



Geehrt. Die Chefarzte von Berlins meistempfohlenen Kliniken erhielten ihre Urkunden. Mit dabei: Tagesspiegel-Herausgeber Sebastian Turner (vorne Mitte) Foto: Sven Darnier

Was Ärzte empfehlen

Neues Tagesspiegel-Klinikmagazin hilft bei der Suche nach Berlins besten Krankenhäusern

Welche Kliniken sind die besten Berlins – das fragt der Tagesspiegel seit 2005 alle zwei Jahre die niedergelassenen Ärzte der Stadt. Die Ergebnisse der aktuellsten Befragung wurden jetzt im Magazin „Tagesspiegel Kliniken Berlin 2020/2021“ veröffentlicht. An der Ärztemfrage haben sich rund 2400 niedergelassene Mediziner der größten Fachgruppen beteiligt, unter anderem Allgemein- und Kinderärzte, Gynäkologen, Haut- und HNO-Ärzte, Urologen, Orthopäden, Psychiater und Chirurgen. Sie nannten ihre Favoriten unter den Krankenhäusern für mehr als 60 Therapien. Welches ist das empfehlenswerteste Haus für den Einsatz eines künstlichen Kniegelenkes, welches das beste für die Geburtshilfe und welches für die Augenoperation beim Grauen Star?

Die Chefarzte der jeweils drei pro Krankheit oder Therapie am häufigsten empfohlenen Krankenhäuser wurden Ende vergangener Woche im Tagesspiegel-Haus ausgezeichnet. I.B.

— Das Magazin „Tagesspiegel Kliniken Berlin 2020/2021“ kostet 12,80 Euro und ist erhältlich im Internet unter www.tagesspiegel.de/shop oder Telefon (030) 29021-520.

Was bei Rheuma hilft

Tagesspiegel lädt zu Fachforum Gesundheit. Auch TV-Moderator Jörg Pilawa wird sprechen

Off fängt es damit an, dass man sich morgens nicht richtig bewegen kann, die Gelenke steif sind – oder anschwellen und schmerzen. Je schneller die Erkrankung erkannt wird, desto besser für den Patienten. „Konstant in Bewegung: Wohin geht die Rheuma-Versorgung?“ ist der Titel des nächsten Fachforum Gesundheit des Tagesspiegels, am Mittwoch, 11. Dezember 2019. Die Veranstaltung beginnt um 15 Uhr, Einlass ist im Tagesspiegel-Haus am Askanischen Platz 3, 10963 Berlin-Kreuzberg, bereits um 14.30 Uhr.

der Deutschen Rheuma-Liga. Pilawa wird in seiner Eröffnungs-Keynote auch über eigene Erfahrungen sprechen, seine kleine Tochter hat Rheuma. Leser sind eingeladen, bis 17.45 Uhr mit Forschern, Wissenschaftlern, Politikern und Mediziner die Zukunft der Versorgung zu diskutieren. Es moderiert Annette Kögel, Tagesspiegel-Redakteurin der Seite „Menschen helfen.“ Tsp

Dann wird Christian Tretbar, Mitglied der Tagesspiegel-Chefredaktion, auch Jörg Pilawa begrüßen, der Fernsehmoderator engagiert sich seit 2016 als Botschafter für Kinder und Jugendliche in



Jörg Pilawa

— Anmeldungen im Internet möglich unter: veranstaltungen.tagesspiegel.de/fachforum-gesundheit-rheuma

VON ANJA REINBOTHE

Bei seiner 27. Weihnachtsspendenaktion „Menschen helfen!“ bittet der Tagesspiegel um Spenden für 62 soziale Initiativen, aus Berlin, Brandenburg und im Ausland. In unserer Serie stellen wir 12 Projekte stellvertretend für alle anderen vor. Heute: der ApK Landesverband Berlin e. V. für Angehörige psychisch Erkrankter.

Mit einer Tasse Tee fängt es häufig an, ein Beratungsgespräch beim „Landesverband Berlin e. V. Angehörige psychisch Kranker“, kurz ApK. So war es auch bei Susanne Schiller, die im wahren Leben anders heißt. Die Mutter eines Sohnes hatte 2007 die Diagnose erfahren, dass ihr Kind an einer Psychose erkrankt sei. Doch bis sie diese Gewissheit hatte, lagen viele Jahre der Unsicherheit dazwischen. Davon und von vielem mehr erzählte Schiller der Dame, die ihr damals im Beratungsraum in Wilmersdorf gegenüber, bei einer Tasse Tee. „Es hat extrem gut getan, mit jemandem zu sprechen, der ähnliche Erfahrungswerte hatte.“

„Ein Gespräch auf Augenhöhe nennen wir die Peer-Beratung“, sagt Gudrun Weißenborn, Projektleiterin beim ApK Landesverband Berlin. Die Beraterinnen, die selbst eine psychisch erkrankte Person im persönlichen Umfeld haben – Eltern, minderjährige oder erwachsene Kinder, Mitbewohner, Kollegen – unterstützen andere Angehörige. „Wo den Betroffenen ein vielfältiges Angebot an Unterstützung zur Verfügung steht, kommen die Angehörigen oft zu kurz“, sagt Weißenborn. „Sie sind mitbetroffen, haben einen enormen Leidensdruck und kommen an die Grenzen der Belastbarkeit.“ Der ApK Landesverband Berlin e. V. bietet Hilfe zur Selbsthilfe durch Beratungen, Selbst-

„Und wie geht es Ihnen?“

Für psychisch Erkrankte gibt es viele Hilfsangebote. Wer oft vergessen wird, sind die Angehörigen. Der ApK Landesverband Berlin e. V. berät sie und bietet Workshops an. Er benötigt dringend Spenden



Neue Perspektiven entwickeln. Gudrun Weißenborn, hauptamtliche Projektleiterin des Berliner ApK.

Foto: Thilo Rückels

ren aus Mitgliedsbeiträgen, Spenden und Fördergeldern der Krankenkassen und des Berliner Senats. Mit dem Wissen, dass es den Angehörigen an Informationen fehlt, hat die 55-jährige ApK-Projektleiterin vor acht Jahren die „Angehörigenakademie“ ins Leben gerufen. Viele Workshops werden über die Krankenkassen gefördert. Für die Weiterentwicklung neuer Angebote werden zusätzliche Mittel benötigt.

Auch Susanne Schiller hat bereits viele dieser Workshops besucht. Alle seien sehr hilfreich gewesen. „Und sie sind für die Angehörigen kostenlos. Das ist wichtig.“ Die Belastung sei schon groß genug, oftmals auch finanziell. „In den Workshops wird über rechtliche Aspekte gesprochen oder über seelische Krisen und ihre Bewältigung. Die Dozenten sind Spezialisten ihres Fachs.“ Doch bis es soweit war und die heute Mittfünfzigerin die Angebote der ApK nutzte, war es ein langer Weg. „Als mein Sohn zwölf war, fing alles an. Er war auf dem Gymnasium, ist ein intelligenter Mensch, sprachlich sehr versiert und empathisch“, berichtet Schiller rückblickend. „Dann veränderte er sich zusehends. Mehr und mehr war er in seinen eigenen Aktivitäten verstrickt, nicht mehr erreichbar.“ Eines Tages blieb er über Nacht weg, der Kontakt riss ab.

Zwei Jahre ist der heftigste Schub ihres Sohnes her. „In dieser Zeit geriet er sogar in die Obdachlosigkeit“, sagt die Mutter. „Wir hatten zeitweise keinen Kontakt mehr, das war sehr hart für mich.“ Gleichwohl war das familiäre Band da und die Tür stets offen. „Ein heißes Bad und Essen gab es immer.“ Heute hat ihr Sohn wieder ein Dach über dem Kopf und ist auf dem Weg in die Selbstständigkeit.

Jeder von uns könne in eine seelische Krise geraten, sich auffällig emotional, kognitiv verändern, so Gudrun Weißenborn. „Viele erleben nur eine Episode im Leben. Schwierig sind die sozialen Folgen, die oft lange nachwirken. Hier sind Angehörige die größte Ressource.“ Der ApK möchte zur Entstigmatisierung Betroffener und Angehöriger beitragen. „Wir lösen uns vom medizinischen Begriff psychischer Krankheit, daraus folgt ein öffnendes Verständnis von Phänomenen wie Psychosen, Depression, Border-

line- oder Bipolarer Störung und eine ressourcenorientierte Haltung“, sagt die ausgebildete Physiotherapeutin und Diplom-Rehabilitationspädagogin. „Ich spreche auch von Erkrankung, denn die Chance zu genesen ist immer da, weil der Mensch ständig neue Erfahrungen machen kann.“ Es dauere aber, bis sich Angehörige eingestehen, dass sie selbst Unter-

fragenden, vorurteilsfrei in den Austausch zu gehen. Peer-Berater finden leichter Worte für komplexe Problemlagen.“ Die Zahl hilfesuchender Angehöriger habe zugenommen. Mehr als 15 Personen lassen sich pro Woche beim ApK beraten, der auch mal kurzfristige Termine vergibt und mehrsprachig arbeitet. „Wir nehmen uns Zeit für die Angehörigen, für individuelle Ängste und Sorgen, schaffen spürbare Entlastung durch den persönlichen Austausch.“

Viele Angehörige, auch Susanne Schiller, besuchen eine der 15 Berliner Selbsthilfegruppen, die sich in verschiedenen Berliner Bezirken treffen. „Mein Anliegen ist es“, sagt Susanne Schiller, „dass ich an meine Ressourcen komme und Energiequellen auftanke.“ Nun versucht sie, andere zu unterstützen. Sie ließ sich anderthalb Jahre zur Peer-Beraterin qualifizieren. „Einmal wöchentlich berate ich seit September selbst Angehörige. Denn wenn schwere Erfahrungen einen Sinn haben, dann den, sie nutzbringend für andere einzusetzen, die in einer ähnlich verzweifelten Situation sind wie ich damals.“ In Krisenzeiten würde unglaublich viel von den Angehörigen verlangt werden. „Ich schenke den Menschen meine Zeit. Sie dürfen mir ihr Herz ausschütten.“ Bei einer Tasse Tee.

SERIE **Menschen helfen!** DIE SPENDENAKTION des Tagesspiegels

stützung bräuchten, sagt Weißenborn. „Die meisten erfragen in erster Linie Hilfe für den betroffenen Menschen, nicht für sich. Ich muss alles tun, damit es ihm wieder gut geht.“ Angehörige seien jedoch selbst stark belastet. „Dann treffen sie auf uns, und zum ersten Mal werden sie gefragt: Wie geht es Ihnen?“ Die erfahrenen ehrenamtlichen ApK-Berater geben Zeit und Raum für Gespräche. „Die Peer-Beratung ermöglicht den An-

SO KÖNNEN SIE SPENDEN

Dieses Jahr rufen wir unsere Leser, die Internet- und Social-Media-User zum 27. Mal auf, zugunsten von ausgewählten Projekten vor allem im Kinderschutz zu spenden, aber auch für arme, alte und kranke Menschen. Überweisen können Sie gern aufs Spendenkonto, Empfänger: Spendenaktion Der Tagesspiegel e. V., Verwendungszweck: „Menschen helfen!“, Berliner Sparkasse IBAN: DE43 1005 0000 0250 0309 42. BIC: BELA-DEBE. Bitte Namen und An-

schrift für den Spendenbetrag genau und leserlich notieren. Onlinebanking ist möglich. Kontakt zum ApK: www.apk-berlin.de, Tel.: (030) 8639 57 01.

DAS BENEFIZ-ABO „Tagesspiegel verschenken und dabei Gutes tun!“ – unter diesem Motto hat der Spendenverein des Tagesspiegels mit dem Verlag ein Benefiz-Abo als Geschenk aufgelegt. Somit können unsere Leserinnen und Leser jetzt den Tagesspiegel im **Abonnement** an

Freunde, Verwandte oder eine soziale Einrichtung verschenken: einen, drei oder sechs Monate. Je verschenktem Monat zum Abopreis von 56,40 Euro spendet der Tagesspiegel 20 Euro an die traditionelle Aktion „Menschen helfen!“ für bedürftige Menschen in Berlin, Brandenburg und dem Ausland. Alle Infos zum Benefiz-Geschenk-Abo: www.tagesspiegel.de/verschenken. Fragen per Telefon? Mo-Fr 7-19.30 Uhr; Sa-So 8-12 Uhr; (030) 29021550.

ANZEIGE **Pflege** **Umorgt im Alter** Im Handel erhältlich **Versandkostenfrei bestellen:** shop.tagesspiegel.de • (030) 290 21-520 12,80 € | 9,80 € für Abonnenten

hilfegruppen und die „Angehörigenakademie“. 2020 möchte der ApK diese Workshops, die für 15 bis 20 Personen ausgelegt sind, weiter ausbauen und bittet um Spenden.

Bundesweit haben sich Landesverbände der Angehörigen etabliert. Der Berliner Verband wurde vor 30 Jahren auf Initiative einer Selbsthilfegruppe ins Leben gerufen, erzählt Weißenborn: „Von engagierten Angehörigen, die mit der bestehenden psychiatrischen Versorgung unzufrieden waren und die fehlende Berücksichtigung der Probleme der Angehörigen nicht weiter hinnehmen wollten.“ Drei Hauptamtliche arbeiten für den Landesverband, sowie 35 Ehrenamtliche. Der Verband finanziert sich unter ande-

TERMINE
In dieser Woche
MONTAG, 9.12. **Informationsabend für werdende Eltern** St. Joseph-Krankenhaus Tempelhof, Wüsthofstraße 15, Haus B, Konferenzraum 1, 18 Uhr
MITTWOCH, 11.12. **Info-Reihe Krebs: „Neueste Entwicklungen bei der Behandlung von Brustkrebs – Das Brustzentrum CCM stellt sich vor“** Charité Comprehensive Cancer Center, Invalidenstraße 80, 3. OG, Raum 03001, 17-18 Uhr
Info-Veranstaltung: „Wenn die Venen leiden – moderne Krampfadertherapien“ Havelklinik, Gatower Str. 191, 17 Uhr
Vortrag: „Divertikel des Dickdarms – wann muss operiert werden?“ Krankenhaus Waldfriede, Argentinerische Allee 40, Kapelle/Gr. Saal, 18.30 Uhr
Vortrag: „Künstliche Gelenke bei Hüft- und Kniearthrose“ Evangelisches Waldkrankenhaus Spandau, Stadtrandstraße 555, 17.30-19 Uhr
DONNERSTAG, 12.12. **Vortrag: „Operation an der Wirbelsäule“** Vivantes Auguste-Viktoria-Klinikum, Rubensstraße 125, Haus 35, 1. OG, Großer Konferenzraum, 18.30-20 Uhr
FREITAG, 13.12. **„Ochs und Esel waren dabei – Legenden und Geschichten zur Weihnachtszeit“** Gesundheitsforum Havelhöhe, Kladower Damm 221, Saal Haus 28, 19 Uhr
SONNTAG, 15.12. **Sonntagsvorlesung: „Parkinson – eine komplexe Erkrankung“** Jüdisches Krankenhaus, Heinz-Galinski-Straße 1, James-Israel-Saal, 10 Uhr

IMMANUEL KRANKENHAUS BERLIN **Rückenschmerzen** wann muss operiert werden? Donnerstag · 12.12.2019 · 18.30 Uhr CA Dr. med. Peter Naatz Ltd. OA Dr. med. Johannes Hertel OA Lukasz Palka Keine Anmeldung erforderlich! Loggia im Immanuel Park · Am Kleinen Wannsee 5D 14109 Berlin · Tel. 030 80 505 - 282 In besten Händen, dem Leben zuliebe.

Zahnärzte im Schloss **Wir wünschen all unseren Patienten besinnliche Festtage & einen guten Rutsch!** **Wussten Sie schon? Das schönste Geschenk ist Ihr Lächeln!** **Wir beraten Sie gern: 030 79 78 75 90** Schloßstr. 36 • 12163 Berlin-Steglitz • www.zahnärzte-im-schloss.de Zugang Schloßstraße links neben der Sparkasse, Zugang über das Parkhaus Treppenhause 5

Sie haben Beschwerden in den Wechseljahren? **Wir suchen Probandinnen, die Hitzewallungen und/oder nächtliche Schweißausbrüche haben, um die Wirksamkeit eines natürlichen Nahrungsergänzungsmittels bei post-menopausalen Beschwerden zu untersuchen.** **Anmeldung / Information** Priv.-Doz. Dr. med. habil. Annett Gauruder-Burmester Interdisziplinäres Beckenbodenzentrum Fuggerstraße 23 – 10777 Berlin **☎ 030 4000 566 10/-17** Sie erhalten eine angemessene Aufwandsentschädigung.