



Die Klinik für Psychiatrie des UKGM ist eine wichtige Anlaufstelle für Menschen mit psychischen Erkrankungen.

ARCHIVFOTO: SCHEPP

Viel Arbeit in Psychiatrie-Ambulanz

In der Ambulanz der Klinik für Psychiatrie des UKGM gibt es in der Pandemie viel Arbeit. Menschen, die zuvor schon psychisch instabil waren, sind es jetzt erst recht. Und viele zuvor Gesunde kommen nun auch an ihre Grenzen. Das Aktionsbündnis seelische Gesundheit gibt Tipps, um psychisch stabil zu bleiben. Und ermuntert gleichzeitig dazu, psychisch Kranken offen zu begegnen.

VON CHRISTINE STEINES

Handhygiene! Wir alle haben die AHA-Regeln verinnerlicht: Abstand, Hygiene, Alltagsmaske. Doch was ist, wenn aus der neuen Routine ein Zwang wird, wenn sich jemand immerzu die Hände wäscht, sie blutig schrubbt und doch nie das Gefühl hat, sauber und damit sicher zu sein? Angststörungen und damit einhergehende Zwänge sind ein Beispiel dafür, was Menschen dazu veranlasst, die Hilfe der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie in An-

spruch zu nehmen. In der Ambulanz melden sich mehr Patienten als vor der Pandemie, schildert Prof. Christoph Mulert, der Direktor der Klinik. Dem Beratungs- und Therapiebedarf werde man mit Telefon- und Videogesprächen, aber unter Einhaltung der Corona-Regeln auch im persönlichen Gespräch gerecht. Wo ein ambulantes Angebot nicht ausreicht, komme auch eine stationäre Aufnahme infrage. In der

Klinik gibt es vier Stationen mit insgesamt 88 Betten. Derzeit sei man nicht voll ausgelastet, aber gut belegt.

Die Chance, etwas Neues zu wagen

Doch Sorgen und Ängste in Familie und Job machen auch Menschen zu schaffen, die bisher gesund waren, schildert Mulert. Aus diesem Grund hat das Aktionsbündnis seelische

Gesundheit in diesem Jahr das Thema Resilienz in den Fokus gerückt. Am 10. Oktober wird es mit einem Stand auf dem Seltersweg zu finden sein, zudem gibt es am 15. Oktober einen Online-Vortrag von Prof. Oliver Tüscher (Universität Mainz), der sich u. a. mit Resilienzforschung beschäftigt (für Zugangsdaten: E-Mail an info@seelischesgesundheitsen.de).

Was tut mir gut, was zieht

mich runter? Mit diesen Fragen will das Aktionsbündnis, das aus Experten, Angehörigen, Verbänden und Kommunen besteht, dazu ermuntern, die eigene seelische Gesundheit zu stärken und Energie aus dem zu schöpfen, was Freude bereitet. Zu Mulerts Tipps gehört das Überdenken des Informationsbedürfnisses. Statt sich stündlich aus vielen Kanälen auf den neuesten Nachrichtenstand zu bringen, sei eine zeitliche Begrenzung und die Auswahl seriöser Quellen hilfreich. Eine gute Idee sei es auch, neue Rituale zu pflegen, statt den alten nachzutruern. Auch ein Perspektivwechsel sei reizvoll. Der Verzicht auf das gewohnte Hobby sei zweifellos traurig, aber vielleicht könne man die Zeit ja für etwas ganz Neues nutzen. Mulert: »Wenn man offen ist, kann das auch eine Chance sein.« Und noch etwas tut gut: Wer Verantwortung für andere übernimmt, profitiert selbst davon, versichert der Psychiater. Helfen hilft, diese Erfahrung haben im Frühjahr viele gemacht, die für andere eingekauft oder ihnen sonst wie eine Freude gemacht haben. Das funktioniert auch ohne Lockdown.

WOCHE DER SEELISCHEN GESUNDHEIT

Was tut mir gut?

Zum Tag der seelischen Gesundheit hat das Aktionsbündnis verschiedene Menschen aus Sport, Kultur und Politik gefragt, was ihnen in der Krise guttut. Was sie geantwortet haben, kann

man ab dem 10. Oktober sehen: <https://seelischesgesundheitsen.net>. Und was sagen die Initiatoren selbst? Jutta Seifert, deren Angehörigengruppe Mittelhessen sich seit 20 Jahren für die Familien von psychisch kranken Menschen einsetzt, muss nicht lange überlegen: Musik, Natur, Gartenarbeit. Außerdem, weiß sie, ist es immer wieder der Austausch mit anderen. In ihrem Verein gebe es ein gutes Netzwerk. »Es hilft, seinen Kummer mal loswerden zu können.« Auch Prof. Christoph Mulert hat es schätzen gelernt, mehr Zeit im Freien zu verbringen. Zudem

telefoniert er viel häufiger als früher. Und noch etwas macht er neuerdings per Telefon: Er liest einem lieben Menschen ein Buch vor – und beide haben große Freude daran.



Jutta Seifert



Prof. Christoph Mulert

Alter Wetzlarer Weg

Auszeichnung für Familienzentrum

Gießen (pm). Für ihr großes Engagement bei der Förderung früher Bildung im Bereich Mathematik, Informatik, Naturwissenschaft und Technik erhält das Kinderhaus und Familienzentrum Alter Wetzlarer Weg zum vierten Mal die Zertifizierung als »Haus der kleinen Forscher«. Überreicht wird die offizielle Plakette von einer Mitarbeiterin des Mathematikums.

Fragen aus der Lebensumwelt der Kinder bieten vielfältige Anlässe zum Forschen und Entdecken. Stadträtin Gerda Weigel-Greilich lobte das Erzieherinnen-Team Alter Wetzlarer Weg mit Leiterin Gabriele Frank-Kucera. »Sie zeigen immer überdurchschnittliches Engagement hier im Themenbereich Förderung von mathematisch-naturwissenschaftlichem Interesse. Das ist vorbildlich.« Auch die Waldkita Schiffenberg sei aus dem Ideenreichtum des Kinderhauses entstanden, sagte die Stadträtin. Ihr Dank gelte aber auch dem Mathematikum, das seinerseits vielfältige Anregungen in die Kitas und Schulen hineinbringe.



Spielt 2021 auf dem Schiffenberg: Jan Delay FOTO: KOENIGSMANN

Jan Delay kommt mit Disko No. 1

Gießen (gl). Er nennt sich »Popschwein aus Überzeugung« und hat den nasalen Klang und schräge Klamotten zum Markenzeichen gemacht: Am 24. August nächsten Jahres wird Jan Delay mit Disko No. 1 beim Gießener Kultursommer auf dem Schiffenberg auftreten. Ganze zwölf Jahre waren die Musiker nicht mehr live auf einer hessischen Open-Air-Bühne zu erleben. Und dabei gibt es »keine bessere Liveband«, betont Kultursommer-Macher Dennis Bahl. »Ich freue mich, dass es uns endlich gelungen ist, diese großartige Band zu uns auf den Schiffenberg einzuladen.« Der Vorverkauf startet am Freitag, einen Presale gibt es über Ticketanbieter CTS. Mehr auf giessenerkultursommer.de.

THM Mittelhessen wächst umweltschonend

Energie- und Ressourcenbericht für 2019 liegt vor – Weniger CO₂ trotz größerer Fläche

Gießen (pm). Mehr Studierende, mehr Fläche – die Technische Hochschule Mittelhessen wächst seit Jahren. Durch Modernisierung, Nachhaltigkeits-Controlling und energieeffizientes Bauen gelingt es der Hochschule dennoch, dass der Energieverbrauch konstant bleibt, das ausgestoßene CO₂ sogar sinkt. Das zeigt der Energie- und Ressourcenbericht für 2019, den Dr. Jochen Stengel, Leiter des Facility Managements, vorgestellt hat. Die Analyse zeigt, dass die THM auch im Vergleich mit anderen hessischen Hochschulen gut dasteht.

Binnen fünf Jahren sind die CO₂-Emissionen in Gießen und Friedberg zwar nur minimal zurückgegangen – von 2160 Tonnen im Jahr 2014 auf 2107

Tonnen im vergangenen Jahr. Aber: Die Zahl der Studierenden ist im gleichen Zeitraum um über 2700 gestiegen, die der Mitarbeiter um 90.

Land fördert Entwicklung

Die für Forschung, Lehre und Verwaltung genutzte Raumfläche ist gar um 13 Prozent auf 107.800 Quadratmeter gestiegen. Das ist vor allem auf das 2019 eröffnete Labor- und Technologiezentrum am Gießener D-Campus in der Gutfleischstraße zurückzuführen. Diese Gebäude alleine verbrauchen ausweislich des Ressourcenberichts im Jahr 850 MWh Strom – das sind zwölf Prozent des Gesamtbedarfs. Strom ist mit 45 Prozent der

Hauptenergieträger der THM. Dass er nur für 17 Prozent der CO₂-Emissionen verantwortlich ist, liegt vor allem daran, dass seit Jahresbeginn 2017 ausschließlich Ökostrom bezogen wird. Zudem baut die

THM den Anteil selbst erzeugter Energie aus, etwas durch ein Erdgas-Blockheizkraftwerk und durch mehrere Fotovoltaik-Anlagen: »Aktuell wurden und werden insgesamt vier neue Anlagen in Gießen und

Friedberg mit einem Gesamtjahresertrag von über 200.000 kWh gebaut«, sagt Stengel. Hinzu kämen Maßnahmen zur Senkung des Energieverbrauchs bei Beleuchtung, Lüftung, Servern und persönlicher Einsatz zum Energiesparen.

Das Land Hessen fördert und fordert eine entsprechende Entwicklung. Es hat sich in seinem Integrierten Klimaschutzplan das Ziel gesetzt, die Treibhausgasemissionen bis 2025 um 40 Prozent und bis 2050 um 90 Prozent im Vergleich zu 1990 vermindern. Zudem gilt die Vorgabe, bis zum Jahr 2030 eine CO₂-neutrale Landesverwaltung zu haben.

Dass die THM daran einen guten Anteil leistet, zeigt der



Die Mitglieder des »ECO2«-Projekts (v.l.) Johannes Struck, Erik Greß und Abteilungsleiter Jochen Stengel stellen den Energie- und Ressourcenbericht für 2019 vor. FOTO: THM

Blick auf Verbrauch und Ausstoß pro Person oder pro Quadratmeter: Es wird durchweg weniger Strom, weniger Wasser und weniger Fernwärme verbraucht als fünf Jahre zuvor – mit 2016 als Jahr der Trendwende. Beim Wasserverbrauch liegen Gießen und Friedberg bei nur einem Fünftel des Vergleichswerts aller Hochschulen im Land. Und während im Hessenschnitt jeder Quadratmeter bewirtschafteter Hochschulfläche einen CO₂-Ausstoß von gut 29,2 Kilogramm bedeutet, sind es an der THM nur 19,5 Kilogramm. Der flächenbezogene CO₂-Ausstoß wurde binnen drei Jahren um 64 Prozent reduziert.

Der Energie- und Ressourcenbericht ist online unter go.thm.de/energie abrufbar.