

Liebe Zuhörende,

ich darf Sie herzlich zu unserer heutigen Podcastfolge begrüßen. Zu Gast ist heute Frau Dr. med. Anja Wilkening. Sie ist Fachärztin für Neurologie und Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie und arbeitet im Klinikum Wahrendorff. Mit Ihnen spreche ich heute über das Angebot der Tagesklinik für Frauen.

Ein herzliches Willkommen an Sie! Das Klinikum Wahrendorff trägt den Titel „Das Fachkrankenhaus für die Seele“. Vielleicht können Sie uns zu Beginn kurz ein paar Sätze über das Klinikum Wahrendorff erzählen.

Na klar, gerne.... Die psychiatrische Klinik in Ilten gibt es ja schon sehr lange, gehört sozusagen zum Dorf(f) dazu. Gegründet wurde die Klinik 1862 durch Ferdinand Wahrendorff als „Asyl für psychisch Kranke“. Seit 1993 liegt die Trägerschaft in den Händen von Dr. Matthias Wilkening – mit dem ich übrigens weder verwandt noch verschwägert bin...der Name ist hier in der Gegend gar nicht so selten. Der Gründungsfamilie Wahrendorff war damals gemeindenaher Psychiatrie ganz wichtig und ich denke, das macht das Klinikum Wahrendorff heute immer noch aus. Also keine Psychiatrie, die sich abschottet, sondern, die den Kontakt zur Gesellschaft sucht, z.B. mit Veranstaltungen wie dem Jazz im Park oder auch durch Vorträge. So läuft läuft da gerade eine Vortragsreihe in Zusammenarbeit mit der Ada-und-Theodor-Lessing Volkshochschule Hannover zum Thema „Seelische Gesundheit“. Ich halte das für ganz wichtig, um Stigmatisierung von psychisch, also an der Seele, erkrankten Menschen abzubauen und natürlich damit gleichzeitig die Hemmschwelle, sich in einer psychischen Krise professionelle Hilfe zu holen, zu reduzieren. Erkrankungen der Seele sind ja wirklich sehr häufig und gerade, wenn frühzeitig die richtige Unterstützung greift, auch gut behandelbar.

Ansonsten ist das Klinikum Wahrendorff als psychiatrisches Krankenhaus eingebunden in die psychiatrische Sektorversorgung der Region Hannover, zuständig für den Süd-Westen der Region. Es gibt mehr als 400 vollstationäre Betten an den Standorten Ilten/Köthenwald und Celle, 8 Tageskliniken mit rund 430 Behandlungsplätzen und verschiedene Institutsambulanzen. Mit zum Klinikum gehört der große Heimbereich, in dem die Bewohner unterschiedlich intensive Unterstützung zur Bewältigung ihres Lebensalltages erhalten, orientiert an ihren Bedürfnissen und dem für sie persönlich erforderlichen Maß an Hilfe und Förderung.

Heute soll es speziell um die Tagesklinik für Frauen gehen. Was ist das für ein besonderes Angebot und wie ist Ihr Verständnis von der Arbeit in der Tagesklinik?

Das besondere ist natürlich, dass wir ausschließlich Frauen bei uns in der Tagesklinik behandeln. Die Gestaltung der Räume und auch das Behandlungsangebot ist auf die Bedürfnisse von Frauen ausgerichtet und die sind andere als die von Männern. Vielleicht dazu ein kleines durchaus etwas klischeehaftes Beispiel. Also, wenn wir z.B. eine

therapeutische Außenaktivität planen, dann spricht die Frauen ein Besuch der Infa eben mehr an als die Industriemesse. Bei Männern wäre das vermutlich anders. Und auch in der Kreativgruppe wird eher gefaltet, gestrickt oder gemalt, als gebohrt und gehämmert.

Mein Verständnis von therapeutischer Arbeit möchte ich so beschreiben: Wir nehmen die Frauen so an, wie sie zu uns kommen, mit ihren ganz unterschiedlichen Sorgen, Problemen und Wünschen. Ich weiß ja nicht von vornherein, was das Richtige für mein Gegenüber ist, aber ich bin unwahrscheinlich neugierig darauf, dass gemeinsam mit den Patientinnen herauszufinden. Manchmal bin ich Experte mit Fachwissen, dann wieder Partner auf Augenhöhe. Wir im Behandlungsteam der Tagesklinik versuchen uns an den individuellen Zielen der Patientinnen zu orientieren. Wir versuchen gemeinsam mit den Frauen herauszufinden, wie ihr persönlicher Weg, ihre persönliche Lösung aussieht und wie sie da weiterkommen können. Und dazu ist es entscheidend, dass es gelingt in der Tagesklinik sowohl innerhalb des Teams, als auch zwischen Team und Patientinnen, als auch innerhalb der Gruppe der Patientinnen für eine haltgebende, warme, respektvolle, ja vielleicht einfach menschliche Atmosphäre zu sorgen. Das stellt für mich die Grundvoraussetzung da, damit die Frauen, die zu uns kommen, wieder gesund werden können.

**Wer ist die Zielgruppe? Wie viele Plätze haben Sie? Und in welchem Alter kommen die Frauen zu Ihnen?**

Unsere Zielgruppe sind Frauen mit einer psychischen Erkrankung. Die meisten leiden an Depressionen oder Angsterkrankungen, häufig bestehen auch sogenannte somatoforme Symptome oder Störungen, also das sind dann körperliche Beschwerden, die aber keine ausschließlich körperliche Ursache haben, sondern wesentlich seelisch bedingt sind. Körper und Seele gehören ja schließlich zusammen, so dass Belastungen der Seele sich häufig auch körperlich zeigen. Frauen mit schweren Psychosen, akuten Abhängigkeits-erkrankungen oder akuter Suizidalität können nicht bei uns in der Tagesklinik behandelt werden. Die brauchen dann erstmal etwas anderes.

Wir haben regulär 16 Behandlungsplätze aufgeteilt in zwei Therapiegruppen, also 2 x 8, was eine tolle Gruppengröße darstellt. Die Frauen sind in der Regel zwischen 25 und 70 Jahre alt. Für jüngere Frauen ist oft die Tagesklinik für junge Erwachsene günstiger, bei den älteren Frauen muss man dann jeweils gucken, ob das bei uns noch gut passt oder ob eine Behandlung in der Gerontopsychiatrie, die ja speziell auf die psychiatrisch-psychotherapeutische Behandlung von älteren Menschen spezialisiert ist, besser ist. So ganz scharfe Grenzen gibt es da bei uns nicht. Ganz viele Frauen bei uns sind so um die 50, also in einer Lebensphase, in der sich für Frauen sowohl auf körperlicher Ebene als auch hinsichtlich ihrer gesellschaftlichen und familiären Rolle sehr viel verändert.

Wenn ich mich nun entschlossen haben die Tagesklinik zu besuchen, wie gestaltet sich der Tageablauf? Und welche räumlichen Möglichkeiten haben Sie zur Verfügung?

Therapie findet bei uns von Montag bis Freitag statt. Die Tagesklinik startet mit der sogenannten Morgenrunde um 8:30 Uhr und endet mit der Abschlussrunde um 16:30 Uhr. Freitags endet die Therapiewoche mit einem speziellen Therapieprogramm für Wochenrückblick und Reflektion hinsichtlich der therapeutischen Wochenziele schon eher um 15 Uhr. Unsere Räumlichkeiten sind ab 8 Uhr morgens für die Patientinnen geöffnet. In der Regel finden am Vormittag und am Nachmittag je zwei Therapiegruppen statt, ergänzt um kleinere Einheiten zum gezielten Üben, z.B. mit Einheiten zu Entspannungsverfahren oder zur Achtsamkeit. Der Schwerpunkt der Behandlung liegt also auf der Gruppentherapie. Zusätzlich finden Einzelgespräche mit Psychotherapeutinnen, Sozialdienst, Pflegekräften und unseren Ergotherapeutinnen statt. Zwischen 12:00 und 13:00 Uhr essen die Patientinnen gemeinsam Mittag und es ist Zeit für Mittagspause.

Die Tagesklinik befindet sich in einem kleinen für sich gelegenen und gut überschaubaren Flachbau mit Zugang zum Garten. Das schafft einerseits Sicherheit, so für sich sein können, und andererseits auch Freiheit und Rückzugsmöglichkeiten in die Natur.

Wir haben für jede der beiden Therapiegruppen einen Raum. Einer davon ist unser Kreativraum, der mit ganz unterschiedlichen Materialien zur kreativen Arbeit ausgestattet ist, Das reicht vom einfachen Buntstift über Papiere für komplexe Origamifalttechniken bis hin zu Arbeiten mit Naturmaterialien. Außerdem stehen den Frauen ein Ruheraum mit bequemen Liegesesseln und eine kleine Küche zur Verfügung. Persönliche Dinge können in Schließfächern untergebracht werden. Und dann haben wir noch in unseren Räumlichkeiten eine kleine Bibliothek, in der sich die Frauen Selbsthilfeliteratur und für Patienten geeignete Fachbücher ausleihen können.

Einige der Frauen, die zu Ihnen in die Tagesklinik kommen, haben sicher auch Kinder oder kümmern sich um zu pflegende Angehörige. Wie ist da die Betreuung geregelt?

Ja, das ist natürlich ein wichtiges Thema... Wir haben leider nicht die Möglichkeit, Kinder mit aufzunehmen oder gar Mutter-Kind-Behandlungen durchzuführen. Das ist schon echt schade, besonders für Mütter mit ganz kleinen Kindern. Das wäre auch noch so ein Wunsch für die Zukunft, hier ein besseres Angebot machen zu können.

Aber wir unterstützen die Frauen in der Organisation von Hilfen und Betreuungsmöglichkeiten, z. B. können Haushaltshilfen für die Dauer des Aufenthaltes über die Krankenkasse finanziert werden. Vieles regeln die Frauen aber schon im Vorfeld selber und dann braucht es oft nur eine flexible Anpassung der Therapiezeiten. Da kann es schon sehr hilfreich sein, wenn es einfach „okay“ ist, dass eine Patientin, die erst noch die Kinder in den Kindergarten

bringen muss, dann 10 Minuten „zu spät“ kommt oder einen Nachmittag therapiefrei hat, um ganz gezielt für die Kinder da zu sein. Wir überlegen, was therapeutisch sinnvoll ist und suchen mit den Frauen dann nach individuellen Lösungen.

Oft geht es auch um die Vermittlung von Hilfen für die Kinder, z.B. gibt es in Hannover ein Projekt mit Gruppenangeboten für die Kinder von psychisch kranken Eltern. Über so etwas informieren wir unsere Patientinnen. Und wir haben in unserer Bibliothek auch eine Reihe von Kinderfachbüchern über seelische Erkrankungen. Ich glaube, wie sehr gerade Kinder unter der psychischen Erkrankung ihrer Mütter leiden, darf man nicht unterschätzen. Da sind Hilfen und Information von Müttern und Kinder ganz wichtig, auch im Sinne von Prävention von psychischen Erkrankungen der Kinder selber.

Wenn jetzt unter unseren Zuhörer\*innen Menschen sind, die sagen, ja, das wäre ein Angebot für das ich mich selber interessiere oder aber ich habe eine Freundin, Nachbarin oder Arbeitskollegin, die Hilfe braucht. Wie kommen die Frauen zu Ihnen in die Tagesklinik?

Oft besprechen sich die Frauen zunächst mit Hausarzt oder Hausärztin. Die Anmeldung bei uns läuft dann über unser zentrales Aufnahmemanagement: Telefon 05132 90 2929. Die Kolleginnen und Kollegen dort überblicken auch die ungefähren Wartezeiten und können eine erste Einschätzung geben, welches Therapieangebot des Klinikums passend sein könnte. Wenn die Patientinnen sich dann für unsere Tagesklinik entschieden haben, kommen sie auf unsere Warteliste. Im Moment beträgt die Wartezeit auf einen Behandlungsplatz bei uns etwa 2-3 Monate. Gerade um auch längere Wartezeiten überbrücken zu können, bieten wir einmal im Monat eine prä-stationäre Gruppe für alle Patientinnen an, die sich auf unserer Warteliste befinden. In dieser Gruppe informieren wir über unsere Behandlung und über psychische Erkrankung und vermitteln erste hilfreiche Techniken zur seelischen Stabilisierung. Wenn dann der Termin für die Aufnahme feststeht, werden die Frauen über das Aufnahmemanagement des Klinikums einbestellt. Und dann kann's losgehen.

Welche Kosten entstehen?

Das ist für die Patientinnen eigentlich recht einfach. Die Finanzierung läuft über die Krankenkasse. Wir benötigen eine Einweisung vom Haus- oder Facharzt und bei der Aufnahme in die Tagesklinik wird dann die Indikation für die teilstationäre Behandlung noch einmal fachärztlich überprüft und eine erste diagnostische Einschätzung vorgenommen. Unsere Patientenverwaltung meldet das dann an die Krankenkasse und rechnet direkt mit der Kasse ab. Manchmal gibt's dabei ganz schön viel Bürokratie, z.B. mit Verlängerungsanzeigen und Überprüfungen durch den Medizinischen Dienst der Krankenkassen, damit auch alles seine Richtigkeit hat. Aber davon bekommen die Patientinnen kaum etwas mit.

Wichtig ist noch, die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen in der Regel die Fahrtkosten für die teilstationäre Behandlung. Am Ende der Behandlungszeit erhalten die Patientinnen von uns eine Bestätigung über die Anwesenheitstage, die sie dann bei ihrer Krankenkasse einreichen und das Geld zurückerstattet bekommen.

[Nach dem Aufenthalt in der Tagesklinik ist sicher auch das Thema Nachsorge ein wichtiges. Welche Angebote oder Hilfestellungen gibt es für die Zeit danach?](#)

Genau richtig, Nachsorge hilft auch nach der Behandlung langfristig psychisch stabil zu bleiben. Wir fangen oft schon sehr früh im Behandlungsverlauf damit an, uns zusammen mit den Patientinnen zum Thema Nachsorge Gedanken zu machen. Nachsorgeangebote gibt es ja recht viele. Das reicht von ambulanter Psychotherapie über psychiatrisch-häusliche Krankenpflege bis hin zu stationären Wohneinrichtungen oder Projekten zur beruflichen Rehabilitation. Wir überlegen mit den Frauen, was für sie passt, informieren und unterstützen bei der Organisation. Da ist unsere Kollegin aus dem Sozialdienst ganz wichtig. Na, und gerade bei der ambulanten Psychotherapie besteht ja ein echter Engpass, da braucht's dann sehr viel Geduld und Durchhaltevermögen.

Wir selber haben hier angegliedert an die Tagesklinik auch eine Institutsambulanz und bieten wöchentlich Gruppen zur Nachsorge an, die allen ehemaligen Patientinnen offenstehen. Besonders so in der ersten Zeit nach der Entlassung kommen die Frauen oft recht regelmäßig und überbrücken so die Zeit, bis andere Hilfen wirklich greifen oder sie wieder gut in ihrem normalen Alltag angekommen sind. Ab November werden wir zusätzlich zu den Gruppenangeboten auch Einzelgespräche anbieten können, was dann ja z.B. eine gute Möglichkeit ist, Wartezeiten bis zum Beginn einer ambulanten Psychotherapie zu überbrücken.

[In der Corona-Pandemie habe ich deutlich gemerkt wie Frauen in besonderem Maße belastet waren oder auch noch sind. Haben Sie durch die Corona-Pandemie ebenfalls einen erhöhten Bedarf an Hilfsangeboten feststellen können?](#)

Ja, auf jeden Fall wirkt sich die Pandemie auf unsere Patientinnen aus. Also ich habe dazu keine konkreten Zahlen, aber bei vielen stellen insbesondere die psychosozialen Folgen der Pandemie wie Lockdown, Homeoffice und Kontaktverbote einen zusätzlichen oder auch auslösenden Faktor für die Entstehung der psychischen Krise dar. Soziale Isolation, so gewünscht das ja zur Bekämpfung der Pandemie war, stellt gerade bei Depressionen einen ganz entscheidenden Faktor dar. Auch Ängste nehmen durch die Corona-Pandemie deutlich zu, z.B. derart, dass die Angst zu erkranken, das Leben der Menschen vollkommen bestimmt, einengt und auf Angst reduziert. Manche Frauen sind förmlich wie gelähmt durch all das was nicht geht. Dann geht es vor allem darum, den Blick wieder zu weiten, auf das was trotzdem möglich ist. Also trotz Kontaktverbot kann ich telefonieren oder mich mit einer

Freundin draußen zum Spaziergang auf Abstand verabreden. Ich fürchte, dass wird auch noch eine ganze Weile nachhängen und auch die jetzt wieder neu entstehende Normalität erzeugt Ängste und psychische Belastung.... Plötzlich wieder die vielen Menschen, das überfordert Viele, die können das nicht mehr aushalten und reagieren mit Angst und Depressivität.

Jetzt ist dieses Angebot speziell für Frauen. Ich weiß, dass sie ein ähnliches Angebot aber auch für Männer haben? Warum haben Sie sich für diese getrennten Angebote entschieden?

Ja, das ist eigentlich schon recht merkwürdig, wo doch überall von Gleichberechtigung gesprochen wird und es doch Unterschiede zwischen Männern und Frauen eigentlich gar nicht mehr geben darf... Und trotzdem fühlt es sich für mich ganz richtig an, dass unsere Tagesklinik nur für Frauen da ist und die Männer Tagesklinik nur für Männer. Das ist schwer in Worte zu fassen.... Ich glaube, die Frauen kommen oft ganz verunsichert .... Verunsichert durch die psychische Erkrankung, die auslösenden Belastungen und sogar auch durch die Entscheidung, sich jetzt professionelle Hilfe zu holen, zu uns in die Tagesklinik .... und dann erleben sie schon in den ersten Tagen Sicherheit, allein durch die Tatsache, da sind andere Frauen, denen geht es so ähnlich wie mir, die können mich verstehen, einfach weil sie auch Frauen sind. Frauen mit ähnlichen Erfahrungen, mit ähnlichen Denkmustern, mit ähnlichen Wünschen und Zielen. Das ist so das eine. Das andere ist sicher, dass Frauen unter sich, sich ganz anders trauen, ihre Themen zu besprechen, z.B. ihre Rolle in Gesellschaft und in der Familie, über Aufgabenverteilung .... über Erfahrungen in Beziehungen zu Männern, sei es Im Beruf oder innerhalb der Partnerschaft, auch Sexualität, Mutterschaft oder Kinderlosigkeit sind ganz bedeutsame Themen, über die Frauen mit Frauen sprechen, aber nicht unbedingt mit Männern. Wenn Männer mit in einer Therapiegruppe sind, verändert sich das Gefüge, nicht unbedingt schlechter, auch unsere gemischtgeschlechtlichen Tageskliniken machen ja gute Arbeit, aber es ist anders. Viele der Frauen entscheiden sich ganz bewusst für eine Behandlung bei uns, eben weil hier nur Frauen in Behandlung sind. Naja, und Männer sind ja nicht verboten bei uns in der Tagesklinik. Ganz oft führen wir hier Paargespräche und holen so die Partner unserer Patientinnen mit ins Boot. Und bei unserem Tag der offenen Tür, jetzt Anfang Oktober, kamen doch einige Frauen mit ihren Partnern, um denen mal zu zeigen, wo sie selber die letzten Wochen in Behandlung gewesen sind.

Frau Dr. med. Anja Wilkening, vielen Dank für die vielen interessanten Informationen! Ich wünsche Ihnen und Ihrem Team weiterhin viel Erfolg bei der Arbeit und kann alle Frauen, die Hilfe und Unterstützung benötigen nur ermutigen, sich professionell unterstützen zu lassen.