

Gesundheit soll ansteckend werden

Das Pfalzkllinikum hat vor sieben Jahren die Initiative »Die Pfalz macht sich/dich stark – Wege zur Resilienz« gegründet.

Cornelia Schäfer fragt Geschäftsführer **Paul Bomke**, welche Idee dahintersteht und wie die Förderung der seelischen Gesundheit im Land gelingen kann.

Herr Bomke, wie definieren Sie Resilienz?

Paul Bomke: Resilienz ist die Fähigkeit, mit Krisen gut umzugehen und in jeder Krise eine Chance zu sehen.

Der Begriff leitet sich ja vom lateinischen »resilire« ab, was auf Deutsch »zurückspringen« oder »abprallen« heißt. Verstehen Sie, dass manche in der Resilienz nichts als einen Puffer sehen, der den Menschen von unangenehmen Dingen abschirmt, mit der Folge, dass er nicht mehr benötigt ist, etwas zum Besseren zu verändern?

Paul Bomke: Diese Kritik verstehe ich. Sie basiert darauf, dass Verfechter von Resilienz mitunter einen Beratungsansatz vertreten, der nur auf das Individuum schaut. Ihm soll geholfen werden, sich selbst zu finden und sich zu optimieren. Das macht Menschen auch Angst. Dabei geht es meiner Ansicht nach bei der Resilienz auch ganz stark darum, in Unternehmen, Schulen und Gemeinden stärkende Faktoren aufzubauen und Risiken zu reduzieren. Eine Region wie die Pfalz kann, wenn sie gut aufgestellt ist, gesundheitsfördernd auf den Einzelnen zurückwirken.

Wer macht denn bei der Initiative mit und wie ist sie entstanden?

Paul Bomke: Die Resilienz-Initiative ist ein Zusammenschluss von unterschiedlichen Organisationen unter der Federführung des Pfalzklinikums mit dem Ziel, die Präventionsarbeit im Bereich seelischer Gesundheit in der Region Pfalz zu stärken. Mit dabei sind etwa das Institut für Technologie und Arbeit in Kaiserslautern, das Landesnetzwerk Selbsthilfe Seelische Gesundheit Rheinland-Pfalz, NetzG-RLP, die Universität Koblenz-Landau/Campus Landau, wir haben das Hanover Center for Health Communication an der Hochschule für Musik, Theater und Medien in Hannover eingebunden und auch internationale Partner.

Entstanden ist die Idee auf einem Führungskräfte-Training in Kanada mit Kolleginnen und Kollegen der dortigen psychosozialen Versorgung. In Alberta gibt es eine private Stiftung, die sich mit der Gesunderhaltung von Communities, von Gemeinden beschäftigt und dabei einen starken see-

lisch-präventiven Ansatz gewählt hat, keinen pathologischen Ansatz, wie wir das aus Deutschland kennen. Wir hatten dann den Gedanken, dass wir dieses Präventionskonzept übersetzen können für unsere Region. Es ist bewusst ein regionaler Ansatz und einer, der alle, die sich für Prävention interessieren, zur Mitarbeit einlädt.

Was bedeutet es in dem Zusammenhang, das pathologische Denken hinter sich zu lassen?

Paul Bomke: In Deutschland wird Gesundheit sehr stark mit der Abwesenheit bzw. Bekämpfung von Krankheit verbunden. Wenn Sie das Thema im Internet auf-

stehen jedem Menschen wie auch jeder Organisation oder Gemeinschaft Ressourcen und Schutzfaktoren zur Verfügung. Wir sagen: Jeder kann, auch mithilfe von anderen, gesund bleiben, auch seelisch gesund bleiben, und auch wieder gesund werden.

Stärken statt reparieren

Das ist durchaus auch selbstkritisch zu verstehen, nicht? In einem Text aus Ihrer Feder habe ich gelesen, dass das Pfalzkllinikum kein Reparaturbetrieb mehr sein will.

Paul Bomke: Ja, genau. Vor 15 Jahren war unsere Haltung, die wir auch nach außen getragen haben: Wir sind ganz wichtig. Wir

Foto: Pfalzkllinikum



Paul Bomke

rufen, dann können Sie da z. B. lesen: Seelische Gesundheit ist ganz wichtig – und gleich danach: Jeder Dritte erkrankt an Depressionen.

Unsere Resilienz-Initiative verwendet hier ein anderes Denkmodell: Gesundheit definieren wir als Wohlbefinden und die Fähigkeit, mit Krisen umzugehen oder mit Einschränkungen gut leben zu können. Hierzu

behandeln 30.000 Fälle im Jahr. Und wir haben ganz schwere Psychosen, die wir hier behandeln. Heute sagen wir: Wir halten verschiedene Angebote vor für Menschen, die in Krisen kommen. Wir arbeiten auf Augenhöhe und wir wollen gar nicht so viel intervenieren, sondern wir überlassen den Leuten, zu tun, was für sie gut ist.

Das macht die Menschen, über die Sie sprechen, nicht so klein.

Paul Bomke: Es macht die Menschen nicht so klein und uns nicht so groß. Das ist ja auch Teil der großen Strategie. Bei uns im Verwaltungsrat sage ich immer: Unser Ziel ist es eigentlich, in Gesundheitskompetenz zu investieren und uns abzuschaufen.

Da sind die Verwaltungsrätinnen und Verwaltungsräte sicher total begeistert!

Paul Bomke: (lacht) Erstmal kriegen sie ein bisschen Angst, klar. Aber sie unterstützen das auch tatsächlich. Unser Träger ist ja kein profitorientiertes Unternehmen, sondern eine Kommunale Gebietskörperschaft, also ein kommunaler Zweckverband, der sich um Daseinsvorsorge kümmert. Und wenn man Daseinsvorsorge durch die Erhaltung von Gesundheit hinbekommt, muss man keine Krankenhäuser bauen. Von daher ist das schon Teil des politischen Konzeptes.

Wobei ich sagen muss: Ich bin wirklich jeden Tag stolz, wenn ich hier ins Pfalzkllinikum fahre und sehe, was unsere Leute mit hoher Kompetenz hier machen: Das ist schon auch eine Bekämpfung von Krankheit und ein Verhindern von Krisen und von Leid und die Wiederherstellung von Gesundheit und Lebensqualität. Dennoch wollen wir uns an dieser Stelle so weit zurücknehmen, dass die Menschen auch selbst lernen, gesund zu bleiben.

Wie leben Ihre vielen Unternehmensteile von der Klinik bis zu gemeindepsychiatrischen Leistungsanbietern denn den Resilienzgedanken?

Paul Bomke: Für die Weiterentwicklung der psychosozialen Versorgung ist diese Initiative nicht gedacht. Sie ist, ich will es mal so sagen: eine Eigenmarke des Pfalzklinikums, um sich ein Stück weit noch mal neu zu definieren und ein anderes Angebot machen zu können zum Thema »gesund« und »krank«. Ungeachtet dessen wird es das Pfalzkllinikum weiter geben.

Was bietet Ihre Initiative an?

Paul Bomke: Sie bietet einen konzeptionellen Rahmen, man könnte auch sagen eine Heimat, in der sich dann andere Initiativen und Projekte entwickeln können, und zwar zu den drei Schwerpunkten »Ich & die Anderen«, »Wir & Kommune« und »Arbeit & Organisation«. Um das mal anschaulich zu machen:

Im Bereich »Wir & Kommune« haben wir in Kooperation mit der Stadt Rockenhausen, unter Federführung der Hochschule Nordhausen und unter Beteiligung der Katholischen Hochschule Mainz ein Projekt umgesetzt, das heißt: »Gesund im Donnersbergkreis«. Da sind wir mit Studierenden in den Donnersbergkreis gegangen und haben die Leute gefragt: Was ist eigentlich für Sie wichtig, dass Sie seelisch gesund bleiben? Und was würden Sie sich wünschen, was noch mehr getan werden könnte? Dabei kam z. B. heraus: Menschen fühlen sich seelisch gesund und meinen auch, mit Krisen umgehen zu können, wenn sie Räume haben, in denen sie sich miteinander austauschen können. Wir haben festgestellt, dass Gemeinden mit einem ausgeprägten Festivitätsleben mehr Chancen haben, Menschen aus Krisen zu führen, als Gemeinden, wo jeder so vor sich hinlebt. In der Pfalz gibt es Gemeinden, die außerhalb von Corona-Zeiten das Bürgerhaus öffnen für ganz viele Vereine, die Straßenfeste organisieren, Diskussionsforen und junge Leute ermutigen, Älteren ihre Hilfe in Alltagsdingen anzubieten.

Gesund durch Begegnungen

Die Befragung hat auch ergeben, dass die Einsamkeit von Menschen im dritten Lebensabschnitt ein großes Thema ist. Und dass häufig das Konzept »Die müssen sich selbst drum kümmern« nicht funktioniert. Das wird ja jetzt auch in der Pandemie offenkundig: Viele Ü-80-Jährige schaffen es nicht, sich zum Impfen anzumelden, wenn sie dazu Nummern wählen müssen, die meistens besetzt sind, oder alternativ einen Computer bedienen und sich durch zwanzig Menüs scrollen sollen. Also sind die Gemeinden viel stärker und leistungsfähiger, die z. B. einen Service entwickelt haben, wo junge Menschen der älteren Bevölkerung anbieten, für sie ins Internet zu gehen und sie anzumelden. Als wir unsere Erkenntnisse offengelegt haben, wurde den Ortsbürgermeistern erstmal klar, was für eine Vielfalt es gibt in der Region und dass man sich etwas voneinander abgucken kann. Das fand ich ein wichtiges Ergebnis.

Wer hat dieses Projekt finanziert?

Paul Bomke: Neben dem Pfalzkllinikum selbst hat auch die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland – Die Gesundheitskasse das Projekt 2018 und 2019 mit Mitteln aus ihrem Präventionsfonds gefördert.

Zum Thema »Ich & die Anderen«, das sich mit der individuellen Resilienz beschäftigt, haben wir über zwei Jahre ein Projekt in Schulen zum Umgang mit Gefühlen gefördert. Fünf Lions Clubs aus der Vorderpfalz haben sich da engagiert, indem sie Geld dafür aufgebracht haben und in Schulen erworben haben nach dem Motto: »Wir haben ein tolles Projekt, das machen die Uni Landau und die Resilienz-Initiative, da geht es darum, dass eure Kinder lernen, mit ihren Gefühlen umzugehen.« Zwölf Schulen haben mitgemacht, von Speyer bis Landau, von Neustadt bis Bad Bergzabern war alles dabei. Da haben dann Studierende des Lehrstuhls Klinische Psychologie und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters der Universität Koblenz-Landau über mehrere Einheiten hinweg mit Kindern und Jugendlichen über Zorn, Scham, Frustration, Mobbing oder Kritikfähigkeit gesprochen und gemeinsam einen konstruktiven Umgang mit schwierigen Gefühlen gesucht. Hinterher wurde mehrmals gemessen, ob sich durch das Programm Stimmung und Konfliktlösefähigkeiten der Kinder verbessert haben, und das konnte bestätigt werden. Das Projekt geht über den Förderzeitraum hinaus weiter, bisher haben mehr als 2.000 Schülerinnen und Schüler davon profitiert.

Hefe im Teig

Unser Ansatz in den Schulen hat die Lions Clubs dann veranlasst, uns zu sich einzuladen, um über Resilienz zu sprechen: Was man tun kann, um gesund zu bleiben, und wie man Gemeinschaft fördern kann. Das war so eine richtige Welle, die in der Vorderpfalz dann auch spürbar war.

Wie würden Sie die Rolle der Resilienz-Initiative in diesen ganz verschiedenen Projekten und Prozessen beschreiben?

Paul Bomke: Ich hatte ja schon gesagt, die Initiative bietet einen konzeptionellen Rahmen. Sie ist aber auch so etwas die Hefe im Teig. Wir regen an, setzen Akzente, bringen zusammen, verhandeln mit Geldgebern.

Und das alles auch in unserem dritten Projektfeld, »Arbeit & Organisation«. Da arbeiten wir gemeinsam mit dem Institut für Technologie und Arbeit an der Frage, wie man Organisationen resilienter gestalten kann. Zunächst haben wir uns auf gewerbliche Unternehmen konzentriert, weil



Comic: Sterffen Boisselle

Der Comic wurde von der Betroffenen Selbsthilfe NetzG-RLP mitgestaltet.

wir ja dort auch ein wichtiges Feld sehen: Gesundheit am Arbeitsplatz ist ja ein großes Thema.

Da geht es um handfeste Debatten zu Themen wie: Was für ein Führungsverständnis haben wir? Wie motivieren wir die Mitarbeitenden? Was für ein Qualifikationsniveau erwarten wir von den Leuten? Also klassische Organisationsentwicklungsthemen, aber eben immer unter dem Blickwinkel dieser systemischen Resilienz.

Eine Organisationsentwicklung, die sich dann auch positiv für die Einzelnen auswirkt?

Paul Bomke: Ja, die ein System befähigt, mit Veränderungen gut umzugehen, sich auch unter widrigen Bedingungen zu entwickeln, und dies ausdrücklich nicht auf Kosten der Mitarbeiter, sondern unter Mitnahme der Beschäftigten. Das kann heißen, Arbeitsumfelder und Arbeitsbedingungen zu verbessern, Schulungsmöglichkeiten zu schaffen oder gesundheitsfördernde Aktivitäten am Arbeitsplatz durchzuführen.

Da hätten Sie ja gut auch in Ihrem eigenen Unternehmen beginnen können.

Paul Bomke: Haben wir auch! In Rockenhausen, in einer unserer Kliniken haben wir im vergangenen Sommer angefangen, mit den Mitarbeitern in Befragungen und Workshops zu erörtern, was sie resilienter macht als Team, als Stationseinheit.

Wo steht Ihre Initiative jetzt?

Paul Bomke: Der nächste Schritt wird sein, weiter an der Demokratisierung des Gesundheitswesens zu arbeiten. Wir wirken ja bisher schon demokratisierend, indem wir nicht eine Institution in den Mittelpunkt stellen, die macht, verändert und tut, sondern die Menschen, die Interesse daran haben, gesund zu bleiben. Jetzt geht es

noch mehr als vorher darum, dass Angebote nicht – um es mal polemisch zu sagen – von Lobbyisten entwickelt werden, sondern von denen, die diese Angebote brauchen.

Mitreden erwünscht

Und wie sollen Sie das erreichen?

Paul Bomke: Durch z. B. digitale Beteiligungsformate! Zwar wird erkennbar, dass digitale Teilhabe nicht so einfach entwickelt werden kann, vor allem nicht für Menschen, die von Hartz IV leben müssen. Dennoch gelingt es aber, durch digitale Teilhabeformen Menschen anzusprechen, die bis dato nicht erreicht wurden. Ein schönes Beispiel ist die Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depression in der Nordwestpfalz. Deren Leiterin Ursula-Maria Müller aus Kaiserslautern hat mit viel Eigeninitiative vielfältige digitale Begegnungen ermöglicht. Wenn man diese Formen der digitalen Teilhabe auch bei der Debatte über notwendige neue oder veränderungsbedürftige Angebote nutzt, sind wir wieder einen Schritt weiter. Aufgabe wird es auch sein, sichere Plattformen zu entwickeln, in denen die Teilnehmenden gewiss sein können, dass ihre Daten und die Gesprächsverläufe nicht in falsche Hände geraten können und eine Moderation auf die Gesprächskultur achtet.

Haben Sie solche Teilhabe auch im eigenen Unternehmen praktiziert?

Paul Bomke: Das ist sogar der Hauptfokus des Pfalzlinikums. Auf Augenhöhe mit den Betroffenen die Angebote zu entwickeln, Peers einzustellen, Genesungsbegleiter auszubilden, integrative Versorgungsmodelle zu entwickeln, zu Hause zu behandeln, Open Dialogue zu fördern, Wohnformen zu entwickeln, in denen nicht die Institution im Mittelpunkt steht. Das sind

Themen, die wir als psychosozialer Komplexanbieter bearbeiten. Aber die Initiative, die ist davon eigentlich losgelöst.

Sie haben sich mit der Initiative auf die Fahnen geschrieben, trialogisch zu arbeiten. Ist das gelungen?

Paul Bomke: Neben den Partnern aus der Wissenschaft haben wir die Betroffenen Selbsthilfe NetzG-RLP für die Initiative gewinnen können. Krisenerfahrene haben sich stark eingebracht z. B. bei der Konzeption unserer drei Welten und auch bei der Kommunikation. Unser Comic wurde von NetzG-Mitgliedern mitgestaltet. Außerdem bringen sich die Mitglieder auch mit ihrer Krisenbewältigungskompetenz ein und teilen ihre Präventionsstrategien. Ein Mitglied von NetzG, das für sich die beglückenden und stabilisierenden Effekte des Wanderns entdeckt hat, stiftet jetzt andere dazu an, mitzuwandern bzw. das Wandern für sich selbst auszuprobieren. Die organisierten Angehörigen sind bisher nicht beteiligt, muss ich gestehen. Aber sie sind eingeladen, im Rahmen unserer Initiative Ideen einzubringen, bei denen wir dann gerne helfen, sie zu realisieren. Schließlich läuft unsere Initiative so lange weiter, wie wir Ideen haben.

Sie haben sich, als Sie starteten, vorgenommen, die Pfalz bis 2025 resilienter zu machen. Woran werden Sie merken, dass Ihnen das gelungen ist?

Paul Bomke: Dass die Menschen – frei nach dem Ansatz der Salutogenese – sagen: Es ist schön, dass Gesundheit ansteckend ist. Oder anders ausgedrückt: Dass einem bei dem Thema seelische Gesundheit nicht sofort der Verwirrte oder der »Psychopath« einfällt, wie es im Moment noch ist, sondern dass bei dem Thema seelische Gesundheit deutlich wird: Man kann in Krisen kommen, man kommt aber auch wieder raus. Und man kommt vor allem mit Gemeinschaft und der Hilfe anderer wieder raus. Und seelische Krisen gehören genauso zum Leben wie seelische Chancen und seelisches Glück. Und du bist kein schlechter oder schwacher Mensch, wenn du mal in einer solchen Phase bist oder warst.

Vielen Dank für das Gespräch, Herr Bomke! ◀