GFO Magazin

Olpe | Attendorn | Drolshagen | Meinerzhagen

TIERISCH GUT! POSITIVE WIRKUNG AUF DIE GESUNDHEIT

GEBURTSHILFE
BABYBLUES ODER WOCHEN-BETTDEPRESSION?

ALTENHILFE
PFLEGEHEIM: ERFAHRUNGS-BERICHT EINES ANGEHÖRIGEN

HERZINFARKT
SYMPTOME WERDEN BEI FRAUEN HÄUFIG FALSCH GEDEUTET

GFO
franziskanisch · offen · zugewandt

INHALT

4 Tiergestützte Therapie
Sie heben die Stimmung und tun gut

8 Psychiatrie
ADHS bei Erwachsenen

10 Geburtsthile
Babyblues oder Wochenbettdepression?

12 GFO Podcast
Von Pflege über Krebs bis zu Humor

Regionales aus Olpe, Attendorn, Drolshagen und Meinerzhagen

13 Josefshaus
Eine gute Zukunft für junge Geflüchtete

14 St. Josefs Hospital Lennestadt
Morgens operiert, abends zu Hause

15 GFO Kliniken Südwestfalen
Behandlungstermin per Mausklick

16 Psychiatrie, Psychosomatik & Psychotherapie
Entgiftung als erster Schritt aus der Sucht

18 St. Martinus Hospital Olpe
Investitionen in die Zukunft

19 Radiologie
Herz-Computertomographie jetzt auch ambulant

20 GFO Zentren Pflege & Wohnen
Ehrenamtliches Engagement | „Kleiner Klosterladen“

21 Kardiologie
Bluthochdruck, die stille Gefahr

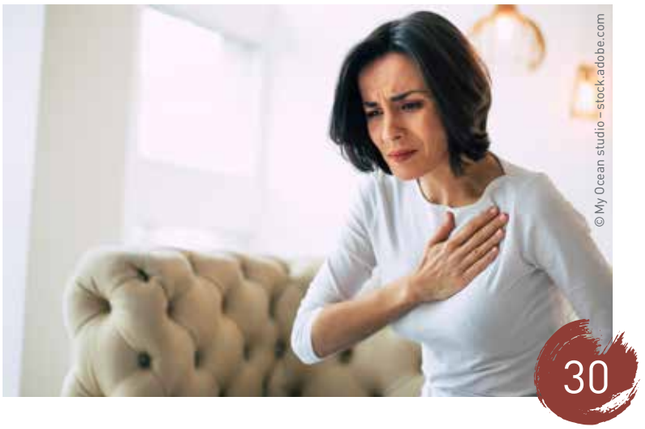
22 Patientverfügung
„Menschen da abholen, wo sie stehen“

24 Gastroenterologie
Darmkrebs bei jungen Menschen

26 Pflegeheim
Erfahrungsbericht eines Angehörigen

28 St.-Franziskus-Schule Olpe
Ein Herz für andere entwickeln

30 Herzinfarkt
Frauen deuten Symptome häufig falsch



EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser,

Die GFO steht für Vielfalt – bei den Einrichtungen, den Themen und den Menschen. Diese Vielfalt und Buntheit zeigt sich wieder im neuen GFO Magazin. Es soll Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, einen repräsentativen Überblick über die Leistungen, das Geschehen und das Leben in der GFO geben. Alle Ausgaben des Magazins finden Sie auch im Internet unter: www.gfo-online.de.

Viel Freude beim Lesen.

Ihre GFO

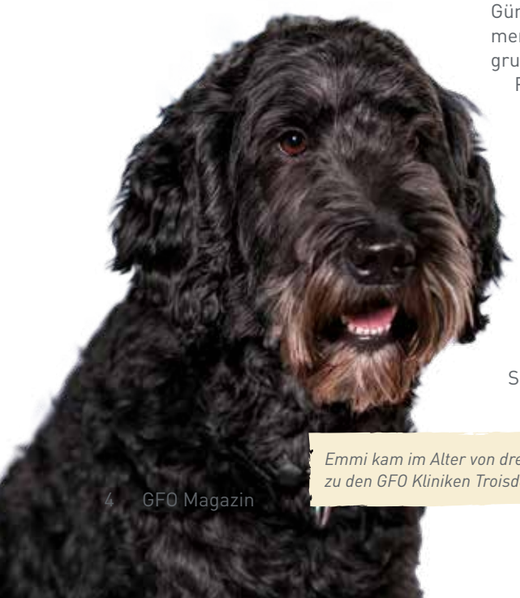
Sie heben die Stimmung und tun gut

WELCHE EFFEKTE TIERE AUF MENSCHEN IN SOZIAL- UND GESUNDHEITSEINRICHTUNGEN HABEN

Egal ob im Krankenhaus, im Pflegeheim, der Erziehungshilfe oder im Hospiz – Tiere können Menschen in Not eine große Hilfe sein. Sie unterstützen die Therapie, sorgen für Wohlbefinden oder schenken schöne Momente. Wir geben Ihnen einen (unvollständigen) Überblick, wo Tiere in den Sozial- und Gesundheitseinrichtungen des GFO Verbundes eine Rolle spielen.

Günter Sinzig ist auf den Hund gekommen. Am Anfang stand eine Konzeptgruppe. In der Abteilung Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik der GFO Kliniken Troisdorf hatten sich die Mitglieder mit der tiergestützten Therapie befasst. Schnell war klar, dass Patientinnen und Patienten davon profitieren können. Aber es galt eine Hürde zu überspringen. Denn eine Klinik darf keine Tierhalterin sein. Das Konzept war also nur umzusetzen, wenn sich eine Person bereit erklärt, den Hund zu sich zunehmen. So ist Günter Sinzig zu Emmi gekommen. Zuvor musste u.a. die Hygiene geklärt werden. Dafür wurde eigens eine Verfahrensanweisung geschrieben: wie Emmi entwurmt wird, welche Bereiche für sie tabu sind und vieles mehr.

Emmi kam im zarten Alter von drei Monaten vom Züchter. Sie kennt den klinischen Alltag also von Kindesbeinen an. Nicht jede Hunderasse und nicht jeder Vierbeiner ist für die tiergestützte Therapie in der Psychiatrie geeignet. Emmi ist ein Labradoodle. Die gelten als besonders klug, eignen sich gut für Assistenzhundetätigkeiten und eben auch als Therapiehund, erklärt Günter Sinzig, Stationsleiter der Tagesklinik und Wahlleistungsstation in der Abteilung Psychiatrie. Sie stammt aus einem Wurf mit fünf Hundebabys. In den ersten Monaten wurden die Tiere genau beobachtet, welche Eigenschaften sie ausbilden. Dann erst fiel die Wahl auf Emmi. Günter Sinzig: „Die Charakterbildung des Hundes hat vorgegeben, welchen Hund wir bekommen." Und dann hat Emmi bei „Dogs in Jobs" eine hundetherapeutische Ausbildung bekommen.



Emmi kam im Alter von drei Monaten zu den GFO Kliniken Troisdorf.

In der Psychiatrie werden sehr verletzliche Patientinnen und Patienten behandelt. Viele sind traumatisiert. Bei jenen, die das möchten, kommt Emmi sowohl einzel- als auch gruppentherapeutisch zum Einsatz. Patientinnen und Patienten werden durch Menschen traumatisiert, deshalb lassen sie sich nicht gerne von Menschen anfassen, erklärt Günter Sinzig. Da kann Emmi wirken und Patientinnen und Patienten aus ihrer Situation herausholen.

Über den direkten therapeutischen Ansatz hinaus, wirkt Emmi auch atmosphärisch. „Sie tut einfach gut", sagt Günter Sinzig: „Unsere Patienten streicheln und knuffen sie, das hebt die Stimmung sowohl bei Patienten aber auch bei den Mitarbeitenden." Zugleich werden Patientinnen und Patienten auch in Verantwortung für Emmi genommen. Sie übernehmen Aufgaben wie Bürsten und Gassi gehen, was Struktur in den Tag bringt – gerade für psychiatrische Patientinnen und Patienten ist dies ein wichtiges therapeutisches Element.

MIT ALMA AUF „VISITE"

Dr. Mirja Katrin Modreker, Chefärztin der Geriatrie der GFO Klinik Engelskirchen, berichtet von ähnlichen Erfahrungen: Zu ihrem „Team" gehört auch Alma, eine Therapiehündin des Sozialdienstes. Alma setzt keine Spritzen und legt keine Verbände an. Aber sie kann Wunden lindern, seelische zumindest. Denn, wenn Alma auf die betagten Menschen trifft, geschieht in der Regel ein „Wunder", sagt Modreker. Dann steigt die Stimmung in luftige Höhen und die Patientinnen und Patienten genießen die Gesellschaft des Tieres.

Dr. Modreker: „Alma hat die anspruchsvolle Aufgabe, einfach da zu sein. Wenn sie da ist, findet bei den Patienten etwas statt. Die Therapiehündin ist ein niedrigschwelliges Angebot, mit dem man sehr viel erreichen kann." Ähnliche Angebote mit Therapiehunden gibt es u.a. in den GFO Kliniken in Brühl und Engelskirchen.

In der GFO Klinik Brühl hat Duke sein neues Revier gefunden. Der Islandhund kommt einmal in der Woche in die Klinik und besucht im Wechsel alle Stationen. Immer an seiner Seite: Frauchen Nicole Lummerich. Duke hat natürlich eine Ausbildung als Therapiehund genossen und Nicole Lummerich eine zur Therapiebegleithundeführerin. Gemeinsam sorgen sie für außergewöhnliche und emotionale Situationen im Krankenhaus.

Für Nicole Lummerich ist der Besuch in der GFO Klinik Brühl ein Heimspiel. Denn sie hat dort ihre Ausbildung als Fachkrankenschwester für Anästhesie und Intensivmedizin absolviert. Sie berichtet:

„Der Kontakt zu Tieren hilft Patienten enorm, Stress abzubauen, die Stimmung zu verbessern und in Interaktion zu gehen. Auch die Bereitschaft zu mehr Bewegung kann ein Vorteil für den Genesungsprozess sein," sagt die erfahrene Pflegekraft. ➔

Alma ist eine Therapiehündin des Sozialdienstes. Alma setzt keine Spritzen und legt keine Verbände an. Aber sie kann Wunden lindern, seelische zumindest.

ALPAKAS, ZIEGEN UND HÜHNER

Nicht nur in der Klinik und im Pflegeheim – auch in anderen Bereichen haben Tiere eine wichtige Funktion: z. B. für Kinder und Jugendliche im Josefshaus, einer stationären Erziehungshilfe, und im Kinder- und Jugendhospiz Balthasar. Dort sind u. a. Alpakas flauschige Gefährten. Sie sollen die persönlichen Ressourcen der Kinder und Jugendlichen im Josefshaus stärken und sich positiv auf das Wohlbefinden der Gäste des Kinder- und Jugendhospiz Balthasar auswirken.

„Die Alpakas sind für die Kinder ein wertvolles neues Angebot. Die Tiere bieten ihnen die Chance, im Umgang mit lebenden Wesen Verantwortung, Organisation und Eigeninitiative zu lernen", sagt Reinhard Geuecke, Bereichsleiter Erziehungshilfe bei der GFO. Und der Leiter des Kinder- und Jugendhospiz Balthasar, Roland Penz, ergänzt: „Wir hatten schon einige Male ein Alpaka bei uns im Haus zu Besuch. Für unsere Familien war das jedes Mal eine große Freude. Der positive Einfluss der Tiere auf die erkrankten Kinder und Jugendlichen war deutlich zu spüren." Mitarbeitende des Josefshaus und des Kinder- und Jugendhospiz Balthasar sind für den Umgang mit den Alpakas speziell geschult worden.

Im Josefshaus sind noch weitere Tiere im Einsatz. Pädagoge Jörg Höfer sagt: „Tiere können uns in der sozialen Arbeit unterstützen, wenn die Adressaten tieraffin sind." Hunde zum Beispiel spielen eine wichtige Rolle, um mit Kindern und Jugendlichen ins Gespräch zu kommen. Und Tiere lösen viele positive psychosoziale Effekte aus. Sie fördern emotionales Wohlbefinden, regen an und aktivieren. Gleichzeitig lernen die Kinder und Jugendlichen, Verantwortung für die Tiere zu übernehmen, etwa bei der Pflege von Pferden und der Versorgung von Katzen.

Das GFO Hospiz St. Klara in Troisdorf bietet ein Zuhause für 13 schwerstkranke Menschen in ihrer letzten Lebensphase. Auch dort sorgen Tiere für freudige und entspannte Momente. Das sind Ziegen, Schafe und Hühner. Jakob Becker hat den Tieren auf seinem Grundstück ein Zuhause gegeben, um seinen Nachbarn, den Gästen im Hospiz, Freude zu schenken.

Um den Gästen einen guten Blick auf die Tiere zu ermöglichen, hat das Hospiz eigens eine Terrasse errichtet. Und die wird von den Hospizgästen und ihren Angehörigen rege genutzt. Die Nähe zu den Tieren, berichtet Jessica Holdefehr, in der GFO für das Hospiz zuständig, verschafft den Gästen wertvolle Auszeiten und Abwechslung. Gäste und Angehörige können so für Momente ihre Situation vergessen und sich den Tieren widmen, sie füttern, beobachten und Ruhe finden.

SIE SORGEN FÜR ENTSPANNUNG

Afrikanische Riesenschnecken sind ziemlich träge und bewegen sich kaum vom Fleck. Das macht sie so wertvoll. Denn sie strahlen eine außergewöhnliche Ruhe und Gelassenheit aus, wirken gegen Stress und leisten so einen Beitrag zur Therapie – in der Psychiatrischen Fachklinik der GFO in Wissen, dem St. Antonius Krankenhaus. Und dort im Speziellen in der teilstationären Tagesklinik Lucia in Kirchen. Die Schnecken spielen eine wichtige Rolle in der tiergestützten Intervention zur Behandlung psychisch erkrankter Menschen.

Der positive Einfluss der Tiere auf erkrankte bzw. belastete Menschen ist deutlich zu spüren.

Menschen, die oft unter Stress und Anspannung stehen, können von der Zeit, die sie beim Beobachten oder Berühren einer Schnecke aufwenden, enorm profitieren und innere Ruhe finden. Die Schnecke ist so eine ideale Lehrmeisterin für Entschleunigung und Achtsamkeit.

Zu den weiteren Vorteilen der Schnecken für die verletzliche Klientel zählen: Da sie keine Haare und kein Fell besitzen, sind sie gut für Menschen mit Tierhaarallergien geeignet. Sie sind nicht laut und schrecken daher ängstliche und geräuschempfindliche Menschen nicht. Die Tiere sind ungiftig, sie können weder beißen noch stechen. Sie fordern von sich aus keinerlei Nähe ein, was einen zurückhaltenden ängstlichen Menschen zugutekommt. Und sie hinterlassen keinen unangenehmen Geruch oder Schmutz.

Wolfgang J. Reus, der 2006 verstorbene Psychologe und Autor, fasste das einmal so zusammen: „Die tiergestützte Therapie mit einer Schnecke ist grundsätzlichem Grunde für jedes Krankheitsbild geeignet. Kontraindikativ sind allerdings allgemeine Abneigungen gegen Tiere, starke Impulsivität und Menschen mit wahnhaften Störungen, die schlecht einschätzbar sind."

Häufig übersehen, aber gut behandelbar

GFO KLINIKEN TROISDORF: FACHÄRZTIN JOANNA SMERD ÜBER ADHS BEI ERWACHSENEN

ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung) wird oft als eine Erkrankung von Kindern wahrgenommen. Doch viele Menschen leiden auch im Erwachsenenalter darunter – oft unerkannt. Joanna Smerd, leitende Oberärztin und Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie sowie Neurologie der GFO Kliniken Troisdorf, erklärt, warum auch noch eine späte Diagnose für viele Betroffene so wichtig ist und wie diese gut behandelt werden können.

WAS IST ADHS?

ADHS ist eine neurologische Entwicklungsstörung, die durch Symptome wie Unaufmerksamkeit, Impulsivität und Hyperaktivität gekennzeichnet ist. Während bei Kindern oft die körperliche Unruhe im Vordergrund steht, manifestiert sich ADHS bei Erwachsenen häufig als innere Anspannung und ein ständiges „Rasen der Gedanken". Zusätzlich leiden Betroffene oft unter Desorganisation, erhöhter Stressanfälligkeit, Stimmungsschwankungen und geringem Selbstwertgefühl. Frauen zeigen dabei häufig subtilere Symptome, weshalb ADHS bei ihnen noch seltener diagnostiziert wird als bei Männern.

WARUM WIRD ADHS BEI ERWACHSENEN OFT NICHT ERKANNT?

Viele Erwachsene haben eine lange Leidensgeschichte hinter sich, bevor sie die zutreffende Diagnose erhalten. Das liegt daran, dass die Symptome oft mit anderen psychischen Erkrankungen wie Depressionen, Angststörungen oder sogar Autismus verwechselt werden. Hinzu kommt, dass ADHS in der Gesellschaft oft nicht ernst genommen wird: Aussagen wie „Jeder vergisst mal etwas" oder „Stell dich nicht so an" machen es Betroffenen schwer, ihre Schwierigkeiten zu kommunizieren und Hilfe zu suchen.

WIE WIRD DIE DIAGNOSE GESTELLT?

Die Diagnosestellung bei Erwachsenen ist komplex, da ADHS unterschiedlich ausgeprägt sein kann und nicht alle Symptome gleichermaßen auftreten. „Es gibt spezielle Beurteilungsverfahren, die in spezialisierten Zentren, psychiatrischen Ambulanzen oder Sprechstunden eingesetzt werden", erklärt Fachärztin Joanna Smerd. Dabei sind neben der Eigenanamnese oft auch Fremdberichte von Familie oder Partnern hilfreich, um ein vollständiges Bild der Problematik zu erhalten.

BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN

Die Behandlung von ADHS bei Erwachsenen basiert auf mehreren Säulen:

1. Medikamentöse Therapie: Medikamente wie Methylphenidat oder Atomoxetin können helfen, die Symptome zu lindern und die Konzentrationsfähigkeit zu verbessern.
2. Psychotherapie: Verhaltenstherapeutische Ansätze helfen Betroffenen, Strategien zur Selbstorganisation und Emotionsregulation zu entwickeln.
3. Coaching & Lebensstiländerungen: Regelmäßige Routinen, klare Strukturen und eine angepasste Arbeitsumgebung können helfen, den Alltag besser zu bewältigen.

Joanna Smerd, leitende Oberärztin und Fachärztin für Psychiatrie, Psychotherapie & Psychosomatik

ADHS BEI ERWACHSENEN AUF EINEN BLICK

- Häufig unentdeckt: Viele Betroffene erhalten erst im Erwachsenenalter eine Diagnose.
- Individuelle Symptome: Neben Unaufmerksamkeit oft auch innere Unruhe und emotionale Dysregulation.
- Gute Behandlungsmöglichkeiten: Kombination aus Medikamenten, Psychotherapie und Alltagsstrategien.

LEBEN MIT ADHS: HERAUSFORDERUNG UND CHANCE

„Viele Betroffene empfinden die Diagnose als Erleichterung, weil sie endlich verstehen, warum sie sich anders fühlen", erläutert Joanna Smerd. Die richtige Behandlung und das Wissen um die eigene Neurodiversität können helfen, ein erfülltes Leben zu führen. Wichtig ist vor allem, professionelle Hilfe zu suchen und sich mit der eigenen Diagnose auseinanderzusetzen, um geeignete Bewältigungsstrategien zu entwickeln.

Kontakt
GFO Kliniken Troisdorf
St. Johannes Krankenhaus
Psychiatrie, Psychotherapie & Psychosomatik
Tel. 02241 488-9237
psychiatrie@gfo-kliniken-troisdorf.de

INITIATIVE „SCHATTEN UND LICHT E. V.“

Selbsthilfeorganisation zu peripartalen psychischen Erkrankungen: www.schatten-und-licht.de

Babyblues oder Wochenbettdepression?

GFO KLINIKEN RHEIN-BERG: HEBAMME LEAH PANEK ÜBER EIN TABU-THEMA

Die Geburt eines Kindes gilt als einer der bedeutendsten Momente im Leben. Doch für manche Frauen folgt auf dieses Ereignis eine schwere Zeit: Eine Wochenbettdepression kann sich einstellen und die Freude über das Neugeborene überschatten. Leah Panek, Hebamme bei den Bensberger Hebammen Donner, Stamm & Partnerinnen, erklärt, woran man eine Wochenbettdepression erkennt und warum es wichtig ist, darüber zu sprechen. Die Bensberger Hebammen sind Teil des Kreißsaal-Teams am Standort Vinzenz Pallotti Hospital der GFO Kliniken Rhein-Berg.

Wochenbettdepressionen sind nach wie vor ein Tabuthema. „Die Erwartung, dass Mütter sofort eine tiefe Bindung zu ihrem Baby spüren, steht oft im Widerspruch zur Realität“, sagt Hebamme Leah Panek. Aufklärung und Enttabuisierung sind daher entscheidend, um betroffenen Frauen zu helfen.

WOCHENBETTDEPRESSIONEN VERSTEHEN UND ERKENNEN

„Viele Frauen erleben nach der Geburt eine Phase, in der sie plötzlich weinen müssen oder sich überfordert fühlen. Das ist der so genannte Babyblues und völlig normal“, erklärt Leah Panek. Dieses Stimmungstief tritt meist um den dritten Tag nach der Geburt auf und hält in der Regel nur wenige Stunden oder Tage an. Ursachen sind die extremen hormonellen Veränderungen sowie Schlafmangel und die Erschöpfung nach der Geburt.

„Eine Wochenbettdepression hingegen ist ein ernstzunehmendes Krankheitsbild, das länger andauert und sich durch andere Symptome auszeichnet“, betont die Hebamme. Der korrekte Fachbegriff lautet „peripartale Depression“, da diese Erkrankung nicht nur im Wochenbett auftritt, sondern auch während der Schwangerschaft beginnen oder sich erst Monate nach der Geburt entwickeln kann.

SYMPTOME UND ANZEICHEN

Eine Wochenbettdepression entwickelt sich oft schleichend. Zu den typischen Symptomen gehören tiefe Traurigkeit, Energiemangel, innere Leere und Schuldgefühle. „Viele Frauen haben das Gefühl, keine gute Mutter zu sein oder ihrem Baby nicht gerecht zu werden“, berichtet Leah Panek. Häufig kommen Schlafprobleme, Konzentrationsschwierigkeiten und körperliche Beschwerden wie Kopfschmerzen hinzu.

Besonders besorgniserregend sind extreme Ausprägungen wie Zwangs- oder gar Suizidgedanken. „In seltenen Fällen kann es sogar zu einer Wochenbettpsychose kommen, die dringend eine stationäre Behandlung erfordert“, warnt Hebamme Panek.

URSACHEN UND RISIKOFAKTOREN

Die Ursachen einer Wochenbettdepression sind vielfältig. Neben den hormonellen Umstellungen spielen auch psychische und soziale Faktoren eine Rolle. „Schlafmangel, die Belastung durch die neuen Aufgaben und das Gefühl von Kontrollverlust sind oft ausschlaggebend“, erklärt Panek. Frauen, die bereits in der Vergangenheit an einer Depression oder starken prämenstruellen Symptomen gelitten haben, sind besonders gefährdet.

„Auch traumatische Geburtserlebnisse oder ein unerfüllter Kinderwunsch, der endlich in Erfüllung ging, können belastend wirken. Ebenso können genetische Faktoren oder familiäre Vorbelastungen das Risiko erhöhen“, ergänzt Leah Panek.

WIE KANN GEHOLFEN WERDEN?

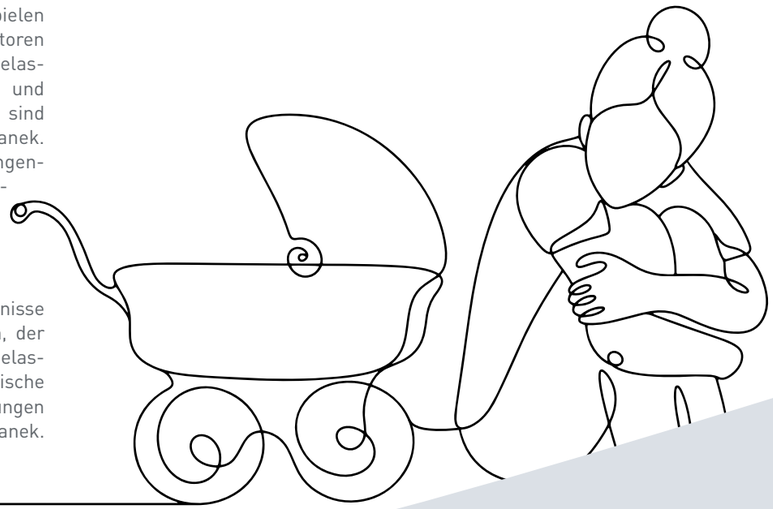
Wochenbettdepressionen können gut behandelt werden, wenn sie frühzeitig erkannt werden. Der erste Schritt ist, die Symptome zu erkennen und ernst zu nehmen. „Betroffene Frauen sollten sich jemandem anvertrauen und professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Eine psychotherapeutische Einschätzung hilft, den Schweregrad festzustellen“, erklärt Panek.

Die Unterstützungsmöglichkeiten reichen von Selbsthilfegruppen über Gesprächstherapien bis hin zu medikamentöser Behandlung. In schweren Fällen, etwa bei Suizidgedanken oder Wochenbettpsychosen, kann ein Klinikaufenthalt auf einer Mutter-Kind-Station notwendig sein.

Hebammen spielen eine zentrale Rolle in der Prävention und Früherkennung. „Wir achten nicht nur auf die Gesundheit des Babys, sondern fragen gezielt nach dem Wohl der Mutter. Schlafmangel, Überforderung und Wesensveränderungen können Hinweise sein“, sagt Leah Panek.

Leah Panek, Hebamme bei den Bensberger Hebammen Donner, Stamm & Partnerinnen

Kontakt
Bensberger Hebammen Donner, Stamm & Partnerinnen Partnerschaftsgesellschaft (PartG)
Tel. 02204 411420
info@bensberger-hebammen.de



© Anna - stock.adobe.com

© StockPhotoPro – stock.adobe.com

Abbonieren Sie den GFO-Podcast „Lebenslinien“ und verpassen Sie keine neue Folge! (Auf allen gängigen Plattformen verfügbar.)

Von Pflege über Krebs bis zu Humor

PODCAST BIETET ALLE 14 TAGE INTERESSANTE THEMEN AUS DEM GESAMTEN GFO VERBUND

In der Regel alle zwei Wochen können Sie in unserem Podcast hinter die Kulissen der GFO hören. Im September vergangenen Jahres haben wir das neue Format gestartet. Lernen Sie darin die Menschen und Themen der GFO noch besser kennen. Folgen Sie Ideen und Menschen, Projekten sowie Geschichten und Herausforderungen des Alltags in einem großen Sozialverbund, wie es die GFO ist.

Mit unserem Podcast bringen wir Ihnen unter dem Titel „Lebenslinien – Vom ersten bis zum letzten Pulsschlag“ Themen aus dem gesamten Verbund mit seinen vielfältigen Geschäftsbereichen und den dort engagierten Menschen näher: Dazu zählen Krankenhäuser ebenso wie Kindergärten, Hospize, Altenhilfeeinrichtungen, Bildungsstätten, Medizinische Versorgungszentren und Erziehungshilfen.

Was leisten Roboter in der Pflege, wie unterstützen sie Mitarbeitende und Bewohner? Was heißt es, in der GFO ein Ehrenamt zu begleiten? Wie entwickele ich Strategien, um besser durch schlechte und dunkle Zeiten zu kommen? Was bedeutet ambulante Pflege, und welche Hilfen stehen mir da zu? Was ist eigentlich Wachkoma ganz genau, was bekommen diese Menschen von ihrer Umgebung mit und wie werden sie gut gepflegt? Welche Rolle spielt Humor im Krankenhaus, was ist rund um das Thema Darmkrebs wichtig, und wie äußern sich Depressionen, und was kann man dagegen tun?

Die Themenpalette ist so bunt und vielfältig wie die GFO. Da ist bestimmt auch für Sie etwas Interessantes, Spannendes und Wissenswertes dabei. Den GFO Podcast finden Sie über den QR-Code auf dieser Seite oder auf der Homepage unter ww.gfo-online.de unter GFO Medien. Von dort aus kommen sie auf die gängigen Podcast-Plattformen wie Spotify und Apple Podcast, wo sie sich die Beiträge anhören können.

Das Podcast-Team der GFO: Britta Ellerkamp und Marcus Haefs.

Ein Ort gelebter Integration

WIE DAS JOSEFSHAUS JUNGEN GEFLÜCHTETEN DEN WEG IN EINE GUTE ZUKUNFT ERMÖGLICHT

Das Josefshaus in Olpe ist weit mehr als eine Unterkunft für unbegleitete minderjährige Geflüchtete – es ist ein Zuhause, eine Schule fürs Leben und ein Ort gelebter Integration. Dort erhalten junge Menschen, die vor Krieg und Verfolgung geflohen sind, nicht nur ein Dach über dem Kopf, sondern auch eine echte Perspektive. Zwei dieser jungen Männer sind Hamid aus Afghanistan und Samir aus Syrien*. Ihre Geschichten zeigen, wie Integration durch Bildung, Unterstützung und ein starkes soziales Umfeld gelingt. Das Josefshaus gehört zum Bereich der GFO-Erziehungshilfen.

SAMIR: ÜBERSETZER DER KULTUREN

Samir kam mit 16 Jahren aus Syrien nach Deutschland und unterstützt heute als Minijobber andere Jugendliche im Josefshaus. Er hilft nicht nur sprachlich, sondern vermittelt auch, wie das Leben in Deutschland funktioniert. „Anfangs fiel es den Jugendlichen schwer nachzuvollziehen, warum sie Fächer wie Kochen oder Mathematik belegen sollten – ihr Fokus lag nur darauf, möglichst schnell Deutsch zu lernen“, erzählt Einrichtungsleiterin Eva Maubach-Maiworm. Doch Samir erkannte schnell, dass Bildung weit mehr als nur Sprache bedeutet. Trotz anfänglicher Schwierigkeiten, kämpfte er sich durch die Schule und zeigt heute anderen, wie wichtig eine umfassende Ausbildung für ein selbstbestimmtes Leben in Deutschland ist.

HAMID: VOM KRIEGSFLÜCHTLING ZUM ALTENPFLEGER

Hamid floh 2016 mit 17 Jahren aus Afghanistan. Sein Vater war im Krieg gestorben, seine Mutter schickte ihn auf die Flucht. In Deutschland angekommen, erhielt er die erschütternde Nachricht, dass sein jüngerer Bruder erschossen wurde. „Er hatte große Sorgen um seine Familie, konnte zunächst nur sporadisch telefonieren, bis der Kontakt ganz abbrach“, berichtet Eva Maubach-Maiworm. Auch kulturelle Unterschiede verunsicherten ihn. Doch er ließ sich nicht entmutigen, besuchte die Schule, lernte Deutsch und begann eine Ausbildung in der Hotelbranche. Diese Ausbildung entsprach jedoch nicht seinen Vorstellungen, so lernte er den Beruf des Fliesenlegers, in dem er mittlerweile seinen Meister gemacht hat. „Er ist ein wertvoller Teil der Gesellschaft geworden und er hat hierfür meinen größten Respekt.“

DER STEINIGE WEG ZUM BLEIBERECHT

Beide jungen Männer mussten zunächst mit der Unsicherheit eines abgelehnten Asylantrags leben. „Afghanistan galt damals nicht als unsicher genug“, erklärt Einrichtungsleiterin Maubach-Maiworm. „Viele mussten sich durch Schule und Ausbildung ein Bleiberecht erarbeiten.“ Und sie taten es – mit großem Ehrgeiz. Doch die Herausforderungen für geflüchtete Jugendliche sind enorm: Viele leiden unter psychosomatischen Beschwerden, oft ausgelöst durch Traumata und Zukunftsängste. „Sport hat ihnen geholfen. Fußball, Fitness – das war ihr Ventil, um Stress abzubauen.“

Die Wohngruppe Jonas entstand im Sommer 2016 im Rahmen des gestiegenen Bedarfes an stationärer Hilfe für unbegleitete minderjährige Geflüchtete.

Heute fehlt es an Ressourcen, um Geflüchtete so intensiv zu begleiten wie in den Jahren 2015 und 2016. „Wenn wir daran sparen, riskieren wir, dass diese jungen Menschen den Anschluss verlieren“, warnt Eva Maubach-Maiworm. Integration brauche Zeit, Geduld und Unterstützung – und sei eine Investition in die Zukunft. Hamid und Samir sind der beste Beweis dafür, dass dies sich lohnt.

Viele mussten sich durch Schule und Ausbildung ein Bleiberecht erarbeiten.

Eva Maubach-Maiworm, Einrichtungsleiterin

Kontakt
GFO Josefshaus
Stationäre Kinder- & Jugendhilfe
Tel. 02761 9350-0
kontakt@josefshaus-olpe.de

Morgens operiert, abends zu Hause

DAS AMBULANTE OPERATIONSZENTRUM AM ST. JOSEFS HOSPITAL LENNESTADT

Lange Wartezeiten, komplizierte Terminvergaben und schwer erreichbare Ansprechpartnerinnen und -partner – das alles kostet Nerven. Vor allem dann, wenn eine Operation ansteht. Die GFO Kliniken Südwestfalen haben darauf reagiert und mit dem Ambulanten Operationszentrum an ihrem Standort St. Josefs Hospital Lennestadt eine Lösung geschaffen, die Behandlungen schneller, effizienter und patientenfreundlicher macht.

Das Prinzip ist einfach: Wer für eine ambulante Operation geeignet ist, wird morgens operiert und kann am Abend schon wieder nach Hause. Ein stationärer Aufenthalt ist nicht nötig, die Genesung findet im gewohnten Umfeld statt. In den modernisierten Räumen der ehemaligen Intensivstation werden Patientinnen und Patienten nach der OP betreut, bis sie sicher entlassen werden können.

Ein wesentlicher Fortschritt ist die einfache Terminvergabe. Das Zentrale Belegungsmanagement sorgt dafür, dass Anfragen schnell und effizient bearbeitet werden. Innerhalb von zwei Werktagen erhalten Patientinnen und Patienten eine Rückmeldung mit einem Terminvorschlag.

Neben der telefonischen Anmeldung gibt es jetzt auch ein Online-Formular, über das Termine unkompliziert angefragt werden können. Das spart Zeit, reduziert den organisatorischen Aufwand und bringt auch für niedergelassene Ärztinnen und Ärzte Vorteile: Denn ihre Patientinnen und Patienten bekommen schneller Klarheit über den Behandlungszeitpunkt. Wer Fragen hat, wird nicht allein gelassen – das OP-Team meldet sich am Vorabend der Operation persönlich bei Patientinnen und Patienten, um letzte Details zu klären und mögliche Unsicherheiten auszuräumen.

Falls eine Operation doch einen stationären Aufenthalt erfordert, sorgt die enge Zusammenarbeit mit dem St. Martinus Hospital Olpe, dem zweiten Standort der GFO Kliniken Südwestfalen, für einen reibungslosen Übergang. Patientinnen und Patienten werden direkt weiterbetreut, ohne dass wertvolle Zeit verloren geht.

Fazit: Das Ambulante Operationszentrum am St. Josefs Hospital Lennestadt setzt auf schnelle Abläufe, klare Strukturen und persönliche Betreuung – für eine medizinische Versorgung, die sich konsequent an den Bedürfnissen der Patientinnen und Patienten orientiert.

Hier kommen Sie direkt zum Kontaktformular

Behandlungstermin per Mausklick

DIGITALES TERMINPORTAL DER GFO KLINIKEN SÜDWESTFALEN ERLEICHTERT WEG IN DIE KLINIK

Die Digitalisierung revolutioniert das Gesundheitswesen – und die GFO Kliniken Südwestfalen mit den Standorten St. Martinus Olpe und St. Josefs Lennestadt sind vorne mit dabei. Seit einem Jahr erleichtert ihr digitales Terminportal die Terminvergabe für Krankenhausbehandlungen in Olpe und Lennestadt erheblich. Was als Pilotprojekt für niedergelassene Ärztinnen und Ärzte begann, hat sich inzwischen zu einem Erfolgsmodell für alle Patientinnen und Patienten entwickelt.

EINE BILANZ

Die Suche nach einem Krankenhaus-Termin kann oft langwierig und frustrierend sein. Genau dort setzt das digitale Terminportal an: Innerhalb weniger Minuten können Patientinnen und Patienten ihre Terminanfrage online stellen. Anschließend kümmern sich die Mitarbeitenden der GFO-Kliniken um eine schnelle Vermittlung – in der Regel erfolgt die Terminbestätigung innerhalb von zwei Werktagen.

„Einen Krankenhaus-Termin zu bekommen, ist nicht immer einfach. Mit unserer digitalen Lösung wollen wir den Menschen helfen, schnell und unkompliziert Zugang zur richtigen Behandlung zu erhalten", erklärt Dr. Gereon Blum, Geschäftsführer der GFO Kliniken Südwestfalen.

SO FUNKTIONIERT DIE BUCHUNG

Die Nutzung des digitalen Terminportals ist einfach: Über die Webseite kliniken-suedwestfalen.gfo-online.de/service/digitale-terminvergabe gelangen Nutzerinnen und Nutzer dort hin.

Alternativ ermöglicht der QR-Code auf der linken Seite den direkten Weg zur digitalen Terminvereinbarung.

Die Mitarbeitenden der GFO Kliniken Südwestfalen Kliniken setzen sich dann mit den Patientinnen und Patienten in Verbindung, um den optimalen Termin zu vereinbaren.

MEHR ALS NUR TERMINVERGABE

Doch das Portal bietet mittlerweile weit mehr als nur Behandlungsanmeldungen. Auch Kurse in der Geburtshilfe können jetzt online gebucht werden – eine Funktion, die besonders werdende Eltern begeistert. Die unkomplizierte Anmeldung per Klick sorgt für Planungssicherheit und erspart zeitaufwändige Telefonate.

Trotz der digitalen Möglichkeiten bleibt der klassische Weg erhalten: Wer lieber telefonisch einen Termin vereinbaren möchte, kann dies selbstverständlich weiterhin tun.

© everythingpossible – stock.adobe.com

Entgiftung als erster Schritt aus der Sucht

KOMPLEXES THERAPIEANGEBOT DER GFO KLINIKEN SÜDWESTFALEN ERHÖHT BEHANDLUNGSERFOLG

© Lila Patel – stock.adobe.com

Sucht ist eine Erkrankung, die nicht nur den Körper, sondern auch die Psyche stark belastet. Wer von Substanzen wie Alkohol, Drogen oder Medikamenten abhängig ist, benötigt eine professionelle Entgiftung als ersten Schritt in Richtung Abstinenz. Dr. medic. Bogdan Alin Caba, Chefarzt der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik an den GFO Kliniken Südwestfalen, erklärt, welche Herausforderungen die Entgiftung mit sich bringt und welche Behandlungsmöglichkeiten bestehen.

DER WANDEL DES SUCHTBILDES

„Wir beobachten eine deutliche Zunahme von Multisubstanzgebrauch", erklärt Dr. medic. Caba. „Das bedeutet, dass Menschen nicht mehr nur von Alkohol abhängig sind, sondern oft gleichzeitig Cannabis, Kokain oder andere Substanzen konsumieren." Zudem seien Medikamentenabhängigkeiten, insbesondere von Beruhigungsmitteln (Benzodiazepinen), ein wachsendes Problem.

DIE KÖRPERLICHE ENTGIFTUNG – EINE MEDIZINISCHE NOTWENDIGKEIT

Die Entgiftung ist der erste medizinische Schritt, um eine Sucht zu behandeln. Dabei geht es darum, den Körper von der jeweiligen Substanz zu befreien. „Die ersten Tage nach dem Absetzen können mit schweren Entzugssymptomen einhergehen – dazu gehören Unruhe, Kreislaufprobleme, aber auch Delirien oder psychotische Zustände", erklärt der Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie. Daher erfolgt die Entgiftung meist in einer Klinik, in der die Patientinnen und Patienten medikamentöse Unterstützung erhalten. „Eine körperliche Entgiftung dauert in der Regel zehn Tage. Danach können Patienten in ein qualifiziertes Entgiftungsprogramm übergehen", erläutert Dr. medic. Caba.

QUALIFIZIERTE ENTGIFTUNG – MEHR ALS KÖRPERLICHE STABILISIERUNG

Die qualifizierte Entgiftung umfasst neben der körperlichen Entgiftung auch therapeutische Strategien. Beide Maßnahmen werden am Standort St. Josefs Hospital Lennestadt der GFO Kliniken Südwestfalen angeboten. „Dazu gehören Gruppentherapien, Gespräche mit Sozialarbeitern und psychotherapeutische Angebote", sagt Dr. medic. Caba. Ziel sei es, die Patientinnen und Patienten nicht nur körperlich zu stabilisieren, sondern sie auch auf eine abstinente Lebensweise vorzubereiten. „Nach einer reinen körperlichen Entgiftung schaffen es nur etwa 20 Prozent der Patienten, langfristig abstinent zu bleiben. Mit einer qualifizierten Entgiftung steigt diese Quote auf 30 bis 40 Prozent."

NACH DER ENTGIFTUNG: REHABILITATION UND LANGFRISTIGE BEGLEITUNG

Die Entgiftung allein reicht jedoch nicht aus, um eine Sucht nachhaltig zu überwinden. „Die nächste Phase ist die medizinische Suchtrehabilitation", berichtet Chefarzt Dr. medic. Caba. Diese dauert je nach Substanz und Schwere der Abhängigkeit zwischen zwölf Wochen und drei Monaten und erfolgt in spezialisierten Einrichtungen.

Nach einer reinen körperlichen Entgiftung schaffen es nur etwa 20 Prozent der Patienten, langfristig abstinent zu bleiben. Mit einer qualifizierten Entgiftung steigt diese Quote auf 30 bis 40 Prozent

Dr. medic. Bogdan Alin Caba, Chefarzt der Abteilung Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik der GFO Kliniken Südwestfalen

Eine entscheidende Rolle spielt auch die langfristige Nachsorge. „Jemand, der eine Suchterkrankung hat, trägt sie ein Leben lang mit sich. Regelmäßiger Kontakt zu Selbsthilfegruppen oder eine psychotherapeutische Begleitung sind essenziell, um langfristig abstinent zu bleiben", betont Dr. medic. Caba.

SUCHT UND PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN – EINE ENGE VERBINDUNG

Viele Menschen mit einer Suchterkrankung leiden zusätzlich an einer psychischen Erkrankung. „70 bis 80 Prozent der abhängigen Patienten haben eine psychiatrische Nebendiagnose, zum Beispiel Depressionen, Persönlichkeitsstörungen oder ADHS", erklärt Dr. medic. Caba. In vielen Fällen entwickelt sich die Sucht aus dem Versuch heraus, psychische Belastungen selbst zu therapieren: „Besonders Menschen mit posttraumatischen Belastungsstörungen oder ADHS neigen dazu, Substanzen zu nutzen, um Symptome zu lindern."

FAZIT

Die Entgiftung ist ein essenzieller Schritt in der Suchtbehandlung, er reicht jedoch allein nicht aus. Erst eine Kombination aus medizinischer Betreuung, psychotherapeutischer Begleitung und langfristiger sozialer Reintegration kann helfen, den Teufelskreis der Abhängigkeit zu durchbrechen. „Unser Ziel ist es, den Patienten nicht nur kurzfristig zu helfen, sondern ihnen einen Weg in ein stabiles, abstinentes Leben zu ermöglichen", resümiert Chefarzt Dr. medic. Caba.

Kontakt
GFO Kliniken Südwestfalen
Klinik für Psychiatrie & Psychotherapie
St. Martinus Olpe:
Tel. 02761 85-2971 / 02761 85-2715
St. Josefs Lennestadt:
Tel. 02723 606-6408
psychiatrie-sekretariat@hospitalgesellschaft.de

Mit Kompetenz und Herz

GFO KLINIKEN SÜDWESTFALEN: ST. MARTINUS HOSPITAL OLPE INVESTIERT IN DIE ZUKUNFT

Das St. Martinus Hospital Olpe setzt ein klares Zeichen für medizinische Exzellenz. Im aktuellen Anhörungsverfahren des Krankenhausplans des Landes NRW hat das Krankenhaus erneut den Zuschlag für komplexe medizinische Leistungen erhalten – ein Beweis für die hohe Qualität. Neben fachlichen Verbesserungen wurden auch bauliche Investitionen getätigt, um Patientinnen und Patienten bestmöglich zu versorgen.

MEDIZINISCHE SPITZENLEISTUNGEN

„Wir freuen uns sehr, dass das NRW-Gesundheitsministerium uns unter anderem komplexe Eingriffe in der Allgemein- und Viszeralchirurgie sowie der Gefäßchirurgie zugeteilt hat", berichtet Dr. Gereon Blum, Geschäftsführer der GFO Kliniken Südwestfalen. Ein besonderer Fokus liegt auf dem Ausbau der Geriatrie, um ältere Patientinnen und Patienten optimal zu betreuen. Auch die Gefäßchirurgie wird weiter gestärkt.

MODERNE GEBURTSHILFE UND FACHABTEILUNGEN

Die Geburtshilfe erstrahlt nach einer umfassenden Modernisierung in neuem Glanz: Vier renovierte Kreißsäle sorgen für eine angenehme Atmosphäre. Weitere Schwerpunkte des Krankenhauses bleiben:

- Orthopädie und Unfallchirurgie für Verletzungen und Verschleißerkrankungen
- Gynäkologie mit spezialisierter Betreuung bei bösartigen Erkrankungen
- Innere Medizin, inklusive Kardiologie, Nephrologie / Dialyse, Hämatologie / Onkologie und Gastroenterologie
- Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
- Palliativmedizin

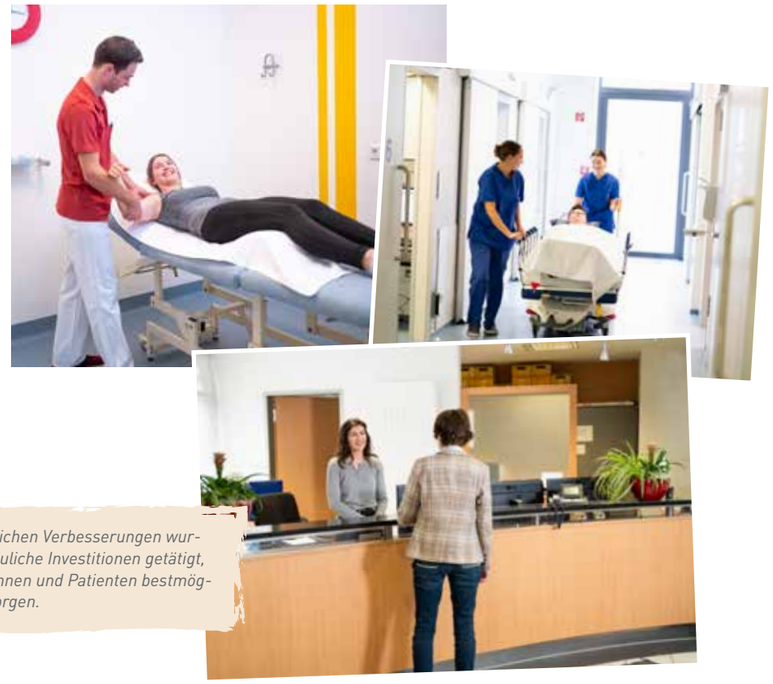
INTERDISZIPLINÄRE ZENTREN UND AMBULANTE ANGEBOTE

Das St. Martinus Hospital setzt auf eine vernetzte Versorgung mit spezialisierten Zentren wie dem Darmzentrum Südwestfalen, dem Brustzentrum Siegen-Olpe und dem regionalen Traumazentrum. Ergänzt wird das Angebot durch ambulante Facharzt-Praxen (MVZ) in Bereichen wie Gynäkologie, Pneumologie, Dermatologie, HNO-Heilkunde, Hämatologie / Onkologie, Chirurgie und Radiologie / Mammografie.

PHYSIOTHERAPIE FÜR ALLE

Die Praxis für Physiotherapie bietet ein breites Spektrum an Behandlungen – sowohl für stationäre als auch ambulante Patientinnen und Patienten.

„Mit unserer Vielzahl an hochqualifizierten Leistungen und unserem engagierten Team sind wir bestens für die Zukunft gerüstet", betont Dr. Gereon Blum.



Neben fachlichen Verbesserungen wurden auch bauliche Investitionen getätigt, um Patientinnen und Patienten bestmöglich zu versorgen.

© Tyler Olson – stock.adobe.com

Herz-Computertomographie auch ambulant

MVZ OLPE BIETET SCHNELLE, SICHERE UND WENIG BELASTENDE DIAGNOSTIK

Seit Anfang dieses Jahres ist die Herz-CT als kassenärztliche Leistung verfügbar und kann ambulant in der MVZ Praxis Radiologie der GFO Kliniken Südwestfalen, St. Martinus Hospital Olpe, vorgenommen werden. Diese hochmoderne Untersuchung ermöglicht eine präzise, nicht-eingreifende Diagnostik von Herzkrankheiten – innerhalb einer Stunde. Bisher war dies mit großem Aufwand verbunden, doch durch die Herz-Computertomographie (CT) ist dies nun erheblich vereinfacht.

WIE FUNKTIONIERT DAS HERZ-CT?

Die Computertomographie des Herzens erstellt hochauflösende Bilder der Herzkranzgefäße, um Verkalkungen und Verengungen frühzeitig zu erkennen. Im Gegensatz zur klassischen Herzkatheter-Untersuchung kommt sie ohne Katheter aus. „Der große Vorteil der Herz-CT liegt darin, dass sie schnell, sicher und weniger belastend für die Patienten ist", erklärt Dr. Gernot Schulz, Sektionsleiter Nuklearmedizin.

KRANKHEITSBILDER

Die Herz-CT eignet sich besonders zur Diagnose der koronaren Herzerkrankung und dient der Herzinfarkt-Vorsorge. Auch Herzklappenfehler lassen sich präzise darstellen, insbesondere vor geplanten Operationen.

Allerdings ersetzt die Herz-CT nicht alle Verfahren: Bei Herzmuskelentzündungen zum Beispiel ist weiter eine Magnetresonanztomographie (MRT) erforderlich, während die Myokard-SPECT zeigt, wie weit sich das Herzmuskelgewebe nach einem Infarkt erholen kann. Diese drei nicht-invasiven Methoden – Herz-CT, Herz-MRT und Myokard-SPECT – sichern insgesamt eine jeweils optimale Diagnose.

Auch angeborene Herzfehler lassen sich mit nicht-invasiver Bildgebung frühzeitig erkennen. „Durch den ambulanten Einsatz der Herz-CT verbessern wir die Patientenversorgung erheblich", sagt Dr. Michael Mansour, Chefarzt des Instituts für Radiologie und Nuklearmedizin. „Das Verfahren ist zudem schonender und kostengünstiger als eine Herzkatheter-Untersuchung."

KASSENÄRZTLICHE VERSORGUNG

Beide Ärzte verfügen über die erforderlichen Zertifizierungen für die kassenärztliche Zulassung. Trotz dieser vielfältigen Vorteile bieten nur wenige Einrichtungen im Umkreis von 100 Kilometern diese Untersuchung an.

Dank der neuen kassenärztlichen Regelung wird die innovative Diagnostik nun breiteren Bevölkerungsschichten zugänglich. Patientinnen und Patienten profitieren von einer frühzeitigen Erkennung und besseren Behandlung kardiovaskulärer Erkrankungen – ein entscheidender Fortschritt in der modernen Herzmedizin.

Kontakt
GFO Kliniken Südwestfalen
Institut für Radiologie und
Nuklearmedizin, Radiologie-Praxis
im MVZ Olpe
Tel. 02761 85-2185
terminvergabe-radiologie@hospitalgesellschaft.de

Freude am Miteinander

Ehrenamtliches Engagement spielt im GFO Zentrum Drolshagen Wohnen & Pflege St. Gerhardus eine wichtige Rolle. Die Ehrenamtlichen unterstützen die Einrichtung in vielfältiger Weise, etwa bei der Gestaltung von Gruppenangeboten, Einzelbesuchen oder der Begleitung bei Spaziergängen, Arztbesuchen und anderen Aktivitäten. Auch in kreativen Bereichen wie der Dekoration der Cafeteria und der Wohnbereiche setzen sie sich ein.

Zur Wertschätzung ihrer Arbeit werden regelmäßig Ausflüge in Kooperation mit dem GFO Zentrum Attendorn organisiert. Beliebte Ziele wie die Dörnschlade oder Kohlhagen bieten den Freiwilligen eine Auszeit und stärken die Gemeinschaft. Auch Veranstaltungen wie ein Krimi-Dinner mit festlichem Menü sorgen für besondere gemeinsame Erlebnisse. Das Engagement der Ehrenamtlichen bereichert das Leben der Bewohnerinnen und Bewohner und wird durch solche Aktionen gebührend gewürdigt.

Die Zusammenarbeit mit den Ehrenamtlichen ist für die Einrichtung von unschätzbarem Wert. „Ihr Engagement bereichert das Leben der Bewohner und macht viele zusätzliche Angebote möglich. Mit unseren Ausflügen und Events möchten wir unsere Wertschätzung ausdrücken“, sagt die Einrichtungsleiterin des GFO Zentrums Drolshagen, Sonja Köhler. Und Martina Schröder, Leiterin des Sozialen Dienstes ergänzt: „Ehrenamt in Drolshagen – das bedeutet nicht nur Einsatz, sondern auch Gemeinschaft, Kreativität und Freude am Miteinander.“

INTERESSE, AUCH EHRENAMTLICH TÄTIG ZU WERDEN?

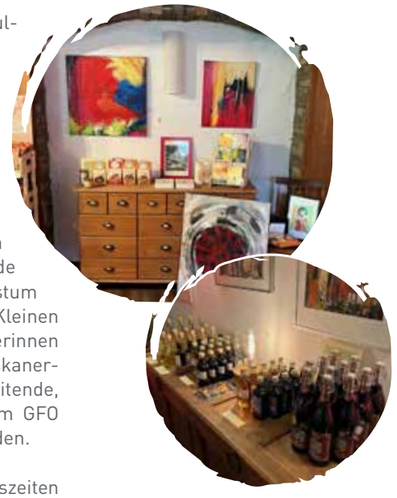
GFO Zentrum Drolshagen
Wohnen & Pflege St. Gerhardus
Tel. 02761 9756-174
www.seniorenzentrum-gerhardus.de

Kunst – Genuss – Begegnung

Im Klosterkeller der Franziskanerbrüder in Attendorn, wo mehr als 80 Jahre lang handwerklich gearbeitet wurde, und der später 15 Jahre lang als Multifunktionsraum der GFO diente, gibt es jetzt eine neue Nutzung: Der Raum wurde mit historischen Möbeln aus dem Ursulinenkonvent stilvoll umgestaltet und beherbergt nun den „Kleinen Klosterladen“.

Der Laden bietet nachhaltige Produkte aus Klostermanufakturen, darunter Kunstkarten, edle Liköre und Gebäckvariationen – beliebte Geschenkideen, die bereits in der Pre-Opening-Phase großen Anklang fanden. Zudem werden Magazine wie der „Franziskaner-Bote“, das GFO Magazin oder das „Magazin für Franziskanische Kultur und Lebensart“ angeboten.

Eine Kooperation mit regionalen Künstlerinnen und Künstler sorgt für wechselnde Ausstellungen und kulturelle Vielfalt. Innerhalb kurzer Zeit ist der „Kleine Klosterladen“ zu einem beliebten Treffpunkt für Attendorn und die Hausgemeinschaft geworden.



Die Erlöse des Projekts fließen in Initiativen wie Freizeiten, das Adventscamp oder den Kultursommer. Unterstützt wurde die Startphase durch das Erzbistum Paderborn. Zum Team des „Kleinen Klosterladens“ gehören Bewohnerinnen und Bewohner aus dem Franziskaner-Hof und ehrenamtliche Mitarbeitende, die durch den Sozialen Dienst im GFO Zentrum Attendorn begleitet werden.

Informationen zu den Öffnungszeiten erfragem Sie bitte im Franziskaner-Hof unter der Telefonnummer: 02722-63570

Bluthochdruck, die stille Gefahr

INTERNIST DR. OMRAN AL HAMAD ÜBER URSACHEN UND RISIKEN UND WAS MAN SELBST TUN KANN

Jeder dritte Mensch in Deutschland hat einen zu hohen Blutdruck. Bei den über 50-Jährigen ist es sogar schon jeder oder jede Zweite. Die sogenannte Hypertonie ist damit eine der ganz großen Volkskrankheiten. Bluthochdruck ist zugleich ein wesentlicher Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und deswegen sehr ernst zu nehmen, unterstreicht Dr. Omran Al Hamad. Er ist Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie, Hypertensiologie an der GFO Klinik Brühl, Marienhospital.

Das Heimtückische an Bluthochdruck ist: Er spielt sich lange Zeit unerkannt im Verborgenen ab. Viele Menschen bekommen davon nichts oder erst sehr spät etwas mit. Und Bluthochdruck kann sehr unspezifische Beschwerden hervorrufen, die erst einmal nicht klar zuzuordnen sind. Dr. Al Hamad nennt als Beispiele u. a. Kopf- und Brustschmerzen, Ohrensausen, auch mal Nasenbluten. Deshalb will er dazu sensibilisieren, den Blutdruck regelmäßig kontrollieren zu lassen. Das geht unter anderem beim Hausarzt oder auch in der Apotheke.

Aber was ist überhaupt der Blutdruck? Er entsteht in den Arterien, wenn das Herz Blut auswirft, erklärt Dr. Omran Al Hamad. Dabei entsteht ein gewisser Druck. Ist der zu hoch, spricht man von Bluthochdruck. Ein gewisser Druck ist aber notwendig, damit Organe und Gewebe gut durchblutet und mit Sauer- und Nährstoffen versorgt werden können. Werden aber gewisse Werte überschritten, können u. a. Durchblutungsstörungen, Gefäßerweiterungen, Organschäden, Herzschwäche und erhöhtes Schlaganfallrisiko auftreten. „Deshalb ist es so wichtig, Bluthochdruck früh und effektiv zu behandeln“, sagt Dr. Omran Al Hamad.

Es gibt zwei Werte beim Blutdruck, die besonders wichtig sind: zum einen den systolischen (höheren), wenn sich das Herz zusammenzieht und Blut auswirft, also unter Druck in die Organe und Gefäße pumpt. Der zweite Wert ist der diastolische (niedrigere). Er entsteht, wenn der Herzmuskel erschlafft und sich das Herz wieder mit Blut füllt. Beide Werte sind ernst zu nehmen, betont Dr. Omran Al Hamad. Denn wenn nur einer von beiden erhöht ist, liegt schon ein Bluthochdruck vor.

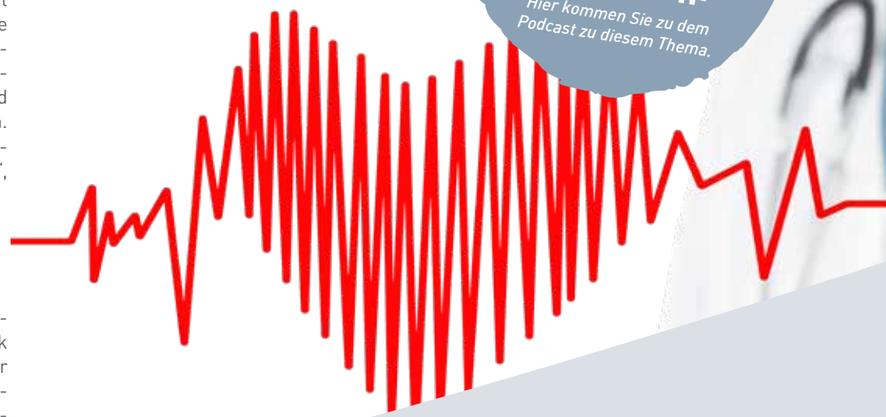
Wann ist nun eine Therapie angesagt? Immer dann, sagt der Facharzt, wenn der Blutdruck dauerhaft über Werten von 140 zu 90 liegt. Dann wird ein Blutdrucksenker empfohlen. In der Regel ist dies eine Pille mit zwei Wirkstoffen. Denn ab einem bestimmten Wert, sagt der Kardiologe, ist ein zu hoher Blutdruck nicht mehr durch die Lebensführung zu korrigieren.

Dennoch gilt es generell, Risikofaktoren vorzubeugen. Das sind vor allem ungesunde Ernährung (zu viele gesättigte Fette, rotes Fleisch und Salz) sowie Rauchen und Alkohol, aber auch mangelnde Bewegung. Darüber hinaus ist Stress ein Faktor, der zu Hochdruck führen kann. Die Genetik spiele zwar auch eine Rolle, sagt der Mediziner, aber sie alleine führt nicht zu Bluthochdruck. Das Risiko ist dann etwas erhöht, aber nicht so, dass Kinder automatisch Bluthochdruck bekommen, wenn ihre Eltern ihn auch hatten.

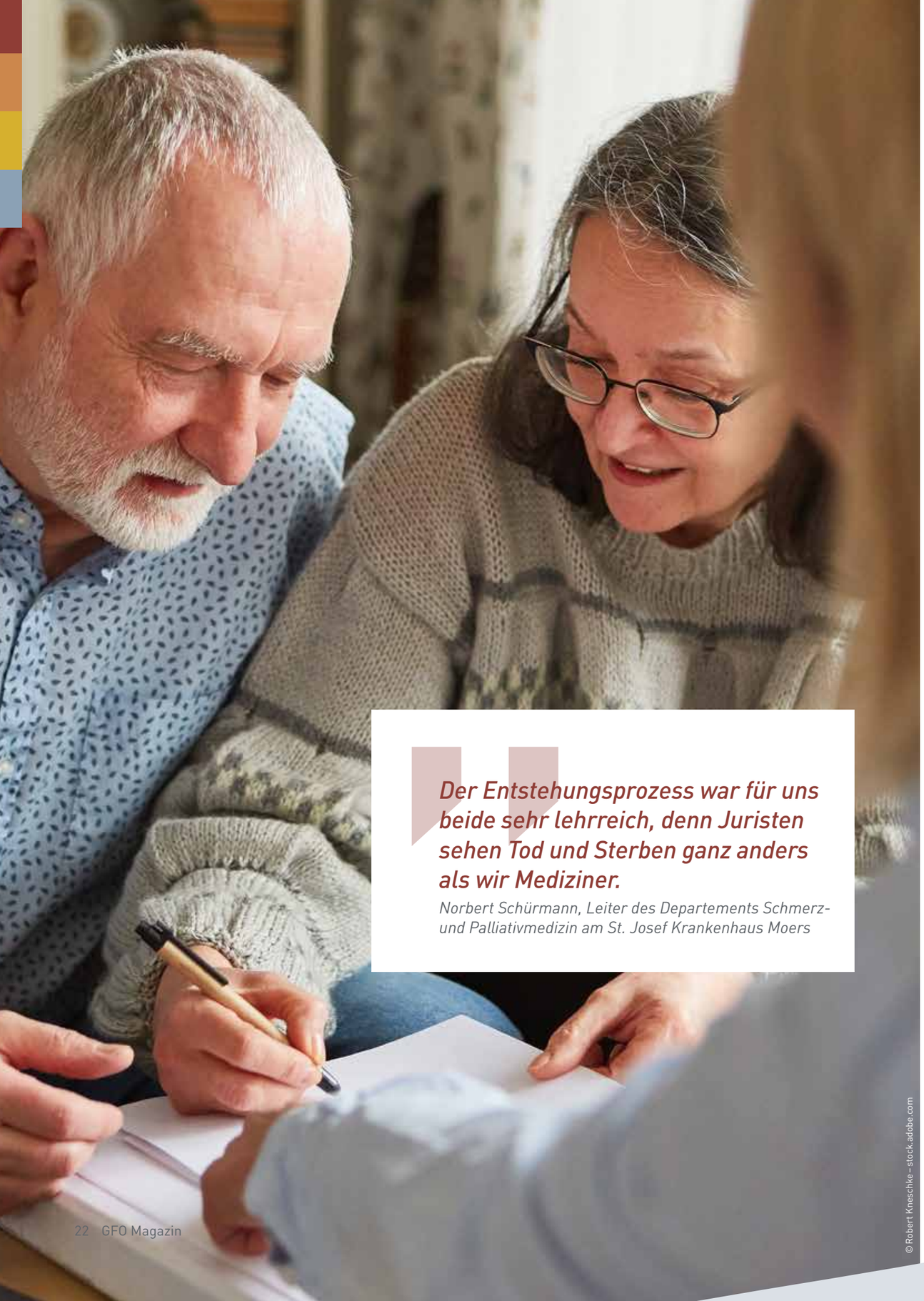
Es ist so wichtig, Bluthochdruck früh und effektiv zu behandeln, um Erkrankungen zu verhindern.

Dr. Omran Al Hamad, Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie, Hypertensiologie an der GFO Klinik Brühl

Hier kommen Sie zu dem Podcast zu diesem Thema.



© rangizzz – stock.adobe.com



> *Der Entstehungsprozess war für uns beide sehr lehrreich, denn Juristen sehen Tod und Sterben ganz anders als wir Mediziner.*
>
> *Norbert Schürmann, Leiter des Departements Schmerz- und Palliativmedizin am St. Josef Krankenhaus Moers*

© Robert Kneschke – stock.adobe.com

„Menschen da abholen, wo sie stehen“

WARUM DER ARZT NORBERT SCHÜRMANN EINE EIGENE PATIENTENVERFÜGUNG ENTWORFEN HAT

„Es gibt viele gute Patientenverfügungen, zum Beispiel auch solche, die stark erläutern und daher sehr umfangreich sind“, sagt Norbert Schürmann, der Leiter des Departements Schmerz- und Palliativmedizin am St. Josef Krankenhauses Moers, einem Standort der GFO Kliniken Niederrhein. Seine Erfahrung habe aber gezeigt, dass viele Patientenverfügungen den Menschen zu umfangreich und zu kompliziert seien – kurz: zu juristisch. Deswegen hat Norbert Schürmann – gemeinsam mit einem Notar – eine eigene Patientenverfügung entworfen: „Denn wir wollten die Menschen dort abholen, wo sie stehen“ sagt der Arzt.

Norbert Schürmann verfügt als Palliativmediziner über eine lange Erfahrung mit schwerkranken und sterbenden Menschen. Außerdem ist er 2. Vorsitzender der Arbeitsgemeinschaft für interdisziplinäre spezialisierte Schmerz- und Palliativmedizin (AISSP). Er kennt also die Fragen und Themen der Patientinnen und Patienten am Lebensende. Genau da setzt seine Patientenverfügung an.

Norbert Schürmann schwebte eine Patientenverfügung vor, die sehr stark medizinisch an das Thema herangeht, sich nahe an der Lebenswirklichkeit der Menschen bewegt. Um aber auch juristisch korrekt zu sein, hat er die Patientenverfügung gemeinsam mit dem mittlerweile verstorbenen Notar Dr. Jörg Buchholz entwickelt. „Der Entstehungsprozess war für uns beide sehr lehrreich“, sagt Norbert Schürmann, „denn Juristen sehen Tod und Sterben ganz anders als wir Mediziner.“

Eine Patientenverfügung ist ein wichtiges Dokument. Gerade dann, wenn sich Patientinnen oder Patienten in eine Situation geraten, in der sie sich selbst nicht mehr äußern können. Mit einer entsprechenden Verfügung geben Sie Ärztinnen und Ärzten eine wichtige Orientierung und nehmen zugleich Verantwortung von Angehörigen. Denn eine solche Verfügung ist eine schriftlich hinterlegte Willensäußerung, mit der Patientinnen und Patienten verbindlich festlegen können, welche Behandlungsmethoden sie am Ende des Lebens ablehnen.

Dabei gilt es zwischen zwei Arten von Patientenverfügungen zu unterscheiden, erklärt Norbert Schürmann: der abstrakten, allgemeinen und der situationsangepassten. Die erste Variante kommt am häufigsten vor und wird erstellt, ohne dass bereits eine konkrete Erkrankung vorliegt. Im zweiten Fall werden, bezogen auf eine konkrete Erkrankung und deren möglicher Verlauf, entsprechende Regelungen getroffen. Die Patientenverfügung von Norbert Schürmann umfasst beide Varianten.

Warum dies so wichtig ist, erläutert der Arzt am Beispiel eines an Prostatakrebs erkrankten Mannes, bei dem sich schon Metastasen in den Knochen gebildet haben. Eine Heilung ist nicht mehr möglich, aber der Patient ist noch mobil und nimmt am Leben teil. Nun wird er aber zusätzlich in einen Unfall verwickelt und erleidet schwere Verletzungen und kommt auf die Intensivstation einer Klinik. In der Patientenverfügung hat er aber intensivmedizinische Maßnahmen abgelehnt. In diesem Falle passen also Patientenverfügung und reales Krankheitsbild nicht zusammen. Denn es würde die chronische Krebserkrankung im Vordergrund stehen, nicht die Unfallfolgen.

In den GFO Kliniken Niederrhein werden Palliativpatientinnen und -patienten, die noch keine Patientenverfügung haben, auf diese Möglichkeit und die von Norbert Schürmann entwickelte Verfügung hingewiesen. Viele nehmen dies dankbar an. Diese Erfahrung hat Norbert Schürmann auch bei Patientenveranstaltungen zum Thema gemacht. Stets kamen mehrere Hundert Menschen. „Das Interesse ist sehr groß“, sagt der Arzt, „weil die Menschen am Lebensende das Richtige tun wollen.“

Norbert Schürmann, Leiter des Departements Schmerz- und Palliativmedizin am St. Josef Krankenhauses Moers

Zur Patientenverfügung

Darmkrebs bei jungen Menschen

CHEFARZT PROF. DIMITRIOS PANTELIS, GFO KLINIKEN BONN, ÜBER DAS ERKENNEN VON RISIKEN

Darmkrebs zählt zu den häufigsten Krebserkrankungen in Deutschland, sowohl bei Frauen als auch bei Männern. Jährlich erkranken rund 70.000 Menschen neu, 20.000 bis 25.000 sterben daran. Während die meisten Betroffenen über 70 Jahre alt sind, zeigt ein besorgniserregender Trend, dass die Erkrankung auch bei jüngeren Menschen zunimmt. „In der Altersgruppe der 20- bis 30-Jährigen sehen wir Steigerungsraten von fünf bis sieben Prozent pro Jahr. Das beschäftigt die Fachwelt sehr", erklärt Prof. Dr. Dimitros Pantelis, Chefarzt der Abteilung für Allgemein- und Viszeralchirurgie und Leiter des zertifizierten Darmkrebszentrums am St. Marien Hospital, GFO Kliniken Bonn.

RISIKOFAKTOREN UND PRÄVENTION

Die Zunahme von Darmkrebs bei jungen Menschen ist teilweise auf veränderte Lebensgewohnheiten zurückzuführen. Bewegungsmangel, Übergewicht, hoher Konsum von zuckerhaltigen Getränken sowie verarbeiteten Fleischprodukten gelten als entscheidende Risikofaktoren. „Verarbeitetes Fleisch hat ein ähnlich hohes Risikopotenzial für Darmkrebs wie Rauchen für Lungenkrebs", warnt Prof. Pantelis.

Eine ballaststoffreiche Ernährung mit viel Obst und Gemüse, wenig Fleisch sowie regelmäßige Bewegung können dagegen das Risiko absenken. Eine genetische Prädisposition spielt ebenfalls eine wichtige Rolle: „Junge Menschen, bei denen bereits Darmkrebsfälle in der Familie aufgetreten sind, sollten besonders aufmerksam sein", betont Prof. Pantelis. Dabei ist die Früherkennung entscheidend: Grundsätzlich wird Männern ab 50 Jahren und Frauen ab 55 Jahren eine Koloskopie (Darmspiegelung) empfohlen. „Leider nutzen weniger als zehn Prozent der Männer und zirka 20 Prozent der Frauen diese Möglichkeit, obwohl früh erkannter Darmkrebs oft heilbar ist. Aufgrund der steigenden Zahlen bei jüngeren Menschen wird aktuell diskutiert, das Früherkennungsalter auf 40 Jahre zu senken", berichtet Prof. Dimitros Pantelis.

Junge Menschen, bei denen bereits Darmkrebsfälle in der Familie aufgetreten sind, sollten besonders aufmerksam sein.

Prof. Dr. Dimitros Pantelis, Chefarzt der Abteilung für Allgemein- und Viszeralchirurgie und Leiter des zertifizierten Darmkrebszentrums am St. Marien Hospital, GFO Kliniken Bonn

DIAGNOSE UND BEHANDLUNG

Die Diagnose erfolgt meist durch eine Darmspiegelung. Wird ein Tumor festgestellt, ist eine zeitnahe Operation entscheidend. „Im Gegensatz zu anderen Krebsarten, kann Darmkrebs durch eine Operation häufig geheilt werden", erklärt der Experte.

An der GFO Klinik in Bonn, in der Prof. Pantelis tätig ist, werden viele Eingriffe robotisch assistiert vorgenommen. „Der DaVinci-Roboter ermöglicht besonders präzise Operationen, gerade bei Tumoren in engen Bereichen wie dem Becken", betont der Arzt. Diese Technologie reduziert Belastungen für die Patientinnen und Patienten und verkürzt die Krankenhausaufenthalte auf etwa fünf bis sechs Tage.

INTERDISZIPLINÄRE THERAPIE IM TUMORBOARD

Die Behandlung von Darmkrebs ist mehr als nur die Operation. „In unserem interdisziplinären Tumorboard besprechen Fachärzte aus Chirurgie, Onkologie, Strahlentherapie, Gastroenterologie, Radiologie und Pathologie jeden Fall, um eine individuell angepasste Therapie zu entwickeln", erklärt Prof. Pantelis. Vor allem beim Rektumkarzinom (Enddarmkrebs) und fortgeschrittenen Stadien spielen Chemotherapie und Bestrahlung eine wichtige Rolle, beispielsweise um Tumoren vor einer Operation zu verkleinern.

AUSBLICK

Trotz der ernsten Prognosen macht Dr. Pantelis Hoffnung: „Selbst bei Metastasen in Leber oder Lunge können wir in vielen Fällen helfen." Der Experte appelliert, Früherkennungsangebote konsequent zu nutzen und Symptome wie Blut im Stuhl oder anhaltende Bauchschmerzen ernst zu nehmen – unabhängig vom Alter. „Früherkennung rettet Leben", fasst Prof. Pantelis abschließend zusammen.

Kontakt
GFO Kliniken Bonn
St. Marien Hospital und
St. Josef Hospital Beuel
Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie
Tel. 0228 505-2141
chirurgie@marien-hospital-bonn.de

© buraratn – stock.adobe.com und © LIGHTFIELD STUDIOS – stock.adobe.com (oben rechts)

© godfather – stock.adobe.com

„Das Pflegeheim ist jetzt sein Zuhause“

JÜRGEN GRÜNEBERGS VATER LEBT IM ST. KONSTANTIA / ERFAHRUNGSBERICHT EINES ANGEHÖRIGEN

Das Thema Alten- und Pflegeheim begleitet Jürgen Grüneberg seit vielen Jahren. Darüber ist er gewissermaßen zum Experten geworden. Als Angehöriger weiß er, was bei der Wahl eines Pflegeheims zu beachten ist. Sein Vater lebt bereits seit einigen Jahren und sein Schwiegervater seit kurzer Zeit im GFO Wohnen & Pflege St. Konstantia in Oberpleis bei Bonn.

Es sind hohe Alterszahlen, die das Leben von Jürgen Grüneberg (66) in den letzten Jahren geprägt haben. Sein Vater ist inzwischen 97 Jahre, sein Schwiegervater 89 Jahre alt. Die Stiefmutter ist mit 80 Jahren und die Schwiegermutter mit 88 Jahren gestorben.

Jürgen Grüneberg war seit Langem klar, irgendwann wird auch für die Eltern und Schwiegereltern die Zeit kommen, in der sie Hilfe und Pflege benötigen werden. Als die Stiefmutter ins Krankenhaus kam, wurde das Thema drängend. Angehörige sind in solch einer akuten Situation häufig überfordert, haben sich in der Regel noch nicht mit dem Thema stationäre Pflege beschäftigt. Wenn schnell gehandelt werden muss, hat Jürgen Grüneberg gelernt, gibt es praktisch keine Chance, einen Platz in einem Wunschpflegeheim zu bekommen.

Aus der Erfahrung mit seiner Stiefmutter hat Jürgen Grüneberg viele Erkenntnisse gezogen. Er, seine Frau und seine Schwester begannen mit den älteren Herrschaften Gespräche zu führen, sie auf das Thema vorzubereiten, Wünsche und Vorstellungen zu erfragen. „Das war ein sehr schwieriges Thema. Wir haben mit Betreuungsverfügungen, Vollmachten und Patientenverfügung angefangen“, berichtet Jürgen Grüneberg. Aber es hat lange Zeit gedauert, bis die Eltern bereit waren, sich dem zu stellen: Dokumente zu unterschreiben, ein bevorzugtes Pflegeheim zu benennen etc.

Als seine Stiefmutter ins Pflegeheim musste, begann die Suche nach einem Pflegeplatz. Jürgen Grüneberg denkt zurück: „Wir haben uns die Hacken abgelaufen. Wir waren total überfordert mit der Situation. Es gab so viel zu beachten, von dem wir gar nichts wussten.“

Daraus hat die Familie gelernt. Als Senior Grüneberg mit 93 Jahren ins Pflegeheim kam, war das einerseits der klassische Weg: Sturz, Krankenhaus, Pflegeheim. Andererseits wusste Jürgen Grüneberg nun, worauf es ankommt. Er hatte bei Bekannten nachgefragt, die Erfahrungen hatten mit Angehörigen in Pflegeheimen, hatte gute Hinweise und Empfehlungen bekommen, und er machte sich selbst schlau – und konnte im St. Konstantia in Oberpleis einen Platz für seinen Vater bekommen.

Mehr über die GFO-Pflegeheime erfahren Sie hier.

Jürgen Grüneberg erinnert sich: „Mein Vater kam im Liegendtransport ins Pflegeheim. Er hatte vom Sturz noch zahlreiche Verletzungen.“ In der ersten Zeit war er noch nicht richtig ansprechbar, im Gegensatz zur Hausleitung und -verwaltung. Jürgen Grüneberg sagt: „Ich bin da im Büro erschienen, und dann ist es wichtig: Wie wird man empfangen, was wird einem erklärt, ist alles schlüssig, wie wird einem geholfen – bei Anträgen, Formularen etc? Wenn dann das Gefühl entsteht, die helfen mir, die kennen sich aus mit der Situation, dann weiß man, dass man dort richtig ist. Und dann geht es im Wohnbereich weiter: Da geht es um das Pflegepersonal – wer pflegt meinen Vater, wie gehen die Mitarbeitenden mit ihm um? Das war alles tipptopp.“

Gerade die Eingewöhnungsphase in einem Pflegeheim ist nicht immer einfach. Das kennen sicher auch viele Familien aus eigener Erfahrung: „Wir Angehörigen waren jetzt die Bösen. Wir hätten ihn abgeschoben, zu Hause wäre es noch gegangen. Es wäre natürlich nicht gegangen, aber das wollte mein Vater nicht hören. Er hat uns jeden Tag Vorwürfe gemacht.“

In dieser Zeit war das Pflegeheim eine große Stütze. Zudem: „Die Pflegerinnen und Pfleger haben sich rührend um meinen Vater gekümmert. Er hat einen Stoma und einen Katheter. Es hat nie ein böses Wort gegeben. Mein Vater sieht immer aus wie aus dem Ei gepellt. Die Mitarbeitenden haben uns eine große Sorge genommen und auch uns aufgefangen.“

Nach dem anfänglichen Grummeln hatte sich der Senior in das Pflegeheim gut eingelebt. Dann gab es eine Familienfeier, zu der der alte Herr aus dem Pflegeheim dazugeholt worden war. Als er später müde wurde, hat er seinen Sohn gebeten: Bring mich mal nach Hause. „Das ist das Schönste, was uns passieren konnte“, sagt Jürgen Grüneberg, „denn sein Zuhause ist jetzt das Konstantia. Wenn das ein Altenheim so vermitteln kann, dann ist das ein Glücksgriff.“

Das GFO Zentrum am Oelberg Oberpleis – Wohnen & Pflege St. Konstantia gestaltet einen ganzen Lebensabschnitt mit.

Wichtig ist für Angehörige, dass sie sich keine Sorgen machen müssen, dass Mutter oder Vater gut versorgt sind. Jürgen Grüneberg berichtet vom Einzug seines Schwiegervaters: „Er kam an einem Mittwoch in das St. Konstantia. Er wurde gut und herzlich empfangen, ihm wurde alles gezeigt. Am Abend ging dann bei uns das Telefon. Eine Mitarbeiterin von St. Konstantia war dran und teilte uns mit, dass es dem Senior gut geht. Sie sagte: „Machen Sie sich keine Gedanken, wir kriegen alles in den Griff.“ Das war das Schönste, was meiner Frau passieren konnte. Ihre Augen haben geleuchtet. Wir wussten: Das Pflegeheim ist ein Glücksfall für uns.“

WORAN ERKENNE ICH EIN GUTES PFLEGEHEIM

Aus seinen jahrlangen Erfahrungen als Angehöriger, weiß Jürgen Grüneberg, worauf – neben den gesetzlichen Anforderungen – bei einem Pflegeheim zu achten ist:

- Es gibt keine zweite Chance für den ersten Eindruck:
  - Wie gepflegt und aufgeräumt ist das Haus?
  - Welche Atmosphäre strahlt es aus?
  - Riecht es nach Urin, wenn man hereinkommt?
- Wie werden die Hereinkommenden begrüßt?
- Werden die Pflegebedürftigen sich selbst überlassen oder finden Kommunikation und Austausch statt?
- Ist der Speiseplan abwechslungsreich und auf die Bedürfnisse der Menschen abgestimmt?
- Gibt es gute und zahlreiche Freizeitangebote und Aktivitäten?
- Können Bewohnerinnen und Bewohner den Tagesablauf mitgestalten?
- Gibt es Services wie Fußpflege und/oder Frisör?
- Sind eigene Möbel erlaubt?
- Ist das Haus in die Gemeinde eingebunden und pflegt Kontakte zu z. B. Schulen, Kindergärten, Vereinen etc.?
- Welcher Umgangston herrscht in dem Haus?
- Gibt es ehrenamtliche Helferinnen und Helfer?
- Gibt es ausreichend Unterstützung für Angehörige?
- Werden Angehörige aktiv informiert?

Ein Herz für andere entwickeln

SCHULLEITERIN EVA JANSEN ERKLÄRT DAS SOZIALE ENGAGEMENT AN DER ST.-FRANZISKUS-SCHULE OLPE

Soziales Engagement spielt eine zentrale Rolle an der St.-Franziskus-Schule Olpe und ist fest im Motto „Franziskanisch, fröhlich, fair“ verankert. Besonders der Begriff „Franziskanisch“ steht für den Einsatz für andere und die Verantwortung gegenüber der Schöpfung. Die Schule vermittelt ihren Schülerinnen und Schülern, wie wichtig und bereichernd es ist, sich aktiv für andere einzusetzen – ein Ansatz, der über die reine Wissensvermittlung hinausgeht.

„Soziales Engagement entsteht nicht von allein“, betont Schulleiterin Eva Jansen. „Deshalb fördern wir eine Vielzahl von Initiativen, um die Schülerinnen und Schüler an das Thema heranzuführen und sie mit verschiedenen sozialen Realitäten vertraut zu machen.“ Eine solche Initiative ist die Aktion „Talente-Wuchern“, die traditionell in der Fastenzeit stattfindet. Dabei erhalten die Schülerinnen und Schüler ein Startkapital von zehn Euro, das sie durch kreative Projekte und Aktionen vermehren, um den Erlös zur Unterstützung der Arbeit der Olper Franziskanerinnen auf den Philippinen zu spenden. Diese Erfahrung zeigt den Kindern, wie sie mit kleinen Taten Großes bewirken können.

SOZIALPRAKTIKUM: LERNEN DURCH ERFAHRUNG

Ein zentrales Element des sozialen Engagements an der St.-Franziskus-Schule ist das Sozialpraktikum für Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufe EF (Einführungsphase der Oberstufe). Über zweieinhalb Wochen arbeiten die Jugendlichen in sozialen Einrichtungen wie Seniorenzentren, Krankenhäusern, Kindergärten und Schulen oder Wohngruppen für Menschen mit Behinderungen. Ziel ist es, den Alltag dieser Einrichtungen und die Herausforderungen der dort betreuten Menschen kennenzulernen.

„Das Sozialpraktikum ist eine einmalige Chance, soziales Lernen durch direkte Begegnung zu erleben“, erklärt Schulleiterin Eva Jansen. Die Jugendlichen erhalten Einblicke in Lebenssituationen, die oft von Krankheit, Behinderung oder Alter geprägt sind, und entwickeln ein tieferes Verständnis für die Bedeutung sozialer Arbeit. Die praktische Erfahrung wird durch Vorbereitung und Reflexion im Unterricht begleitet, sodass die Schülerinnen und Schüler nicht nur lernen, wie sie helfen können, sondern auch ihre eigenen Vorurteile zu hinterfragen und ihre Empathie zu stärken. „Viele berichten, dass das Praktikum eine persönliche Bereicherung war und sie in ihrer Entwicklung vorangebracht hat. Manche entdecken dabei sogar ihre Berufung für einen sozialen Beruf“, ergänzt Eva Jansen.

PERSPEKTIVWECHSEL: LEBEN MIT BEHINDERUNG

Bereits in der 7. Klasse setzen sich die Schülerinnen und Schüler im Rahmen eines Projekts mit dem Thema „Wie es sich anfühlt, mit einer Behinderung zu leben“ auseinander. Mithilfe von Rollstühlen, Simulationsbrillen oder Handschuhen, die feinmotorische Einschränkungen nachstellen, erfahren die Jugendlichen, welche alltäglichen Hindernisse Menschen mit Behinderungen überwinden müssen. „Diese Erfahrung ermöglicht einen Perspektivwechsel“, erklärt Schulleiterin Jansen. „Die Schülerinnen und Schüler erkennen, wie herausfordernd einfache Dinge wie Einkaufen oder Treppensteigen sein können und wie wichtig Empathie und Unterstützung sind.“ Ziel ist es, ein Bewusstsein für die Bedürfnisse von Menschen mit Einschränkungen zu schaffen und ein tieferes Verständnis für ihre Lebenswelt zu entwickeln.

Viele berichten, dass das Praktikum eine persönliche Bereicherung war und sie in ihrer Entwicklung vorangebracht hat. Manche entdecken dabei sogar ihre Berufung für einen sozialen Beruf.

Eva Jansen, Schulleiterin der St.-Franziskus-Schule in Olpe

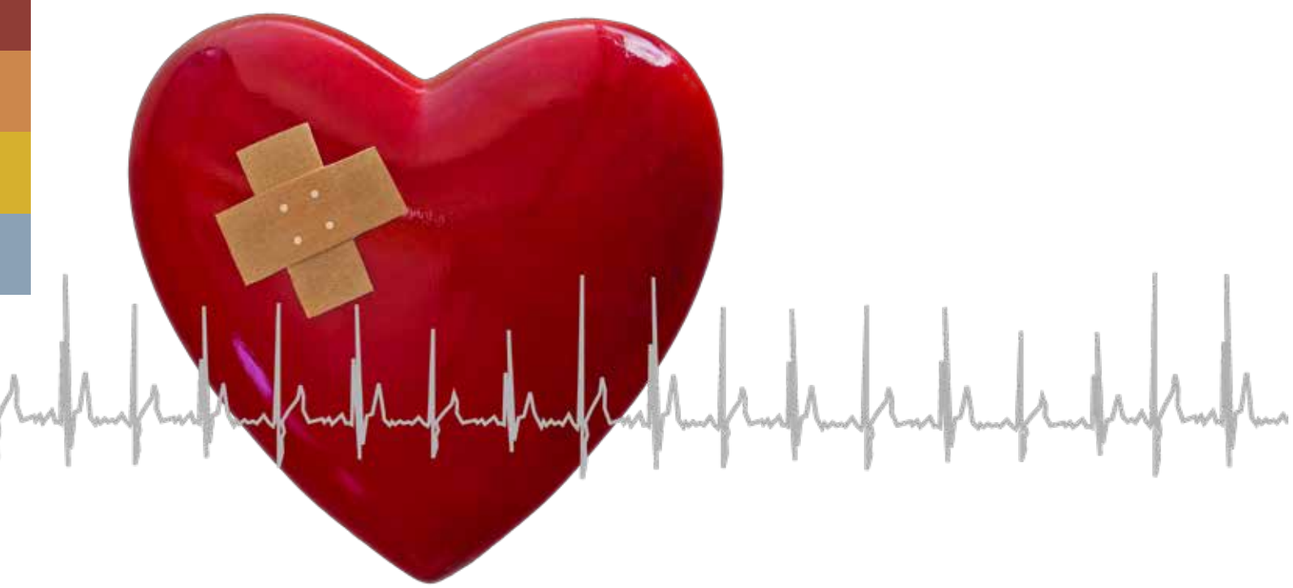
Im Rahmen des Projektes „Wir sind's, die Franziskusschüler“ gehen Schülerinnen und Schüler in soziale Einrichtungen wie Seniorenzentren oder Kindergärten und schenken den Menschen dort ein wenig von ihrer Zeit.

FREIWILLIGES ENGAGEMENT UND SCHULISCHE BEGLEITUNG

Viele Schülerinnen und Schüler engagieren sich freiwillig, sei es durch Besuche in sozialen Einrichtungen oder als Tutoren und Schulsanitäter. Ein besonders beeindruckendes Beispiel ist die Initiative „Wir sind's, die Franziskusschüler“, bei der Jugendliche ihre Freizeit nutzen, um Zeit mit Menschen in sozialen Einrichtungen zu verbringen. „Wir begleiten unsere Schülerinnen und Schüler dabei, damit sie sich sicher fühlen und wissen, wie sie sinnvoll helfen können“, betont Eva Jansen.

Die Schule bietet zudem Fortbildungen an, etwa für Sporthelferinnen und -helfer oder Gruppenleiterinnen und -leiter, um die Jugendlichen gezielt auf ihre Aufgaben vorzubereiten. Die vielfältigen Projekte und Initiativen der St.-Franziskus-Schule fördern die persönliche Entwicklung der Schülerinnen und Schüler. Sie lernen, Verantwortung zu übernehmen, im Team zu arbeiten und auf die Bedürfnisse anderer einzugehen – Fähigkeiten, die auch in der heutigen Arbeitswelt immer wichtiger werden.

Kontakt
St.-Franziskus-Schule Olpe
Tel. 02761 9378-0
info@franziskus-olpe.de



Frauen deuten Symptome häufig falsch

WIE SICH BEI IHNEN EIN HERZINFARKT IM VERGLEICH ZU MÄNNERN UNTERSCHEIDET

Ein stechender Schmerz in der Brust, der in den linken Arm ausstrahlt – so stellen sich die meisten Menschen einen Herzinfarkt vor. Doch was viele nicht wissen: Bei Frauen äußern sich die Symptome oft ganz anders. Müdigkeit, Übelkeit, Schwindel oder Bauchschmerzen können bei Frauen auf einen Infarkt hindeuten. Da diese Anzeichen nicht den klassischen Symptomen entsprechen, werden sie häufig missverstanden – oft mit fatalen Folgen.

GESCHLECHTERSENSIBLE MEDIZIN KANN LEBEN RETTEN

Lange Zeit galt der männliche Körper als Standard in der medizinischen Forschung. Die Erkenntnis, dass Frauen andere Symptome und oft ein höheres Risiko für Komplikationen haben, setzt sich erst allmählich durch. Um dieser Lücke entgegenzuwirken, nimmt die GFO Klinik Brühl am Forschungsprojekt „Heart Gap" teil. Die Studie untersucht die Unterschiede zwischen Männern und Frauen in der Diagnose und Behandlung von Herzinfarkten.

HERZINFARKT ERST NICHT ERKANNT

Britta Ellerkamp, Leiterin der Unternehmenskommunikation der GFO Klinik Brühl, hat das im letzten Jahr am eigenen Leib erfahren. Trotz ihres medizinischen Wissens deutete sie ihre Symptome zunächst als Wechseljahresbeschwerden. „Ich war müde, abgeschlagen und hatte Gelenkschmerzen", erzählt sie. Selbst ein unauffälliges EKG bei der Hausärztin wenige Tage vor dem Infarkt gab keine Hinweise. Erst als sie starke Brustschmerzen bekam, suchte sie die Notaufnahme auf. Dank der schnellen Behandlung und der Versorgung im Linksherzkatheter mit einem Stent konnte ihr Leben gerettet werden.

Ich habe gelernt, besser auf mich zu achten und Warnsignale ernst zu nehmen.

Britta Ellerkamp, Leiterin der Unternehmenskommunikation der GFO Klinik Brühl

PSYCHISCHE FOLGEN EINES HERZINFARKTS

Nach dem Infarkt musste sich Britta Ellerkamp nicht nur körperlich, sondern auch seelisch mit dem Infarkt auseinandersetzen. „Das Schlimmste ist die Angst vor einem zweiten Herzinfarkt. Ich war lange unsicher, ob ich meinem Körper wieder vertrauen kann", sagt sie. In der Reha wurde ihr bewusst, wie sehr ein Herzinfarkt auch psychisch belastet. „Ich habe gelernt, besser auf mich zu achten und Warnsignale ernst zu nehmen."

Die noch relativ junge Fachrichtung Psychokardiologie befasst sich genau mit dem Zusammenhang von Herz und Psyche. Auch Britta Ellerkamp ließ sich von einer Psychokardiologin erfolgreich unterstützen.

Die Symptome eines Herzinfarkts können bei Frauen anders sein als bei Männern, weil sich die Anatomie und die Hormone der beiden Geschlechter unterscheiden. Die „andersartigen" Symptome können dazu führen, dass ein Herzinfarkt bei Frauen oft später erkannt wird. Besonders gefährlich: Viele Frauen suchen erst spät ärztliche Hilfe, weil sie die Anzeichen nicht ernst nehmen oder falsch deuten.

PD Dr. Rami Homsi, Chefarzt der Kardiologie der GFO Klinik Brühl, warnt: „Wir sehen immer wieder, dass Frauen ihre Beschwerden nicht als Herzinfarkt erkennen. Sie deuten Schmerzen im Bauch oder zwischen den Schulterblättern oft als Magenprobleme oder Stress. Dabei ist es entscheidend, frühzeitig medizinische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Jede Minute zählt."

PD Dr. Rami Homsi, Chefarzt der Kardiologie der GFO Klinik Brühl

WAS FRAUEN WISSEN SOLLTEN

Herzinfarkte sind bei Frauen oft schwerer zu erkennen, aber nicht weniger gefährlich. Deshalb gilt: Wer plötzlich ungewohnte Erschöpfung, Atemnot, Bauchschmerzen oder Übelkeit verspürt, sollte sofort einen Arzt aufsuchen. Eine schnelle Diagnose kann Leben retten.

Dr. Homsi betont: „Frauen sollten auf ihre Gesundheit achten und nicht zögern, bei ungewöhnlichen Beschwerden medizinische Hilfe in Anspruch zu nehmen." Dank der Fortschritte in der geschlechtersensiblen Medizin steigt das Bewusstsein für die Unterschiede zwischen Männern und Frauen – und damit die Chance, dass mehr Leben gerettet werden.

© My Ocean studio – stock.adobe.com und © Sonja Calovini – stock.adobe.com (links)

FOLGEN SIE UNS

INSTAGRAM:
die_gfo

FACEBOOK:
Die GFO

LINKEDIN:
Die GFO

WIR BIETEN IHNEN STETS AKTUELLE UND SPANNENDE INFORMATIONEN ZU

- Gesundheit
- Medizin
- Pflege
- Bildung
- Erziehung
- und vielem mehr.

GFO
franziskanisch · offen · zugewandt

IMPRESSUM – Herausgeber: Gemeinnützige Gesellschaft der Franziskanerinnen zu Olpe mbH (GFO) · Maria-Theresia-Straße 42a · 57462 Olpe · Tel. 02761 9265-0
redaktion@gfo-online.de · www.gfo-online.de · **V.i.S.d.P.:** Markus Feldmann, Sprecher der Geschäftsführung · **Erscheinungsweise:** 2x jährlich · **Erscheinungsjahr:** 2025
Ausgabe: 11 | Sommer 2025 · **Druck:** Häuser Druck GmbH · **Redaktion und Gestaltung:** embe consult gmbh · www.embe-consult.de