

Wir hören nicht nur zu. Wir hören auch rein.

Perspektive Mensch - seit 175 Jahren.

Donnerstag, 10. Oktober 2019 / Nr. 052

Tag der Seelischen Gesundheit: Gemeinsam statt einsam

PD Dr. Mazda Adli erklärt: „Einsamkeit ist so etwas wie Seelenschmerz“

Berlin. Es trifft sich gut, dass der selbst auferlegte Leitgedanke im 175. Jubiläumsjahr der Stiftung beinahe deckungsgleich mit dem der Woche der Seelischen Gesundheit (10.10. - 20.10.) ist. „Gemeinsam Perspektiven gestalten“ heißt es im Jahr 2019 und darüber hinaus bei Fliedner, „gemeinsam statt einsam“ in der Woche der Seelischen Gesundheit. Gemeinsam tragen die Leitungen der Fliedner Kliniken als Zeichen für mehr Akzeptanz gegenüber seelischen Erkrankungen die grüne Schleife als offizielles Zeichen für seelische Gesundheit. Die Aktion wurde gegründet vom Aktionsbündnis für seelische Gesundheit und wird heute Deutschland weit aus Berlin heraus gestartet.“

Psychiater Mazda Adli im Gespräch über Einsamkeit

15% der 30-60-Jährigen in Deutschland geben an, unter Einsamkeit zu leiden - trotzdem ist Einsamkeit ein Tabuthema unserer Gesellschaft. Deswegen hat Großbritannien seit Januar 2018 ein „Ministry of Loneliness“ und auch im Koalitionsvertrag der Bundesregierung ist Einsamkeit als eine politische Aufgabe festgehalten worden. PD Dr. med. Mazda Adli erklärt, was Einsamkeit ist, wann sie krank macht und was die Gesellschaft dagegen unternehmen kann.

Was ist eigentlich der Unterschied zwischen Einsamkeit und Alleinsein?

PD Dr. Mazda Adli: „Alleinsein ist etwas, das viele sogar als großen Luxus ansehen: Dass man mal allein sein und sich aus der Betriebsamkeit des Alltags ausschalten kann. Dass man mal Zeit für sich hat. Als selbstgewählter Zustand kann uns Alleinsein auch mal gut tun. Einsamkeit hingegen ist so etwas wie ein seelischer Mangelzustand, den wir als unangenehm empfinden. Einsamkeit entsteht dann, wenn die gewünschte Intensität von sozialer Einbindung in die Gemeinschaft nicht mit der realen Einbindung übereinstimmt und man das Gefühl hat, dass es einem an Menschen mangelt, die einen mögen, mit denen man Zeit verbringen kann und die einem helfen, wenn man sie braucht. Das ist Einsamkeit, so etwas wie ein Seelenschmerz. Einsam ist man übrigens in der Regel unter Menschen, nämlich dann, wenn man das Gefühl hat, um einen



Ein Zeichen der Akzeptanz für seelische Erkrankungen: Die grüne Schleife, getragen von den Verantwortlichen aller Fliedner Kliniken und dem Krankenhaus. Foto: Theodor Fliedner Stiftung

herum läuft das Leben, man selbst aber gehört nicht dazu.“

Wer ist denn besonders gefährdet von Einsamkeit betroffen zu sein?

Adli: „Gefährdet sind Menschen, die – aus welchem Grund auch immer - ein größeres Risiko haben sozial isoliert zu sein. Dazu gehören Menschen die einen Migrationshintergrund haben oder auch ältere Menschen, wenn sie ihre Mobilität einbüßen. Deswegen gibt es dann im hohen Alter ab 80 auch viele einsame Menschen. Es sind aber auch die vielen Alleinlebenden in Großstädten betroffen. Das sind übrigens entgegen dem Klischee nicht die urbanen Karrieristen. Großstadtsingles beziehen überdurchschnittlich häufig Hartz-IV-Leistungen und sind auf soziale Unterstützung angewiesen – das erhöht auch das Risiko für Einsamkeit.“

Einsamkeit ist also keine Alterserscheinung?

Adli: „Nein. Viele denken, dass mehr ältere Menschen einsam sind als jüngere. Doch wir wissen aus neueren Studien, dass das gar nicht so ist. Sondern dass gerade die um die 30-Jährigen besonders häufig einsam sind. Und gerade die jüngeren Alten – die Mitte 70-Jährigen – gar nicht so häufig. Erst ab dem Alter von 80 Jahren steigt die Einsamkeitsrate steil an. Das heißt, Einsamkeit steigt nicht einfach linear mit dem Alter, sondern das Risiko für Einsamkeit verläuft in Wellen.“

Macht Einsamkeit krank?

Adli: „Einsamkeit zu empfinden ist für so gut wie jeden Menschen quälend. Wir sind soziale Wesen. Unser Überleben hängt, evolutionär gesehen, davon ab, dass wir mit anderen kooperieren und auf Unterstützung hoffen können. Wenn wir kein soziales Netz haben, das uns auffängt, fühlen wir uns einsam. Einsamkeit ist eine Art Seelenschmerz, ein Alarmsignal, das man empfindet, wenn man sozial isoliert ist. Und soziale Isolation ist einer der wesentlichsten Krankmacher. Das gilt für psychische wie für körperliche Krankheiten. Bluthochdruck, erhöhte Blutfette, Schlafstörungen oder Depressionen können die Folgen sein. Einige große Untersuchungen der letzten Jahre zeigen: Soziale Isolation belastet unsere Gesundheit stärker als moderates Rauchen, Alkoholmissbrauch und Übergewicht.“

Was hilft gegen Einsamkeit?

Adli: „Einsamkeit ist ein riesiges Tabuthema in unserer Gesellschaft. Und das, obwohl sie so häufig ist: Rund 15 Prozent der Deutschen leiden unter Einsamkeit. Ich stelle immer wieder fest, dass es vielen Menschen extrem schwer fällt, beim Arzt - ja selbst beim Psychiater - zu sagen, dass sie sich einsam fühlen. Deswegen ist mein Rat: Vertrauen Sie sich jemandem an. Dem Hausarzt, dem Pfarrer, Angehörigen, Kollegen oder Nachbarn. Das ist der erste wichtigste Schritt, um Einsamkeit zu durchbrechen und Unterstützungsstrukturen aufzubauen.“

Wenn jemand in eine fremde Stadt zieht, vielleicht das erste Mal in die Großstadt, ist es hilfreich, sich schnell mit der neuen Nachbarschaft vertraut zu machen, sich in der eigenen Straße genau umzuschauen, mal zu gucken, wie die Leute heißen, die im eigenen Haus wohnen. Oder zu schauen, wer die Menschen sind, die in den Geschäften rund um den eigenen Wohnort arbeiten. So kann man sich erstmal eine kleine, übersichtliche Heimat aufbauen. Das hilft.

Es ist auch hilfreich sich klarzumachen, ob es jemanden gibt, den oder die man jederzeit anrufen könnte, wenn man Hilfe braucht. Sonst könnte man versuchen, jemandem im Umfeld diese Rolle zu geben. Und wenn man eine Person hat, hilft es, dessen oder deren Telefonnummer auswendig zu kennen. Es ist überhaupt hilfreich, das eigene Telefonbuch gelegentlich durchzublättern und zu schauen welche Menschen man vielleicht etwas näher an sich binden will. Und sich so ein soziales Netz aufzubauen, Menschen, auf die man zugehen kann, wenn man Hilfe braucht – oder wenn man einfach mal Zeit mit jemandem verbringen möchte. Das hört sich vielleicht banal an, aber es hilft ungemein.“

Fliedner Klinik Berlin Ambulanz und Tagesklinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik

Ambulanz

Markgrafenstraße 34 (Am Gendarmenmarkt)
10117 Berlin-Mitte

Tagesklinik

Charlottenstraße 65 (Am Gendarmenmarkt)
10117 Berlin-Mitte

Telefon (030) 20 45 97-0

Telefax (030) 20 45 97-29

Info.berlin@fliedner.de

www.fliednerklinikberlin.de



Theodor Fliedner Stiftung

Die Theodor Fliedner Stiftung
feiert 2019 Jubiläum:

www.175jahre.fliedner.de



Wir sind nicht nur Unterstützer. Wir sind auch Gefährten.

Perspektive Mensch - seit 175 Jahren.

Unsere Einrichtungen und Angebote im Überblick

Seelische Gesundheit

Fliedner Krankenhaus Ratingen / Ratingen
Fachklinik Haus Siloah / Ratingen
Fliedner Klinik Berlin / Berlin
Fliedner Klinik Düsseldorf / Düsseldorf
Fliedner Klinik Gevelsberg / Gevelsberg
Fliedner Klinik Stuttgart / Stuttgart
Fliedner Werkstätten / Mülheim a.d. Ruhr
Haus Engelbert / Mülheim a.d. Ruhr
Fliedners / Mülheim a.d. Ruhr
Haltepunkt Kaiserstraße / Mülheim a.d. Ruhr
Fliedners / Gummersbach
Waldruhe / Wiehl
Wohnstätte Babelsberger Park / Potsdam
Außenwohngruppe Turnstraße / Potsdam
Ambulant Unterstütztes Wohnen / Potsdam
Haus im Dorf / Langen bei Neuruppin
Ambulant Unterstütztes Wohnen / Langen bei Neuruppin
Tagesstätte / Fehrbellin
FliednerService / Langen bei Neuruppin

Ausbildung, Forschung und Lehre

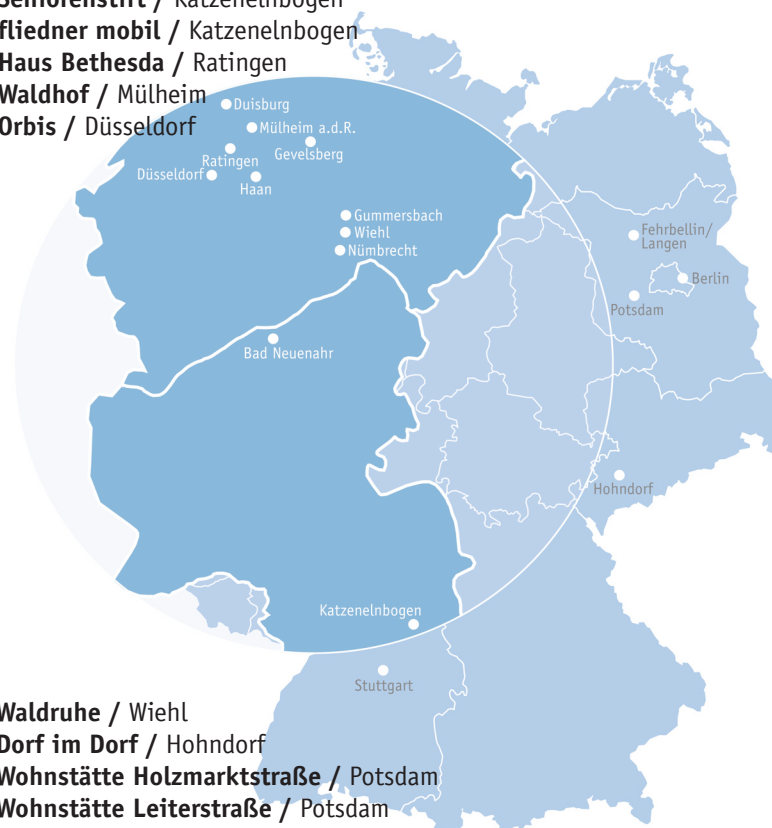
Fliedner Akademie / Mülheim a.d. Ruhr
Fliedner Akademie am Park / Duisburg
Fachseminar für Altenpflege Mülheim a.d. Ruhr
Fliedner Fachseminar für Altenpflege am Park / Duisburg
Forschung / Theodor Fliedner Stiftung gesamt

Menschen mit Behinderungen

Das Dorf - Wohnen für Menschen mit Behinderungen / Mülheim a.d. Ruhr
Fliedner Werkstätten / Mülheim a.d. Ruhr
FUBA-Net Liga / Mülheim a.d. Ruhr
Hermann-Giese-Haus / Mülheim a.d. Ruhr
Fliedners / Mülheim a.d. Ruhr
Haltepunkt Kaiserstraße / Mülheim a.d. Ruhr

Leben im Alter

Fliedner Pflege & Wohnen am Park / Duisburg
Das Dorf - Wohnen im Alter / Mülheim a.d. Ruhr
Dorf am Hagebölling / Gevelsberg
Stadtwohnen Hagebölling / Gevelsberg
Engelsstift / Nümbrecht
Fliedner Residenz / Bad Neuenahr
fliedner mobil / Hohndorf
Friedensheim / Haan
Seniorenstift / Katzenelnbogen
fliedner mobil / Katzenelnbogen
Haus Bethesda / Ratingen
Waldhof / Mülheim
Orbis / Düsseldorf



Waldruhe / Wiehl
Dorf im Dorf / Hohndorf
Wohnstätte Holzmarktstraße / Potsdam
Wohnstätte Leiterstraße / Potsdam
FliednerService / Langen bei Neuruppin
Betreute Wohngemeinschaft Behlerthof / Potsdam
Fliedner Wohnheim am Park / Duisburg

Unser Leitbild: Gemeinsam Perspektiven gestalten.

Perspektive Mensch - seit 175 Jahren.

EINLEITUNG

Als Theodor Fliedner seine erste Pfarrstelle antrat, bewegte ihn im geistlichen Amt die Not der Menschen, für die sich niemand zuständig fühlte. Berührt von dem, was er sah, begann Theodor Fliedner zu handeln. Zusammen mit seiner Familie legte er den Grundstein für die Diakonienanstalt Duisburg im Jahr 1844. Aus diesem Ort des Lernens und der Entwicklung ist unsere heutige Theodor Fliedner Stiftung hervorgegangen.

Im reflektierten Bewusstsein der Geschichte und auf Basis des christlichen Glaubens geben wir uns unser Leitbild. Es ist die Richtschnur für unsere Arbeit und unser Miteinander. Gemeinsam stehen wir im offenen Dialog in alle Richtungen für die Wirksamkeit unseres Leitbildes ein.

WIR HANDELN GEMEINSAM

Unser diakonisches Handeln ist unsere Form, dem christlichen Glauben Ausdruck zu geben. Menschen dadurch in Kontakt mit der Liebe Gottes zu bringen und diese in ihrem Leben erfahrbar zu machen, ist unveränderter Auftrag unserer Stiftung von Anfang an. Wir gehen diesem Auftrag mit gegenseitigem Respekt und Achtsamkeit nach, um eine lebendige Unternehmenskultur zu schaffen und zu wahren.

WIR HABEN

- offene Ohren, um Anliegen aufzunehmen,
- offene Augen, um Bedarfe zu erkennen,
- offene Herzen, um füreinander da zu sein und
- offene Türen, um miteinander ins Gespräch zu kommen.

+2600
Mitarbeitende

+30
Standorte

+1000
Plätze für stationäres
und betreutes Wohnen
im Alter

+850
Plätze für stationäres
und betreutes Wohnen
für Menschen mit
Behinderungen

+300
Behandlungsplätze
in der seelischen
Gesundheit

+600
Arbeitsplätze in den
Werkstätten für
Menschen mit
Behinderungen

WIR GESTALTEN PERSPEKTIVEN

Wir sind 2.600 Mitarbeitende und bundesweit für Menschen da. Unser Engagement gilt der Altenhilfe, der Kinder- und Jugendhilfe, der Hilfe für Menschen mit Behinderungen, der Psychiatrie und Psychotherapie sowie der Ausbildung, Forschung und Lehre. Getragen vom diakonischen Gedanken, stehen unsere fachlichen Angebote allen Menschen zur Verfügung, gleich welcher Herkunft und gleich welchen Glaubens. Mit dem Menschen im Mittelpunkt bieten wir Orientierung und Hilfe. Gemeinsam schaffen wir Möglichkeiten, damit Familie und Beruf leichter vereinbar werden, damit Arbeit und Freizeit besser in Balance sind. Wir fördern die Eigeninitiative, Entfaltung und Beteiligung an Entscheidungsprozessen. Dazu unterstützen wir einander in der beruflichen, fachlichen und persönlichen Weiterentwicklung.

WIR ÜBERNEHMEN VERANTWORTUNG

Orientiert am Handeln Theodor Fliedners, nehmen wir auch heute öffentlich und fachlich Stellung. Wir setzen Akzente und beziehen Position in Kirche und Gesellschaft. Wir bringen uns in den sozialpolitischen Dialog aktiv ein. Gemeinsam verwirklichen und fordern wir Rechte auf Entwicklung, Therapie, Förderung, Schutz sowie umfassende Teilhabe ein. Wir stehen für professionelle und zukunftsfähige Konzepte und Strukturen. Verantwortungsbewusst nehmen wir unsere Aufgabe im Spannungsfeld zwischen sozialem Auftrag und Wirtschaftlichkeit an. Wir stehen für ökonomische Handlungsfähigkeit und die Erhaltung des uns Anvertrauten. Uns ist bewusst, dass unsere Stiftungskultur die Grundlage für alles ist, was wir seit 1844 für Menschen erreicht haben und für alles, was wir erreichen werden.



Wir sind nicht nur erfahren. Wir wollen auch erfahren.

Perspektive Mensch - seit 175 Jahren.

Von der Pastoralgehülfenanstalt zur Theodor Fliedner Stiftung

Die Not der Menschen in seiner Gemeinde bewegte Theodor Fliedner als er 1822 das Amt des Pfarrers in Kaiserswerth antrat. Arbeitslosigkeit, Armut, schlechte Bildungsverhältnisse für Kinder und Jugendliche, kaum Zugänge zur Gesundheitsversorgung. Theodor Fliedners Motivation und innere Einstellung lässt sich dabei gut in seinem von Biografen übermittelten Wahlspruch ablesen: „Sollte die Wahl des Pfarrers auf mich fallen, werde ich der Gemeinde ein guter Pastor sein. Und um meiner Rede Inhalt wohl wissend füge ich hinzu: Mein Leben – für das Leben!“

Theodor Fliedner hielt Wort – sammelte Spenden in wohlhabenderen Nachbargemeinden und reiste sogar bis nach England oder in die Niederlande, um Kirchen-, Schul- und Armenfonds in seiner Gemeinde aufzubauen. Neben der direkten Unterstützung seiner Gemeindemitglieder engagierte sich Theodor Fliedner mit seiner ersten Frau Friederike für die Verbesserung der Lebensumstände in Gefängnissen, errichtete eine Strickschule, eine Kleinkinderschule, ein Kleinkinder-Lehrerinnenseminar sowie eine Bildungsanstalt für evangelische Pflegerinnen. Hinzukamen ein Seminar für Lehrerinnen und ein Waisenstift für Mädchen. Theodor und Friederike Fliedner bekamen elf Kinder, von denen allerdings acht noch im Kindesalter verstarben. Auch Friederike Fliedner starb früh im Jahr 1842, bis zu ihrem Tod im Wochenbett leitete sie die Diakonissenanstalt sowie das Mutterhaus in Kaiserswerth. 1843 heiratete Theodor Fliedner erneut. Caroline Bertheau setzte sich an seiner Seite ebenfalls stark für die Gemeinde ein. Mit ihr bekam Theodor Fliedner acht Kinder und sie gründeten gemeinsam 1844 die „Pastoralgehülfen- und Diakonienanstalt“. Aus ihr ging unsere heutige Theodor Fliedner Stiftung hervor.

Theodor Fliedner im Kurzportrait

Für Theodor Fliedner, geboren am 21. Januar 1800 in Eppstein, war sein Vater Vorbild und Inspiration. Der Sohn des Pfarrers Jakob Ludwig Fliedner und seiner Frau Henriette Fliedner äußerte bereits früh den Wunsch, selbst ein geistliches Amt bekleiden zu wollen. Mit 13 Jahren musste Theodor Fliedner den Tod seines Vaters hinnehmen, seine Mutter und Freunde der Familie ermöglichten ihm weiterhin des Besuchs am Gymnasium, das ihn auf das Studium der evangelischen Theologie in Gießen vorbereitete – für das Studium erhielt Theodor Fliedner ein Stipendium. 1820 beendete er seine Ausbildung am Predigerseminar in Herborn und trat sein Lebenswerk zunächst als Pfarrer in Kaiserswerth an, nach Aufgabe des Amtes 1849 konzentrierte er sich auf die Arbeit der vielen sozialen Einrichtungen. Theodor Fliedner starb am 4. Oktober 1864 in Kaiserswerth.

