



Alexianer

ST. JOSEPH-KRANKENHAUS
BERLIN-WEISSENSEE

*Zentrum für Neurologie, Psychiatrie,
Psychotherapie und Psychosomatik*

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir danken für Ihr Interesse an unserem Newsletter, der seit Dezember 2020 einmal pro Quartal erscheint.

Aufgrund der positiven Rückmeldungen haben wir uns entschieden, den Empfängerkreis zu erweitern: Nachdem sich der Newsletter bislang ausschließlich an zuweisende Ärztinnen und Ärzte sowie an Psychologische Psychotherapeutinnen und -therapeuten richtete, schließen wir nun auch Kooperationspartner aus der angebundenen Gemeindepsychiatrie, die ich herzlich als neue Leser begrüße, ein.

In der aktuellen Ausgabe informieren wir über die neue Rufnummer unserer Akutaufnahme, die ausschließlich für Zuweisende, Kooperationspartner aus der Gemeindepsychiatrie, den Rettungsdienst, die Polizei sowie die Krankenhäuser im Versorgungsbezirk eingerichtet wurde.

Neu sind auch unsere Social-Media-Kanäle, die wir – nachdem unsere Holding im Februar den Startschuss gegeben hat – sukzessive aufbauen.

Schon jetzt möchten wir über den trialogischen Fachtag Borderline und Beziehungen informieren, der am 26. August 2022 in unserem Haus stattfinden wird. Veranstaltet wird dieser erste Fachtag von Drahtseil e. V. Als Gastgeber laden wir Sie herzlich zu dieser exzellent besetzten Tagung ein.

Über Psychoedukation berichten wir der Rubrik der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik. Christian Heine, Arzt in der Tagesklinik Prenzlauer Berg, hat einige Aspekte dieses wesentlichen Bausteins psychiatrischer und psychotherapeutischer Behandlung zudem in unserem aktuellen Videopodcast erläutert, der ab heute in unserem Podcastarchiv und auf unserem YouTube-Kanal zur Verfügung steht.

Nahezu jeder Fünfte in Deutschland leidet unter chronischen Schmerzen – viele unter chronischer Migräne oder chronischem Kopfschmerz. Zu den Betroffenen gehört Doreen Dix, die aus der Nähe von Cottbus (Brandenburg) stammt. Die langjährige Schmerzpatientin suchte im Zentrum für Schmerztherapie der Klinik für Neurologie Hilfe. Ihren Erfahrungsbericht lesen Sie in diesem Newsletter.

Leider ist die pandemische Lage nahezu unverändert. Daher haben wir uns in unserem Krisenstab, der sich seit 16. März 2020 trifft, dazu entschlossen, bis 30. April 2022 von Veranstaltungen abzusehen. Die Entscheidungen für die Folgezeit treffen wir auf Grundlage der Inzidenzen und des gesetzlichen Rahmens.

Solange noch keine persönlichen Treffen möglich sind, informieren wir Sie gern auch bilateral zu Themen, die Sie interessieren oder stehen für Fragen zu unserem Haus zur Verfügung. Wenden Sie sich gern an mich persönlich per E-Mail i.hauth@alexianer.de oder kontaktieren Sie Esther Beuth-Heyer (Presse- und Öffentlichkeitsarbeit e.beuth-heyer@alexianer.de; Tel: 030-92790-724), die Anfragen niedergelassener Kolleginnen und Kollegen und Kooperationspartner entgegennimmt und innerhalb des Hauses kanalisiert.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen.

Herzliche Grüße

Dr. med. Iris Hauth
Ärztliche Direktorin
Regionalgeschäftsführung

Herzliche Bitte um Übersendung Ihrer E-Mailadresse

Der vorliegende Newsletter ist als E-Mail-Newsletter konzipiert. Dementsprechend würden wir Ihnen diesen gern künftig per E-Mail zukommen lassen.

Da uns keine E-Mailadresse vorliegt, wären wir dankbar, wenn Sie diese formlos an die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit (Esther Beuth-Heyer, E-Mail: e.beuth-heyer@alexianer.de) übermitteln würden.

Haben Sie herzlichen Dank.

Alexianer St. Joseph-Krankenhaus Berlin-Weißensee startet Social Media

Seit dem 1. Februar ist die Alexianer GmbH, zu der das Alexianer St. Joseph-Krankenhaus Berlin-Weißensee gehört, mit zentralen Kanälen auf Facebook, Twitter, LinkedIn und YouTube vertreten. Sukzessive startet nun auch das Alexianer St. Joseph-Krankenhaus Berlin-Weißensee seine Social-Media-Aktivitäten.

Nachdem die Alexianer GmbH den Startschuss für die Social Media gegeben hat, hat das Alexianer St. Joseph-Krankenhaus Berlin-Weißensee erste Schritte in den sozialen Medien unternommen.

Begonnen hat das Zentrum für

Neurologie und Psychiatrie mit einem Kanal auf LinkedIn. Darüber hinaus wurde ein YouTube-Kanal eingerichtet, auf dem sich zentral alle Videos des Fachkrankenhauses finden.

Mitte März wurde schließlich der Facebook-Kanal des Alexianer St. Joseph-Krankenhauses Berlin-Weißensee eingeweiht – mit dem Ausstrahlungshinweis zu einer Sendung des SWR-Nachtcafés mit Dr. med. Iris Hauth als Studiogast.

Aktuell, bildreich und vielfältig: Wir freuen uns, wenn auch Sie unseren Kanälen folgen.



Aktiv bei LinkedIn, Facebook und YouTube

<https://de.linkedin.com/company/alexianer-st-joseph-krankenhaus-berlin-wei%C3%9Fensee>

<https://facebook.com/StJosephKrankenhaus>

<https://www.youtube.com/channel/UCPYRvpwAqEKzDZrtt5QSCQO>

Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik

Triologischer Fachtag Borderline im Alexianer St. Joseph-Krankenhaus Berlin-Weißensee

Am 26. August 2022 ist das Alexianer St. Joseph-Krankenhaus Berlin-Weißensee Gastgeber des triologischen Fachtags Beziehungen und Borderline, der durch Drahtseiltanz e. V. veranstaltet wird. In einer Keynote und fünf Vorträgen werden unterschiedliche Aspekte des Schwerpunktthemas Beziehungen und Borderline beleuchtet, die am Nachmittag in vier Workshops vertieft werden sollen.

Der Verein Drahtseiltanz e. V. engagiert sich für Menschen, die mit Borderline zu tun haben und hier Beratung, Austausch und Informationen benötigen, um in der Beziehungsgestaltung handlungsfähiger zu sein.

Gegründet wurde Drahtseil e. V. von Ingrid und Katrin Zeddies – Mutter und Tochter. Die systemischen Familientherapeutinnen entschlossen

sich vor einem Jahr zur Gründung, um ihre Erfahrungen und Fachwissen weitergeben zu können. Mehrere Menschen, die meist ebenfalls Experten aus Erfahrung sind und in sozialen Berufen Fuß gefasst haben, haben sich angeschlossen.

Dr. med. Iris Hauth, Ärztliche Direktorin des Alexianer St. Joseph-Krankenhauses Berlin-Weißensee, wird

den Fachtag (09:00 bis 17:00 Uhr) mit einer Keynote eröffnen. Fünf Vorträge werden unterschiedliche Aspekte des Schwerpunktthemas Beziehungen und Borderline beleuchten, die am Nachmittag in vier Workshops vertieft werden sollen.

Auch einen der Workshops verantwortet das Alexianer St. Joseph-Krankenhaus: Die STEPPS-Trainerinnen Britta Boehnisch und Cordula Ottlewski werden in das Trainingsprogramm STEPPS (Systematic Training for Emotional Predictability & Problem Solving - Emotionale Stabilität und Problemlösen systematisch trainieren) einführen.

Wir laden Sie herzlich zum Fachtag ein und freuen uns auf einen intensiven Austausch mit Ihnen. Ab sofort können Sie sich anmelden. Eine Anmeldung bis 29. April 2022 wird erbeten.

Interessierte Personen können sich über folgende E-Mail für den Fachtag anmelden:

katrin.zeddies@drahtseiltanz.de



Katrin Zeddies, Ingrid Zeddies, Dr. med. Iris Hauth (v. l. n. r.)

Videopodcast der Klinik für Psychiatrie: Arzt Christian Heine zur Psychoedukation

Hinter dem Begriff „Psychoedukation“ steckt ein wesentlicher Baustein psychiatrischer und psychotherapeutischer Behandlung mit dem Ziel einer über Aufklärungsarbeit hinausgehenden Befähigung zum Umgang mit der eigenen Erkrankung. Christian Heine, Arzt in der Tagesklinik Prenzlauer Berg des Alexianer St. Joseph-Krankenhauses Berlin, erklärt im aktuellen Videopodcast unter anderem, was Psychoedukation ist und mit welchem Ziel sie eingesetzt wird.

„Für eine gelingende Behandlung bedarf es eines belastbaren Verständnisses der eigenen Krankheit. Dies gilt in besonderer Weise auch für psychische Erkrankungen. Behandlerinnen und Behandler müssen Vorurteilen gegenüber seelischen Krankheiten begegnen sowie kulturell unsensible Vorstellungen und begriffliche Unschärfen beseitigen.

Die verschiedenen angewendeten

Behandlungsmethoden bedeuten für Betroffenen vielfach eine Überwindung eigener Vorbehalte oder Ängste. Die Erfahrung, über das eigene Erleben und Fühlen zu sprechen, die Annahme von Hilfestellungen – und in schweren Krisen auch der Einsatz sorgfältig ausgesuchter Medikamente – fordern besonders heraus.

Doch der Anspruch der Psychoedukation reicht weit über reine Aufklärungsarbeit hinaus. Viele Symptome psychischer Leiden werden von Betroffenen nicht wahrgenommen oder sogar als hilfreich und stabilisierend erlebt. Symptome sind ein Versuch unseres psychischen Apparates, nicht erträgliche innere Spannungen aufzulösen. In der Regel sind sie das Ergebnis unbewusster Vorgänge. Ein wesentlicher Teil der Psychotherapie besteht in der Aufdeckung der Ursachen dieser Spannungen, um damit den Antrieb für das Fortbe-



Christian Heine, Arzt in der Tagesklinik Prenzlauer Berg

stehen der Symptome aufzulösen.

Das Ziel der Psychoedukation ist es, auf der Grundlage eines profunden Verständnisses einen selbstbewussten Umgang mit den eigenen Herausforderungen zu schulen. Hier liegt der Unterschied zur somatischen Aufklärungsarbeit, denn das Ergreifen der Krankheitsursachen ist bereits ein essenzieller Baustein der Therapie.

Für diese Möglichkeit einer aktiven, eigenverantwortlichen Gestaltung des therapeutischen Prozesses legt das Behandlungsteam in der Psychoedukation die Grundlage.“

Videopodcast Psychoedukation

Ab 24. März steht der Videopodcast Psychoedukation online.

Alle Videopodcasts werden in der Mediathek veröffentlicht.

Wir wären Ihnen sehr dankbar, wenn Sie Ihre Patientinnen und Patienten auf unsere Videopodcasts aufmerksam machten. Haben Sie herzlichen Dank dafür.

Klinik für Neurologie

Zentrum für Schmerztherapie:

„Keine Nummer im System, sondern ein Mensch“

Nahezu jeder Fünfte in Deutschland leidet unter chronischen Schmerzen – viele unter chronischer Migräne oder chronischem Kopfschmerz. Allein in Deutschland leiden etwa 3,7 Millionen Frauen und rund zwei Millionen Männer unter Migräne. Zu den Betroffenen gehört Doreen Dix, die aus der Nähe von Cottbus (Brandenburg) stammt. Die langjährige Schmerzpatientin suchte im Zentrum für Schmerztherapie des Alexianer St. Joseph-Krankenhauses Berlin-Weißensee Hilfe. Über ihre Erfahrungen berichtet sie in diesem Newsletter.

„Seit zehn Jahren leide ich an chronischer Migräne und chronischen Kopfschmerzen. Begonnen hat dies nach der Entfernung eines Gehirntumors. Ich arbeite in einem verantwortungsvollen Beruf und habe mich in der Vergangenheit oft zur Arbeit gequält. Um einigermaßen durchzuhalten, habe ich viele Schmerztabletten genommen. Bevor ich in das Alexianer St. Joseph-Krankenhaus kam, war ich schon bei vielen Ärzten. Aber dort bekam ich nur immer mehr oder andere Medikamente. Geholfen hat mir, bis zu meinem stationären Aufent-

halt in der Klinik für Neurologie, nichts wirklich“, fasst Doreen Dix die Ausgangssituation zusammen. „Auf der Station wurde ich durch die Pflege sehr freundlich empfangen. Kurze Zeit später machte die Oberärztin für Neurologie und Spezielle Schmerztherapie Dr. med. Raphaela Borowka eine sehr ausführliche Anamnese und führte ein langes Gespräch mit mir. Ich war überrascht, wieviel Zeit sich die Ärztin für mich nahm. Zum Ende des Gesprächs stellte sie mir den Therapieplan vor und ordnete eine komplette Schmerzmedikamentenpause an. Eine Blutentnahme folgte. Zudem wurden mir weitere Abläufe erklärt“, berichtet die Brandenburgerin.

„ANFANGS WAR ICH SEHR SKEPTISCH UND AUCH ETWAS ÄNGSTLICH“

„Der Therapieplan, den ich täglich erhielt, bot mir eine gute Orientierung und war gleichzeitig eine Gedankstütze. Die sehr zugewandte Physiotherapeutin Barbara Otto zeigte mir vom ersten Tag an wertvolle Übungen, die ich mit



Endlich schmerzfrei

nach Hause nehmen könnte. In der Einzeltherapie erklärte sie mir unermüdlich die Hintergründe und Abläufe der Bewegungen. Bis zu meiner Entlassung blieb Barbara Otto ‚meine Therapeutin‘. Auch die übrigen Physio-, Sport- und Ergotherapeuten in den Gruppentherapien waren immer sehr freundlich und hilfsbereit. Sie gaben Hinweise und Hilfestellung, falls ich den Faden verlor“, führt Dix aus.

SEHR HILFREICHE ARZTGESPRÄCHE UND THERAPIEN

„Doktor Borowka stellte mir sehr hilfreiche Therapieansätze vor, darunter die transkutane elektrische Nervenstimulation (TENS) und die Neuraltherapie. Diese Behandlungsangebote nahm ich sehr gern wahr, denn sie zeigten

sehr schnell Erfolg: Das TENS-Gerät hilft mir bei mittlerer Schmerzstärke, die Neuraltherapie nahm mir meine Dauerschmerzen im Stirnbereich. So konnte ich die Klinik fast schmerzfrei verlassen. Der Muskelkater ist – gegenüber den Schmerzen, mit denen ich zuvor zu kämpfen hatte – ein angenehmer Schmerz“, sagt Dix.

16 TAGE NACH BEGINN DER BEHANDLUNG SCHMERZMEDIKAMENTENFREI

„Zu Hause führe ich die Übungen weiter durch. Das TENS-Gerät habe ich immer im Gepäck. Ich habe mir einen Arzt gesucht, der die Neuraltherapie fortsetzt. Besonders gefreut hat mich, dass ich schon 16 Tage nach Beginn der Behandlung kein Schmerzmedikament mehr gebraucht habe. Für das neue Lebensgefühl bin ich sehr dankbar. Und falls ich doch noch einmal Hilfe benötige, weiß ich jetzt, wohin ich mich wenden kann, denn in der Klinik ist man keine Nummer im System, sondern ein Mensch“, erklärt die Brandenburgerin abschließend.