte zumindest teilweise von meinen düsteren Gedanken ablenken und mir innere Ruhe schenken. Ich empfand so etwas wie Einssein mit der Schönheit der gestalteten Natur um mich herum und versuche seitdem, auch anderen Menschen die Augen dafür zu öffnen. Was gibt es da für eine schönere Gelegenheit, als mit dem Klinikgärtner ein Beet zu gestalten, an dem hoffentlich viele Patientinnen und Patienten Freude haben und vielleicht ähnliches empfinden, wie ich damals. Ich wollte schon immer mal ehrenamtlich mit oder für Seelenverletzte arbeiten. Und „ehrenamtlich“ ist nicht ganz korrekt. Ich wurde bisher von Johannes Lenhard regelmäßig mit Naturalien entlohnt, wie Mirabel-

len von den Klinikbäumen, Honig, Feigen und vieles mehr. Auch für seine und Rainer Jungs (Bewegungstherapeut in der Klinik) Hilfe bin ich sehr dankbar. Besonders aber freut mich, dass mich mein Mann, der viele Jahre an der Klinik tätig war, so tatkräftig unterstützt.“



5 Fragen an Anna Hanhörster

4. Was fasziniert Sie so am Bau von Trockenmauern mit Natursteinen?

„Schon als Kind hatten unterschiedlichste Bauweisen von Trockenmauern, die ich in vielen Ländern während Urlaubsreisen mit meinen Eltern zu sehen bekam, eine magische Anziehungskraft auf mich. Insbesondere alte Hirtenhütten in Andorra hatten es mir angetan. Wie war es möglich, so unterschiedliche Steine zu so perfekten, stabilen Mauern zusammenzufügen? Viele Jahre später lernte ich, dass es kein Hexenwerk ist, sondern das Befolgen einer Reihe von wichtigen Grundregeln, die weltweit nahezu die gleichen sind. Es erfordert eine hohe Konzentration auf die unterschiedlichen Formen der Steine, die man schon fast als meditativ bezeichnen kann. Diese Arbeit hat für mich etwas zutiefst Befriedigendes und Ordnetendes. Ich füge ein Chaos von Bruchstücken zu etwas Stabilem, Tragendem, Schönem zusammen, das ohne feste Bindungen miteinander, hält und trägt.“



5. Was wünschen Sie sich für das neue Rosenbeet in der Klinik?

„Vor allem viele Genießerinnen und Genießer! Menschen, die sich am Rosenduft erfreuen, dabei auf der Mauer sitzen und die wunderbare Natur um sich spüren. Vielleicht summt ja noch das ein oder andere Bienchen dazu. Und wem das nicht reicht, kann darüber meditieren, wie es möglich ist, auf einem losen Gefüge von Bruchteilen so stabil zu sitzen.“

Und am Ende fällt mir noch der Titel eines Buches von Hannah Green ein, dass mir mein Bruder während meines Psychriaufenthaltes geschenkt hatte: „I NEVER PROMISED YOU A ROSE GARDEN“ –and here it is!



v.l.n.r. Peter Hanhörster, Anna Hanhörster und Johannes Lenhard

Bibelwort



von Rudolf Wenz
Pflegefachperson

Lebendige Steine

Diese zwei Worte – lebendig und Stein – passen nicht zusammen. Entweder es lebt, oder es ist leblos wie ein Stein. Allerdings sind Steine Orientierungspunkte, egal ob in der Natur oder in Gebäuden. Und auch an Menschen orientieren wir uns. Der große Feldberg, der Messeturm oder die Frankfurter Eintracht sind Orientierungspunkte, entweder als Solitär oder auch im Ensemble. In Stein gemeißelt oder fest als Gruppe zusammengeschweißt, wie lebendige Steine.

Mannschaften sind markante Orientierungspunkte einer Stadt und ein festes Vorbild. Seit über 100 Jahren gibt es die Eintracht. Das Team, die Betreuenden und die Gebäude wechseln, aber die Eintracht bleibt ein Markenzeichen für die Stadt – wie lebendige Steine.

Unsere Familien, Teams auf unserer Arbeit oder auch Hobbygruppen verändern sich, während der Auftrag bleibt. Wie lebendige Steine fügen sich die Teilnehmenden zu einem lebendigen Tempel zusammen und sind Orientierungspunkte, weithin sichtbar und bieten Heimat, Schutz und Geborgenheit, auch für die Außenstehenden.

Jesus will Grund- und Schlussstein einer Gemeinschaft lebendiger Steine sein. Wie ein Tempel weithin sichtbar als Orientierungspunkt.

„Lasst euch als lebendige Steine zu einem geistigen Haus aufbauen, zu einer heiligen Priesterschaft, um durch Jesus Christus geistige Opfer darzubringen, die Gott gefallen.“ (Petrus 2,5)

Lyrik & Poesie

**Ins Wasser fällt ein Stein,
ganz heimlich, still und leise;
und ist er noch so klein,
er zieht doch weite Kreise.
Wo Gottes große Liebe
in einen Menschen fällt,
da wirkt sie fort, in Tat und Wort,
hinaus in unsre Welt.**

(Aus dem Lied „Ins Wasser fällt ein Stein“;
Text: Manfred Siebald 1973; Melodie: Kurt Frederic Kaiser 1965)

Der Herrgott, die Deutsche Bahn und ich

Alles begann an einem Montag. Es war ebenfalls ein Montag, an dem mir mein Stationsleiter nahelegte doch mal eine Mutter-Kind-Kur zu machen. Normalerweise hätte ich diesen Gedanken sofort abgeschmettert. „Ich eine Kur? Und dann auch noch eine Mutter-Kind-Kur? Niemals!“

Abwehr und Ängste

Allen anderen hätte ich dies von Herzen gegönnt, aber ICH? „So etwas brauche ich nicht, ich habe alles im Griff und Kraft bis zum Mond.“ Doch an diesem Tag war die Sachlage eine andere. Ich kam gerade wieder aus einer 6-wöchigen Krankheitsphase, in der es mir psychisch wirklich schlecht ging. Ich hatte zeitweise meinen Glauben an meine Handlungsfähigkeit verloren. Das durfte nicht so bleiben. So liebevoll und wohlwollend wieder auf der Arbeit empfangen zu werden, war mehr als heilsam, und gab mir Mut und Hoffnung. Ich entschloss mich, Neues zu wagen und machte mich an den endlosen Papierkram der Krankenkasse. Ein Jahr später war es soweit und das Abenteuer begann. Ich hatte viele Gebete gen Himmel geschickt, denn ein wenig Respekt hatte ich schon mit zwei mehr oder weniger kleinen Kindern eine Bahnreise von acht Stunden an die Ostsee anzutreten.

Die meisten Sorgen galten dem Umsteigen, aber auch der Tatsache, bei möglichen Wutausbrüchen der Halbstarken die Mitreisenden zu stören. Doch der Herr hatte mich erhört. Wir hatten den Großraumwagen Nummer 7 Richtung Hamburg. Dieser war mit einer Horde wilder Junggesellen bestückt, deren Bluetooth-Box laute Schlager spielte und eine gute Stimmung verbreitete. Sorge Nummer 2 war somit aus dem Weg geräumt. Als kurz vor Hannover das ca. 50. Helene Fischer Lied aus der Box kam, hörte ich einen älteren Herrn belustigt rufen: „Wenn jetzt hier nicht mal AC/DC gespielt wird, werde ich zum Hirsch.“ So geschah es und wir hörten bis Hamburg die gewünschte Gruppe. Den Anfang machte „Highway to Hell“. Dabei musste ich kurz an die bevorstehende Kur denken, verwarf den Gedanken jedoch schnell wieder. Wir kamen letztendlich, nach vier Trotzanfällen, einem leeren Tablet Akku und der Tatsache zu wenig Salami Sticks eingepackt zu haben, am Zielort an.

Herausforderung und Erfahrungen

Die Kur selber war eine große Herausforderung. Ich kann jedoch im Rückblick sagen, dass ich sehr dankbar bin, mich darauf eingelassen zu haben. Nach drei Wochen voller Erfahrungen, tollen Begegnungen und noch nicht zu Ende gedachten Gedanken, aber mit glücklichen Kindern im Gepäck, stand nun die achtstündige Heimreise an. Ich war wieder mal sehr aufgeregt, und hoffte inständig schnellstmöglich im ICE von Hamburg nach Frankfurt zu sitzen, um zu spüren, wie meine Nervosität gen Null geht. Doch meine Vorfreude wurde erstmal ausgebremst. Denn zwei Züge mussten uns erst dorthin bringen. Bis wir jedoch in den ersten Zug nach Lübeck einsteigen konnten, vergingen 30 Minuten – 30 Minuten später als die geplante Abfahrt. Noch spürte ich Optimismus, doch als der Zug unterwegs keine Zeit aufholte, sondern nochmal 20 Minuten mehr Zeit verlor, konnte ich nicht mehr. Ich hatte auf Grund der wenigen freien Sitzplätze meine beiden Kinder auf meinem Schoß sowie meinen schweren Pfadfinder-Rucksack auf dem Rücken und versuchte zu verhindern, dass sie meine Tränen sahen. Ich begann leise zu beten. So wie es meine Omama immer getan hatte und sie hatte einen beachtlichen Draht nach oben.

„Herr ich brauche dich jetzt. Ich habe mein Möglichstes getan, tu du den Rest.“

An der nächsten Haltestelle stieg eine junge Frau mit einem Baby in der Trage vor dem Bauch und einem riesigen Schäferhund ein. Ich merkte gleich, dass sie blind war oder zumindest nur sehr wenig sehen konnte. Ich bot ihr meinen Platz an, auch wenn sie nicht wollte, dass ich mit zwei Kindern stehen müsse. Wir kamen ins Gespräch über die Verspätung. Sie hatte gerade die Deutsche Bahn am Ohr, um sich Auskunft über ihre Begleitperson am jeweiligen Bahnhof geben zu lassen. Denn auch für sie hatte die Verspätung ihre Tücken. Sie war so lieb und fragte auch für mich und meine Anschlusszüge und es stellte sich heraus, dass wir beide den gleichen Zug von Hamburg gebucht hatten. Sie bot mir an, mich und meine Kinder einfach an sie ran zu hängen und ihr zu folgen. So bekamen wir in Lübeck einen Zug nach Hamburg. Wir verstanden uns sehr gut, sie berichtete, dass sie zu ihrer Familie nach Offenburg unterwegs sei und erst 21 Jahre alt sei. Der kleine Mann in der Babytrage war erst wenige

Monate alt. Der Schäferhund Namens Kreta war ein Riese, aber ebenso freundlich und entspannt. Nur eines betonte sie bezüglich dieses schönen Tieres, sie mochte andere Hunde nicht, und verlor dann „etwas“ die Kontrolle. Sie brauchte somit eine Nachschulung, um weiterhin ein hilfreicher Blindenhund sein zu dürfen. Sie fragte mich, ob ich Kreta mal halten könne, da sie ihren Sohn wickeln müsse. Nichts leichter als das. Obwohl ich ihr auch anbot ihr Kind für sie zu wickeln (für mich als dreifach Mama und Kinderkrankenschwester kein Problem). Doch sie wollte es selbst übernehmen. Sie schaffte es, liebevoll und zügig, zu meiner Bewunderung auf einem Klappsitz. Ich sah, dass ihre Ärmel nass waren, aber das schien sie nicht zu stören. Sie begann zu Stillen, an sich überhaupt kein Problem für mich, jedoch zeigte sie sich für mein Gefühl ein wenig zu ungeschützt in einem Zug voller Menschen. Aber da merkte ich, dass sie ihre Welt im wahrsten Sinne mit anderen Augen sah. Wir erreichten nach einiger Zeit den Hamburger Hauptbahnhof. Kreta war wieder bei ihrer Besitzerin und ich mit dem Gedanken beschäftigt, wie ich eine vierstündige Bahnfahrt mit zwei Kindern rumbekomme – OHNE Sitzplatz. Denn bei solch einer Verspätung war mein Zug weg und ich konnte nur noch daran denken, irgendwie heimzukommen. Die Dame der DB, welche uns zum nächsten „Plan B“ Zug begleiten sollte, hatte entweder keinen guten Tag oder sie war nur wenig eingeweiht in den Lageplan des Hamburger Hauptbahnhofes. Sie führte uns durch die Menschenmenge. Es war kein leichtes Spiel für mich, meine Kinder und Kreta mit ihrem Frauchen im Blick zu haben. Ich hatte nämlich die Aufgabe darauf zu achten, dass sich im Menschengewühl kein Hund befand, der dafür sorgte, dass Kreta ausrastete und ihr Frauchen samt Baby umriss. Ich versuchte krampfhaft, fokussiert zu bleiben. Einen Hund hatte ich bemerkt. Leider zu spät. Inmitten des Getümmels, lautem Gebell und einer überforderten Bahnmitarbeiterin, aber meine Kinder fest im Griff, nahm ich wahr, dass ein ICE nach Interlaken noch am Gleis 12 stand. Dies waren genau die Daten, welche auf meiner gebuchten Fahrkarte standen. Ich rief nur: „Da ist er noch, unser Zug!“

Ich schnappte Kreta, ihr Frauchen und meine Kinder und lies die Bahndame stehen. Sie hatte wahrhaftig für heute eh nicht mehr die geforderten Kompetenzen. Ich habe viel darüber nachgedacht, wie das Folgende möglich war, aber dies

Der Herrgott, die Deutsche Bahn und ich

überstieg nun meine Kompetenzen. Wie habe ich das geschafft, eine Bahnhofstreppe mit 35 Stufen in Windeseile mit zwei kleinen Kindern, einer fast blinden Frau mit Babytrage und riesen Hund runterzulaufen und in einen Zug zu springen, an dessen Tür der Schaffner schon die Kelle hob? Und meinen schweren Pfadfinderrucksack auf dem Rücken nicht zu vergessen.

Vertrauen und Happy End

An dieser Stelle möchte ich nochmals an meine Omama erinnern, deren beachtlicher Draht nach oben noch heute für all ihre Lieben auf Erden ein Nachspiel zu haben scheint.

„Scheiße, wir haben es geschafft!“, waren meine ersten Worte als wir im Vorflur eines Wagens standen, dessen Nummer mir noch unbekannt war. Ich glaube auch Kreta und ihr Frauchen wussten nicht, wie sie in den Zug gekommen waren. Jetzt ging es daran, un-

seren Platz zu finden, bevor er für andere Gäste freigegeben würde. Ich hatte meine Kinder vor mir herlaufen lassen und Kreta mit Frauchen hielten sich an meinem Rucksack fest. So liefen wir Gang für Gang, Wagen für Wagen bis zu meinem Platz. Ich setzte meine Kinder jeweils an den Fensterplatz. Leider konnten sich Kreta und ihr Frauchen nicht zu uns setzen, da Hunde in der Bahn nicht unter dem Tisch sitzen dürfen. Da es mir bis zu diesem Zeitpunkt immer noch nicht möglich war, an zwei Orten gleichzeitig zu sein, musste ich mich abermals auf den Herrgott verlassen und eine Portion Vertrauen in den Topf werfen. Ich sprach den jungen Mann an, der an unserem Tisch den zweiten Gangplatz besetzte:

„Sie haben jetzt die Aufgabe ihres Lebens, ich bringe diese nette Dame mit ihrem Hund und ihrem Baby an ihrem Platz zwei Wagen weiter und Sie, mein Lieber, passen mit allem was Ihnen lieb ist auf meine Kinder auf. Bis gleich.“ Weg war ich. Als ich meine Retterin auf ihren Platz gebracht hatte und mich von Herzen mit Gottes Segen und vollster Dankbarkeit verabschiedet hatte, kehrte ich auf meinen Platz zurück. Mein Gefühl war, trotz der Freude über das Wunder des Vormittages, etwas mulmig. Denn ich hatte meine Kinder in einem Zug voller fremder Leute einfach zurückgelassen und zusätzlich hatte ich auch noch jemanden auserkoren sie zu beschützen, ohne zu wissen ob dieser Jemand möglicherweise ein Rüpel war, wie Omama zwielichtige Männer nannte. Dem war jedoch nicht so. Zurück am Tisch hatte meine neunjährige Tochter schon das Buffet eröffnet. Das von mir liebevoll geschnittene Gemüse, die Butterbrötchen sowie die, diesmal ausreichenden, Salami Sticks glänzten aus ihren Boxen. Der junge Mann hatte sichtlich Spaß und es schien ihm auch zu schmecken. So verging die Zeit mit netten Gesprächen über Pfadfinderlager, PC und Konsolenspiele. Wobei er speziell dieses Thema mit meinem fünfjährigen Sohn besprach, welcher aus vollster Leidenschaft die Ballerspiele seines großen Bruders aufzählte. Da war ich raus. Kurz bevor unsere Fahrkarten kontrolliert wurden, stellte sich heraus, dass er im falschen Zug saß. Ich machte ihn darauf aufmerksam, da sein genannter Zielort nicht auf der Haltestellentafel stand. Schnell suchten wir gemeinsam eine Möglichkeit, wie er doch noch heimkommen konnte. Ich klärte mit der Schaffnerin das Problem, sodass er auch nicht extra zahlen musste.

Als er mit Dank im Gesicht den Zug verließ, wurde mir langsam klar, was heute alles geschehen war. Ich ging durch ein Potpourri an Gefühlen, sprach unzählige Male mit Gott und meiner Omama, welche als Team wirklich gute Arbeit geleistet hatten. Sie hatten mir eine blinde Frau mit Baby und Hund zur Seite gestellt, welche in vielen Momenten gefühlt eine riesen Portion mehr Kompetenz und Selbstwirksamkeit an den Tag legten als ich. Dann die Sache mit der Treppe. Ich kann heute immer noch nicht sagen, wie ich von A nach B gekommen bin. Aber es musste von oben geführt worden sein, denn ich hatte sicher nicht plötzlich vier Beine, sechs Arme und zwei Köpfe. Ich bin nur mit 10-minütiger Verspätung und dankbar zuhause angekommen. Dankbar für diese Reise, dankbar für alle Begegnungen und dankbar für die Erfahrung, dass wieder mal mein Glaube und mein Vertrauen dazu führten, Gottes Nähe zu spüren – und das alles mit der Deutschen Bahn.

Danke Omama!

Johanna Opelt
Pflegefachperson auf Station Herzberg 4





Die Leichtigkeit des S(t)eins

Als Bewegungsimpuls fällt mir da ein tolles Erlebnis ein, als ich mit meinem Sohn im Urlaub flache Steine über die Wasseroberfläche eines Sees flitschen ließ. „Fliehkräfte“ können die „Schwerkraft“ für einen Augenblick überwinden. Und da wird ein Stein schon mal zu einem in Leichtigkeit dahin tanzenden Objekt.

Ein anderes Bild aus dem Urlaub kommt mir gleich hinterher. Am Ufer des Bodensees spazierte ich in der Abenddämmerung und ein Kunstwerk der Leichtigkeit fällt mir ins Auge: Runde Steine, fein säuberlich aufeinander geschichtet zu einem Turm. Ein Sinnbild für Ausgeglichenheit und Balance; ein fragiles Gebilde das trotzdem Stabilität vermittelt.

Stabilität und Leichtigkeit

Stabilität und gleichzeitig verspielte Leichtigkeit vermittelt auch die Trockensteinmauer am Rosenhügel in der Klinik. Es ist eine sogenannte „Englische Mauer“, bei der die Steine optimal in-

einander im richtigen Neigungswinkel verarbeitet werden, sodass nach außen eine Lockerheit sichtbar wird, bei einer maximalen inneren Stabilität. Die Herstellung dieses Kunstwerkes bedarf allerdings viel Geduld, fachliche Erfahrung und einen stabilen Rücken.

Und dann gibt es da noch die Steine in der Schwerelosigkeit. Einer dieser Asteroiden soll ja Richtung Erde unterwegs sein. Man möchte ihn ungern bei uns landen sehen.

Organgymnastik

In der Organgymnastik üben wir uns regelmäßig in der Leichtigkeit des Seins. Wir suchen z. B. den leichtesten Weg vom Boden bis zum Stehen. Diese Aufgabe begleitet uns seit unserer Geburt. Aus der Leichtigkeit im Mutterleib in die Realität von zehnfacher Schwerkraft, die wir mühsam durch Muskeltraining und geschicktes Aufbäumen Schritt für Schritt zu überwinden versuchen. Bis wir dann mehr oder weniger stabil auf eigenen Beinen stehen. Im Laufe der Jahre ist den meisten von uns diese Errungenschaft zur Selbstverständ-

lichkeit geworden und es fällt uns immer leichter diesen Akt der Aufrichtung zu vollziehen. Leistungssportlerinnen und -sportler perfektionieren in vielen Disziplinen diese Überwindung der Schwerkraft. Sie beweisen sogar, dass sie mehr als ihr eigenes Gewicht stemmen können. Oder sie werfen Gegenstände wie Baumstämme, Metallkugeln, Speere oder Flugscheiben soweit sie können. Bis die Schwerkraft sie wieder auf den Boden der Tatsachen zieht.

„Stelle dir Sisyphos als einen glücklichen Menschen vor“, fällt mir dann immer ein. Wir können scheinbar schwere Dinge durch Technik und Training bewältigen, als wären sie das Leichteste von der Welt. Das macht Eindruck! Bis uns die Schwerkraft dann wieder auf den Boden....zieht. Wenigstens eine sanfte Landung wünschen wir uns dann.

Flieh- und Trozkräfte

Wenn wir den Zenit unserer Leichtigkeit und Leistungsfähigkeit überschritten haben, gilt es entweder, die „Fliehkräfte“ neu zu entdecken oder aber dank der „Trozkräfte“ uns möglichst viel Leichtigkeit zu erhalten. Auch „Hilfskräfte“ und „Hilfsmittel“ erscheinen am Horizont. Wohl dem, der sie zu nutzen weiß. Stolz und Scham halten zwar dagegen, aber die Vernunft und die Marketingstrategien diverser Hersteller von Treppenliftern und anderen Errungenschaften bringen uns dann doch zur Einsicht. Diese neue Leichtigkeit des „Seins“ (oder „Scheins“?) erlebe ich jedes Mal, wenn ein Fahrrad fahrender Mensch mit einer erstaunlichen Mühelosigkeit den Hauptweg der DGD Klinik Hohe Mark hochradelt. Ich muss dann immer genau hinsehen, woher diese Leichtigkeit kommt. Aus den trainierten Beinen oder aus dem Akku?

Aber genau darum geht es für mich bei dem Thema. Leisten wir uns den Weg des geringsten Widerstandes oder bemühen wir uns mit der größten Anstrengung beim Erreichen unserer Ziele. Ich glaube, wie so vieles im Leben hat jedes seine Zeit. Und nicht jede Erleichterung führt zu einem befriedigenden Ergebnis. Genauso wie nicht jede Mühe sich lohnt.

Fragen wir uns doch selbst, wo wir gerade stehen, fliehen, fließen, liegen, schweben, uns mühen?

Meinen Patienten in der Organgymnastik sage ich oft zwei Dinge:

1. „Seien Sie nie zu faul es sich bequemer zu machen.“
2. „Das Leben ist schwer genug, machen Sie es sich nicht unnötig schwerer.“

Und für Bibelkennerinnen und -kenner gibt es dann noch die Einladung von Jesus aus Matthäus 11: „Kommt alle her zu mir, die ihr euch abmüht und unter eurer Last leidet! Ich werde euch Ruhe geben. Vertraut euch meiner Leitung an und lernt von mir, denn ich gehe behutsam mit euch um und sehe auf niemanden herab. Wenn ihr das tut, dann findet ihr Ruhe für euer Leben. Das Joch (Tragehilfe) das ich euch auflege, ist leicht, und was ich von euch verlange, ist nicht schwer zu erfüllen.“

Auf diese Weise könnte so mancher „Brocken“ an Leichtigkeit gewinnen.

Rainer Jung
Körper- und Bewegungstherapeut



Die MAV – ein Fels in der Brandung!



Die Mitglieder der aktuellen MAV (v.l.n.r.) Melanie Stadeus, André Beaupain, Dr. Sigrid Leilich, Peter Duddeck, Sr. Hanna Ritscher, Rainer Jung, Sibylle Ludwig, Johannes Lenhard, Tanja Martinek, Markus Müller-Rang und Ayhan Can

Die Mitarbeitervertretung (MAV) ist eine unverzichtbare Stütze und Interessenvertretung für alle Beschäftigten innerhalb unserer Klinik. Als MAV setzen wir uns für die beruflichen, wirtschaftlichen und sozialen Belange unserer Kolleginnen und Kollegen ein. Unsere Aufgaben umfassen dabei viele Facetten, stets mit dem Ziel, ein harmonisches und respektvolles Arbeitsklima zu schaffen und die Rechte der Mitarbeitenden zu wahren.

Starkes Mandat für Gerechtigkeit und Schutz

Die MAV fördert das gegenseitige Verständnis innerhalb der Klinik und sichert ein gleichberechtigtes Miteinander. Dabei achten wir besonders darauf, dass Mitarbeitende unter vergleichbaren Bedingungen gleich behandelt werden und alle arbeits-, sozial- und dienstrechtlichen Bestimmungen im Interesse der Mitarbeitenden eingehalten werden. Ob Arbeitsschutz, Unfallverhütung oder Gesundheitsförderung – wir sorgen dafür, dass die erforderlichen Maßnahmen umgesetzt und entsprechende Vorschriften beachtet werden.

Mitbestimmung und Zusammenarbeit auf Augenhöhe

Um unsere Aufgaben effektiv wahrnehmen zu können, hat der Gesetzgeber die MAV mit weitreichenden Rechten ausgestattet. Das bedeutet, dass der Dienstgeber uns bei vielen Entscheidungen beteiligen muss – ohne unsere Zustimmung sind viele Maßnahmen ungültig. Dazu gehören zum Beispiel Einstellungen, Kündigungen nach der Probezeit und grundsätzliche Regelungen zur Arbeitszeit oder Urlaubsplanung. Die MAV ist hier ein ernstzunehmendes Gegenüber und sorgt dafür, dass bei all diesen Themen die Interessen der Mitarbeitenden stets mit einbezogen werden.

Vertrauen und Offenheit für eine starke Gemeinschaft

Das Vertrauen und die Meinungen unserer Kolleginnen und Kollegen sind für uns entscheidend, um sie bestmöglich vertreten zu können. Deshalb kommen wir regelmäßig auf die Mitarbeitenden zu, um

ihre Ansichten zu hören und ihre Interessen aktiv in die Entscheidungsprozesse einzubringen. So bieten wir auch regelmäßig einmal im Monat Sprechstunden für die Mitarbeitenden in der Außenstelle an der Borsigallee in Frankfurt an. Der Dienstgeber ist verpflichtet, uns umfassend über die wirtschaftliche Situation und deren Einfluss auf die Personalplanung zu informieren – so können wir gemeinsam für stabile und sichere Arbeitsbedingungen sorgen.

Ayhan Can
MAV-Mitglied und Fachpfleger für Psychiatrische Pflege

Kontakt:

- Telefon 7600 oder 7603
- E-Mail: mav@hohemark.de
- MAV-Postfach 88 im Postraum

Oder ihr kommt im MAV-Zimmer vorbei:
Haus Saalburg EG E.10

Oder sprecht uns einfach an!
Jede/r von Euch darf jede/n von uns ansprechen.



Die MAV steht den Mitarbeitenden als zuverlässiger Partner zur Seite. Sei es in Fragen zu Arbeitsrecht oder bei Unsicherheiten bezüglich der Dienstvereinbarungen – die MAV ist und bleibt ein Fels in der Brandung, auf den sich die Beschäftigten verlassen können.

Die MAV hat sich bei der Wahl im Frühjahr 2023 für die nächsten drei Jahre mit neuen Mitgliedern verstärkt, die sich aktiv für die Rechte und das Wohl der Beschäftigten einsetzen. Hier sind die neuen Gesichter der MAV und ihre jeweiligen Verantwortungsbereiche:

André Beaupain (Sozialdienst) – Als Vorsitzender der MAV führt er das Team und setzt sich für die Belange aller Mitarbeitenden ein, insbesondere in sozialen und beruflichen Fragen.

Melanie Stadeus (Pflege H2) und Tanja Martinek (Pflege T2) – Beide sind erfahrene Pflegefachpersonen und bringen wertvolle Einblicke aus der Pflegearbeit mit.

Markus Müller-Rang (Arbeitstherapie) – Er unterstützt die MAV durch seine Expertise in der therapeutischen Arbeit und engagiert sich für die Verbesserung der Arbeitsbedingungen in diesem Bereich.

Rainer Jung (Körper- und Bewegungstherapie) – Als 1. stellvertretender Vorsitzender und Vertrauensperson für Mitarbeitende mit Schwerbehinderung setzt er sich besonders für den Arbeitsschutz und die Inklusion ein.

Dr. Sigrid Leilich (Ärztlicher Dienst, Psychotherapie) – Als 2. stellvertretende Vorsitzende bringt sie medizinische Fachkenntnisse ein und stärkt die MAV in psychologischen und sozialen Anliegen.

Johannes Lenhard (Gärtner) – Mit seiner umweltbewussten Perspektive unterstützt er den betrieblichen Umweltschutz und setzt sich für eine nachhaltige Arbeitsumgebung ein.

Ayhan Can (Pflege Tagesklinik) – Auch er bringt wertvolle pflegerische Erfahrung in die MAV und vertritt als Bindeglied die Interessen der MA in den Außenstellen der KHM.

Peter Duddeck (Pfortner) – Mit seiner Position an vorderster Front ist er ein wichtiger Ansprechpartner und bietet Unterstützung für Kolleginnen und Kollegen in täglichen Anliegen.



An zwei Betriebsausflugsterminen haben sich 36 Kolleginnen und Kollegen ohne Schuhe und Socken auf den Weg gemacht. Einige waren das erste Mal barfuß unterwegs, jedoch waren auch einige Profis dabei.

Es wurde viel gelacht und ja, es wurde aufeinander geachtet und niemand ist im Schlammloch stecken geblieben oder in den Bach gefallen.

Danke an alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die sich gewagt haben.

Denn: Den mutigen gehört die Welt.

Tanja Martinek
Pflegefachperson auf Station Taunus 2



Ich hatte dieses Jahr das Glück, als MAV-Mitglied meine Idee umsetzen zu können, einen Betriebsausflug nach Bad Orb zu organisieren.

Selbstverständlich haben mich die anderen MAV-Mitglieder dabei tatkräftig unterstützt.

Das Ergebnis kann sich sehen lassen. Ein buntes Programm aus Fortbildung, Gesundheit und Kultur wurde an zwei Terminen für die Mitarbeitenden der DGD Klinik Hohe Mark angeboten.

Meine Aufgabe war es, meinen Kolleginnen und Kollegen als Wanderführerin Deutschlands längsten Barfußpfad – immerhin 4,5 km – als Achtsamkeitsübung schmackhaft zu machen. Schließlich motivieren viele von uns in verschiedenen Arbeitsbereichen Patientinnen und Patienten dazu, Achtsamkeitsübungen durchzuführen. Daher macht es Sinn, wenn man sich auch selbst einmal damit vertraut macht.

Wir haben unsere Patientinnen und Patienten gefragt, welche Bedeutung Advent und Weihnachten für Sie haben und was Sie sich zu Weihnachten wünschen. Die Antworten dazu möchten wir gerne mit Ihnen teilen.

Welche Bedeutung haben für Sie Advent und Weihnachten?

„Familie, Glauben und Erholung.“

„Keine!“

„Advent und Weihnachten bedeuten für mich Frieden und glücklich sein.“

„Zur Ruhe kommen und sich auf das Wesentliche zu besinnen.“

„Weihnachten, die Geburt des Heilands, bedeutet Freude für mich und die Menschheit.“

„Viele Termine und viel Stress!“

„An Weihnachten ist Jesus als Mensch auf diese Erde gekommen. Das ist ein großes Geschenk.“

Die Advents- und Weihnachtszeit erinnert mich an meine Kindheit. Sie hat etwas Unbeschwertes und weckt schöne Erinnerungen.“



Was wünschen Sie sich zu Weihnachten?

„Ein friedliches Miteinander und das ich wieder glücklich bin.“

„Gesundheit für alle Menschen!“

„Handy, Schachcomputer, E-Zigarette“

„Zeit zum Nachdenken (Was war gut? Was war nicht so gut?)“

„Gesundheit!!!!!!“

„Gute Gespräche mit Familie, Freunden und evtl. auch Fremden.“

„Liebe und Zeit mit der Familie.“

„Frieden auf der Welt!“

„Keine Streitereien.“

„Zusammenhalt aller Menschen.“

Über Stock und Stein



Markus John war wieder unterwegs beim Megamarsch.

Am Wochenende 12.10./13.10.2024 war es wieder so weit. Es fand der Megamarsch Frankfurt diesmal mit 1244 Teilnehmer*innen statt. Davon haben es 574 bis ins Ziel geschafft. (Quelle: Facebook/Megamarsch Frankfurt). Beim Megamarsch lautet die Challenge 100 km in 24 Stunden zu wandern.

Start

Pünktlich zum Wanderwochenende verziehen sich die dunklen Wolken. Der Dauerregen der letzten Tage hinterlässt saftig grüne Wiesen und einige Pfützen, in denen sich das Licht der späten Herbstsonne spiegelt. Die Eichen im Brentanopark werfen gefährlich ihre Früchte ab. Die großen gelbleuchtenden Blätter der Kastanien bewegen sich leicht im lauen Herbstwind hin und her. Das bunte Getümel vieler Menschen, die ausgelassen dem Startschuss entgegenfieberten. Es sind weitaus mehr Menschen auf dem Gelände als die eigentlichen Akteure. Familien und Freunde wollen „ihre“ Sportler auf den Weg schicken. Musik schallt durch die Lautsprecherboxen und pusht die Wanderwütigen. Angefeuert durch das Megamarsch-Team bewegt sich eine „La Ola“ lautstark durch das Startfeld. Gemeinsam zählen wir den Countdown von 10 auf 0. Punkt 12:00 Uhr am Mittag geht es los. Zügig bewegt sich die Menschenmenge weg vom Start am Frankfurter Brentanobad in westliche Richtung. Es ist laut. Es wird gelacht und viel gesprochen. Manche Menschen

kennen sich. Andere lernen sich kennen. Das Geräusch der Menschenmasse gleicht der Akustik der Kraniche, die gerade wieder gen Süden über uns hinweg ziehen. Der erste Feldweg, mit dem zum Teil nassen aufgeweichten Boden stellt für die meisten Wanderer kein Problem dar. Es ist hell, die „Gefahrenstellen“ sind gut erkennbar, man weicht aus und nimmt Rücksicht. Noch können die wachen, ausgeruhten Körper reagieren und navigieren.

Versorgungspunkt

Der Weg zum ersten Versorgungspunkt dauert an. Noch ein Hügel, noch eine Kurve. Das rasche Tempo setzt einigen Wanderfreunden zu. Nach ca. 20 km werden ihre Schritte kürzer und somit das Tempo langsamer. Einige ungeduldige Stimmen sind zu hören: „Jetzt könnte der Versorgungsstand aber bald mal kommen“. Dann erscheinen in der Ferne Zelte und buntes Treiben. Vorfreude, Energie bündeln! Schnell zur ersten Rast!

Nein, nicht der Versorgungsstand, sondern ein unabhängiges Fest am Maislabyrinth. Menschen die lukullisch ihre Bratwurst essen und uns, die vorbeiziehenden Extremsportler, beklatschen, anfeuern, bewundern oder auch bedauern. Der Weg soll sich tatsächlich noch über 7 km, also über eine Stunde ziehen, bis der erlösende erste Versorgungspunkt erreicht ist. Ist die anfängliche Leichtigkeit bei einigen Mitwanderern schon gewichen? Endlich ist die erste wirkliche Raststation am Sportpark Kelkheim erreicht. Jetzt ein paar Minuten sitzen. Durchatmen. Ein Viertel der Stre-

cke ist tatsächlich schon geschafft! Es gibt Salzbrezeln und Premiumsäfte. Das Wetter ist fantastisch. Die Stimmung unter den Sportfreunden fröhlich, wenn gleich nicht mehr so ausgelassen wie am Start. Wir gehen weiter. Ein interessantes Bild am Tor des Versorgungspunktes: Nach der Pause scheinen sich die meisten Wanderer gestärkt und wieder berappelt zu haben. Lächelnd, miteinander sprechend, ziehen wir weiter und haben sogar aufmunternde Sprüche für die, die uns entgegenkommen: „Du schaffst das!“, „Gleich geschafft!“ Die Ankömmlinge lächeln kaum und sprechen weniger. Ihre Schritte wirken langsamer und zum Teil schwer. Die Erfahrung zeigt: in ein paar Minuten sieht die Welt auch für die schon wieder anders aus.

Mein Mitwanderer Nico

Wie geht es eigentlich meinem Mitwanderer Nico? Er ist zum ersten Mal dabei. Im Vorfeld hat er sich gut vorbereitet. Er hatte sich ein gutes Equipment zugelegt, viel trainiert und mental auf den Marsch vorbereitet. Unzählige WhatsApp Nachrichten zum Thema Megamarsch tauschten wir in den vergangenen Monaten aus. Ich spürte seine Vorfreude und gleichzeitig seinen Respekt. Die ersten 27 km liefen wir Seite an Seite. Obwohl wir vorher nie miteinander trainiert hatten, schien unser Tempo beiden gerecht zu werden. Noch am Versorgungsstand hielt er an seinem Plan, die 100 km zu schaffen, fest. Ich zweifelte daran keine Sekunde. Kurz vor Kilometer 30 merke ich jedoch, dass Nico langsamer wird, sein Gangbild verändert sich schlagartig. Er hat plötzlich extreme Schmerzen in der Leiste. Seine Leichtigkeit, sein Optimismus, seine Freude – alles nicht mehr spürbar. Selbst die Sonne hat sich inzwischen hinter einer Wolke versteckt. Ich selbst spüre nun auch eine gewisse Schwere. Auf einmal sind die Gedanken nicht bei den schon geschafften 29 km, sondern eher bei der Frage: „Wie sollen wir so die verbleibenden 71 km schaffen? Wie kann Nico wieder zu seiner Stärke finden? Vor allem, wie bekommt er den Schmerz in den Griff?“ Er versucht sich zu strecken, zu dehnen, er testet verschiedene Körperhaltungen. Aber egal, was er in diesem Moment anstellt, es



bleibt dabei, er kann sein linkes Bein aufgrund des Schmerzes in der Leiste nicht mehr aufsetzen, geschweige denn belasten. Wie ein Felsbrocken schwer, fühlt sich diese Situation für ihn an. „Aufgeben = Niederlage = Schwäche...“, so seine Gedanken. Auch für mich als Begleiter stellte sich die Frage: „Was ist jetzt mein Job? Soll ich ihn motivieren weiterzugehen? Welche Worte sind jetzt angebracht? Kann ich ihn in dieser Situation allein zurücklassen?“

Nico trifft eine Entscheidung: Er steigt aus. Sein Schwager wird ihn mit dem Auto abholen. Respekt! Eine schwere Entscheidung. Aber es ist eine! Und es ist keine Niederlage – auch wenn es sich in diesem Moment für ihn so anfühlt. 30 km sind 30 km! Mehr, als wenn er gar nicht losgegangen wäre. Mehr, als die meisten Menschen am Stück je gehen werden. Und darauf kann er wirklich stolz sein! Ich bin sicher, er wird sich erholen und dann neue mutige Herausforderungen suchen!

Wie geht es weiter?

Ich brauche ein paar Minuten, bis ich mich wieder voll auf meinen Weg konzentrieren kann. Dann läuft's. Gegen 19:00 Uhr ist es dunkel und leider hat meine Wetter-APP diesmal richtig vorhergesagt.

Pünktlich setzt der Regen ein. Das heißt kurze Zwangspause. Regenkleidung überziehen, Rucksack sichern, Stirnlampe aufsetzen. Das erste Mal erlebe ich einen Megamarsch bei Regen. Und es ist bereits meine siebte Teilnahme in Frankfurt. Ich versuche es sportlich zu sehen. Schließlich bestehe ich nicht aus Zucker. Es ist nicht sehr kalt und in 1-2 Stunden soll es wieder aufhören.

Kurz vor Königstein im Taunus: Es ist 20:45 Uhr. Dunkel, der Regen ist stärker geworden. Wir Wanderer überqueren im Gänsemarsch eine größere Wiese oder ein Feld. Der Weg ist ein inzwischen aufgeweichter, tiefmatschiger Pfad. Ab und zu sehe ich Menschen im Scheinwerferlicht der Stirnlampen zu Boden fallen. Auch ich rutsche ein paar Mal mit meinen Laufschuhen weg, kann mich zum Glück immer wieder abfangen. Trotzdem zehrt es an meinen Kräften und Nerven. Es ist nicht nur anstrengend, sondern das gewohnte

Über Stock und Stein

und entspannte Lauftempo ist dadurch verloren gegangen. Gefühlt kommen wir kaum vorwärts. Auch meine Oberschenkelmuskeln melden sich zu Wort. Diesem Weg jetzt etwas Positives abzurufen, erscheint mir hoffnungslos. „Was tu ich hier? Und vor allem warum?“ Das sind die Gedanken und Fragen, die mich für die nächsten Minuten und Kilometer gefangen nehmen. Vielleicht sollte ich in Königstein in den nächsten Bus einsteigen und nach Hause fahren? – Ich entscheide mich zum Weitergehen. Warum und weshalb weiß ich zwar nicht, aber meine Strategie: Solange ich weitergehe, habe ich die Chance, Antworten auf diese Frage zu bekommen. Nach dem Königsteiner Kreisel geht es erst sanft und dann sehr steil hinauf in Richtung Falkenstein und Burg Falkenstein. Durch den Anstieg ist es zumindest nicht kalt und schließlich ist nun auch die Hälfte des Weges geschafft. 50 km erreicht! Oder nur noch 50 km bis zum Bett? – Ganz nach Belieben. Eigentlich sollte der Regen nun nachlassen, zumindest theoretisch in der APP. Die Realität sieht anders aus. Es schüttet wie aus Eimern. An der Emminghaus-Hütte biegt der Weg rechts ab und führt geradewegs hinunter in Richtung DGD Klinik Hohe Mark. Für mich ein besonderer Ort. Das wird mir in diesem Moment gerade bewusst. Ein emotionaler Schauer läuft mir über den Rücken.

Die Hohe Mark und ich

Seit Juni 1999 arbeite ich hier. Das sind genau 25 Jahre – ein viertel Jahrhundert. Irgendwie fühlt sich auch das an, wie ein Megamarsch. Ich kam als 25-jähriger, frisch von der Ausbildung voller Elan und Tatendrang in die Klinik Hohe Mark. Angefangen habe ich im Haus Altkönig auf der Station A1. Schon wenige Wochen später fragten mich Viktor Maul, der damalige Stationsleiter und Sr. Margret Diez, seine Stellvertretung, ob ich mir vorstellen könnte, die Funktion der stellvertretenden Stationsleitung zu übernehmen. Ich fühlte mich geehrt und in meiner jugendlichen Naivität sagte ich auch direkt zu. Welchen „Rucksack“ ich mir damit aufsetzte, spürte ich erst im Laufe der Zeit.

Am 06.12.1999 zogen wir vom Haus Altkönig in das damals neu eröffnete moderne Haus Taunus.

Fortan hießen wir „Taunus 1“. Es waren aufregende, herausfordernde und schöne Zeiten. Plötzlich waren wir eine „Akutstation“. Kamen im Haus Altkönig die meisten Patienten zu uns, sei es wegen unserer christlichen Ausrichtung oder weil über einen langen Zeitraum eine vertrauensvolle therapeutische Beziehung gewachsen ist, waren wir nun damit konfrontiert, dass uns zusätzlich einige Menschen gebracht wurden, welche gar nicht bei uns sein wollten. Wir durften und mussten lernen, damit umzugehen, umzudenken und uns entwickeln. Quasi neue Wege entdecken, auch mal „im Regen stehen“ und es aushalten. Ich erinnere mich noch an eine Situation, in der wir gerade eine Singstunde am Nachmittag abhielten – so wie fast jeden Nachmittag. Einige Mitarbeitende spielten Instrumente. Einige Kolleginnen und Patienten hatten gute Gesangsstimmen. Genau in diese entspannte Situation platzte eine akute Aufnahme, gebracht von Sanitätern und Polizei, festgebunden an der Trage.



Der Patient wurde ins Zimmer gefahren – wir sangen gerade „Von guten Mächten wunderbar geborgen...“ – Kaum vorstellbar! Wenige Minuten später und noch weniger vorstellbar: Der Patient kommt etwas misstrauisch, aber neugierig wirkend aus seinem Zimmer, setzt sich mit etwas Abstand zu uns in den Aufenthaltsraum und lauscht der Musik.

Mein Weg führte mich dann im Jahr 2003 in die Fachweiterbildung und anschließend wechselte ich die Station. Auf der gerontopsychiatrischen Station – damals Taunus 3 – brauchte man eine neue Stationsleitung. Zu der Zeit herrschte Personalknappheit. Einige Mitarbeitende hatten die Klinik verlassen, andere gingen in ihren wohlverdienten Ruhestand. Ich erinnere mich: Es war eine schwere Zeit, die von den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern viel abverlangte. Es brauchte Ausdauer und Durchhaltevermögen. Mit der Zeit formierte sich ein Team, welches nicht nur fachlich kompetent arbeitete, sondern auch herzlich miteinander verbunden war. Gemeinsam zogen wir

2017 in das neue Haus Feldberg. Aus dem Team Taunus 3 wurde Feldberg 2. Im Jahr 2020 führte mich mein beruflicher Weg in das wiedereröffnete Haus Altkönig. Ein neues Team wurde gegründet und durfte sich finden und entwickeln. Es erfüllt mich mit Freude und Dank, wenn ich erlebe, mit wieviel Engagement, Wille und Einsatz sich meine Kolleginnen und Kollegen in die Arbeit einbringen. Unsere Aufgabe ist die Behandlung suchterkrankter Menschen (Qualifizierte Entgiftung vom Alkohol auf der Station Altkönig 1) sowie die Behandlung von Menschen mit Traumafolgestörungen und Abhängigkeit (Station Altkönig 2). Die Patientinnen und Patienten haben meist einen sehr schmerzvollen und mit Not und Leid verbundenen Lebensweg hinter sich. Nicht selten erleben wir ihre tiefe Verzweiflung. Gut, dass sie ihre Hoffnung noch nicht verloren haben. Denn diese ist oft der Antrieb für ihre Entscheidung zu uns zu kommen. Dieser bewusste Richtungswechsel verlangt von den Betroffenen sehr viel Mut, Überwindung, Zeit, Kraft und Energie. Denn auch der Weg durch die Therapie selbst ist geprägt von Schmerzen, Traurigkeit und Rückschlägen. Und gleichzeitig eröffnet genau dieser schwere Weg die Chance auf ein freies, selbstbestimmtes und besseres Leben. Ich möchte meinen Megamarsch diesmal bewusst genau diesen Menschen widmen. Respekt und Anerkennung für diese Lebensleistung! „Jeder gegangene Meter ist einer in Richtung Ziel!“ Ich bin dankbar für meinen Arbeitsplatz. Ich bin dankbar für die Möglichkeiten in meiner persönlichen und fachlichen Entwicklung. Ich bin dankbar für die entspannten und fröhlichen Zeiten. Danke sage ich allen Menschen, welche meinen Weg gekreuzt und oder begleitet haben. Das waren Kol-



Auch Viktor Maul (Pflegedienstleiter) ist im Ziel angekommen!

leginnen und Kollegen, Patientinnen und Patienten und deren Angehörige. Die Begegnungen waren und sind – jede für sich betrachtet – wertvoll! Und danke sage ich auch an meine Vorgesetzten und die Klinikbetriebsleitung. Euer Vertrauen in mich haben mich zu dem gemacht, wer ich bin.

Ich laufe weiter bis zum Ziel

Mit diesen Gedanken laufe ich im strömenden Regen in Richtung meines privaten Versorgungsstandes in Nähe der Endhaltestelle der U3 an der Hohe Mark. Ein Teil meiner Familie nimmt mich in Empfang. Auch Nico ist dabei. Zwar mit humpelndem Gang aber schon mit einem entspannteren Lächeln im Gesicht. Es berührt mich. Extra wegen mir sind sie gekommen. Es ist 23:00 Uhr, es regnet. Es fühlt sich gut an. Und so spüre ich mehr und mehr, welchen Sinn der Weg für mich hat. Ich gehe weiter und weiter! Mal bergauf und dann bergab, über Stock und über Stein! Es regnet noch bis 03:00 Uhr ununterbrochen weiter. Es folgen Momente des Glückes und der Gelassenheit, dann wieder Augenblicke des Schmerzes und der Schwere, wohlwissend, dass auf das Dunkel der Nacht das Licht des Tages folgt. Ich treffe Menschen, die mich locker und fröhlich bei Kilometer 70 überholen. Ich sehe andere Menschen, die am Wegesrand stehend den Entschluss gefasst haben, hier und jetzt auszusteigen. Der Weg, oder besser „Mein Weg“ als riesiger Spiegel meines Lebensweges. Ganz großes Kino für 100 km. Viele Eindrücke, Kontakte, Erlebnisse, Gedanken und Erinnerungen, welche sich auf dem Weg abwechselnd aufdrängen und schließlich sortiert und geordnet ihren Sinn ergeben.

09:15 Uhr, also nach etwas über 21 Stunden erreiche ich wieder einmal – in den Füßen spürbar, aber glücklich und wohlbehalten – das Ziel. Siebter Start und siebter Zieleinlauf. Und auch Viktor Maul (Pflegedienstleiter der Akutpsychiatrie) hat seinen Weg erfolgreich über die Ziellinie gebracht. Sechste Teilnahme – sechsmal gefinisht! Herzlichen Glückwunsch!

Der nächste Megamarsch in Frankfurt findet am Wochenende 11.10./12.10.2025 statt. Die Anmeldung dazu ist bereits unter megamarsch.de möglich.

Markus John
Stellvertretende PDL Psychiatrie
Gruppenleiter Station Altkönig



S(T)EINREICH

„Knallt dir das Leben Felsbrocken vor die Füße, dann mache einen Beach daraus!“
(Angela Reinike)

Unüberwindbare Mauer

Als fortgeschrittene Bauherrin habe ich keine Gelegenheit ausgelassen, mir von Kind auf mit den Felsbrocken, die mir das Leben geliefert haben, eine Mauer zu bauen – meterhoch und unüberwindbar. Völlig isoliert von der Welt da draußen, insbesondere von mir selbst, fühlte ich mich relativ sicher und hatte zumindest ein kleines Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit. Jahrzehntlang hielt diese Mauer. Eines Tages jedoch, in einem Moment wo es mal wieder um die Entscheidung „Leben oder Sterben“ ging, wackelte diese Mauer nicht nur, sie stürzte ein! Als Trümmerfrau, obwohl erst 1965 geboren, schaute ich mir die Steinbrocken an, die vor mir lagen. Schwer, abgeneigt, unerträglich, angsteinflößend und völlig über-

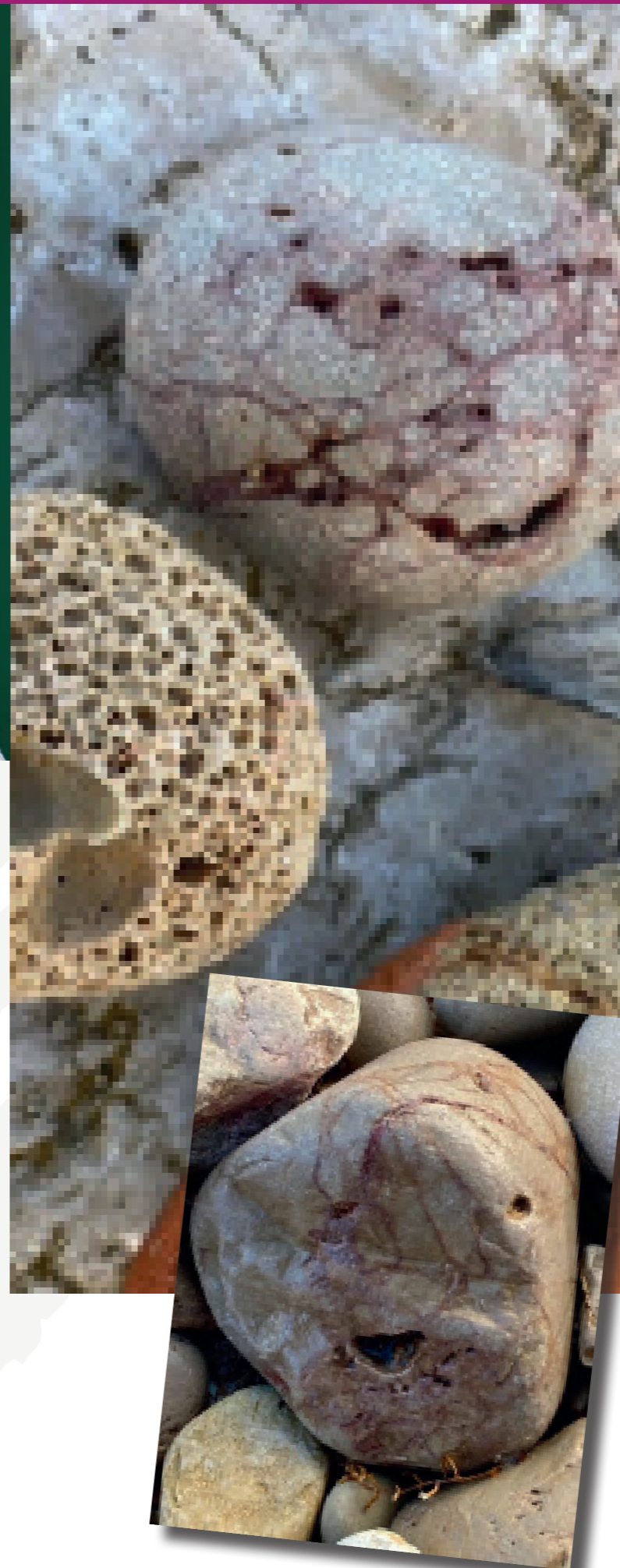
fordernd drückte dazu ein Rucksack auf meinen Schultern und machte mir anfangs jeden Schritt im neuen Leben unmöglich.

Die Leichtigkeit des Seins!?
Leichtigkeit eines Steins?
Wie denn?

Völlig absurd, oder doch nicht?

Hilfe in unterschiedlichen Formen

Im Gegensatz zu meinem früheren Leben, wo die Schwere der Steine mich vehement und beharrlich zu Boden drückten, war es nun so, dass ich mich ganz allmählich öffnete. Nach Außen aber auch zu meinem Inneren hin. Ich war bereit mir Hilfe zu holen, sie anzunehmen und bekam diese in unterschiedlichsten Formen: 12 Schritte Selbsthilfegruppen (AA, NA, EKS, CODA, ISA), Therapieangebote, Klinikaufenthalte, Seminare, vor allem aber ein unterstützendes, wohlgesonnenes, soziales Umfeld befähigten mich auf täglicher Basis die Tage in Abstinenz und Nüchternheit zu bewältigen. Clean und trocken, die Voraussetzung um Schritt für Schritt den Weg in mein neues Leben begehen zu können.



Wie wird der schwere Rucksack leichter?

Manchmal komme ich vom Weg ab, verliere den roten Faden, finde aber immer wieder zurück... zu mir. Außerdem: „Wer vom Weg abkommt, lernt die Gegend kennen!“

„Nur für heute“, einen Tag nach dem anderen, sind zudem ein sehr wichtiges Übungsfeld, um mich nicht permanent mit Selbstüberforderungen, zu denen ich immer wieder neige, zu attackieren.

Über die Jahre hinweg füllte sich mein Werkzeugkasten, um meinen mit Steinen gefüllten Rucksack leeren zu können. Wohl begleitet und unterstützt traute ich mich Themen anzugehen, vor deren Konfrontation und Auseinandersetzungen ich mein Leben lang auf der Flucht war. Nun erhielt ich die Kraft und hatte den Mut mich meinen Traumatas zu stellen.

Desto mehr ich mir die einzelnen Brocken anschaute und mich mit deren Schwere und deren Lebensbehinderungen lernte auseinanderzusetzen, desto leichter wurde es in mir.

Im Herzen leicht(er), teilweise beflügelt ohne abzuheben, stellten sich immer mehr Leichtigkeit, Freude, Kreativität, Selbstliebe und Freiheit ein.

Durch jeden abgetragenen Stein kam auch mehr Freude in mein Leben. Eine Lebensfreude, die mir über Jahrzehnte hinweg nicht mehr zugänglich gewesen war. Wie denn auch!? Wenn ich mein Herz, und das aus damals guten Gründen, vor Schmerz, Trauer, Wut u. ä. zumauerte, verlor ich auch den Zugang für all die Dinge, die das Leben lebenswert machen.

Welch eine errungene, neue Lebensqualität!

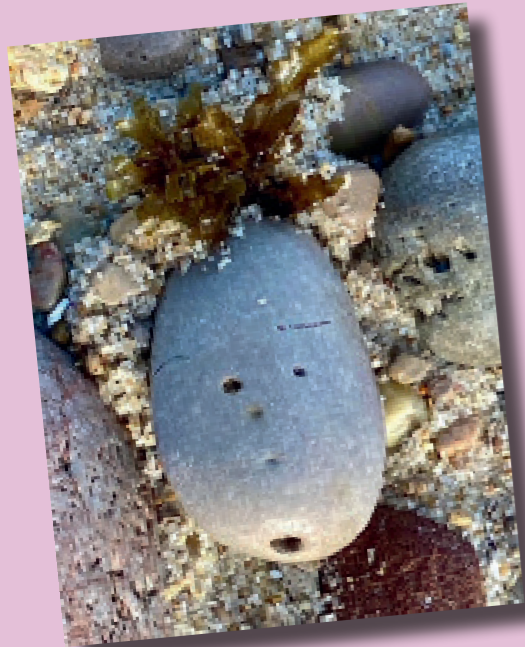
Voller Dankbarkeit und mit viel Freude gehe ich auf täglicher Basis meinen zumeist leichten Lebensweg. Kre-aktiv erschaffe ich meine Freustücke und „infiziere“ die Welt damit, denn von dem „anerm Zeugs“ gibt's ja schon mehr als genug. Und wenn dann mal wieder ein Brocken, Bröckchen vor die Füße plumpst, greife ich in meinen Werkzeugkasten und mache aus den Felsbrocken achtsam, behutsam und der Seele und Gesundheit zuträglich, allmählich kleinere Steinchen daraus.

Etwas zum Freuen – ...FREUSTÜCKE

Solange, bis ich aus den Felsbrocken einen Beachstrand angelegt habe. Mit Liegestuhl und Cocktail in der Hand. Alkoholfrei natürlich!

Ich wünsche uns allen eine gesegnete, leichte, freudvolle und lebensfrohe Zeit.

Freufrau Angela



TK-Treffen neu aufgelegt



Rund 40 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus sechs Tageskliniken trafen sich zu einem fachlichen Austausch.

Am 9. Oktober 2024 war es wieder soweit: Die Tageskliniken (TK) aus Frankfurt am Main und Bad Vilbel haben sich nach vielen Jahren erneut getroffen. Das rund dreistündige Treffen stand ganz im Zeichen des kollegialen Austauschs.

Die Tagesklinik der KHM war nicht nur die Initiatorin, sondern auch die Gastgeberin dieser Veranstaltung, die zuletzt vor etwa zehn Jahren stattfand. Rund 40 Vertreterinnen und Vertreter aller Berufsgruppen nahmen daran teil – darunter Fachkräfte aus der Tagesklinik Bad Vilbel, der Klinik Höchst, dem Markus Krankenhaus, der Uni-Klinik und dem Bamberger Hof der Vitos Klinik. Schwerpunktthemen des Treffens waren unter anderem der Umgang mit Wartelisten und -zeiten, der Umgang mit Drogen nach der Legalisierung von THC sowie der Umgang mit vulnerablen Patientengruppen und die Frage: „Wie schaffen wir den Balanceakt, um das Funktionsniveau zu erhalten?“

Im Austausch in der großen Runde kristallisierte sich heraus, dass Menschen mit Sprachbarrieren eine bedeutende Gruppe innerhalb der Patientenschaft darstellen. Einvernehmlich wurde fest-

gestellt, dass interkulturelle Gruppenangebote das Kohäsionserleben von Patientinnen und Patienten mit Migrationshintergrund stärken können. Dabei sei es wichtig, realistische Therapieziele zu formulieren, um den Bedürfnissen und Wünschen der besonders unterstützungsbedürftigen Patientinnen und Patienten gerecht zu werden.

Nach dem Austausch in der großen Runde trafen sich die verschiedenen Berufsgruppen (Therapeuten, Pflege, Sozialdienst und Spezialtherapeuten) in kleineren Gruppen, um die Themen weiter zu vertiefen.

In der Abschlussrunde bei Kaffee und Kuchen äußerten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer einstimmig den Wunsch, sich künftig regelmäßiger zu treffen. Die Tagesklinik des Markus Krankenhauses bot sich als Gastgeberin für das nächste Treffen im kommenden Jahr an.

Ayhan Can
Fachpfleger für Psychiatrische Pflege



Kleider machen Freude



1. Kleiderbasar für Patientinnen und Patienten der DGD Klinik Hohe Mark

Am 20.08.2024 fand der erste gemischte Kleiderbasar für Sie und Ihn statt. Für Patientinnen und Patienten der DGD Klinik Hohe Mark hieß es an diesem Tag „Kleidung stöbern nach Herzenslust“. Mitarbeiterinnen der Station Taunus 1 haben dieses Event ins Leben gerufen und einen Schulungsraum des Wohnheims für Mitarbeitende entsprechend umfunktionierte.

Gib Kleidung eine 2. Chance

Getreu diesem Motto konnten Patientinnen und Patienten am 20.08.2024 auf dem ersten Kleiderbasar sehr gut erhaltene Second-Hand-Ware erhalten. Was für den einen im Altkleidercontainer landet, kann für den anderen ein neues Lieblingsstück bedeuten. Diese Erfahrung haben schon die Kolleginnen der Taunus 1-Station gemacht. Und so etablierte sich bereits eine ganze Weile eine interne Kleidertauschaktion unter den Mitarbeiterinnen. Daraus entstand dann die Idee, dies auch für die Patientinnen und Patienten der Klinik anzubieten, da es viel zu schade gewesen wäre, die übrig gebliebene Kleidung einfach zu entsorgen.

Für diese Aktion haben die Kolleginnen am Vormittag im Wohnheim Tische aufgestellt und alle weiteren notwendigen Vorbereitungen für den Nachmittag getroffen. Fleißig sortierten sie jedes einzelne Kleidungsstück nach Größe, Art sowie Farbe und verwandelten den Ort des Geschehens zu einem wahren Kleiderparadies. Auf drei Kleiderständen konnte man Blusen, Jacken, Schals oder Gürtel in allen Größen und Farben finden. Die Tische waren mit T-Shirts, Pullover, Hosen und vielem anderen mehr bestückt. Auch Schuhe in verschiedenen Größen wurden angeboten. So konnten die Besucherinnen und Besucher gleich zu Beginn entsprechend ihrer Kleidergröße und ihrem Geschmack auf die Suche nach ihrem Lieblingsteil gehen. Auch einzelne aussortierte Schmuckstücke, Haarklammern oder andere Kleinigkeiten waren auf der Suche nach einer neuen Besitzerin bzw. einem neuen Besitzer.

Die Spannung steigt

Im Vorfeld wurde dieser Termin auf allen Stationen bekanntgegeben und am selben Tag haben die Pflegerinnen und Pfleger der jeweiligen Stationen beim Mittagessen noch einmal auf den Basar am Nachmittag hingewiesen. Um 15 Uhr trafen die Mitarbeiterinnen noch die letzten Vor-

bereitungen, kleine Snacks und Softdrinks für die Pause zwischendurch wurden noch schnell platziert und dann fieberten sie dem Event entgegen, gespannt wie der erste Basar von den Menschen wohl angenommen wird. Noch vor dem offiziellen Beginn um 16 Uhr kamen die ersten Besucherinnen und Besucher. Mit leuchtenden Augen startete sogleich das bunte Treiben in lockerer Atmosphäre, welches von leiser Musik im Hintergrund umrahmt wurde. In der improvisierten Umkleidekabine wurde anprobiert, sich vor dem Spiegel begutachtet und schon nach kurzer Zeit herrschte eine solch tolle Stimmung, dass den Mitarbeiterinnen ganz schnell klar war: „Das müssen wir unbedingt wiederholen!“

Hilfsbereit berieten sich die Frauen untereinander und sogar einige männliche Besucher schauten mal vorsichtig vorbei und fanden das ein oder andere Kleidungsstück für sich.

Spende für den Kleiderfundus

Mit dem Schönsten an der ganzen Veranstaltung war letztendlich auch, dass wir für die Kleidung kein Geld verlangt haben. Wer wollte und konnte, durfte eine kleine Spende dalassen und so kamen am Ende ganze 210 Euro zusammen. Mit diesem Geld wird unser Kleiderfundus auf Station aufgefüllt, dieser beinhaltet Wäsche für bedürftige Patientinnen und Patienten, die während des Aufenthalts in der DGD Klinik Hohe Mark keine oder nur sehr wenig und zerschlissene Kleidung besitzen.

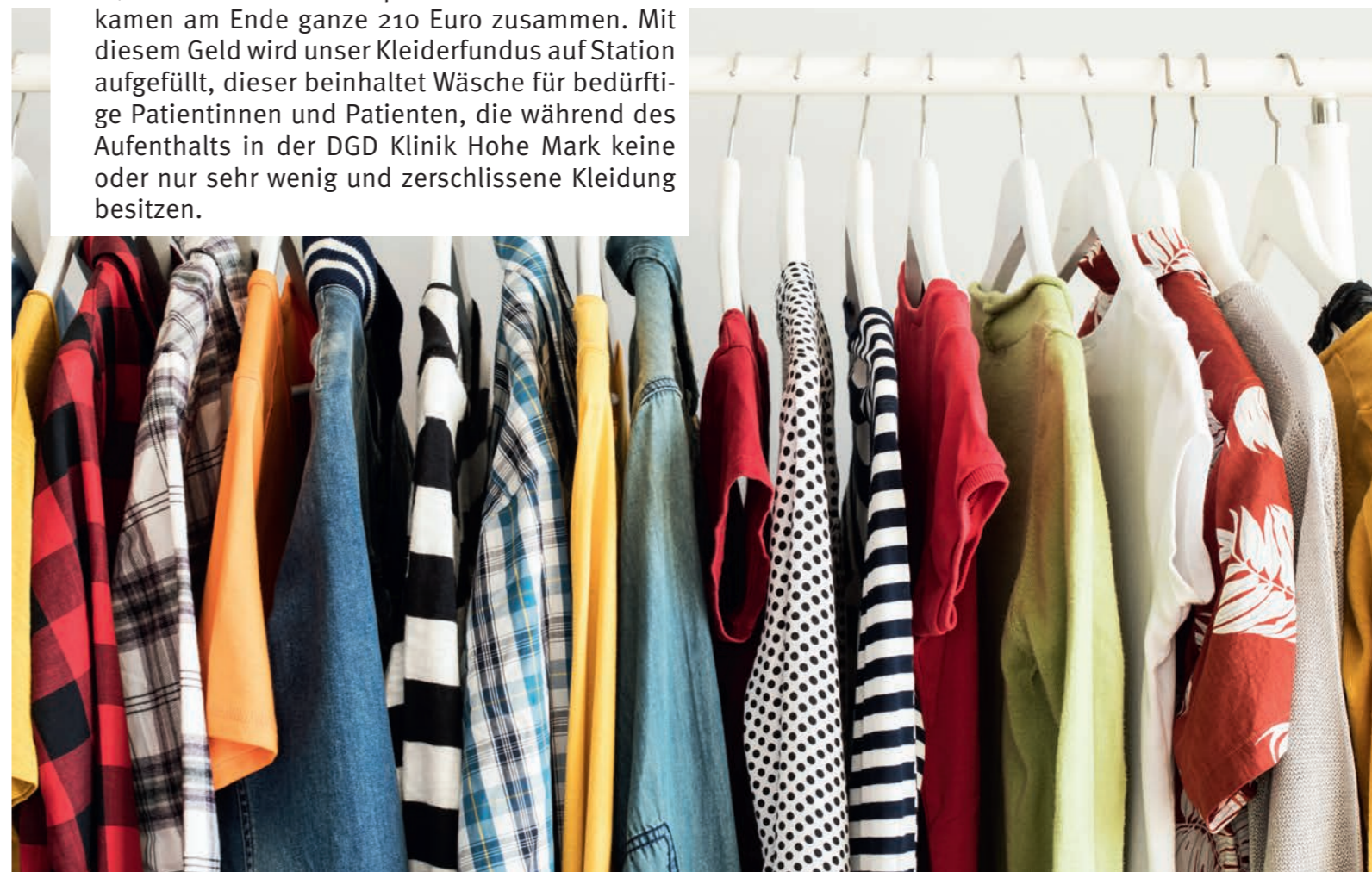


Dankeschön!

Für ihre Spenden und der damit verbundenen Unterstützung bedanken wir uns bei allen Besucherinnen und Besuchern noch einmal ganz herzlich. Mit Ihrem zahlreichen Erscheinen, Ihren vielen herzlichen Rückmeldungen und Ihrer Begeisterung haben Sie uns eine große Freude bereitet und der nächste Basar ist ganz sicher schon in Planung.

Jacqueline Giesbert

Pflegefachperson und Mitorganisatorin des Kleiderbasars



Eindrücke aus der Kreativabteilung





Neuer Chefarzt der Abteilung Sozialpsychiatrie

Dr. Gerhard Sütfeld ist seit 01. Oktober 2024 neuer Chefarzt in der DGD Klinik Hohe Mark. Er ist in der Abteilung Sozialpsychiatrie, Suchtmedizin und Psychotherapie vor allem für drei Einrichtungen der Klinik am Standort Frankfurt am Main verantwortlich (Tagesklinik, Psychiatrische Institutsambulanz und Eltern-Kind-Kompetenzzentrum). Außerdem übernimmt er die Leitung der beiden internistischen Suchtstationen der Klinik in Oberursel.



Zuletzt hat Dr. Sütfelds 8 Jahre im Reha-Zentrum Todtmoos im Schwarzwald als Chefarzt und Ärztlicher Direktor gearbeitet.

MVZ in Oberursel eröffnet

Die DGD Klinik Hohe Mark versucht sich ständig zu verbessern und weiter zu entwickeln. Im Rahmen dessen entstand nun ein MVZ (Medizinisches Versorgungszentrum) auf dem Klinikgelände (Wohnheim, 1. OG). Unser Zentrum bietet medizinische Versorgung auf höchstem Niveau in den Bereichen Hausärztliche Facharztpraxis/Allgemeinmedizin, Neurologie und Psychiatrie.

Sprechzeiten sind Montag bis Freitag nach Vereinbarung.

Für eine Terminvereinbarung kontaktieren Sie uns bitte unter:

Telefon: 06171/955470 oder
E-Mail: info@mvz-hohemark.de



STEPP – Traineeprogramm

Im Oktober startete für 20 Mitarbeitende erstmals das einjährige Traineeprogramm STEPP (Traineeprogramm für Einsteiger in der Psychiatrischen Pflege). Die Trainees lernen in sechs Modulen neue Kenntnisse für ihren Arbeitsalltag. Ihr neues Wissen setzen sie auf ihren Stationen um und reflektieren ihr Handeln. Im Rahmen des Programms findet auch eine einwöchige Hospitation in einer anderen Abteilung innerhalb der DGD Klinik Hohe Mark statt.



120 Jahre DGD Klinik Hohe Mark

Anlässlich des 120-jährigen Bestehens der Klinik, wurde im Sommer mehrfach groß gefeiert.

Am 12.06.2024 fand ein Sommerfest für Mitarbeitende statt. Im für das Fest der Begegnung bereits aufgestellten und gut gefüllten Festzelt gab es feinste Gypsy-Swing-Jazz-Live-Musik. Außen konnten die Mitarbeitenden sich an verschiedenen Foodtrucks gegrillte Spezialitäten, Burger oder Burritos holen, während im Zelt kalte Getränke und alkoholfreie Cocktails warteten. Neben einem Riesen-Kicker, bei welchem 12 Personen in zwei 6er-Teams gegeneinander antreten konnten, war auch eine Fotobox aufgestellt, die für viele Lacher sorgte, wenn plötzlich der eine oder andere Mitarbeitende aufgrund von Perücken, Kopfbedeckungen und Verkleidungsaccessoires nicht wiederzuerkennen war.

Das Team der Bewegungstherapie hatte eine spannende Schnitzeljagd auf dem Klinikgelände vorbereitet, bei der es am Ende tolle Preise zu gewinnen gab.

Vier Tage später fand das „Fest der Begegnung“ statt. Dieses lockte wieder viele Menschen in die DGD Klinik Hohe Mark. Den Startschuss gab der mit über 400 Personen sehr gut besuchte Festgottesdienst. Anschließend gab es viele Möglichkeiten zum Austausch an Infoständen, Workshops zu den Themen Malen, Tanz, Theater, Kognitives Training, Specksteinbearbeitung und therapeutisches Bogenschießen sowie verschiedene Fachvorträge.



gesund leben Messe im März 2025

Am 15. und 16.03.2025 wird die DGD Klinik Hohe Mark wieder mit einem Team auf der „gesund leben Messe“ in Frankfurt am Main vertreten sein. Für Besucherinnen und Besucher wartet zwischen 10 und 18 Uhr in der Jahrhunderthalle ein vielseitiges Angebot an Messeständen, Gesundheitschecks, Expertenvorträgen und sportlichem Fitnessprogramm.

Weitere Infos dazu finden Sie hier:

gesundleben-messe.de



Christlicher Gesundheitskongress

Die DGD Klinik Hohe Mark wird am Christlichen Gesundheitskongress vom 09. – 11.05.2025 im Kloster Volkenroda (Thüringen) mit einem Stand vertreten sein. Thema des Kongresses lautet:

„Ich kümmere mich um dich – Heilen, Trösten, Begleiten in Gesundheitswesen und Gemeinde“

Weitere Infos und Anmeldung:
christlicher-gesundheitskongress.de



Rezept aus der Kochgruppe



Kürbissuppe

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 kg Hokkaido-Kürbis
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Stange Lauch
- Gemüsebrühe
- Naturjoghurt
- etwas Petersilie
- Öl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Den Kürbis halbieren und mit einem Löffel entkernen. Anschließend das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Knoblauch und Ingwer sehr fein schneiden, Lauch und Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Alle genannten Zutaten in einen großen Topf geben und mit Öl andünsten. Gemüse nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem Liter Gemüsebrühe ablöschen.

Dann die Suppe aufkochen und bei geringer Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen. Wenn die Kürbistücke weich sind, werden diese fein püriert. Nun etwas Naturjoghurt unterrühren, mit Petersilie bestreuen und servieren.

Guten Appetit wünscht

Tanja Martinek
Pflegefachfrau Station Taunus 2

Humorecke



Scheinheiligkeit ist, wenn man das ganze Jahr die Antibabypille nimmt und an Weihnachten „Ihr Kinderlein kommet“ singt.

Sie: „Schatz, weißt du, was ich dir zu Weihnachten schenken werde?“

Er: „Keine Ahnung. Was denn?“

Sie: „Siehst du den neuen roten BMW da draußen an der Ecke parken?“

Er: „Was? Wow! Ist das dein Ernst?! Ich bin begeistert. Schatz, ich liebe dich über alles! Ist das wirklich dein Ernst?“

Sie: „Ja, ich habe dir eine Yoga-Matte in genau dieser Farbe gekauft.“

Fritzchen fragt seinen Kumpel:

„Sag mal, ist es dir auch peinlich, dass deine Eltern das gleiche Geschenkpapier benutzen, wie der Weihnachtsmann?“

„Meine Schwiegereltern kommen Weihnachten bereits zum 6. Mal zu Besuch.“

Ich glaube, dieses Jahr lassen wir sie mal rein.“

9 von 10 Enten empfehlen Rinderbraten zu Weihnachten.

Brief an den Weihnachtsmann:

„Lieber Weihnachtsmann, ich möchte bitte schlank und mein Konto soll fett sein. Und bitte dieses Jahr nicht schon wieder verwechseln. Danke!“

Der Großvater unterhält sich mit seinem Enkel über dessen Weihnachtswünsche:

„Mein lieber Enkel, ich würde dir zu Weihnachten gerne ein Buch schenken. Welches Buch möchtest du denn gerne haben?“

Daraufhin der Enkel: „Dein Sparbuch.“





**Klinik
Hohe Mark**



HOHEMARK.de