

Ausgabe 2026

Blickpunkt Gesundheit

Zentrum für Sportpsychiatrie- und -psychotherapie

Zurück auf die Piste



Ambulante Strategie der
Privatklinik Meiringen
Psychiatrische Versorgung
im Alltag

Zentren für Schmerz- und
Stressmedizin Bern und Luzern
Nah am Menschen

Auch im Kleinen stark.

GHELMA

KLEINBAU ALLER ART
direkt + persönlich



...mit Präzision

seit 1. Juni 2013 als Plattenlegerchef/Polier im Einsatz.
Marcel Brunner, Unterseen

Neubau · Umbau · Umgebungsarbeiten · Plattenbeläge
Bohr- und Fräsarbeiten · Baustellenkoordination
Meiringen · Brienz · Interlaken · Grindelwald · Sarnen

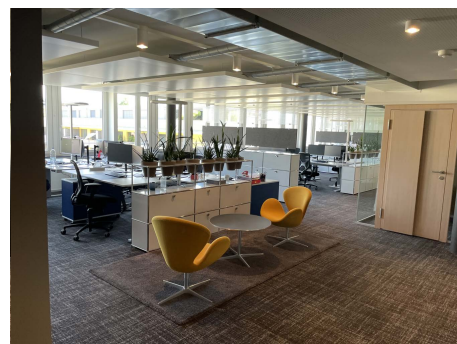
Ghelma AG Baubetriebe
+41 33 972 62 62
www.ghelma.ch

Wir verbessern Ihre Luft

Menschen verbringen viel Zeit in Innenräumen. Deshalb ist es wichtig, ein **gutes RaumKlima** zu schaffen.

Die Kunz AG Thun ist führende Partnerin in allen Bereichen der Luft- und Klimatechnik. Seit 1965 realisieren und betreuen wir jedes Projekt effizient, zuverlässig und in Kunz AG Qualität. Unser Team umfasst rund 26 bestens ausgebildete, engagierte und motivierte Mitarbeitende davon 2 Lernende.

Die Lüftungs- und Klimaanlage der Kunz AG Thun heizen, wärmen, trocknen, entfeuchten, befeuchten und kühlen. Sie können zudem die Luft in Räumen reinigen. Staub oder Blütenpollen (Partikel) werden aus der Luft gefiltert und Gerüche werden neutralisiert. Für Wartungs- und Unterhaltsarbeiten bieten wir unseren Service an. Die Kundenzufriedenheit ist uns sehr wichtig. Wir geben alles für bessere Luft!



KUNZ

Klima-Anlagen Lüftung Thun

www.kunz-klima.ch

Für bessere Luft

Kunz AG Thun
Moosweg 10
3645 Gwatt

Telefon 033 334 54 00
E-Mail info@kunz-klima.ch



Inhalt

- 4 **Privatklinik Meiringen**
Mentale Gesundheit im Leistungssport
- 8 **Rehaklinik Hasliberg**
Behandlung zentral und nah
- 12 **Privatklinik Meiringen**
Für die Zukunft gewappnet
- 16 **Standpunkt**
Philipp Banz
- 17 **Persönlich**
Bruno Bissegger, Job-Coach der
Stiftung Helsenberg
- 18 **Stiftung Helsenberg**
Führungsalltag in Wohnheimen
- 20 **Gesundheitstipps**
Übungen für mehr Resilienz
- 22 **Aktuelles aus der Michel Gruppe**
- 23 **Ansprechstellen**
Privatklinik Meiringen, Rehaklinik Hasliberg
und Stiftung Helsenberg
- 23 **Wettbewerb**

Impressum

Blickpunkt Gesundheit – Magazin der Michel Gruppe, Meiringen
Oktober 2026

Titelbild: Gemeinsam unterwegs: Schritt für Schritt finden junge Athletinnen
und Athleten zurück zum Vertrauen in den eigenen Körper.

Auflage: 121 000 Exemplare. Wird kostenlos versandt an: Fachärztinnen und
Fachärzte sowie Spitäler in der Deutschschweiz; Bevölkerung ausgewählter
Regionen im Berner Oberland und im Kanton Luzern sowie der Kantone
Obwalden und Nidwalden. ISSN 1663-7194.

Herausgeberin: Michel Gruppe AG, Willigen, 3860 Meiringen
(Privatklinik Meiringen, Rehaklinik Hasliberg, Stiftung Helsenberg Meiringen/
Interlaken/Ringgenberg)

Projektleitung: Kombinier-Bar Netzwerk GmbH, Thun

Redaktion: Kombinier-Bar Netzwerk GmbH, Thun

Autorinnen und Autoren: Sandrina Estrada-Glaser

Bilder: David Birri

Gestaltung: Atelier KE, Meiringen

Druck: Stämpfli Publikationen AG, Bern

Bezugsquelle: Michel Gruppe AG, Kommunikation, Willigen, 3860 Meiringen,
+41 33 972 82 00, blickpunkt@michel-gruppe.ch

Copyright: Nachdruck und elektronische Wiedergabe, auch auszugsweise,
nur mit schriftlicher Genehmigung der Herausgeberin gestattet.



Liebe Leserinnen, liebe Leser

Die Welt ist vernetzt, Informationen fliessen unaufhörlich und sind beinahe überall und jederzeit verfügbar: Die Konsummöglichkeiten sind riesig, alles scheint möglich. Gleichzeitig leiden manche Menschen zunehmend unter Belastungsstörungen, Stress und Ängsten. Das Tempo unseres Alltags steigt, die Anforderungen wachsen, und digitale Kanäle bearbeiten uns rund um die Uhr. Während wir durchgehend verbunden sind und die Welt in Sachen Information zum Dorf geworden ist, fühlen sich Menschen isoliert, überfordert und allein.

Die sozialen Medien ermöglichen Unterhaltung, Austausch und Vernetzung. Sie schaffen aber auch Druck, ständig präsent zu sein und immer noch mehr leisten zu müssen. Und zusätzlich verstärken globale Krisen und gesellschaftliche Veränderungen bei vielen Menschen die grosse Unsicherheit.

Psychische Gesundheit betrifft uns alle. Weil sie beeinflusst, wie wir denken und uns fühlen, wie wir miteinander umgehen und wie wir arbeiten. Wenn wir der psychischen Gesundheit denselben Stellenwert geben wie der körperlichen Gesundheit, schaffen wir die Grundlage für mehr Lebensqualität und tiefere Gesundheitskosten, aber auch für Zusammenhalt und eine stärkere Gesellschaft.

Als Gesellschaft stärker zu werden, das heisst auch, Wissen zu vermitteln, Vorurteile abzubauen und einen offenen Dialog zu führen. Ermutigen wir uns selbst und die Menschen um uns herum, über Belastungen und Krisen zu sprechen und bei Bedarf Unterstützung zu suchen und Hilfe anzunehmen.

Christine Häslar
Verwaltungsrätin

Zentrum für Sportpsychiatrie- und -psychotherapie

Mentale Stärke ist Trainingssache



Junge Sportlerinnen und Sportler leisten Aussergewöhnliches. Der Druck ist hoch und psychische Belastungssymptome werden oft übergangen, weil sie vermeintlich als Schwäche gelten. Daniela Sinsel, Psychotherapeutin ASP und Oberärztin für Psychiatrie, hat mit «SNOWsafe» und «RACEready» Methoden entwickelt, die Athletinnen und Athleten nach traumatischen Ereignissen begleiten. Das Programm «MentalGym» hilft, mentale Gesundheit früher ins Training zu integrieren.

Daniela Sinsel (rechts im Bild) erlebt, wie die junge Athletin Laura Huber nach ihrem Unfall den Weg zurück in den Leistungssport findet.

«Viele Athletinnen und Athleten lernen schon früh, dass Probleme anzusprechen als Schwäche gilt. Später wundern wir uns, wenn niemand etwas sagt», sagt Daniela Sinsel, Psychotherapeutin ASP und Oberärztin für Psychiatrie an der Privatklinik Meiringen. Sie begleitet seit Jahren junge Spitzensportlerinnen und -sportler bei psychischen Beschwerden. Nach einem Sturz im Training oder Rennen werden körperliche Verletzungen sofort abgeklärt: Der Knochen wird untersucht, die Rehabilitation folgt einem klaren Protokoll. Eine eventuelle psychische Folge ist nicht sichtbar: Sie betrifft die Verarbeitung des Ereignisses und das Vertrauen in den eigenen Körper. Ein Sturz bei 110 Stundenkilometern erfülle die psychiatrische Definition eines traumatischen Ereignisses, erklärt Sinsel. Im Skirennsport kommt hinzu, dass ein solcher Moment beobachtet, gefilmt und in Zeitlupe x-fach wiederholt wird. Athletinnen und Athleten sind darauf trainiert, ihre Körpersignale zu übergehen und trotz Schmerzen oder Unsicherheit weiterzumachen. Nach einem Sturz kann genau diese Fähigkeit zur Vermeidung führen: Der Körper meldet Symptome, doch sie werden unterdrückt, bis die Leistung einbricht und der Zusammenhang zum Unfall kaum mehr erkennbar ist.

Schritt für Schritt zurück auf die Piste

Um solche Prozesse früher zu erkennen, entwickelte Sinsel gemeinsam mit weiteren ärztlichen Fachpersonen in der Privatklinik Meiringen die Methoden «SNOWsafe» und «RACEready». «SNOWsafe» setzt unmittelbar nach einem Sturz an. Ein definiertes Ereignis löst einen festgelegten Ablauf aus: Trainerinnen oder Trainer melden den Sturz und die betroffene Person wird nach einem strukturierten

Protokoll beobachtet. Zeigen sich Symptome, die auf eine psychische Belastungsreaktion hinweisen, folgt die individuelle Begleitung mit «RACEready». Dieses Programm führt Athletinnen und Athleten in sechs Sitzungen Schritt für Schritt zurück auf die Piste. «Ziel ist nicht Gelassenheit, sondern das Starthaus», sagt Sinsel. Es geht also nicht darum, Leistungssportlerinnen und -sportler zu schonen oder aus dem Wettkampf herauszunehmen. Entscheidend ist vielmehr, an der Leistungsgrenze arbeiten

zu können, ohne Warnzeichen zu übergehen. Gemeinsam wird ein klarer Rückkehrplan in den Sport erarbeitet, inklusive sogenannter Red Flags – Warnsignale, bei denen sich die Athletin bzw. der Athlet wieder melden muss.

«Wir trainieren Muskeln und üben Vokabeln, aber für das Training der mentalen Gesundheit nehmen wir uns oft zu wenig Zeit.»

Daniela Sinsel
Oberärztin für Psychiatrie



Durch Fokus, Visualisierung und Mentaltraining zurück an die gesunde Leistungsgrenze.

Körpersignale wieder lesen lernen

Aus psychotherapeutischer Sicht können nach einem Sturz zwei Verletzungen entstehen. Die erste ist die Sturzerinnerung: bruchstückhaft, stark sinnlich geprägt und ohne klare zeitliche Einordnung. Die zweite betrifft das Vertrauen in den eigenen Körper. Viele Betroffene sagen laut Sinsel, sie wüssten nicht mehr, ob sie ihrem Körper trauen könnten. Beim genauen Hinsehen hat der Körper jedoch oft nicht versagt, sondern über längere Zeit Alarm geschlagen. Übersteuert wurde nicht die Wahrnehmung, sondern die Erlaubnis, auf sie zu reagieren.

Deshalb reicht es nicht aus, Athletinnen und Athleten einfach zu fragen, ob alles in Ordnung ist. Wer gelernt hat, Beschwerden nicht zu zeigen, antwortet häufig funktional. In der Therapie geht es unter anderem darum, echte Körpersignale von traumabedingten Angstreaktionen zu unterscheiden. So entsteht wieder ein Zugang zum eigenen Körper, der für Sicherheit und Leistung gleichermaßen wichtig ist.

Vertraulichkeit als Voraussetzung

Damit solche Angebote wirken können, braucht es Vertrauen. Die Anlaufstelle für Athletinnen und Athleten muss ausserhalb des Verbandes liegen. Weder Selektionsverantwortliche noch Trainerinnen und Trainer sollen Messwerte, Symptome, Diagnosen oder Gesprächsinhalte

Verdrängen ist keine Option

Laura Huber ist 20 Jahre alt und Teil des Schweizer Skinachwuchskaders. Nach einem Sturz brach sie sich Schien- und Wadenbein. Obwohl die Verletzung operiert wurde, heilte nicht alles wie erhofft. Huber kehrte in den Trainings- und Rennalltag zurück und fuhr über Monate mit Schmerzen, bis eine erneute Abklärung zeigte, dass das Wadenbein nicht zusammengewachsen war. Im Frühling 2026 wurde sie erneut operiert. Mit der Begleitung durch «RACeready» arbeitet sie seither daran, körperlich und mental wieder Vertrauen zu fassen – und Schritt für Schritt auf die Piste zurückzufinden.



Laura, erinnern Sie sich noch an den Sturz beziehungsweise an den Moment, in dem die Verletzung entstanden ist?

Ich kann mich nicht mehr an jedes Detail erinnern. Aber ein Bild ist geblieben: Ich sehe mein Bein vor mir, wie es in eine andere Richtung zeigt. In diesem Moment realisierte ich, dass ich wohl nicht so schnell wieder Ski fahren würde.

Sie haben trotz Beschwerden weitertrainiert und Rennen bestritten. Wie haben Sie diese Zeit erlebt?

Nach dem Unfall wurde ich operiert. Später zeigte sich, dass nicht alles so verheilt war, wie man gehofft hatte. Das wusste ich anfangs nicht. Ich trainierte weiter, hatte aber Schmerzen. Die Rennen waren einigermaßen erträglich, weil es jeweils nur zwei Läufe waren. Die Trainings waren deutlich härter. Ich wollte nicht nochmals auf eine Saison verzichten und sagte mir, dass ein gewisser Schmerz dazugehört. Erst nach weiteren Abklärungen wurde klar, dass das Wadenbein noch nicht zusammengewachsen war. Ich liess die Situation nochmals beurteilen, passte die Behandlung an und startete trotzdem in die Saison.

Wie konnten Sie den Schmerz ausblenden?

Ich sagte mir: Der Schmerz kommt nur von einem kleinen Teil meines Körpers, der Rest funktioniert. So konnte ich verhindern, dass der Schmerz alles übernimmt. Die Freude am Skifahren half mir sehr. Trotzdem merkte ich irgendwann, dass es nicht normal ist, immer noch solche Schmerzen zu haben. Rückblickend war es wichtig, nochmals hinzuschauen und eine weitere ärztliche Meinung einzuholen.

Wie sind Sie auf Daniela Sinsel aufmerksam geworden, und hätten Sie sich selbst Hilfe gesucht?

Eine Vertrauensperson sprach mich darauf an, dass ich seit dem Sturz nicht mehr ganz dieselbe sei, und fragte, wie es mir gehe. Da erzählte ich, dass mich der Sturz in gewissen Momenten einholt und blockiert. Danach wurde ich sofort an Daniela Sinsel vermittelt. Schon beim

ersten Kontakt wusste ich, dass ich gerne mit ihr arbeiten möchte. Von mir aus hätte ich wohl keine Hilfe gesucht. Ich bin nicht jemand, der von sich aus über sich spricht. Umso dankbarer bin ich, dass mein Umfeld reagiert hat.

Sprechen Athletinnen und Athleten untereinander über solche Folgen eines Sturzes?

Viel zu wenig. Ich finde, dieses Thema sollte normalisiert und als fixer Teil ins Training aufgenommen werden. Im Kopf entscheide ich, was meine Beine machen. Das ist unglaublich wichtig. Mit engen Kolleginnen und Kollegen spreche ich darüber, besonders mit jenen, die selbst schon eine schwere Verletzung hatten. Wer noch keine Berührungspunkte damit hatte, ist oft weniger offen.

Was hat Ihnen in der Begleitung konkret geholfen?

Vor allem die Gespräche. Ich freute mich immer auf den Kontakt mit Daniela Sinsel, weil ich ihr alles erzählen konnte. Es half mir, Dinge auszusprechen und zu hören, dass meine Reaktionen normal sind. Auch Visualisierungstechniken für die Startvorbereitung waren wertvoll. Ich habe positive Gedanken erarbeitet, die mir helfen, ohne dass ich negative Gedanken einfach wegdrücken muss. Auch der Unfall selbst hatte seinen Platz. Wir haben ihn durchgearbeitet, statt ihn zu ignorieren. Heute kann ich besser darüber sprechen. Diese Techniken habe ich auch in den Alltag übernommen. Schritt für Schritt kam dadurch meine Lebensfreude zurück.

Wie geht es Ihnen heute, und was würden Sie anderen jungen Athletinnen und Athleten empfehlen?

Aktuell geht es mir sehr gut. Seit der letzten Operation merke ich, dass ich wieder von Herzen lachen und Freude empfinden kann. Früher war die Freude zwar da, aber der Schmerz kam immer dazwischen. Heute kann ich Momente wieder voll geniessen. Ich würde allen raten, sich bei Schmerzen oder fehlender Freude früh abklären zu lassen. Auch die psychischen Folgen eines Sturzes müssen angeschaut und verarbeitet werden. Verdrängen ist keine Option. Man muss auf sich hören und bei Unsicherheit auch eine Zweitmeinung einholen.



In regelmässigen Gesprächen arbeiten Ärztin und Athletin den Unfall Schritt für Schritt auf. Mentale Übungen helfen, auch schwierige Themen anzuschauen und neues Vertrauen aufzubauen.

erfahren. Wenn Betroffene befürchten müssen, dass Informationen in Selektionsentscheide einfließen, entsteht Schweigen statt Offenheit.

Gleichzeitig sollen «SNOWsafe» und «RACeready» wissenschaftlich überprüft werden. In der bevorstehenden Skisaison werden die Methoden erstmals vom finnischen Damen- und Herrenteam eingesetzt. Parallel läuft mit der Universität Bern eine Erhebung zur psychischen Gesundheit im alpinen Skisport. Ab Frühjahr 2027 sollen erste Daten zu Wirksamkeit, Machbarkeit und Akzeptanz vorliegen. Von Athletinnen und Athleten werde das Programm bereits sehr positiv aufgenommen, sagt Oberärztin Daniela Sinsel. Viele seien froh, wenn nicht nur über psychische Gesundheit gesprochen wird, sondern konkrete Handlungsschritte folgten.

Mentale Gesundheit früh trainieren

Genau hier setzt «MentalGym» an. Während «SNOWsafe» und «RACeready» nach einem Sturz oder bei konkreten Belastungssymptomen greifen, setzt «MentalGym» früher an. Sinsel hat in ihrer Arbeit oft erlebt, dass grundlegende Bausteine mentaler Gesundheit fehlen: Selbstwertgefühl, Resilienz oder ein Bewusstsein für die eigene Identität. Junge Menschen sollen deshalb früh lernen, auf

sich und ihren Körper zu hören, bevor Warnsignale dauerhaft übergangen werden.

«MentalGym» enthält beispielsweise Übungen zu Entspannung, Aufmerksamkeitssteuerung und positiver Grundhaltung oder ein Tracking-Formular zum Social-Media-Konsum. Sie müssen wie körperliche oder technische Übungen regelmässig wiederholt werden. «Wir trainieren Muskeln und üben Vokabeln, aber für das Training der mentalen Gesundheit nehmen wir uns oft zu wenig Zeit», sagt Sinsel. Einzelne Elemente fließen auch in «RACeready» ein. Der eigentliche Anspruch reicht jedoch weiter: «MentalGym» soll junge Athletinnen und Athleten unabhängig von einem Sturz dabei unterstützen, ihre mentale Gesundheit als Teil ihres Trainings zu verstehen. Im besten Fall lernen sie dadurch früh, Belastungen einzuordnen, Grenzen wahrzunehmen und im entscheidenden Moment nicht gegen den eigenen Körper zu arbeiten.

Auf diese Weise entsteht ein abgestuftes Konzept: «MentalGym» stärkt die Basis, «SNOWsafe» schafft Struktur und «RACeready» begleitet zurück in den Sport. Gemeinsam zeigen die Methoden, dass ein Training für stabile mentale Gesundheit kein Zeichen von Schwäche ist, sondern eine Voraussetzung dafür, langfristig leistungsfähig zu bleiben. ●

Zentren für Schmerz- und Stressmedizin Bern und Luzern

Wenn die Nähe der Behandlung zentral wird



Ortsnah, flexibel und ganzheitlich: Die Zentren für Schmerz- und Stressmedizin verbinden ambulante und stationäre psychosomatische Versorgung auf sinnvolle Weise. Dank der zentralen Standorte in Bern und Luzern profitieren Patientinnen und Patienten von kurzen Wegen, einer interdisziplinären Betreuung und einer engen Anbindung an die Rehaklinik Hasliberg.



Im Zentrum für Schmerz- und Stressmedizin Bern finden Patientinnen und Patienten Gehör und Raum für eine ganzheitliche Abklärung.

Wer mit chronischen Schmerzen, stressbedingten Erkrankungen, Erschöpfung oder funktionellen Beschwerden zu kämpfen hat, blickt oft auf einen langen Leidensweg zurück. Verschiedene Fachpersonen haben einzelne Symptome untersucht, eine ganzheitliche Einordnung der Beschwerden blieb jedoch häufig aus. Daraus entstehen Unsicherheit, Frustration und das Gefühl, mit der eigenen Situation nicht wirklich verstanden zu werden. Gerade dann braucht es eine Anlaufstelle, die den Menschen als Ganzes betrachtet, Orientierung schafft und den weiteren Behandlungsweg gemeinsam mit der betroffenen Person plant.

«Es freut uns und macht uns stolz, dass wir unseren Patientinnen und Patienten den Mut Schritt für Schritt zurückgeben können.»

Arton Ramosaj
Vorsitzender der Geschäftsleitung,
Leiter Therapien

Gemäss Arton Ramosaj (links im Bild), Vorsitzender der Geschäftsleitung und Leiter Therapien, öffnen die Zentren für Schmerz- und Stressmedizin Türen: Sie verbinden ambulante und stationäre Versorgung.

Genau hier setzen die Zentren für Schmerz- und Stressmedizin an. An den Standorten Bern und Luzern erhalten Patientinnen und Patienten eine interdisziplinäre Abklärung und eine individuell abgestimmte Behandlung, die sich gut in den Alltag integrieren lässt. Manche warten auf einen stationären Therapieplatz, andere benötigen nach einer Rehabilitation eine engmaschige Nachbetreuung. Eine sorgfältige Abklärung kann aber auch ergeben, dass eine stationäre Behandlung gar nicht notwendig ist – eine gezielte ambulante Therapie kann ebenso wirksam sein und gleichzeitig stationäre Kapazitäten für Menschen mit komplexeren Krankheitsbildern freihalten.

Ein wesentlicher Vorteil der ambulanten Zentren liegt in ihrer zentralen Lage. Die gute Erreichbarkeit, kurze Wege und flexible Terminmöglichkeiten erleichtern es vielen Betroffenen, eine Therapie mit Familie, Beruf und Alltag zu vereinbaren.

Der ganze Mensch im Fokus

In den Zentren werden körperliche, psychische und soziale Faktoren gleichermassen berücksichtigt. Beschwerden werden nicht isoliert betrachtet, sondern im Zusammenhang mit der gesamten Lebenssituation der Patientinnen

und Patienten. «Mit unseren Zentren in Bern und Luzern schaffen wir einen Ort, an dem Menschen Gehör finden. Im Mittelpunkt steht immer der Mensch, nicht nur seine Diagnose», sagt Arton Ramosaj, Vorsitzender der Geschäftsleitung und Leiter Therapien.

Die in den Zentren tätigen interdisziplinären Teams vereinen Fachpersonen aus Medizin, Psychotherapie und weiteren therapeutischen Disziplinen. Alle arbeiten nach dem biopsychosozialen Modell und verfügen über Erfahrung sowohl in der ambulanten als auch in der stationären Rehabilitation.

Damit die Behandlungsphilosophie an allen Standorten gelebt wird, arbeiten zahlreiche Mitarbeitende regelmässig sowohl in den beiden ambulanten Zentren als auch in der Rehaklinik Hasliberg. Dazu gehören Ärztinnen und Ärzte, Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten sowie weitere Spezialistinnen und Spezialisten für Schmerz- und Stresserkrankungen.

Gemeinsam den passenden Weg finden

Jede Behandlung beginnt mit einer sorgfältigen Abklärung. Gemeinsam mit der betroffenen Person entwickelt das Behandlungsteam einen individuellen Therapieplan. Dabei wird geprüft, ob eine ambulante Behandlung ausreichend ist oder ob eine stationäre Rehabilitation den grösseren Nutzen bringt.

Die enge Zusammenarbeit zwischen den ambulanten Zentren und der Rehaklinik ermöglicht fließende Übergänge zwischen beiden Versorgungsformen. Regelmässige Fallbesprechungen sorgen dafür, dass alle Beteiligten dieselben Ziele verfolgen und die Behandlung optimal auf die Situation des Patienten bzw. der Patientin abgestimmt ist.

Gerade Menschen mit chronischen Schmerzen haben häufig bereits zahlreiche medizinische Stationen hinter sich und das Vertrauen in eine Besserung teilweise verloren. Umso wichtiger ist eine Behandlung, die nicht nur therapeutisch begleitet, sondern auch neue Zuversicht vermittelt. «Es freut uns und macht uns stolz, dass wir unseren Patientinnen und Patienten den Mut Schritt für Schritt zurückgeben können», sagt Ramosaj.

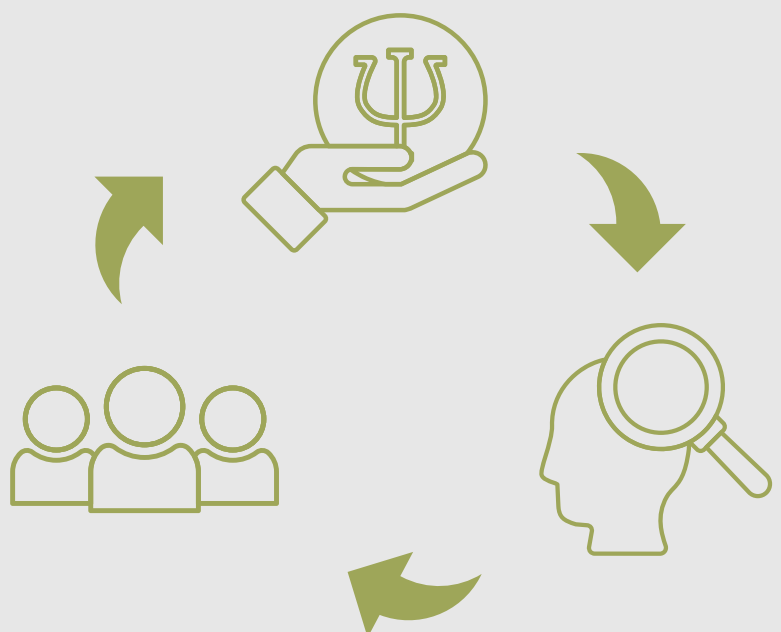
Die passende Behandlung zur richtigen Zeit

Ambulante Rehabilitation gewinnt zunehmend an Bedeutung und wird künftig eine noch wichtigere Rolle im Gesundheitswesen spielen. Für Menschen, die im Alltag grundsätzlich stabil sind, bieten die Zentren in Bern und Luzern ideale Voraussetzungen: Sie können ihre Therapie absolvieren und gleichzeitig im vertrauten Umfeld bleiben, familiäre Verpflichtungen wahrnehmen oder, wenn möglich, weiterhin berufstätig sein.

Körper, Psyche und soziales Umfeld in der Wechselwirkung

Der biopsychosoziale Ansatz

Der Mensch besteht nicht nur aus Organen, Gelenken und Zellen. Er ist ein Wesen mit Bewusstsein, individuellem Erleben und einer Lebensgeschichte. All dies verdient es, wahrgenommen zu werden. Genau hier setzt der biopsychosoziale Ansatz an: Statt sich allein auf Symptome zu konzentrieren, rückt sie den ganzen Menschen ins Zentrum der Aufmerksamkeit.





Die Zentren für Schmerz- und Stressmedizin schaffen niederschwellige Zugänge und bieten Patientinnen und Patienten wohnortsnah Raum für Gespräche, Abklärung und Begleitung.

«Mit unseren Zentren in Bern und Luzern schaffen wir einen Ort, an dem Menschen Gehör finden. Im Mittelpunkt steht immer der Mensch, nicht nur seine Diagnose.»

Arton Ramosaj

Sind die Beschwerden hingegen besonders komplex oder schränken sie den Alltag stark ein, kann eine stationäre Rehabilitation die bessere Wahl sein. Während einer Wartezeit auf einen Klinikplatz übernimmt das zuständige Zentrum für Schmerz- und Stressmedizin eine wichtige Brückenfunktion und stellt sicher, dass die Behandlung bereits beginnt. Ebenso bedeutend ist die Nachsorge: Nach einem stationären Aufenthalt begleiten die ambulanten Zentren den weiteren Genesungsprozess und tragen dazu bei, die erreichten Fortschritte langfristig zu sichern.

Gute Versorgung braucht gute Rahmenbedingungen

So gross der Nutzen ambulanter Behandlungsangebote ist, so anspruchsvoll sind ihre Rahmenbedingungen. Die Nachfrage wächst kontinuierlich und übersteigt vielerorts bereits das bestehende Angebot. Gleichzeitig sind sich Fachpersonen einig, dass ambulante Versorgungsstrukturen künftig weiter ausgebaut werden müssen.

Eine der grössten Herausforderungen bleibt jedoch die Finanzierung. Damit ambulante Rehabilitation nachhaltig angeboten und weiterentwickelt werden kann, braucht es langfristig tragfähige Rahmenbedingungen. Nur so

lässt sich gewährleisten, dass wohnortnahe und qualitativ hochwertige Angebote auch künftig allen Menschen offenstehen, die sie benötigen.

Vom Ambulatorium zum Kompetenzzentrum

Die heutige Form des Zentrums für Schmerz- und Stressmedizin in Bern besteht seit 2022. Zuvor wurden in einem kleineren Ambulatorium vor allem Indikationsgespräche für Patientinnen und Patienten aus dem Grossraum Bern durchgeführt. Mit der steigenden Nachfrage nach umfassenden Abklärungen und ambulanten Therapien entwickelte sich daraus Schritt für Schritt das heutige Zentrum.

Heute bildet das Zentrum in Bern als Angebot der Rehaklinik Hasliberg eine wichtige Schnittstelle zwischen ambulanter Versorgung und stationärer Rehabilitation und ist organisatorisch der Rehaklinik Hasliberg angegliedert.

Seit Januar 2026 ergänzt ein zweiter Standort in Luzern das Angebot. Auch dort wird dieselbe Behandlungsphilosophie gelebt: eine qualitativ hochwertige Versorgung näher zu den Menschen zu bringen.

Die Zentren für Schmerz- und Stressmedizin zeigen beispielhaft, wie sich die Rehaklinik Hasliberg weiterentwickelt – wohnortsnah, vernetzt und mit einem klaren Ziel: Menschen nachhaltig auf ihrem Weg zu mehr Lebensqualität zu begleiten. •

Ambulante Strategie der Privatklinik Meiringen 2027–2030

Zwischen Klinik, Alltag und Zukunft

Die Bedürfnisse von Patientinnen und Patienten im psychiatrischen Bereich verändern sich. Gleichzeitig stehen Gesundheitsinstitutionen unter Druck: Fachkräftemangel, Kostendruck, neue Erwartungen an Niederschwelligkeit sowie der Wunsch nach integrierter Behandlung fordern ein Umdenken. Die Privatklinik Meiringen reagiert mit einer Überarbeitung ihrer ambulanten Strategie, um die psychiatrische Versorgung noch näher an den Alltag der Menschen zu bringen.

«Die Versorgung soll nicht einfach wachsen, sondern besser, vernetzter und menschlicher werden.»

Matthias Güdel
CEO

Der Druck auf das Gesundheitssystem nimmt zu. Fachkräftemangel, Tarifstrukturen und Kostendruck verlangen nach neuen Lösungen. «Es geht darum, wie das Fachpersonal noch zielgerichteter eingesetzt werden kann», ordnet Prof. Dr. med. Thomas J. Müller, ärztlicher Direktor und Chefarzt, ein. Zwar verfügt die Schweiz grundsätzlich über eine hohe psychiatrische Versorgungsdichte, doch die Fachkräfte sind ungleich verteilt. In Städten ist die Versorgung dichter als in ländlichen Regionen, in denen eine integrierte Versorgung besonders anspruchsvoll ist. Hinzu kommt:

Das Berufsbild der Psychiatrie ist finanziell und strukturell zu wenig attraktiv, es wird zu wenig Nachwuchs ausgebildet. Die Folge ist, dass Hausärztinnen und Hausärzte heute viele psychiatrische Themen mit übernehmen.

Matthias Güdel, CEO der Privatklinik Meiringen, ist ebenfalls überzeugt, dass der Fachkräftemangel und der zunehmende Finanzierungsdruck die psychiatrische Versorgung

künftig stärker prägen werden. Sollten Kostengutsprachen vermehrt in den ambulanten Bereich verlagert werden, hätte dies für die Privatklinik Meiringen weitreichende Folgen: Stationär würden vermehrt schwer erkrankte Patientinnen und Patienten behandelt, während die ambulante Vor- und Nachsorge sowie abgestufte Behandlungsformen weiter an Bedeutung gewinnen. Entscheidend wird deshalb eine tragfähige Verzahnung von stationären und ambulanten Versorgungsstrukturen sein.

Näher am Alltag, schneller zur passenden Behandlung

Die Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten verändern sich. Betroffene wünschen sich niederschweligen Zugang, wohnortsnahe Behandlung, frühere Abklärung und bessere Nachsorge. «Die Behandlung sollte mit dem Alltag kompatibel sein», sagt Matthias Güdel. Gleichzeitig entstehen neue Herausforderungen durch zunehmende Selbstdiagnosen, gesellschaftlich geprägte Krankheitsbegriffe und den Wunsch nach Selbstoptimierung. Fachpersonen müssen rasch triagieren: Wer ist behandlungsbedürftig? Wer braucht fachärztliche oder psychotherapeutische Unterstützung? Welche Belastungen lassen sich im sozialen Umfeld auffangen? «Nicht jede Belastung ist automatisch eine psychische Erkrankung», betont Müller.



Der unterschiedliche Behandlungsbedarf wird zudem im aktuellen Tarifsystem zu wenig differenziert abgebildet. Wird eine schwere Erkrankung nicht angemessen anders vergütet als eine leichte Problematik, dann entstehen Fehlanreize. Umso wichtiger sind qualifizierte, niederschwellige und gut vernetzte Angebote.

Die integrierte Versorgung als Antwort

Die Privatklinik Meiringen setzt auf integrierte Versorgung. Patientinnen und Patienten sollen möglichst durchgehend begleitet werden: vor einem stationären Aufenthalt, während der Behandlung und nach dem Austritt. Nicht alle von ihnen müssen stationär behandelt werden. Eine gute Triage kann klären, welche Behandlungsform sinnvoll ist, und stationäre Plätze für jene Menschen freigehalten, die intensive Betreuung benötigen.

«Ein Beinbruch ist meist nach einigen Wochen verheilt. Psychische Erkrankungen können über Monate oder sogar Jahre behandlungsbedürftig bleiben.»

Prof. Dr. med. Thomas J. Müller
Ärztlicher Direktor

Die passende Behandlungsform wird gemeinsam mit den Betroffenen besprochen. Dafür braucht es sorgfältige Diagnostik. Teamarbeit ist zentral: Sie ist bereichernd für Fachkräfte, wertvoll für Patientinnen und Patienten und entscheidend für die Qualität. Eine Schlüsselrolle spielt dabei die Zusammenarbeit mit der Hausarztmedizin. Ein Beispiel dafür ist das Ambulatorium Interlaken. Die Region Interlaken ist psychiatrisch unterversorgt. Das Angebot ergänzt die hausärztlichen Praxen durch psychiatrische Kompetenz.

Psychiatrie braucht eigene Modelle

Der ambulante Bereich der Psychiatrie und Psychotherapie lässt sich nicht einfach mit jenem der somatischen Medizin vergleichen. «Ein Beinbruch ist meist nach einigen Wochen verheilt. Psychische Erkrankungen kön-

nen über Monate oder sogar Jahre behandlungsbedürftig bleiben», sagt Müller. Die ambulante Behandlung psychischer Erkrankungen braucht deshalb eigene Modelle, die aber eng mit den anderen Disziplinen der Medizin vernetzt sein müssen.

Güdel sieht die Privatklinik Meiringen hier in der Verantwortung. Sie wolle ambulante Strukturen nicht nur fordern, sondern aktiv weiterentwickeln. Dafür brauche es unternehmerisches Denken, ohne dass der Faktor Mensch aus den Augen verloren wird.

Die Figuren neu stellen

Wer die psychiatrische Versorgung der Zukunft gestalten will, muss bestehende Strukturen hinterfragen und neue Wege für die kommenden Jahre prüfen. Für die Privatklinik Meiringen bedeutet dies, die Figuren auf dem Spielfeld neu zu stellen: vorausschauend, mit klugen Zügen und mit dem Anspruch, Patientinnen und Patienten künftig noch gezielter zur passenden Behandlung zu führen.

Im Zentrum steht eine stufenweise Versorgung. Nicht jede Person benötigt dieselbe Intensität an Behandlung, nicht jede Situation verlangt dieselbe Struktur. In den kommenden Jahren sollen deshalb Schwerpunkte weiterentwickelt werden, die frühere Abklärungen ermöglichen, Übergänge nach einem stationären Aufenthalt verbessern und Versorgungslücken rechtzeitig erkennen lassen. Dazu gehört auch, ambulante, stationäre und vernetzte Angebote besser aufeinander abzustimmen und stärker dorthin zu bringen, wo Menschen Unterstützung brauchen: in den Alltag, in bestehende Versorgungsstrukturen und in Zusammenarbeit mit Partnern der Privatklinik Meiringen.

Dabei geht es nicht nur um neue Angebote, sondern auch um neue Formen der Zusammenarbeit. Psychiatrische Kompetenz soll dort verfügbar sein, wo sie entlastet und ergänzt: in der Nähe der Hausarztmedizin, in Institutionen, bei der Nachsorge oder über digitale und hybride Begleitformen. So entsteht ein Versorgungsnetz, das beweglicher reagiert und Patientinnen und Patienten schneller ins passende Setting führt.

Der Blick darf jedoch nicht allein auf Prozesse, Strukturen und Finanzierungsmodelle gerichtet sein. Neue Modelle gelingen nur mit Mitarbeitenden, die diesen Weg mittragen können. Dafür braucht es klare Rollen, gute Zusammenarbeit, Weiterbildung und Rahmenbedingungen, die Fachpersonen stärken statt zusätzlich belasten. Die Figuren neu zu stellen, heisst deshalb auch, den Faktor Mensch konsequent mitzudenken: auf der Seite der Betroffenen ebenso wie auf der Seite jener, die sie begleiten, behandeln und unterstützen.



Mit strategischem Blick nach vorn: In der psychiatrischen Versorgung werden die Figuren neu gestellt.

Vorreiterrolle mit Verantwortung

«Wir verstehen uns als private Anbieterin mit Verantwortung für die Versorgung», sagt Güdel. Ambulante Strukturen dürften nicht nur gefordert, sondern müssten aktiv mitgestaltet werden. Güdel und Müller sind überzeugt, dass sich solche Angebote mit einem passenden Finanzierungsmodell nachhaltig betreiben lassen. Sie können sich auch für das System auszahlen: durch kürzere stationäre Aufenthalte, bessere Nachsorge, weniger Rückstau in die Akutpsychiatrie und integrierte Versorgung mit Netzwerkpartnern.

Damit dies gelingt, braucht es gleiche Spielregeln für stationäre Leistungserbringende und niedergelassene Anbietende. «Das Ziel muss sein, dass die Patientinnen und Patienten zu der richtigen Zeit im passenden Setting sind», sagt Güdel. Eine solche Strategie braucht Dialog und überinstitutionelle Kooperationen mit abgestuftem Leistungsangebot.

Einsatz aus Überzeugung

Eigentlich müssten sich Güdel und Müller kaum Gedanken über fehlende Arbeit machen. Psychische Erkran-

kungen nehmen zu, der Behandlungsbedarf ist gross. Gerade deshalb engagieren sie sich: Die Versorgung soll nicht einfach wachsen, sondern besser, vernetzter und menschlicher werden. Die Psychiatrie dürfe selbstbewusster auftreten, sagt Güdel: weg von Kategorisierung und Stigmatisierung, hin zu einer modernen, sichtbaren Disziplin.

Auch Müller verbindet mit seinem Fachgebiet eine persönliche Überzeugung. Der Einstieg in die Psychiatrie sei für ihn ein Schlüsselerlebnis gewesen, geprägt von der Faszination für das Gehirn und die Komplexität psychischer Erkrankungen. Zugleich verweist er auf die gesellschaftliche Dimension: Psychische Erkrankungen verursachen grosses Leid und enorme wirtschaftliche Folgen. •



Kolumne von Philipp Banz, Amtsvorsteher
Gesundheitsamt Kanton Bern

Integrierte Versorgung – die Kantonsperspektive

In Anlehnung an die Teilstrategie «Integrierte Versorgung» des Kantons Bern sowie weitere Treiber im Gesundheitswesen wurden in den verschiedenen Regionen unseres Kantons Konzepte zur integrierten Versorgung umgesetzt oder befinden sich in Bearbeitung. Beispiele dafür sind das VIVA-Modell im Berner Jura mit dem Capitation-Ansatz, das Gesundheitsnetz Emmental, das Gesundheitsnetz Oberaargau, das Gesundheitsnetz Kantental oder das Xundheitsnetz Bärn. Die Liste dieser Beispiele ist damit nicht abschliessend. Es ist erfreulich, dass viele dieser Konzeptionen bottom-up durch die jeweiligen Leistungserbringenden im Austausch mit dem Gesundheitsamt des Kantons Bern lanciert werden.

Für diesen Proof of Concept will der Kanton einzelne Projekte wissenschaftlich begleiten lassen. Auch der Einbezug der Krankenkassen muss künftig noch intensiviert werden. Der Servicelevel der Konzepte der integrierten Versorgung kann je nach Region und Angebotsdichte unterschiedlich ausgestaltet sein. Damit ist der Koordinationsaufwand beispielsweise in der Stadt Bern anders einzuordnen als in einer ländlichen Gegend. Auch die Rollen und Aufgabenteilungen zwischen möglichen Koordinationsstellen und beispielsweise den Haus- und Kinderärztinnen und -ärzten gilt es weiter zu konkretisieren. So können die Bemühungen als gegenseitige Ergänzung verstanden werden und nicht als Konkurrenzsituation.

Die Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern und ihr Gesundheitsamt sehen sich als Sparringpartner, die gemeinsam mit den Leistungserbringenden die optimale Lösung für die Bevölkerung erreichen wollen. Wir stehen deshalb mit den unterschiedlichen Akteurinnen und Akteuren in einem regelmässigen Austausch und wirken mit, diese optimal zu vernetzen.

Als Amtsvorsteher ist es mir persönlich ein grosses Anliegen, dass wir unsere Kräfte und Ressourcen, wo immer möglich, in das Doing investieren und den Aufwand für die Aufarbeitung von Konzepten so gering wie möglich halten. Schweizweit wurden bereits verschiedene Grundlagen zu Themen wie integrierter Versorgung sowie Entwicklungen wie Care @ Home oder Hospital @ Home erarbeitet. Es muss uns gelingen, dieses Wissen besser zu teilen und auf die jeweiligen regionalen Gegebenheiten abzustimmen. Ich bin überzeugt, dass wir die Agilität und die Umsetzungsdynamik mit dem richtigen Pragmatismus im Interesse der Bevölkerung weiter steigern können.

Der Kanton Bern und die Schweiz verfügen über eine qualitativ und quantitativ sehr gute Gesundheitsversorgung. Ich bin überzeugt, dass wir diese auch in Zukunft gemeinsam mit allen relevanten Akteurinnen und Akteuren für die Bevölkerung sicherstellen können. Es bleibt jedoch einiges zu tun – also packen wir es gemeinsam an. •



Bruno Bissegger ist 1962 in Luzern geboren und dort und in Rheineck (SG) aufgewachsen. Während 25 Jahren war er in der Ausbildung technischer Theaterberufe tätig und begleitete in dieser Zeit Menschen in schwierigen Situationen. Dabei entdeckte er die Sinnhaftigkeit dieser Aufgabe und sammelte wertvolle Erfahrungen für seine heutige Tätigkeit. Seit 2014 arbeitet er als Job-Coach bei der Stiftung Helsenberg. Die Stiftung Helsenberg setzt sich mit ihren Wohnheimen in Meiringen, Interlaken und Ringgenberg, den Werkstätten in Meiringen und der Arbeitsvermittlung dafür ein, dass psychisch beeinträchtigte Menschen möglichst selbstbestimmt am wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Leben teilnehmen können.

Mitarbeitende der Michel Gruppe:
Bruno Bissegger, Job-Coach bei der Stiftung Helsenberg

Man braucht Verständnis, Geduld und den passenden Match

«Das Wichtigste bei meiner Arbeit ist es, eine passende Ausgangslage für alle Beteiligten zu finden. Als Job-Coach bei der Stiftung Helsenberg vermittele ich zwischen Zuweisenden, Klientinnen und Klienten sowie Arbeitgebenden. In der Region sind jeweils zwischen 14 und 17 Klientinnen und Klienten in Kleinstpensen angestellt. Die Stiftung Helsenberg stellt sie an und bleibt erste Ansprechstelle, wenn Schwierigkeiten auftreten.

Bei neu eintretenden Personen suche ich gemeinsam mit ihnen eine passende Beschäftigung in einem Fachgebiet, das sie interessiert. Anschliessend klären wir mit potenziellen Arbeitgebenden ab, ob ein Einsatz denkbar ist. Die Einsatzbereiche sind unterschiedlich: Wäschereien, Reinigungen, Hotellerie, Gärtnereien, Malerei- oder Landwirtschaftsbetriebe gehören dazu. Besonders schön finde ich, dass es in der Region zahlreiche Arbeitgebende gibt, die einen Sinn eines solchen Engagements erkennen, und betroffenen Menschen die Möglichkeit bieten, wieder Teil eines regelmässigen Arbeitsumfelds zu sein.

In meinem Beruf sind Menschenkenntnis, Verständnis und Geduld von zentraler Bedeutung. Niemand ist freiwillig in einer Situation, wie es unsere Klientinnen und Klienten sind. Mit diesem Bewusstsein gehe ich in jedes Gespräch. Wenn jemand nicht zur Arbeit erscheint, werde ich kontaktiert und gehe der Sache nach. Umgekehrt dürfen sich Klientinnen und Klienten bei mir melden, wenn aufseiten der Arbeitgebenden für sie etwas nicht stimmt. Ich höre zu, vermittele und versuche, tragfähige Lösungen zu finden.

Was mich an meiner Aufgabe besonders reizt, ist der Kontakt mit ganz unterschiedlichen Menschen. Jede Klientin und jeder Klient bringt eine eigene Geschichte, eigene Fähigkeiten, Grenzen und Hoffnungen mit. Und auch der Austausch mit den Arbeitgebenden ist bereichernd, weil jeder Betrieb wieder anders funktioniert. Gleichzeitig ist die Arbeit im Team sehr wichtig. In unserem vierköpfigen Team können wir uns austauschen, gegenseitig unterstützen und gemeinsam abschätzen, welcher Weg für eine Person sinnvoll sein könnte. Diese Zusammenarbeit gibt Sicherheit und macht die Arbeit zusätzlich wertvoll.

Die grösste Herausforderung ist es, die passende Kombination zu finden: die richtige Person, den richtigen Betrieb, die passende Aufgabe und ein Umfeld, das trägt. Wenn das gelingt, ist die Grundlage für ein stabiles Arbeitsverhältnis geschaffen. Gleichzeitig benötigt eine auf diese Weise erfolgreich integrierte Person weniger von meiner Unterstützung. Dann läuft es. Der grösste Wunsch ist, dass Klientinnen und Klienten irgendwann wieder selbstständig arbeiten können und mich nicht mehr brauchen. Das kommt nicht so oft vor, ist aber ein besonderer Erfolg.

Den Blick für die passende Kombination lebe ich auch privat aus. Beim Kochen müssen alle Zutaten für ein Gericht passen, die Kombination darf aber auch überraschen. Beim Bogenschiessen braucht es Ruhe, Konzentration und den Fokus auf die Mitte. Auch dort gilt: genau hinschauen, Geduld haben und das Ziel nicht aus den Augen verlieren.» •

Schritt für Schritt in ein selbstbestimmteres Leben

Die Stiftung Helsenberg setzt sich für die Teilhabe von Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen am gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Leben ein. Wie dies in Arbeits- und Wohnangeboten gelebt wird und wie der Spagat zwischen Führung und Begleitung gelingt, darüber sprechen die Standortleitenden.

«Wir würdigen jedes Erfolgserlebnis unserer Bewohnenden und freuen uns darüber, auch wenn es noch so klein ist», sagt Monika Strauss, Standortleiterin des Wohnheims Mosaik Interlaken. In den Wohnheimen der Stiftung Helsenberg in Meiringen, Ringgenberg und Interlaken leben 44 Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung. Meist werden sie über Sozialdienste vermittelt. Der Bedarf ist gross: Die Wohnheime sind voll belegt, es besteht eine Warteliste.

Mit Empathie, Geduld und Zuversicht setzen sich die Mitarbeitenden dafür ein, dass die Bewohnenden möglichst selbstbestimmt leben können. Jede Person wird individuell begleitet, abhängig von ihren persönlichen Ressourcen, Bedürfnissen und Zielen. Einige arbeiten in kleinen Pensen in geschützten Bereichen, andere übernehmen Aufgaben im Wohnheim. Aktuell ist niemand von ih-

nen im ersten Arbeitsmarkt tätig; umso wichtiger sind geschützte Arbeitsplätze und Tagesstrukturen. Langfristig bleibt das Ziel, Menschen so weit zu stärken, dass sie den Schritt in ein möglichst selbstbestimmtes Leben schaffen.

Einen typischen Wohnheimalltag gibt es nicht

«Unsere Tagesstruktur ist sehr unterschiedlich», sagt Anna Loretan, Standortleiterin des Wohnheims Mosaik Meiringen: Der Start in den Tag ist individuell, das Frühstück wird nicht gemeinsam eingenommen. Beim Mittag-



Ob Spielen, Haushalt oder Kochen: In der Stiftung Helsenberg gestalten Bewohnerinnen und Bewohner ihren Alltag so, wie es ihren Möglichkeiten und Ressourcen entspricht.



Monika Strauss, Anna Loretan und Simon Gerber (von links) leiten die drei Wohnheime Mosaik und begleiten mit ihren Teams Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen auf dem Weg zu mehr Selbstständigkeit.

und Abendessen hingegen kommen die Bewohnenden zusammen. Das Nachmittagsangebot richtet sich nach den Möglichkeiten der einzelnen Personen. Wer arbeiten kann, geht zur Arbeit, andere übernehmen Aufgaben im Wohnheim oder gestalten ihre Freizeit.

Die Stiftung Helsenberg betreibt in Interlaken eine Tagesstätte mit geschützten Arbeits- und Beschäftigungsplätzen, etwa im Textilatelier, im Werkatelier, in der Küche, in der Reinigung oder in der Hauswartung. Eine regelmässige Aufgabe tut vielen gut. Sie schafft Struktur, stärkt das Selbstvertrauen und vermittelt das Gefühl, gebraucht zu werden. «Ich bin wichtig!» Mit diesen Worten bringt es Loretan auf den Punkt.

Was die Standortleitenden motiviert, sind kleine Entwicklungsschritte: ein erfolgreich wahrgenommener Termin, ein gelungener Arbeitseinsatz, ein mutiger Schritt in die Gruppe oder ein Moment, in dem jemand Verantwortung übernimmt. Für die betroffene Person können solche Fortschritte viel bedeuten.

Führung in allen Aspekten des Lebens

Wer in einem Wohnheim arbeitet, braucht Freude an Menschen und die Bereitschaft, sich auf unterschiedliche Lebensgeschichten einzulassen. Die Standortleitenden verstehen sich als Führungspersonen, die Orientierung

geben, Motivation ermöglichen und ihre Teams im anspruchsvollen Begleitaltag stärken.

«Besonders anspruchsvoll ist es, in allen Aspekten des Lebens der Bewohnenden und der Mitarbeitenden präsent zu sein», sagt Simon Gerber, Standortleiter des Wohnheims Mosaik Ringgenberg. Im Alltag begegnet das Team Themen wie Arbeit, Wohnen, Nähe und Distanz, Sexualität, Krankheit, Tod, Suizidalität oder selbstverletzendem Verhalten. Solche Situationen verlangen Fachlichkeit, Ruhe und Haltung.

Gerade deshalb ist Teamarbeit zentral. Belastende Ereignisse müssen besprochen, eingeordnet und getragen werden. Hinzu kommen administrative Aufgaben und Führungsverantwortung. Unterschiedliche Werte und Erfahrungen müssen in eine gemeinsame Linie finden, damit Begleitung und Zusammenleben gelingen.

Dass diese Arbeit als bereichernd erlebt wird, hat viel mit ihrer Sinnhaftigkeit zu tun. Die Standortleitenden sehen täglich, wie wichtig Verlässlichkeit, Beziehung und Geduld sind. Sie erleben, dass Entwicklung selten gradlinig verläuft, aber möglich ist. Genau darin liegt ihre Motivation: Menschen ernst zu nehmen, Schritt für Schritt zu stärken und Perspektiven für ein selbstbestimmteres Leben zu eröffnen. •

Einfache Übungen für mehr Resilienz im Alltag



Wie Körper, Seele und Psyche wieder die Balance finden



Resilienz ist ein Begriff, der heute häufig verwendet wird. Viele verbinden damit mentale Stärke oder die Fähigkeit, schwierige Situationen auszuhalten. Dr. med. Georgios Kokinogenis, Chefarzt der Rehaklinik Hasliberg, versteht Resilienz umfassender. Für ihn geht es um die Fähigkeit, nach Belastungen wieder in Balance zu kommen: körperlich, psychisch und sozial.



Ein starrer Baum kann brechen, ein flexibler hingegen bewegt sich mit und richtet sich wieder auf. Mit diesem Bild beschreibt Dr. med. Georgios Kokinogenis, Chefarzt der Rehaklinik Hasliberg, seine Vorstellung von Resilienz. «Es geht nicht darum, nicht mehr traurig, erschöpft oder müde zu sein. Es geht vielmehr darum, nach einer schwierigen Situation wieder die Balance zu finden», fasst er zusammen.

Häufig werde Resilienz fälschlicherweise mit Durchhalten gleichgesetzt. Doch darum gehe es nicht, betont der Chefarzt. Manchmal sei der am deutlichsten von Resilienz geprägte Schritt, rechtzeitig eine Grenze zu ziehen und sich zu fragen: Was überfordert mich? Welche Ressource fehlt mir? Was muss ich verändern?

Resilienz ist keine Superkraft und kein ständiges Funktionieren. Auch resiliente Menschen kennen Sorgen, Schmerzen oder Ängste. Doch wer über genügend Ressourcen verfügt, findet nach Belastungen leichter in einen handlungsfähigen Zustand zurück.

«Viele Menschen leben in einer dauernden inneren Aktivierung», ordnet Kokinogenis ein. Beruflicher Druck,

familiäre Verpflichtungen, finanzielle Sorgen und eine Flut an Informationen halten das Nervensystem oft in Alarmbereitschaft. Stress zeigt sich nicht nur in den Gedanken und in der Stimmung, sondern auch im Körper: im Schlaf, in der Atmung, in der Muskelspannung, im Herz-Kreislauf-System und im Schmerzempfinden.

Ist das Nervensystem überlastet, dann braucht es Ressourcen, um wieder zur Ruhe zu finden. Ein Mensch wird resilienter, wenn er lernt, besser mit Belastungen umzugehen. Instrumente auf dem Weg dorthin können sein: genügend Schlaf, Bewegung, Selbstvertrauen, Humor, eine Tagesstruktur, soziale Unterstützung, ein gutes Gespräch oder ein realistischer nächster Schritt.

Eine Krise ist deshalb oft auch eine Ressourcenkrise. Menschen verlieren Schlaf, Kraft, Vertrauen, Kontakte, Sicherheit oder Zukunftsaussichten. Resilientes Handeln bedeutet, diese Ressourcen Schritt für Schritt wieder aufzubauen. Im Alltag lässt sich Resilienz durch Pausen, Bewegung, ruhige Atmung, Austausch und Abgrenzung stärken. Es geht nicht darum, unverwundbar zu werden, sondern darum, verbunden und handlungsfähig zu bleiben. •

Fünf einfache Übungen zeigen, wie das im Alltag gelingen kann:

Der Atem-Anker

Setzen oder stellen Sie sich ruhig hin. Legen Sie eine Hand auf den Bauch. Atmen Sie vier Sekunden ein und sechs Sekunden lang aus. Wiederholen Sie dies fünf- bis zehnmal.

Wirkung: Längeres Ausatmen signalisiert dem Körper Sicherheit. Der Puls kann sich beruhigen, die Muskelspannung nimmt ab.



Eine echte Verbindung pro Tag

Sorgen Sie täglich bewusst für einen sozialen Kontakt: ein Telefonat, einen Austausch bei einem Kaffee oder Tee, eine aufrichtige Nachricht oder einen Spaziergang mit jemandem.

Wirkung: Soziale Verbindung schützt. Menschen regulieren Stress auch über Nähe, Vertrauen und Zugehörigkeit.

Zehn Minuten Bewegung statt Grübel-Schleife

Wenn Sie gedanklich festhängen, gehen Sie zehn Minuten zügig spazieren. Es geht nicht um Sport, sondern darum, den Körper in Bewegung zu bringen.

Wirkung: Bewegung hilft, Stress abzubauen. Der Körper erlebt: Ich kann aktiv werden und danach wieder zur Ruhe kommen.



Der Kontrollkreis

Nehmen Sie ein Blatt Papier und beantworten Sie die folgenden drei Fragen: Was belastet mich gerade? Was davon kann ich beeinflussen? Was ist der nächste kleine Schritt?

Wirkung: Der Kontrollkreis bringt Ordnung und stärkt das Gefühl von Selbstwirksamkeit.



Bewusster Tagesabschluss

Legen Sie das Mobiltelefon 30 Minuten vor dem Schlafen weg und notieren Sie sich: Was war heute schwierig? Was habe ich trotzdem geschafft? Was darf bis morgen warten?

Wirkung: Das Abendritual hilft, den Tag innerlich zu ordnen. Der Körper bekommt das Signal: Jetzt darf Erholung beginnen.

Nachwuchsförderung in der Michel Gruppe

Heute Lernende, morgen Fachkräfte

Wer junge Menschen ausbildet, begleitet und zu einer Weiterentwicklung motiviert, leistet einen wichtigen Beitrag gegen den Fachkräftemangel. Auch die Michel Gruppe setzt bewusst auf Nachwuchsförderung. Karin Pulver, stellvertretende Leiterin Personal, spricht über Chancen und Herausforderungen.

Die Michel Gruppe bildet jährlich über alle Lehrjahre hinweg zwischen 35 und 40 Lernende in unterschiedlichen Berufsgruppen aus. «Wir sind ein attraktiver Ausbildungsbetrieb. Unsere Lernenden arbeiten während ihrer Ausbildungszeit teilweise in verschiedenen Abteilungen», sagt Karin Pulver, stellvertretende Leiterin Personal der Michel Gruppe. Gerade diese Vielfalt sei eine Stärke: Die jungen Menschen würden Einblick in mehrere Bereiche erhalten, lernten Teams kennen und entwickelten ein breites Verständnis für den Betrieb.

Eine Herausforderung bleibt der Standort. Wer die Region nicht kennt, lässt sich nicht so einfach für eine Lehre im Haslital gewinnen. Deshalb richtet die Michel Gruppe den Blick besonders auf junge Menschen aus der Region und engagiert sich mit Schnupper-Angeboten, Einblickstagen und an Berufslehrmessen. Besonders Schnupperlehren sind wertvoll, auch wenn sie Ressourcen binden. Sie geben Jugendlichen einen realistischen Eindruck vom Berufsalltag und zeigen, ob Beruf, Umfeld und Betrieb zu ihnen passen.

Hat die Ausbildung begonnen, dann bietet die Michel Gruppe, begleitend zum Ausbildungsprogramm, zusätzliche Massnahmen über alle Lehrberufe hinweg an. Zum Start findet ein gemeinsamer Einführungstag statt. «Wir wollen vermitteln, dass die Lernenden nicht allein sind. Sie sind Teil einer Gruppe und können von Anfang an Kontakte knüpfen», sagt Pulver. Später werden auch die Eltern beigezogen, im Herbst folgt ein Projekttag und den Abschluss bildet die Lehrabschlussfeier.



Karin Pulver (links), stellvertretende Leiterin Personal, begleitet Lernende im Alltag. Sie ist überzeugt: Wer heute in Lernende investiert, stärkt die Fachkräfte von morgen.

Nachwuchsförderung endet nicht mit dem Lehrabschluss. Die jungen Berufsleute sollen Erfahrungen sammeln, sich weiterentwickeln und im besten Fall mit zusätzlichem Wissen wieder zur Michel Gruppe zurückkehren. Deshalb sei es wichtig, während der Ausbildung eine gute Beziehung aufzubauen und mit ehemaligen Lernenden in Kontakt zu bleiben, sagt Pulver. «Es ist eine Kunst, junge Menschen so lange zu halten oder mit ihnen verbunden zu bleiben, bis sie sich weitergebildet, andere Betriebe kennengelernt und vielleicht wieder den Weg zurückgefunden haben.»

Die Ideen gehen den Personalfachleuten der Michel Gruppe nicht aus, wie junge Menschen noch besser erreicht und begleitet werden können. Denn jede Ausbildung ist mehr als die Besetzung einer Lehrstelle. Sie ist eine Investition in Menschen, in die Region und in die Zukunft der Gesundheitsversorgung. •



Die Michel Gruppe bietet Ausbildungen in folgenden Lehrberufen an:

- Fachfrau / Fachmann Gesundheit EFZ Versorgungsbereiche Psychiatrie sowie Rehabilitation
- Kauffrau / Kaufmann EFZ Branche Gesundheit sowie Dienstleistung und Administration
- Informatikerin / Informatiker EFZ Fachrichtung Plattformentwicklung
- Fachfrau / Fachmann Betreuung EFZ Fachrichtung Kinder
- Köchin / Koch EFZ
- Fachfrau / Fachmann Betriebsunterhalt EFZ Fachrichtung Hausdienst
- Diplomierte Pflegefachfrau HF / Diplomierter Pflegefachmann HF

Zentrale, Empfang

+41 33 972 81 11

info@privatklinik-meiringen.ch

April bis Ende Oktober:

Mo–Fr: 08:00–20:00 Uhr

Sa/So: 08:00–12:00 Uhr und 13:00–18:00 Uhr

November bis Ende März:

Mo–Fr: 08:00–18:30 Uhr

Sa/So: 09:00–12:00 Uhr und 13:00–17:00 Uhr

Patientenaufnahme

+41 33 972 85 65

pa@privatklinik-meiringen.ch

Mo–Do: 08:00–17:00 Uhr

Fr: 08:00–16:30 Uhr

Matthias Güdel

CEO

+41 33 972 81 11

matthias.guedel@privatklinik-meiringen.ch

Prof. Dr. med. Thomas J. Müller

Ärztlicher Direktor, Chefarzt

+41 33 972 81 11

thomas.mueller@privatklinik-meiringen.ch

Lilian Jäger

Pflegedirektorin

+41 33 972 81 11

lilian.jaeger@privatklinik-meiringen.ch

Rezeption

+41 33 533 91 00

info@rehaklinik-hasliberg.ch

Mo–Do: 08:00–18:00 Uhr, Fr: 08:00–17:00 Uhr

Sa/So: 08:30–12:00, 13:00–17:00 Uhr

Patientenmanagement

+41 33 533 91 20

patientenmanagement@rehaklinik-hasliberg.ch

Mo–Fr: 08:00–12:00 Uhr, 13:00–17:00 Uhr

Ambulante Physiotherapie

+41 33 533 92 22

teko@rehaklinik-hasliberg.ch

Mo–Fr: 07:30–12:00 Uhr, 13:00–17:00 Uhr

Arton Ramosaj

Vorsitzender der Geschäftsleitung, Leiter Therapien

+41 33 533 91 00

arton.amosaj@rehaklinik-hasliberg.ch

Dr. med. Georgios Kokinogenis

Chefarzt, Medizinischer Leiter

+41 33 533 91 00

georgios.kokinogenis@rehaklinik-hasliberg.ch

Wolfgang Oster

Leiter Pflege

+41 33 533 91 00

wolfgang.oster@rehaklinik-hasliberg.ch

John Schmocker

Geschäftsführer

+41 33 972 85 70

john.schmocker@stiftung-helsenberg.ch

Wohnheim Mosaik Interlaken

Monika Strauss

Standortleiterin

+41 33 821 14 31

monika.strauss@stiftung-helsenberg.ch

Wohnheim Mosaik Ringgenberg

Simon Gerber

Standortleiter

+41 33 821 10 22

simon.gerber@stiftung-helsenberg.ch

Wohnheim Mosaik Meiringen

Anna Loretan

Standortleiterin

+41 33 971 44 75

anna.loretan@stiftung-helsenberg.ch

**Wettbewerb**

**Gewinnen Sie 1 Übernachtung
im Doppelzimmer Superior für
2 Personen, inkl. Frühstücks-
buffet und «Victoria-Zvieri».**

Wo das Glück zu Hause ist

Weniger Alltag. Mehr Berge. Mehr Genuss. Mehr Zeit für das, was wirklich gut tut. Im Victoria Alpine Boutique Hotel & Fine Dining trifft persönlicher Boutique-Charme auf richtig gutes Essen und die spektakuläre Natur des Haslitals. Ein Ort, an dem aus einer kleinen Auszeit ganz schnell ein neuer Lieblingsplatz wird.

Füllen Sie den nebenstehenden Talon aus und schicken Sie ihn an:

Michel Gruppe AG, Wettbewerb, Willigen, 3860 Meiringen.

Oder senden Sie den Lösungsbuchstaben inkl. Ihrer Postanschrift per E-Mail an:

blickpunkt@michel-gruppe.ch

Einsendeschluss: 28. Februar 2027. Die Gewinnerin oder der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt und in der nächsten Ausgabe von «Blickpunkt Gesundheit» bekannt gegeben. Teilnahmeberechtigt sind Personen ab 18 Jahren, ausgenommen die Mitarbeitenden der Michel Gruppe AG. Der Wettbewerbspreis wird nicht bar ausbezahlt. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

In der letzten Ausgabe von «Blickpunkt Gesundheit» lautete die Wettbewerbsfrage:
Welche Farben sollten für eine gesunde und ausgewogene Ernährung jeden Tag auf dem Teller landen? Die richtige Antwort lautete: A. Eine Übernachtung mit Frühstück für zwei Personen im Gasthaus Zwirgi gewonnen hat:
Monika Vorderegger, Zweisimmen BE. Wir gratulieren herzlich.

**Wie viele Bewohnerinnen und Bewohner leben aktuell
in den drei Wohnheimen der Stiftung Helsenberg?**

(Zutreffende Antwort einkreisen/ankreuzen)

A 49

B 41

C 44

Vorname + Name:

Adresse:

PLZ + Ort:

E-Mail:

Sie sind der Schlüssel zum Erfolg.



Kommen Sie in unser Team.



Bewerben Sie sich jetzt für eine Stelle
in der Michel Gruppe.

michel-gruppe.ch/karriere

Privatklinik Meiringen · Rehaklinik Hasliberg
Stiftung Helsenberg · Wäscherei Haslital · Kita Haslital