



GDA Tagespflege im Landhaus Ammann.

Mit unserem tagesstrukturierenden Programm der Tagespflege bieten wir eine sinnvolle Ergänzung:

- für Sie als pflegende Person, wenn Sie tagsüber Entlastung brauchen,
- für Ihren Angehörigen, wenn er/sie tagsüber nicht allein sein kann oder möchte, während Sie z. B. arbeiten.
- Erhaltung und Förderung eines möglichst selbstständigen Lebens.



GDA Waldhausen · Landhaus Ammann
Hildesheimer Straße 183
30173 Hannover
Telefon 0511 8401-177
tagespflege.waldhausen@gda.de



Da will ich leben

Mentales Werkzeug und das Umarmen von Bäumen

Psychiaterin **MARIE-KATHRIN REHME** aus Hannover sagt, wie man Burn-out bei sich selbst erkennt und was man dagegen tun kann

HANNOVER. Schnell gereizt und antriebslos: Laut Psychiaterin Marie-Kathrin Rehme aus Hannover nimmt die Zahl der erschöpften Menschen seit Corona und durch die Digitalisierung zu. Im Interview erklärt die Fachärztin, wie man Burn-out bei sich selbst erkennt und was man dagegen tun kann

Marie-Kathrin Rehme, Sie sind Fachärztin für Psychiatrie sowie Psychotherapie und Chefärztin einer Tagesklinik, in der viele Patientinnen und Patienten mit Burn-out behandelt werden. Ist der Eindruck richtig, dass die Zahl der erschöpften Menschen gestiegen ist?

Ja, das muss man leider so sagen. Es ist aber auch so, dass die Menschen offener über ihre Probleme reden. Und dann muss man sich natürlich die Corona-Zeit anschauen, da kam es zu Mehrfachbelastungen. Die Menschen hatten vorher meist ein gut funktionierendes soziales Gefüge. Und plötzlich wurden sie zurückgeworfen, und es gab nur noch die eigene Familie. Und das dann mit Homeoffice und Kindern, die nicht zur Schule konnten. Das hat bei vielen Menschen Stress verursacht.

Und jetzt nach Corona?

Jetzt spielt die Digitalisierung eine große Rolle. Sie macht das ganze Leben schneller, egal ob beruflich oder privat. Dadurch müssen sich die Menschen immer schneller anpassen. Aber eigentlich ist das menschliche Hirn nicht für diese Schnelligkeit gemacht. Hinzu kommt, dass die sozialen Bindungen auch immer schneller werden als in früheren Jahren. Gute Beziehungen mit anderen Menschen fallen als Schutzfaktor immer mehr weg. Das macht uns zu schaffen.

Ich fühle mich manchmal auch ziemlich kaputt, wie fühlt es sich an, wenn ich unter Burn-out leide?

Sie erkennen das daran, dass Sie viel mehr Kraft und Energie aufwenden, aber dabei gar nicht weiterkommen. Dass Sie arbeiten, ohne dass Sie etwas schaf-

fen. Dass Sie das Gefühl haben, dass es nicht wertgeschätzt wird. Dass Sie nicht gesehen werden und dass Sie selber aber auch daran verzweifeln. Dazu gehört ebenso, schneller gereizt zu sein, ungerecht zu reagieren und allgemeine Antriebslosigkeit. Dann nimmt die Lebensqualität deutlich ab.

Das klingt nach Depressionen ...

Da gibt es eine Überschneidung zwischen Burn-out und Depressionen, man kann da nicht immer eine Grenze ziehen.

Wenn ich erkenne, dass ich unter Burn-out leide, was kann mir dann helfen?

Zum einen ist ein gutes soziales Gefüge wichtig. Die Partnerin oder der Partner können eine gute Hilfe sein. Und auch die Anerkennung bei der Arbeit durch Chefin oder Chef kann helfen. Es geht natürlich auch immer um den eigenen Selbstwert. Wenn man Menschen hat, die einen tragen und einen einfach nur so wertschätzen, wie man ist, kann das sehr unterstützen und viel Druck rausnehmen. Und ich sollte mich natürlich selbst fragen, wie ich bei mir Druck rausnehmen kann.

Gibt es ein Patentrezept, gegen Burn-out anzugehen? Ein Kollege hat mir mal erzählt, dass es ihm hilft, Bäume zu umarmen.

Es ist auf jeden Fall nicht schlecht, Bäume zu umarmen.



Im Interview: Die Psychiaterin Dr. Marie-Kathrin Rehme.

Foto: Ilona Hottmann



„Der Umgang mit der Natur ist ein ganz wichtiger Punkt.“ Bei Stress kann es helfen, einen Waldspaziergang zu machen. Oder eben auch mal einen Baum zu umarmen. Foto: IMAGO/William Perugini

Das hilft aber nicht immer. Die Richtung ist aber schon gut. Denn der Umgang mit der Natur ist ein ganz wichtiger Punkt. Also zum Beispiel ein Waldspaziergang mit offenen Sinnen. Das heißt, sich den Wald anzuschauen, die Bäume, Äste und Blätter. Grün als Farbe tut schon gut. Und den Vögeln zuzuhören.

Funktioniert das auch im Winter?

Ja. Sonne ist sehr gut, aber auch Tageslicht hilft, da gibt es ja so gar Therapien mit Tageslicht. Die Sonne hilft also auch dann, wenn sie sich hinter Wolken verkrochen hat.

Was hilft noch?

Zum Beispiel ein Austausch mit einem wohlgesonnenen Menschen ist wertvoll und wichtig. Und es ist sinnvoll, sich seiner Bedürfnisse bewusst zu sein und diese wirklich zu kommunizieren, zum Beispiel mal eine halbe Stunde Ruhe haben zu wollen. Eine positive Rolle spielt auch eine gesunde Ernährung. Gut ist auch Bewegung, sie schüttet Hormone aus, die uns glücklich machen.

Wenn ich einmal unter Burn-

out gelitten, dann vielleicht auch eine Depression durchgemacht habe, begleitet mich das mein Leben lang?

Nein, das muss es nicht. Psychiaterinnen und Psychiater, Psychologinnen und Psychologen sowie die Kliniken haben den Anspruch, den betroffenen Menschen das Werkzeug mitzugeben, dass man stabil bleiben kann. Darum ist es wichtig, sich selber klar zu machen, dass man die Krankheit möglicherweise nicht ohne Unterstützung wieder los wird.

Wenn ich das realisiert habe, was sollte ich dann machen?

Die Hausärztinnen und Hausärzte sind in der Regel die erste Anlaufstelle. Und die stellen dann Fragen: Gibt es bei Ihnen einen Verlust von Freude und fühlen Sie sich häufig traurig, hoffnungslos? Haben Sie vielleicht an Dingen nicht mehr so viel Spaß wie früher? Bezogen auf den letzten Monat. An den Antworten auf diese zwei Fragen kann man dann schon sehen, wie gut es der Patientin oder dem Patienten geht.

Gibt es Tipps für Angehörige, wenn sie merken, dass

ein Mensch sich immer mehr zurückzieht?

Es kommt natürlich darauf an, wie intensiv man zu der Person Zugang hat. Wenn einem der Mensch sehr nahesteht, lohnt es sich natürlich, zu schauen, wie offen er für Hilfe ist. Und dann sind klare Fragen wichtig, zum Beispiel nach dem Wohlbefinden, oder ob Unterstützung und Hilfe gewünscht wird.

ZUR PERSON

Marie-Kathrin Rehme ist promovierte Fachärztin und seit März Chefärztin der Oberberg-Tagesklinik Hannover im Zooviertel. Die 43-Jährige hat an der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH) studiert und dort auch zunächst gearbeitet. Nach Stationen in Soltau, Walrode und Celle kam sie an die Oberberg-Tagesklinik. Die Oberberg-Kliniken bieten eine Behandlung für seelisch, psychosomatisch und psychiatrisch erkrankte Menschen. Behandlungsschwerpunkte sind unter anderem Burn-out und Depressionen.

Mai 2024

UMZUG & NEUERÖFFNUNG

100% Premium Fitness

die Fitness Stadt

Reabik FITNESS CLUB

WIR HEBEN AB...

...UND ZÜNDEN DIE NÄCHSTE STUFE!

LANDUNG: DAVENSTEDTER STR. 80A+B

Gleicher Standort - Andere Zufahrt.

Die neue Fitness Stadt in Hannover-Linden!

Es wird der neue Mittelpunkt im Leben tausender Menschen mitten in Hannover-Linden.

Es entsteht ein einmaliger und sensationeller Standort für Fitness-Sauna-Kurse-Wellness-Gesundheit.

✓ NEUER ✓ GRÖßER ✓ HÖHER!

Freu Dich auf die neue Fitness Stadt und werde ein Teil des Ganzen.

Wir freuen uns auf Dich!

Stadt kauft Gelände von Ecovillage zurück

Grundstückskosten von 6 Millionen Euro: Fläche am Kronsberg soll für Wohnprojekte genutzt werden

HANNOVER. Die Entscheidung ist gefallen: Die rund 18.700 Quadratmeter große Fläche, auf der die insolvente Öko-siedlung Ecovillage entstehen sollte, will die Stadt Hannover zurückhaben. Die Verwaltung hat inzwischen von ihrem Recht auf eine sogenannte Rückgabeabwicklung des Vertrags Gebrauch gemacht und den Rückkauf des Geländes eingeleitet. Dafür zahlt die Stadt 6 Millionen Euro, abzüglich einer Verwal-

tungsgebühr in Höhe von 30.000 Euro. Das Geld geht direkt an die DKB-Bank, die das Darlehen an Ecovillage für die gleiche Summe finanziert hatte.

Das Projekt Ecovillage auf dem Kronsberg im Stadtteil Bemero- de war in eine finanzielle Schief- lage geraten, nachdem die GLS- Bank im Sommer 2023 ihre Kredi- tusage zurückgezogen hatte – dadurch war eine fatale De- ckungslücke von knapp als 3

Millionen Euro entstanden. Eco- village ging zunächst in Insol- venz in Eigenverantwortung, konnte aber keinen Geldgeber gewinnen, der diese Lücke schließen wollte. So blieb nur der Gang zum Insolvenzgericht. Das Insolvenzverfahren gegen die Ecovillage eG wurde dann am 1. März eröffnet. Bei den Mitgliedern der Genossenschaft Ecovillage herrscht Enttäu- schung über den von der Stadt nun angekündigten Rückkauf des gesamten Geländes. Als Al- ternativkonzept habe man der Verwaltung ein Parzellierungs- modell vorgeschlagen, um das komplette Grundstück in 18 Par- zellen aufzuteilen und diese dann einzeln zu vermarkten. „Es hatten sich schon Genossen- schaften und professionelle Im- mobiliensentwickler gemeldet, die sich für den Kauf von Einzel- grundstücken interessierten und froh waren, dass es über Ecovillage bereits Mieter ge- geben hätte“, so ein Mitglied der Genossenschaft. Auch habe sich die designierte Geschäftsfüh- rerin der landeseigenen Woh- nungsgesellschaft (WRN) vor- stellen können, nach dem Start der WRN bei einem Teil der Par- zellen einzusteigen.

Die mehr als 800 Genossen- schaftsmitglieder hätten zusam- men etwa 4 Millionen Euro für die Planung des Ökoquartiers und der

Gebäude aufgebracht. Mit der Ent- scheidung der Stadt, das Grund- stück vollständig zurückzuneh- men, hätten diese Menschen nun keine Chance mehr, ihre Einlagen und Darlehen zumindest teilweise zurückzubekommen. Diese lägen zwischen 1000 und 25.000 Euro, dazu kämen noch im Rahmen von Mietvorverträgen eingezahlte Mie- terdarlehen von durchschnittlich 8000 Euro. „Jetzt entstehen eine Reihe von wirtschaftlichen Proble- men“, so das Ecovillage-Mitglied.

In der Ratspolitik findet der Rückkauf der 18.700 Quadratme- ter durch die Stadt indes Zustim-

mung. „Für die Stadt ist dieses Ge- lände absolut wichtig, denn wir ha- ben eine Reihe von Zielen beim Wohnungsbau“, sagte SPD-Frak- tionschef Lars Kelich. Man habe sich verpflichtet, bis zum Jahr 2035 rund 17.000 neue Wohnungen zu schaffen – das gelinge nicht allein durch Innenstadtverdichtung. Das Areal am Kronsberg werde somit dem Wohnungsbau zugeführt, in Teilen auch für neue Kleingärten. „Auch hier werden Flächen benö- tigt“, so Kelich.

CDU-Fraktionschef Felix Semper sagte, es sei die einzig richtige Lö- sung, das Gelände für Bauland frei- zuhalten. „Man muss sich jetzt in Ruhe darüber Gedanken machen, was genau dort gebaut werden soll.“ Grünen-Fraktionsvorsitzen- de Elisabeth Clausen-Muradian er- klärte, es sei bitter, dass das Projekt Ecovillage nicht funktioniert habe. Für die Grünen sei das Thema aber noch nicht abgeschlossen – man sollte die Möglichkeit prüfen, alter- native Projekte im Sinne der Ecovil- lage-Idee zu entwickeln. Nach wie vor sei die Lage auf dem Woh- nungsmarkt in Hannover „nicht ganz einfach“, sagte Clausen-Mu- radian. Insofern sei der Rückkauf des Areals in Ordnung.

Bei einer Gläubigerversamm- lung am 15. Mai wird Insolvenz- verwalter Behrend Böhme gegenüber den Gläubigern über die weitere Entwicklung in dem Verfahren berichten.

„Jetzt entstehen eine Reihe von wirtschaftlichen Problemen.“

Ein Ecovillage-Mitglied



Projekt geplatzt: Das Ecovillage ist gescheitert – jetzt will die Stadt das Gelände zurückkaufen. Foto: Tobias Woelki

Tim K. Kitaleiter

Arbeiten mit KLEINEN MENSCHEN & GROSSEN GEFÜHLEN

Miteinander füreinander da sein. Das macht uns Johanniter aus. Sie ebenso!

Wir suchen Erzieher*innen und Sozialassistent*innen für unsere Kindertagesstätten, Krippen und die Ganztagschulbetreuung in Stadt und Region Hannover.

Jetzt bewerben auf johanniter.de/paedagogikteam-hannover

JOHANNITER