



Pressemitteilung,
2018/Nr. 037

Vertrauen hilft gegen Stress

Offenheit und gemeinsame Ziele beeinflussen das seelische Wohlbefinden

Stuttgart, 2018-04-04 (pdf).

„Misstrauen ist ein verlässliches Rezept für Stress“, anlässlich des Weltgesundheitstages am 7. April wirbt Prof. Dr. Barbara Wild, Chefärztin der Fliedner Klinik Stuttgart, für mehr Vertrauen in persönlichen und beruflichen Beziehungen. Sie sieht darin eine Stellschraube für seelisches Wohlbefinden. Insbesondere Führungskräfte sieht sie dabei in der Pflicht: „Vertrauen muss man vorleben. Durch aktives Zuhören und das Ernstnehmen von Wünschen.“

„Misstrauen stresst uns. Das gilt nicht nur für Misstrauen gegen uns, sondern auch für unser eigenes Misstrauen gegenüber anderen Personen. „Wir bauen damit Ängste auf, erhöhen unser inneres Stressniveau und verunsichern uns selber“, erklärt Psychiaterin Barbara Wild „das ist ein gutes Rezept zum Scheitern – was wieder neues Misstrauen hervorruft.“

Misstrauen mit Offenheit begegnen

Barbara Wild kennt diese Prozesse aus ihrer Arbeit als Chefärztin in der Fliedner Klinik Stuttgart: „Insbesondere Angst- oder Zwangspatienten leiden sehr unter diesem Teufelskreis, indem sie negative Erlebnisse immer wieder mit ihrer eigenen Erwartung in Verbindung setzen. Den gleichen Mechanismus sehen wir aber auch bei Menschen, die ihr Berufsleben als belastend empfinden.“ Dieser Teufelskreis könne durchbrochen werden, wenn man Vertrauen aktiv übe. „Vertrauen entsteht dann, wenn gegenseitige Klarheit über Ziele und Bedürfnisse herrscht. Das kann man sich zu Nutze machen“. Barbara Wild rät, einen offenen Umgang mit KollegInnen und Vorgesetzten zu pflegen, Ziele gemeinsam festzulegen und transparent zu machen. Insbesondere Führungskräfte sieht sie dabei in

der Pflicht: „Vertrauen muss man vorleben. Durch aktives Zuhören und das Ernstnehmen von Wünschen.“

Informiertes statt blindes Vertrauen

Und was, wenn man mal nicht auf der sprichwörtlichen ‚gleichen Wellenlänge‘ mit seinem Gegenüber ist? „Vertrauen hat etwas mit Nähe zu tun. Wenn wir künstlich probieren, das herzustellen, kann sich das falsch anfühlen“, weiß Psychiaterin Wild. „Vertrauen ist Beziehungssache: Gemeinsamer Humor oder die Fokussierung auf gemeinsame Zielvorstellungen können hier helfen.“ Grundsätzlich gelte aber: Blindes Vertrauen ist auch keine Lösung. Informiertes Vertrauen hingegen schon. „Fragen Sie sich, wo Ziele und Motivation zusammenpassen, an welchen Stellen Sie noch kein Vertrauen aufbauen können und warum. Dann erlangen Sie Sicherheit über Ihre Beziehung.“

Individuelles Vertrauen als Stütze

Gleichzeitig wirbt die Psychiaterin dafür, Vertrauen nicht nur im Außen zu suchen. „Selbstvertrauen ist die Grundlage für vertrauensvolle Beziehungen mit anderen.“ Und auch das kann man lernen. „Lernen Sie sich selber mit ihren Problemen und Stärken kennen. Dafür ist die Wahrnehmung der eigenen Gedanken und des eigenen Körpers gleichermaßen wichtig. Yoga oder Meditation aber auch Ausdauersportarten können diese Beziehung zum Selbst trainieren.“ Letztlich gelte aber ein einfacher Grundsatz: „Vertrauen hat immer auch etwas mit Wagnis zu tun. Wäre das nicht so, würde es sich ja um Sicherheit handeln.“

ZUR PERSON:

Prof. Dr. Barbara Wild ist Chefärztin



„Informiertes Vertrauen hilft gegen Stress“
sagt Chefärztin Prof. Dr. Barbara Wild
Foto: Theodor Fliedner Stiftung

der Fliedner Klinik Stuttgart. Die Neurologin, Psychiaterin und Psychotherapeutin hat in Tübingen, London und Boston Medizin studiert. Ausgangspunkt für ihr Interesse an der Humorforschung war ihre Habilitation zum Phänomen der emotionalen Ansteckung. Neben ihrer klinischen und wissenschaftlichen Tätigkeit arbeitet sie als Humortrainerin, Coach sowie sozialmedizinische und forensische Gutachterin.

Pressekontakt:

Katharina.hajek@fliedner.de
030 2045 97 253

Die **Fliedner Klinik Stuttgart** ist seit 2014 im Stadtzentrum, im Bülow Carré, zuhause. Auf Grundlage der modernen neurowissenschaftlichen und medizinischen Forschung bietet das Team aus Psychiatern, Psychologen, Pflegekräften, Kunst-, Musik- und Bewegungstherapeuten eine individuelle Therapie auf Augenhöhe.

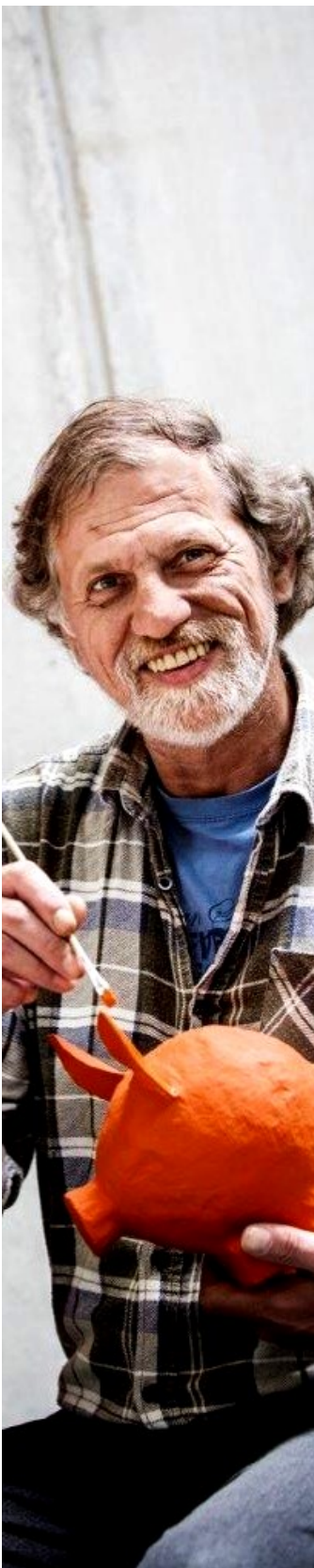
Lautenschlagerstraße 23 // 70173
Stuttgart // (0711) 28 04 99-0 //
info@fliednerklinikstuttgart.de //
www.fliednerklinikstuttgart.de

Wir sind Fliedner

Über die Arbeit der
Theodor Fliedner Stiftung
in Deutschland



Theodor Fliedner Stiftung



Unsere Einrichtungen im Überblick

Leben im Alter

Altenwohnanlage Großenbaum / Duisburg
Das Dorf - Wohnen im Alter / Mülheim a.d. Ruhr
Dorf am Hagebölling / Gevelsberg
Stadtwohnen Hagebölling / Gevelsberg
Engelsstift / Nümbrecht
Fliedner Residenz / Bad Neuenahr

Friedensheim / Haan
Seniorenstift / Katzenelnbogen
fliedner mobil / Katzenelnbogen
Haus Bethesda / Ratingen
Waldhof / Mülheim
Orbis / Düsseldorf

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

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

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

Waldruhe / Wiehl
Dorf im Dorf / Hohndorf
Wohnstätte Holzmarktstraße / Potsdam
Wohnstätte Leiterstraße / Potsdam
FliednerService / Langen bei Neuruppin
Betreute Wohngemeinschaft Behlerthof /
Potsdam

Ausbildung, Forschung und Lehre

Fliedner Akademie / Mülheim a.d. Ruhr & Duisburg
Fachseminar für Altenpflege (Seminarhaus) /
Mülheim a.d. Ruhr
Forschung / Theodor Fliedner Stiftung gesamt



Die Theodor Fliedner Stiftung im Kurzportrait

Von Pastor Theodor Fliedner 1844 als Diakonenanstalt Duisburg gegründet, unterstützt die heutige Theodor Fliedner Stiftung mit ihren über 2.000 Mitarbeitenden Menschen mit ganz unterschiedlichen Hilfebedarfen: Unter den Leitbegriffen Normalität, Individualität und Teilhabe engagiert sie sich in der Altenhilfe, in der Assistenz von Menschen mit Behinderungen, in der Psychiatrie und Psychotherapie sowie in Ausbildung, Forschung und Lehre. Die Stiftung bietet an bundesweit über 30 Standorten ambulante, teilstationäre und stationäre Angebote. Als evangelische Stiftung gehört sie zur Diakonie in Deutschland und ist Mitglied in allen diakonischen Werken der evangelischen Landeskirchen, auf deren Gebiet sie tätig ist. Zur Theodor Fliedner Stiftung in Mülheim gehören die 1991 gegründete Theodor Fliedner Stiftung Brandenburg gGmbH sowie die 1996 gegründete Theodor Fliedner Stiftung Sachsen gGmbH, beides Tochtergesellschaften der Theodor Fliedner Stiftung.

Normalität. Individualität. Teilhabe.

Was auch immer man im Einzelnen darunter versteht und was unter anderem in diesen 3 Leitgedanken formuliert ist – Voraussetzung ist eine Umkehrung der herkömmlichen Perspektive. Nicht die Institution steht im Mittelpunkt, sondern der Mensch, der in und mit ihr lebt. Und er ist es, der mit seinen Bedürfnissen vorgibt, wie die Theodor Fliedner Stiftung beschaffen sein muss, um diesen Bedürfnissen möglichst nahe kommen zu können. Eine logische Folge dieser Perspektive ist die konsequente Dezentralisierung der Arbeit in allen Bereichen der Theodor Fliedner Stiftung. Entscheidungen werden so weit wie möglich an der Basis getroffen, da, wo auf Bedürfnisse der alten, kranken und behinderten Menschen direkt und flexibel zu reagieren ist. Mit dem Konzept hat sich in den letzten Jahren die Leitungsstruktur der Stiftung entscheidend verändert. Die Einrichtungen arbeiten weitestgehend eigenverantwortlich, verwalten ihr eigenes Budget und setzen das Prinzip der Dezentralisierung auf allen Ebenen fort. Aufgabe der Leitung ist es, Rahmenbedingungen zu setzen, die ein Höchstmaß an Qualität und Wirtschaftlichkeit garantieren.



Normalität

Normal - das sind wir. Wenn es aber um Menschen geht, die nicht in unser Bild einer "normalen" Welt zu passen scheinen - sei es aufgrund von hohem Alter, von Krankheit oder Behinderung - ist das Bestreben nach "Normalität" etwas, das noch lange nicht die Norm ist. Das Umfeld, in dem Menschen leben, sollte so normal wie möglich sein, z.B. bei der Ausübung liebgewonnener individueller Gewohnheiten und im sozialen Austausch mit der näheren und weiteren Umgebung.

Individualität

Am Beginn stand die Grundsatzentscheidung, keine traditionellen Heime mehr zu bauen. In Heimen herkömmlicher Prägung werden die Bewohner allzu häufig organisatorischen, pflegerischen und verwaltungstechnischen Abläufen untergeordnet. Zudem haben wir die Menschen nicht auf eine wie auch immer bestimmte Norm hin "durchzutherapieren". Wir sollten ihre individuellen Wünsche und Bedürfnisse, die sich im Laufe ihres Lebens entwickelt haben, ernst nehmen, sie respektieren und uns auf sie einstellen. Erst an zweiter Stelle sehen wir Beeinträchtigungen, die es durch professionelle Hilfe auszugleichen gilt. Geschaffen wurden integrative Wohnformen für eine Umgebung, die frei gestaltet werden kann, die ein flexibles Angebot an Hilfen bietet und welche dem Wunsch des Einzelnen nach Individualität gerecht zu werden vermag.

Teilhabe

Teilhabe schreibt fest, dass jeder Mensch ein Recht darauf hat, am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen, Kontakte zu Menschen verschiedenen Alters und unterschiedlicher Lebenssituationen zu haben. Eine Wohn- und Lebensform, die für alle richtig ist, gibt es nicht. Es wurde ein abgestuftes Angebot entwickelt, aus dem jeder seinen Fähigkeiten und Bedürfnissen entsprechend wählen kann. Zum Beispiel im "Dorf" in Mülheim-Selbeck, in dem 600 Menschen - mit und ohne Behinderung, Junge wie Alte zusammen leben - ist dieser Anspruch in täglicher Realität weitestgehend eingelöst worden.

Sie möchten die Arbeit der Theodor Fliedner Stiftung finanziell unterstützen? Wir freuen uns über Ihre Spende an:

Theodor Fliedner Stiftung
Sparkasse Mülheim an der Ruhr
IBAN DE02 3625 0000 0373 0003 70
BIC SPMHDE3EXXX