

Ausgabe 2023

Blickpunkt **Gesundheit**

Brennpunkt Jugendpsychiatrie



Pflegeberufe: Das sind
die Motivationsfaktoren

Mit Waldbaden in der
Natur die Stille finden

Wir bringen Farbe in Ihr Leben ...

www.haldi-ag.ch

MALEN
GIPSEN
RENOVIEREN

Haldi

Lüftungszentrale

Gastronomiegebäude

Michel Gruppe

KUNZ

Klima-Anlagen Lüftung Thun

www.kunz-klima.ch

Für bessere Luft

Moosweg 10
Tel. 033 334 54 00

3645 Gwatt
info@kunz-klima.ch

Inhalt

- 4 **Junge Erwachsene**
Neues Psychiatriezentrum
- 6 **Transitionspsychiatrie**
Bedeutendes Fachgebiet
- 9 **Privatklinik Meiringen**
Wichtiger Schritt in Thun
- 10 **Einblick in Stressmechanismen**
Aussagekräftige Herzrate
- 12 **Rehaklinik Hasliberg**
Motivation im Pflegeberuf
- 17 **Persönlich**
Katrin Nägeli-Lüthi, Leiterin Hotellerie
- 18 **Gesundheitstipps**
Zur Ruhe kommen mit Waldbaden
- 20 **Aktuelles aus der Michel Gruppe**
- 22 **Hohe Ziele erfordern grossen Einsatz**
Standpunkt von Matthias Glarner
- 23 **Ansprechstellen**
Privatklinik Meiringen, Rehaklinik Hasliberg
und Stiftung Helsenberg
- 23 **Wettbewerb**

Impressum

Blickpunkt Gesundheit – Magazin der Michel Gruppe, Meiringen
November 2023

Titelbild: Dr. med. Stephan Kupferschmid, Chefarzt und Leiter des neuen
Psychiatriezentrums für junge Erwachsene in Thun.

Auflage: 118 000 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: Marie-Louise Michel, Michel Gruppe AG

Redaktion: staegertext.com, Brienz

Autorinnen und Autoren: Dr. med. Elisabeth Balint, Marie-Louise Michel,
Andreas Staeger, Reinhard Vogel

Bilder: David Birri, Conrad von Schubert (6, 21 untere Reihe),
Das Bild (21 zweites von oben), Shutterstock (5 kleines Bild), zVg (3, 22)

Illustrationen: Ant Design Studio (4, 8)

Gestaltung: Atelier KE, Meiringen

Druck: Stämpfli Publikationen AG, Bern

Bezugsquelle: Michel Gruppe AG, Kommunikation, Willigen, CH-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 und Leser

Bei der Personalsituation in den Schweizer Spitälern ist keine Besserung in Sicht – im Gegenteil. Der allgemeine Fachkräftemangel wird sich laut einer aktuellen Studie aufgrund der demografischen Entwicklung und der damit verbundenen Nachfrage weiter verschärfen. Hinzu kommt die Erwartung an die Versorgungssicherheit: Gesundheit wird als vorrangiges Gut gehandelt.

Mit der Inflation steigen die Kosten auch für Gesundheitseinrichtungen, zudem müssen sie verschiedene Investitionen tätigen und das bei festgelegten Tarifen, die kaum kostendeckend sind. Der Druck im System ist gross, die Ausgangslage komplex.

Doch ist es wirklich so düster? Bestimmt ist die Lage herausfordernd, doch die Dynamik lässt Spielraum für neue und zeitgemässe Angebote und Arbeitsmodelle, und dies macht die Arbeit im Gesundheitswesen spannend. Gefragt sind Agilität, Cleverness und Mut. Die Michel Gruppe stellt sich der Situation mit gezielten Massnahmen. Die Michel Services sind neu organisiert worden, was ein wichtiger Schritt in die Zukunft ist, denn unsere Kliniken sind auf funktionierende Supportdienste angewiesen, um effizient und mit hoher Qualität arbeiten zu können.

Mit der Eröffnung des Psychiatriezentrums für junge Erwachsene in Thun schliesst die Michel Gruppe eine Versorgungslücke. Sie wird damit nachhaltige Wirkung erzielen und kann sich zugleich auf dem Arbeitsmarkt positionieren.

Mit solchen und anderen Massnahmen verfolgt die Michel Gruppe das Ziel, den Patientinnen und Patienten einen guten und nachhaltigen Genesungsprozess zu ermöglichen.

Aline Montandon
Verwaltungsrätin der Michel Gruppe

Die Privatklinik Meiringen eröffnet in Thun ein Psychiatricentrum für junge Erwachsene

Die Psyche junger Menschen im Fokus



Viele psychische Erkrankungen beginnen bereits in jungen Jahren. Für die Betroffenen ist der Übergang ins Erwachsenenalter besonders herausfordernd. Hilfe und Unterstützung bietet ihnen das Psychiatricentrum für junge Erwachsene, das die Privatklinik Meiringen Anfang 2024 in Thun eröffnet.

«Der Bruch ereignet sich oft um den 18. Geburtstag, und er kann verhängnisvoll sein.» Das ist die Einschätzung von Dr. med. Stephan Kupferschmid. Der Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie spricht damit das Problem der psychiatrischen Versorgung junger Menschen an. Als Beispiel erwähnt er die Behandlung einer jugendlichen Person, die unter Depressionen leidet – eine der häufigsten psychischen Erkrankungen, deren erste Zeichen oft bereits im Teenageralter auftreten. «Wenn dieser Mensch nach mehrjähriger Behandlung in der Jugendpsychiatrie volljährig wird und zu hören bekommt, er solle jetzt zum Erwachsenenpsychiater, kann dies zu einem Therapieabbruch und einer deutlichen Verschlechterung der Situation führen.» Der Genesungsprozess werde dadurch möglicherweise langfristig beeinträchtigt.

Eine heikle Schwelle

Diesem Risiko will die Privatklinik Meiringen entgegenzutreten. Sie eröffnet im kommenden Januar im Hohmadpark in Thun ein Psychiatricentrum für junge Erwachsene. Für die Position als Chefarzt und Standortleiter konnte mit Stephan Kupferschmid eine ausgewie-

sene Fachperson auf dem Gebiet der Transitionspsychiatrie gewonnen werden. Dieser vergleichsweise neue Zweig innerhalb der Psychiatrie befasst sich mit psychischen Erkrankungen in der Übergangsphase vom Jugend- zum Erwachsenenalter.

In den vergangenen fünf Jahren war Kupferschmid als Leiter des Bereichs Adoleszentenpsychiatrie bei der Integrierten Psychiatrie Winterthur tätig. Die Institution im Zürcher Unterland spielt eine Vorreiterrolle auf dem Gebiet der psychischen Gesundheit junger Menschen – einem Thema, das in den letzten Jahren zusehends in den Brennpunkt der öffentlichen Aufmerksamkeit gerückt ist.

Die Kinder- und Jugendpsychiatrie sieht sich schon seit längerer Zeit mit einem wachsenden Behandlungsbedarf konfrontiert, der mit den bestehenden Angebotsstrukturen kaum mehr abgedeckt werden kann. Lange Wartezeiten sind die Folge. Während der Corona-Pandemie hat sich die Situation noch verschärft – und seither nicht mehr beruhigt. «Gerade die ambulanten Systeme sind teilweise heillos überfordert», stellt Kupferschmid fest. In manchen Regionen der Schweiz beträgt die Wartezeit für einen ambulanten Behandlungsplatz ein halbes



Dr. med. Stephan Kupferschmid ist Chefarzt und Standortleiter des neuen Psychiatriezentrums für junge Erwachsene, das Anfang 2024 im Hohmadpark in Thun eröffnet wird.

Transitionspsychiatrie – ein neues und bedeutendes Fachgebiet

Die Transitionspsychiatrie beschäftigt sich mit einer besonders anspruchsvollen Übergangsphase (Transition) innerhalb der individuellen menschlichen Entwicklung: Das relativ junge Fachgebiet ist auf die Behandlung psychischer Erkrankungen bei Menschen zwischen dem 15. und dem 25. Lebensjahr ausgerichtet.

Der Übergang von der Kindheit und Jugend ins Erwachsenenalter ist von Themen wie der Entwicklung der eigenen Identität, der Wahl eines Berufs sowie der Gestaltung der Beziehung zum näheren Umfeld und zur Gesellschaft geprägt. Solche Entwicklungsaufgaben bergen sowohl Risiken als auch Chancen, denn mit ihnen sind wichtige Weichenstellungen für das künftige Leben verbunden. Zugleich treten viele psychische Krankheiten erstmalig in dieser sensiblen Lebensphase auf.

In den klassischen Strukturen der psychiatrischen Versorgung besteht eine klare Trennung zwischen der Kinder- bzw. Jugendpsychiatrie und der Erwachsenenpsychiatrie. Die Abgrenzung orientiert sich am 18. Geburtstag – einer zwar juristisch und gesellschaftlich bedeutsamen, medizinisch jedoch wenig relevanten Schwelle. Das führt mitunter zu jähen Unterbrüchen in der Behandlung. Daraus können sich für den weiteren Krankheitsverlauf ungünstige Folgen ergeben.

Hier setzt die Transitionspsychiatrie an. Sie entschärft die Schnittstelle zwischen Jugend- und Erwachsenenpsychiatrie, indem sie die beiden Bereiche verbindet und den jungen Menschen dadurch sowohl Behandlungskontinuität als auch ein gezieltes Eingehen auf ihre spezifische Situation bietet. Dadurch steigen die Chancen für einen Erfolg der Behandlung, was die langfristigen Aussichten bezüglich der künftigen Krankheitsentwicklung deutlich verbessert.

Jahr, im Kanton Bern musste gar zeitweise ein Aufnahmestopp verhängt werden. Das seien letztlich unhaltbare Zustände, bilanziert der Fachmann.

Höhere Stressbelastung von Jugendlichen

Ob tatsächlich deutlich mehr junge Menschen von psychischen Krisen betroffen sind, ist noch nicht abschliessend geklärt. «Zwar gibt es Hinweise darauf, dass die Stressbelastung der Jugendlichen gestiegen ist», erklärt Kupferschmid. Eine wesentliche Rolle dürfte aber auch der Umstand spielen, dass psychische Erkrankungen heute weniger stigmatisiert werden: «Sie sind in der Gesellschaft zu einem Thema geworden, über das man eher spricht als früher.» Entsprechend sei auch die Bereitschaft gestiegen, bei Bedarf Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Im neuen Psychiatriezentrum für junge Erwachsene in Thun konzentriert sich ein interdisziplinäres Team aus den Bereichen Medizin, Pflege, Psychologie und Therapie auf die Behandlung psychisch erkrankter Menschen im Alter zwischen 18 und 25 Jahren. Dafür stehen insge-



Dr. med. Esther Pauchard, Leitende Ärztin am Psychiatriezentrum für junge Erwachsene.

samt 30 Betten sowie ambulante Behandlungsplätze zur Verfügung. Das Zentrum ist an 365 Tagen aufnahmefähig und erbringt in der Region Berner Oberland die psychiatrische Notfallversorgung für diese Altersgruppe. Mit dem Aufbau des Zentrums trägt die Privatklinik Meiringen dazu bei, eine relevante Versorgungslücke zu schliessen.

Junge Leute haben andere Bedürfnisse

Aufgrund der Erfahrungen, die er in Winterthur und an anderen Stätten seines Wirkens gesammelt hat, weiss Stephan Kupferschmid, dass die psychiatrische Behandlung junger Menschen spezifische Anforderungen stellt. Er bezweifelt, ob in einer allgemeinen psychiatrischen Akutstation darauf eingegangen werden kann: «Wenn ein 19-Jähriger in einer Abteilung der Erwachsenenpsychiatrie mit Menschen bis 65 untergebracht wird, erachte ich das als ungünstig für den Behandlungsprozess.»

Mit jungen Menschen seien auch in der Psychiatrie andere Themen verbunden als mit älteren Patientinnen und Patienten, stellt Kupferschmid fest. Als Beispiel erwähnt er die Bekleidung. Sind bauchfreie Tops mit Spa-

ghettiträgern, Flipflops und dergleichen in Ordnung oder nicht? In Winterthur erwies es sich als sinnvoll, diese Frage gemeinsam mit den jungen Patientinnen und Patienten zu klären. Die resultierende Kleiderordnung war ein Kompromiss. Trainerhosen beispielsweise waren fortan tagsüber nicht mehr zulässig, aber ab 18 Uhr, wenn die Therapien zu Ende waren, erlaubt.

«Für den Behandlungsprozess ist es ungünstig, wenn ein 19-Jähriger in einer Abteilung der Erwachsenenpsychiatrie mit Menschen bis 65 untergebracht wird.»

Dr. med. Stephan Kupferschmid
Chefarzt und Standortleiter
Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie
und Psychotherapie



Mit dem nahen Thunersee bietet das Psychiatriezentrum für junge Erwachsene in Thun vielfältige Möglichkeiten, um Ausgleich und Genesung auch in der Natur zu finden.



Die Inneneinrichtung des neuen Zentrums basiert auf einem Gestaltungskonzept von Ant Design Studio.

Sofaecke, WLAN – und Modefragen

Das neue Zentrum in Thun richtet sich konsequent auf die Bedürfnisse junger Menschen aus. Das betrifft einerseits die medizinischen Konzepte, mit denen die Ärztinnen und Ärzte sowie das Pflege- und das Therapieteam arbeiten, andererseits aber auch Fragen der Einrichtung. «In diesem Zusammenhang ist es von grossem Vorteil, dass wir in einem leeren Gebäude starten», sagt Kupferschmid. So habe man bei der Innenarchitektur bewusst auf eine möglichst jugendgerechte Gestaltung achten können. «Da braucht es beispielsweise eine einladende und gemütliche Sofaecke – und natürlich WLAN auf dem ganzen Klinikareal.»

Junge Leute hätten einen völlig anderen Medienkonsum als ältere Menschen. Beispielhaft hat Kupferschmid dies während des Finalspiels an der letzten Fussball-WM erfahren. Er arbeitete an diesem Tag in der Klinik in Winterthur und wollte sich die letzten zehn Spielminuten zusammen mit den jungen Leuten anschauen. Deshalb suchte er deren Aufenthaltsraum auf, wo sich ein Fern-

seher befand. «Das Gerät war ausgeschaltet. Im Raum sass ein Dutzend junge Erwachsene. Sie diskutierten und jubelten zwar miteinander, doch jeder und jede von ihnen verfolgte das Spiel auf dem eigenen Handy.» Kupferschmid wechselte danach in den Aufenthaltsraum der allgemeinen Psychiatriestation. «Dort sassen die älteren Erwachsenen vor dem Grossbildschirm und verfolgten den Match gemeinsam ...»

Kontakt:

Psychiatriezentrum für junge Erwachsene Thun
der Privatklinik Meiringen
3600 Thun / 3860 Meiringen
+41 33 972 81 11
pzje.ch



«Wir gehen nicht als Konkurrenz nach Thun, sondern verstehen uns aufgrund unserer langjährigen Kooperation mit verschiedenen Institutionen und Zuweisenden als vernetzter Partner.»

Matthias Güdel
CEO, Privatlinik Meiringen

Matthias Güdel, CEO der Privatlinik Meiringen, über das neue Zentrum in Thun

«Dieses Angebot wird dringend benötigt»

Mit der Eröffnung des Psychiatricentrum für junge Erwachsene in Thun betritt die Privatlinik Meiringen Neuland. CEO Matthias Güdel erklärt, wie es zu diesem Schritt gekommen ist.

Blickpunkt Gesundheit: Warum richtet die Privatlinik Meiringen eigens ein Zentrum zur Behandlung psychischer Erkrankungen von jungen Erwachsenen ein?

Matthias Güdel: Wir wollen damit einen aktiven Beitrag zur Schliessung einer Versorgungslücke leisten. Bei der Behandlung psychischer Erkrankungen besteht in der Schweiz generell eine Unterversorgung. Junge Erwachsene sind davon ganz besonders betroffen. Für sie gibt es zwar einzelne Angebote, die jedoch aus unserer Sicht bisher zu wenig spezifisch auf den Übergang ins Erwachsenenleben ausgerichtet sind. Dem Behandlungsspektrum der Transitionspsychiatrie wird in den kantonalen Spitallisten und in deren Anforderungskriterien noch zu wenig Rechnung getragen. Das Angebot, das wir nun aufbauen, wird dringend benötigt, um diesen Notstand zu bekämpfen.

Beim Standortentscheid fiel die Wahl auf Thun und nicht auf Meiringen. Was ist der Grund dafür?

Bei Burnouts und anderen psychischen Erkrankungen ist es für den Behandlungserfolg oft von Vorteil, den Betroffenen einen Aufenthalt ausserhalb ihrer gewohnten Umgebung zu ermöglichen. Das verhält sich bei der Transitionspsychiatrie aus unserer Sicht anders. Basierend auf dem Konzept der sogenannten «gemeindenahen Psychiatrie» sollen die Patientinnen und Patienten so weit wie möglich in ihren Alltag und in ihre geläufige Umgebung eingebunden bleiben. Als drittgrösste Stadt des Kantons Bern bildet Thun einen bedeutenden Bevölkerungsschwerpunkt. Wir haben uns entschieden, mit

unserem neuen Zentrum in die Nähe der Patientinnen und Patienten zu gehen.

Wie hat man in Thun darauf reagiert, dass ein Konkurrent aus dem Haslital auf dem eigenen Markt in Erscheinung tritt?

Wir gehen nicht als Konkurrenz nach Thun, sondern verstehen uns aufgrund unserer langjährigen Kooperation mit verschiedenen Institutionen und Zuweisenden als vernetzter Partner. Entsprechend waren die Reaktionen in der Gesundheitsregion Berner Oberland denn auch sehr positiv. Unser Engagement wird begrüsst, der Aufbau des neuen Zentrums wird als notwendige Ergänzung des Versorgungsangebots eingestuft.

Im Bereich der psychiatrischen Versorgung besteht in der Schweiz derzeit akuter Personalmangel. Wie wollen Sie sicherstellen, bis Anfang des neuen Jahres über genügend Mitarbeitende für den Betrieb des neuen Zentrums zu verfügen?

Mit dem Aufbau des Zentrums in Thun gehen wir unbestritten ein unternehmerisches Risiko ein. Das lässt sich aber aus meiner Sicht verantworten. Diesen Sommer konnten wir erfolgreich die ersten Führungspositionen besetzen. Mitentscheidend war dabei der Startup-Charakter des Vorhabens: Der Aufbau des neuen Zentrums bietet spannende Aufgaben und ermöglicht interessante Gestaltungsprozesse. Ich bin deshalb zuversichtlich, dass wir die noch offenen Stellen fristgerecht mit kompetenten und motivierten Leuten besetzen können.

Neues Angebot der Privatklinik Meiringen: Messung der Herzratenvariabilität

Stress und Erholung zeigen sich in der Herzfrequenz



Das Zusammenspiel von Psyche und Körper ist bei einer burnoutbedingten Depression oft aus dem Tritt. Mit einer Messung der Herzratenvariabilität kann dies sichtbar gemacht und gezielt für die Genesung genutzt werden. Dr. med. Elisabeth Balint, Oberärztin am Zentrum für Stressfolgeerkrankungen/ Burnout der Privatklinik Meiringen, erläutert das Verfahren.



Messgerät mit ausgewerteter Messung (links); Dr. med. Marcus Sievers und Dr. med. Elisabeth Balint diskutieren über eine 24-Stunden-Messung der Herzratenvariabilität.

Die Depression macht den Hauptteil der psychischen Erkrankungen aus. Oft geht sie mit einer ausgeprägten Müdigkeit und Erschöpfung einher. Emotionale und körperliche Erschöpfung sind auch typische Kriterien eines Burnout-Syndroms. Die Privatklinik Meiringen bietet mit ihrem Zentrum für Stressfolgeerkrankungen und Burnout in der Station «Au Soleil» am Hasliberg eine spezifisch auf diese Patientengruppe abgestimmte stationäre Therapie an.

Häufig hört man Aussagen wie: «Der hat sich überarbeitet» oder «die hat ein Burnout.» Dadurch richtet sich die Aufmerksamkeit auf das «Problem» Stress und auf seine Vermeidung. Oft hören Betroffene den gut gemeinten Ratschlag, einfach weniger zu tun – und streichen dann eine Verabredung mit Freunden oder den Sport oder versuchen, möglichst viel zu schlafen. Das führt jedoch meist zu einer Verschlechterung des Zustands: Die Stimmung wird schlechter, die Kraft nimmt noch weiter ab.

Aus medizinischer Sicht ist punktueller akuter Stress nicht das Problem. Unser Körper und unsere Psyche sind dafür gemacht, Stress-Situationen zu bewältigen. Dass dabei unser Herz schneller schlägt und unser Kopf hellwach wird, ist in Ordnung. Eine der Stressachsen, die für diese Reaktion sorgen, ist das autonome Nervensystem. Es besteht aus dem Sympathikus und dem Parasympathikus. Letzterer ist die «Standardeinstellung» unseres Körpers – er ist tonisch aktiviert und sorgt dafür, dass unsere Ressourcen wieder aufgefüllt werden. Wenn unser Gehirn jedoch Anzeichen von Unsicherheit wahrnimmt, wird der Parasympathikus reduziert und der Sympathikus aktiviert. Er sorgt für alles, was wir für «Fight or Flight», für Kampf oder Flucht, benötigen würden. Oder auch einfach dafür, eine Arbeit noch kurz vor der Deadline fertigzustellen.

Problematisch wird es dann, wenn wir uns nach der stressigen Situation nicht mehr erholen können, wenn der Puls weiterhin rast, die Atmung flach und hektisch bleibt und die Gedanken sich nur um die Herausforderungen drehen. Auch dies hält unser Körper erstaunlich lange aus und sendet uns Warnsignale wie unruhigen

Schlaf, erhöhte Reizbarkeit oder auch häufigere virale Infekte. Wenn der Dauerstress noch länger anhält, können immer mehr Symptome hinzukommen – Rückenschmerzen, Magenschmerzen, depressive Stimmung und Angstsymptome. Irgendwann sind unsere Reserven erschöpft und wir können bei einer erneuten akuten Stresssituation gar nicht mehr «hochfahren». Das autonome Nervensystem wird unflexibel. Dadurch können wir uns weniger gut an Situationen anpassen. Die Folge ist häufigere Erkrankung.

Die Aktivität des autonomen Nervensystems lässt sich auf einfache Art und Weise messen. Über die Aufzeichnung des Pulses kann sein Einfluss auf den Herzschlag berechnet und als Herzratenvariabilität grafisch dargestellt werden. Hierdurch werden Erholungsphasen, aber auch Energiefresser sichtbar. Ebenfalls deutlich wird, wie viel Erholung nachts stattfindet.

Neu bietet die Privatklinik Meiringen diese Messung im Ambulatorium in Bern im Rahmen einer Stress-Sprechstunde an. Auch bei der stationären Behandlung auf der Station «Au Soleil» im Zentrum für Stressfolgeerkrankungen und Burnout wird die Messung eingesetzt. Sie hilft den Betroffenen, ihre individuellen Erholungsmomente zu finden oder Problembereiche zu identifizieren. Auf die Messung folgen im Gespräch individuelle Anregungen zur Verbesserung der Funktion des autonomen Nervensystems. Allgemein zielen viele Therapien der Klinik auf die Förderung des Parasympathikus ab. Dazu gehören z. B. Körpertherapien, Achtsamkeitstraining oder auch Akupunktur. Auch spezifischere Verfahren wie die langsame Taktatmung kommen zum Einsatz. Ebenfalls ist eine elektrische Stimulation des Nervus Vagus (des grössten Nervs innerhalb des Parasympathikus-Systems) über das Ohr möglich. Sport ist zwar im Moment des Ausübens alles andere als beruhigend, stimuliert jedoch langfristig ebenfalls den Parasympathikus.

Wer sich einer Messung der Herzratenvariabilität unterzieht, erhält die Möglichkeit, sich selber besser zu verstehen, die eigenen Ressourcen zu identifizieren und selbstwirksam den Weg zur Gesundheit zu beschreiten.

Wie entsteht Motivation in Pflegeberufen?
Zwei Mitarbeitende der Rehaklinik Hasliberg äussern sich

«Wertschätzung ist entscheidend»

Sarah Van der Wee und Ilcho Katsarski haben ihren Traumberuf gefunden. Beide sind im Pflege team der Rehaklinik Hasliberg tätig. Für ihre Motivation ausschlaggebend sind die Arbeitsatmosphäre und die Wertschätzung seitens der Patientinnen und Patienten.

Ilcho Katsarski (2. v. l.) und Sarah Van der Wee (3. v. l.)
im Austausch mit weiteren Angehörigen des Pflege-
teams der Rehaklinik Hasliberg.





Blickpunkt Gesundheit: Seit Anfang dieses Jahres bekommen Mitarbeitende der Rehaklinik Hasliberg zusätzliche Ferientage, zudem haben sie an ihrem Geburtstag frei. Herr Katsarski, Frau Van der Wee, Sie sind beide im Pflegedienst der Klinik tätig. Haben solche Massnahmen aus ihrer Sicht eher symbolischen Charakter oder lässt sich mit ihnen tatsächlich Wirkung erzielen?

Ilcho Katsarski: Für jeden Betrieb im Gesundheitswesen ist es heute eine Herausforderung, Personal zu gewinnen und zu halten. Im Pflegebereich gibt es viele Leute, die oft die Stelle wechseln, manchmal sogar mehrmals im Jahr. Da finde ich es sinnvoll, wenn Anreize geschaffen werden, damit bestehende Mitarbeitende dableiben.

Sarah Van der Wee: Bei den erwähnten Beispielen handelt sich um eine Art von Anreizen, die früher im Pflegebereich kein Thema waren. Erst in jüngster Vergangenheit sind solche Benefits verschiedenorts eingeführt worden. Die einzelnen Institutionen müssen sich wohl an der allgemeinen Entwicklung dieser Massnahmen orientieren, um ihre Stellung auf dem Personalmarkt behaupten zu können. Ich persönlich nehme solche Anreize als echte und ernst gemeinte Gesten wahr. Allerdings sind nicht sie es, was mich an dieses Haus bindet.

Was ist es dann?

Van der Wee: Ich arbeite sehr gerne hier, weil in dieser Klinik viele tolle Kolleginnen und Kollegen arbeiten, weil das Gebäude an enorm schöner Lage steht und weil man mir hier ermöglicht hat, Weiterbildungen zu besuchen, mich zu entwickeln und mich einzubringen. Das sind Dinge, die ich sehr schätze.

Und bei Ihnen, Herr Katsarski?

Katsarski: Auch mir gefällt es sehr gut im Pflegedienst. Ich habe einen untypischen Werdegang. Während fast zwei Jahrzehnten war ich in der Baubranche und in der Lebensmittelindustrie tätig. Vor fünf Jahren kam ich über einen Kollegen, der hier gearbeitet hat, mit der damaligen Pflegedienstleiterin der Rehaklinik Hasliberg in Kontakt. Die beiden attestierten mir soziale Kompetenz und meinten, der Pflegeberuf würde gut zu mir passen. Darauf habe ich an der Rehaklinik als Pflegehilfe zu arbeiten begonnen und mich danach zur Fachperson Gesundheit ausbilden lassen. Diese Entwicklung war für mich nicht vorgezeichnet. Ich stamme aus Mazedonien, wo ein solcher Schritt kaum denkbar gewesen wäre. Die Kranken-

pflege gilt dort als typisch weiblicher Beruf, das Gesundheitswesen ist ganz anders organisiert. In der Schweiz hingegen sind Pflegeberufe für alle zugänglich, die daran Interesse haben.

Doch spätestens seit der Corona-Pandemie stehen gerade die Pflegeberufe im Fokus der öffentlichen Aufmerksamkeit. Personalausfälle und die hohe Arbeitsbelastung haben zu vermehrten Abgängen geführt. Die ohnehin angespannte Personalsituation hat sich dadurch zusätzlich verschärft. Wie geht man mit einer solchen beruflichen Situation um?

Van der Wee: Ich finde es nachvollziehbar, wenn jemand unter derart grossem Druck Erschöpfung erlebt. Während der Pandemie gab es auch bei mir Momente, als ich unglaublich müde war und an meine Grenzen kam. Ich glaube, in einer solchen Situation ist es wichtig, gut zu sich selbst zu schauen. Mir zum Beispiel hat es gutgetan, Zeit mit meiner Familie zu verbringen oder meinen Hobbys nachzugehen. Für mich ganz zentral waren zudem der Zusammenhalt und der Austausch im Team. Das ist eine wichtige Basis. Wenn sie trägt, ist unglaublich viel machbar.

Katsarski: Wie viele andere Gesundheitsinstitutionen haben auch wir hier während Corona eine schwierige Zeit erlebt. Ich erachtete es als wichtig, mich in der Freizeit bewusst von der Arbeit abzugrenzen. Die Welt besteht ja nicht allein aus Arbeit. Sehr hilfreich finde ich in dieser Beziehung die Zwölf-Stunden-Dienste, die wir hier seit drei Jahren haben. Abzüglich Mittagspause arbeiten wir im Pflorgeteam elf Stunden pro Tag. Mir passt das. Ich habe einen relativ weiten Arbeitsweg. Bei einer herkömmlichen 8,4-Stunden-Schicht müsste ich ihn praktisch täglich zurücklegen. Mit dem 11-Stunden-Arbeitstag hingegen erfülle ich mein Arbeitspensum innert 16 oder 17 Arbeitstagen im Monat. Dadurch habe ich monatlich wesentlich mehr arbeitsfreie Tage. Das finde ich vorteilhaft.

Warum wurde dieses Modell eingeführt?

Van der Wee: Eine solche Schichtregelung ist im Pflegebereich eher ungewöhnlich. Manche Institutionen arbeiten auch heute noch mit sogenannten geteilten Diensten: Am Morgen vier Stunden Arbeit, dann etliche Stunden Pause, danach nochmals vier Stunden Arbeit. Das finde ich unattraktiv. Die Zwölf-Stunden-Dienste bieten auch aus fachlicher Sicht Vorteile. Als Angehörige des Pflege-

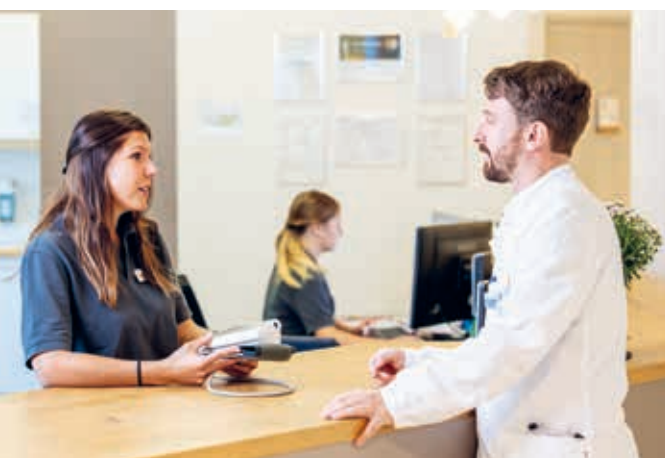




Engagierte Mitarbeitende

Ilcho Katsarski (42) ist Fachmann Gesundheit. Er arbeitet seit 2016 an der Rehaklinik Hasliberg. Er stammt aus Nordmazedonien und lebt seit 2014 in der Schweiz. Hier und zuvor in Italien war er in Bauunternehmungen und Lebensmittelproduktionsbetrieben tätig.

Sarah Van der Wee-Gurtner (37) ist Pflegefachfrau HF. Im Pflorgeteam der Rehaklinik Hasliberg ist sie seit 2019 in verschiedenen Funktionen tätig, unter anderem als Stationsleiterin. Seit Juli 2023 ist sie als Berufsbildungsverantwortliche im Bereich Pflege für die Ausbildung der Fachpersonen Gesundheit und der Pflegefachpersonen HF an der Klinik zuständig.



Neben der Arbeit mit Patientinnen und Patienten umfassen Pflegeberufe ein weites Aufgabenfeld von der Medikamentenabgabe über den Austausch mit Ärztinnen und Ärzten bis zur Tätigkeitsplanung.

teams kann ich die Patientinnen und Patienten durch den ganzen Tag begleiten, eine Übergabe zwischen Früh- zu Spätdienst erübrigt sich – wir haben mehr Kontinuität. In unserem Team gibt es Mitarbeitende, die im Tessin bzw. in Deutschland oder in Frankreich leben. Dank diesem Modell können sie pendeln, ohne ihren Wohnsitz aufgeben zu müssen: Sie arbeiten blockweise an vier bis fünf Tagen hintereinander und leben in dieser Zeit in der Region in einem Studio oder einem Ferienzimmer, danach haben sie fast gleich lange Zeit frei.

Ist das nicht ziemlich hart, elf Stunden pro Tag zu arbeiten?

Katsarski: Bei einer monotonen Arbeit, zum Beispiel am Fließband, würde das nicht funktionieren. In einer Rehaklinik hingegen erleben wir als Pflegemitarbeitende viel Abwechslung. Wir begrüßen immer wieder frisch eintretende Patientinnen und Patienten, haben mit verschiedenartigen Diagnosen zu tun und setzen entsprechend unterschiedliche Pflegetechniken und Materialien ein. Da ist kein Tag wie der andere. In der Pflege sind wir auch immer wieder mit neuen Produkten, Medikamenten und Verfahren konfrontiert. Das gefällt mir, weil ich auf diese Weise Neues lernen und mich entwickeln kann.

Was für eine Zukunftsperspektive hat der Pflegebereich aus Ihrer Sicht?

Van der Wee: Pflegeberufe haben Zukunft, es wird sie immer brauchen – es gibt stets Menschen, die krank und auf Unterstützung angewiesen sind. Ich finde die Arbeit auf diesem Gebiet deshalb wertvoll und wichtig. In einem Pflegeberuf erfährt man seitens der Patientinnen und Patienten auch immer wieder viel Dankbarkeit und Wertschätzung. Das finde ich sehr bereichernd. Für mich wäre ein Berufswechsel deshalb absolut kein Thema. Ich bin im richtigen Job.

Katsarski: Auch ich sehe meine weitere Zukunft im Pflegebereich. In zwei Jahren möchte ich noch einen Schritt weitergehen und mich zur Pflegefachperson HF (Höhere Fachschule) weiterbilden. Für mich ist klar: In der Pflege will ich bis zur Pensionierung arbeiten.

Kontakt:

Rehaklinik Hasliberg
6083 Hasliberg Hohfluh
+41 33 533 91 00
rehaklinik-hasliberg.ch



Mitarbeitende der Michel Gruppe:
Katrin Nägeli-Lüthi, Leiterin Hotellerie

Katrin Nägeli-Lüthi, geboren 1969, ist in Huttwil aufgewachsen und hat dort eine Banklehre absolviert. Danach war sie bei einer Grossbank unter anderem im Kreditbereich, in der Ausbildung und im Marketing tätig, arbeitete als Tourismusdirektorin der Region Brienz-Meiringen-Hasliberg, war Gemeindepräsidentin von Hasliberg sowie Leiterin Verwaltung und Personal in der Rehaklinik Hasliberg und führte Hotels in Huttwil, Zermatt und Scuol. Sie lebt mit ihrem Mann in Hasliberg-Reuti.

Wohlbefinden trägt zur Genesung bei

Hotellerie ist etwas, das mir besonders am Herzen liegt. In einer Klinik geht es nicht nur um medizinische Belange. Patientinnen und Patienten sind auch Gäste. Es ist wichtig, dass sie sich während ihres Aufenthalts gut aufgehoben fühlen. In den beiden Kliniken unserer Gruppe versuchen wir deshalb vom traditionellen Spitalcharakter wegzukommen. Stattdessen wollen wir Serviceaspekte einfliessen lassen, die sich in der Hotellerie bewährt haben. Dabei geht es beispielsweise um die Einrichtung der Räume, um die Verpflegung und den Service in der Gastronomie. Eine Pflanze im Zimmer kann ebenso wie eine Mahlzeit zum Wohlbefinden der Patientinnen und Patienten und damit letztlich auch zu ihrem Genesungsprozess beitragen.

Seit Anfang dieses Jahres stehen die Hotellerie-Dienstleistungen der Michel Gruppe unter einem gemeinsamen Dach. Die Position als Leiterin Hotellerie durfte ich im April übernehmen. Mit meinem Team bin ich dafür verantwortlich, die Aufenthaltsqualität unserer Patientinnen und Patienten zu sichern. Diese Qualität bemisst sich nicht nur nach der Infrastruktur, sondern auch nach weichen Faktoren, beispielsweise nach der Art, wie man auf Patientinnen und Patienten zugeht und ihnen zuhört.

Unser Bereich umfasst über 100 Mitarbeitende. Wir sind zuständig für Küche und Service in den verschiedenen Institutionen, unter anderem in den beiden Klinikrestaurants in Willigen und am Hasliberg, sowie für die Reinigung sämtlicher Räume. Auch das sogenannte

Flächenmanagement ist unsere Aufgabe; dazu gehört u.a. die Bereitstellung und Ausstattung aller Räumlichkeiten – von Patientenzimmern über Praxis- und Aufenthaltsräume bis zu Büroarbeitsplätzen für neu eintretende Mitarbeitende.

In der Privatklinik Meiringen verfügen wir über rund 190 Betten, in der Rehaklinik Hasliberg über 80. Täglich benötigen wir rund 450 Mahlzeiten, die in der modernen Produktionsküche in Willigen zubereitet werden. Hauptabnehmer sind die beiden Kliniken sowie verschiedene auswärtige Institutionen und externe Betriebe. Verglichen mit einem Hotel ist die Michel Gruppe ein ziemlich grosser Betrieb. Die Qualität ist hier aber noch viel wichtiger, weil die Aufenthaltsdauer deutlich länger ist.

Im Laufe meines Berufslebens war ich vorwiegend in Funktionen, bei denen ich Kontakt mit Menschen hatte. Dabei habe ich stets einen Grundsatz meines verstorbenen Vaters gepflegt: Gib jedem Menschen – unabhängig von Funktion und Rang – die gleiche Wertschätzung. Ich glaube, diese Haltung ist eine wichtige Voraussetzung dafür, um Menschen zusammenbringen und motivieren zu können. Das gilt auch für meine jetzige Tätigkeit: Der Bereich Hotellerie unserer Klinikgruppe bietet eine komplexe Dienstleistungskette an. In diesem Prozess ist jede einzelne Mitarbeiterin und jeder einzelne Mitarbeiter bedeutend, um eine hohe Gästezufriedenheit erreichen zu können.

Erholung in freier Natur

Im Wald Ruhe und Geborgenheit finden



Waldbaden ist eine ruhige, meditative Aktivität, die aus Japan stammt. Die Psychologin Sandra Djordjevic praktiziert sie an der Rehaklinik Hasliberg und ermöglicht damit den Patientinnen und Patienten, in der Natur zu innerer Stille zu finden. Sie erklärt, wie das Waldbaden funktioniert und welche Wirkungen es hat.

«Wald tut dem Menschen gut», sagt Sandra Djordjevic. Sie ist als Psychologin an der Rehaklinik Hasliberg tätig. Der Wald mildert Umwelteinflüsse wie Sonnenlicht, Hitze, Kälte und Geräusche. Ein Aufenthalt im Wald hat dadurch eine entspannende Wirkung. Die Bäume sorgen zudem für eine höhere Luftfeuchtigkeit und erleichtern dadurch die Atmung. Sie geben ausserdem natürliche chemische Verbindungen (Terpene) ab, die eine positive Wirkung auf das Immunsystem haben.

Mit ihren Patientinnen und Patienten sucht Sandra Djordjevic deshalb regelmässig den Wald hinter der Rehaklinik auf. «Shinrin-Yoku» wird diese Praxis in Japan genannt. Auf Deutsch übersetzt heisst sie «Wald-Baden». Damit ist nicht einfach ein Waldspaziergang oder eine sportliche Aktivität im Wald (wie Joggen oder Gymnastik) gemeint, sondern ein achtsames und zugleich zielloses Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes. Die damit verbundene Entschleunigung entspannt das Nervensystem und die Muskulatur.

Waldbaden brauche Zeit und setze die Bereitschaft voraus, sich dafür kein bestimmtes Ziel zu setzen, sagt Sandra Djordjevic. Man kann es unter Anleitung praktizieren (z. B. in einer Waldbaden-Gruppe) oder auch auf eigene Faust ausprobieren. Sie empfiehlt, sich dafür mindestens eine Stunde Zeit zu nehmen und sich während des Aufenthalts im Wald an folgendem Ablauf von fünf Phasen zu orientieren.





Sandra Djordjevic
Psychologin MSc
Rehaklinik Hasliberg

1.

Lassen Sie Ihre Sorgen und Alltagsprobleme für eine Weile hinter sich. Schreiten Sie bewusst über eine Schwelle, damit Sie den Wald nicht einfach gedankenlos, sondern mit Respekt betreten. Das kann der Übergang zwischen Asphalt und Waldboden oder ein markanter Baum sein. Falls Sie zu zweit oder in einer Gruppe sind, verzichten Sie auf Gespräche.

2.

Nehmen Sie Tempo weg. Gehen Sie ganz langsam und ruhig, so dass Ihre Schritte kaum zu hören sind. Es geht nicht darum, einen bestimmten Weg zurückzulegen, sondern darum, bei sich selbst anzukommen.

3.

Suchen Sie sich eine Stelle zwischen den Bäumen, an der Sie für eine Weile stehenbleiben, und öffnen Sie sich für die Umgebung. Einfache, ruhige Körperübungen (Yoga, Qigong etc.) können dabei hilfreich sein. Versuchen Sie, den Wald mit allen Sinnen zu erleben: Beobachten Sie die Umgebung, lauschen Sie auf Geräusche, nehmen Sie den Duft von Blüten und Bäumen wahr, berühren Sie einen Baumstamm, Blätter oder Steine. Suchen Sie Zweige, Tannzapfen, Kiesel oder andere Waldelemente und legen ein Muster aus (Wald-Mandala). Sie können auch versuchen, den Wald mit den Augen eines Kindes zu sehen.

4.

Treten Sie körperlich und geistig in Verbindung mit der Natur. Sie können sich beispielsweise an einen Baum lehnen, sich auf den Waldboden setzen oder sich hinlegen. Vielleicht haben Sie Lust, mit einer Blume oder einem anderen Objekt aus der Umgebung zu meditieren. Geniessen Sie das Nichtstun.

5.

Schliessen Sie die Reise ab, indem Sie nun auch noch dem Geschmackssinn eine Anregung verschaffen: Trinken Sie ein wenig Tee, geniessen Sie etwas Dörrobst oder einen anderen kleinen Snack. Wenn Sie in Begleitung unterwegs sind, dann tauschen Sie sich untereinander über Ihre Eindrücke und Erfahrungen aus.



Special Olympics Switzerland

NATIONAL GAMES HASLITAL BRIENZ 2024

14. – 17.03.2024



Michel Gruppe

Unterstützung für die National Winter Games

Im März 2024 findet in der Region Haslital Brienz ein Anlass von nationaler Bedeutung statt. Die National Winter Games (NWG 2024) sind der grösste Wintersportanlass der Schweiz für Menschen mit geistigen Beeinträchtigungen. Zu den Wettkämpfen in den Sportarten Ski Alpin, Snowboard, Langlauf, Schneeschuhlaufen, Curling und Unihockey werden rund 600 Sportlerinnen und Sportler erwartet. Die Michel Gruppe fördert den Anlass und ruft weitere Firmen und Privatpersonen dazu auf, ihn ebenfalls zu unterstützen. Zu diesem Zweck werden sogenannte Fackelträgerinnen und Fackelträger gesucht, die dazu beitragen, das Feuer der National Winter Games in der Region zu entfachen und hell leuchten zu lassen. Die Fackelträgerinnen und Fackelträger unterstützen die NWG 2024 finanziell sowie je nach ihren Möglichkeiten ideell, mit Sachleistungen oder Freiwilligenarbeit.
www.wintergames2024.ch

Sind Sie dabei?



... mit
Spontanität

seit 1. Juli 2007 in der kaufmännischen
Administration im Einsatz.

Barbara Kohler, Meiringen



**Auch im
Kleinen stark.**

**Neubau · Umbau · Umgebungsarbeiten · Plattenbeläge
Bohr- und Fräsarbeiten · Baustellenkoordination**

Meiringen · Brienz · Interlaken · Grindelwald · Sarnen

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



Rehaklinik Hasliberg

Privatstation und Einzelzimmer-Upgrade

Die Rehaklinik Hasliberg hat Anfang September eine neue Privatstation eröffnet. Die Zimmer im fünften und sechsten Stockwerk des Klinikgebäudes zeichnen sich durch einen erhöhten Standard in Einrichtung und Möblierung aus. Zudem verfügen sie über einen Balkon mit ungehinderter Aussicht auf die Berner Alpen. Die Patientinnen und Patienten auf der Privatstation werden durch ein separates Team betreut.

Weiter bietet die Rehaklinik Hasliberg allgemeinversicherten Patientinnen und Patienten neu die Möglichkeit, bei Verfügbarkeit vom Zweibettzimmer auf ein Einzelzimmer zu wechseln.

Privatklinik Meiringen

Partneranlass Privatklinik Meiringen

Auf den 14. September 2023 konnte die Privatklinik Meiringen nach coronabedingter Pause endlich wieder zum traditionellen Partneranlass einladen, dieses Mal ins Schloss Schadau in Thun. Zahlreiche Zuweisende aus der Region Bern und aus weiteren Gebieten der Deutschschweiz nahmen teil. Die Veranstaltung wird von der Schweizerischen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie als Weiterbildung anerkannt.

Prof. Dr. med. Thomas J. Müller, Ärztlicher Direktor der Privatklinik Meiringen, führte durch den Abend und eröffnete den Anlass mit einem Referat unter dem Titel «Blick in die Zukunft

der Psychiatrie». Es folgten zwei spannende Vorträge von Dr. med. Stephan Kupferschmid, Chefarzt und Standortleiter des neuen Psychiatriezentrums für junge Erwachsene (PZJE) in Thun, und von Dr. med. Christian Mikutta, Chefarzt der Privatklinik Meiringen. Dr. med. Esther Pauchard liess ferner in ihre zwei Welten der Psychiatrie und der Schriftstellerei eintauchen. Die renommierte Psychiaterin und bekannte Krimiautorin konnte als Leitende Ärztin für das PZJE gewonnen werden. Die rund 60 Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Veranstaltung nutzten anschliessend die Gelegenheit für einen Austausch innerhalb der verschiedenen Fachgebiete.



Verhaltenstherapiewoche 8. bis 10. März 2024

Zum 17. Mal organisiert die Privatklinik Meiringen in Zusammenarbeit mit dem Institut für Gesundheitsförderung IFT München und der Schweizerischen Gesellschaft für Verhaltens- und kognitive Therapie die Verhaltenstherapiewoche. Diese für die Schweiz einmalige Veranstaltung bietet interdisziplinäre Fortbildung in verhaltenstherapeutisch orientierter Psychotherapie und richtet sich an praktisch tätige Fachpersonen aus den Bereichen Medizin, Psychologie, Psychiatrie und Pädagogik. Das Detailprogramm ist ab Dezember bei der Privatklinik Meiringen erhältlich oder auf deren Website unter «Veranstaltungen» abrufbar. Telefon +41 33 972 81 11, privatklinik-meiringen.ch



Matthias Glarner hat an der Universität Bern Sportwissenschaft und Geschichte studiert. Er arbeitet im Mandat als Trainer Spitzensport beim Eidgenössischen Schwingerverband und betreut dort 25 Schwinger im Rahmen der Spitzensport-WK/RS in Magglingen. Als Co-Founder von Spirit4Sports Pro in Wilderswil unterstützt er zusammen mit seinem ehemaligen Athletiktrainer Roland Fuchs zudem rund 30 Spitzensportlerinnen und Spitzensportler im physischen Bereich.

Von grossen Träumen und harter Arbeit

Als Coach im Spitzensport stehe ich oft am Rande des Sägemehls und betrachte die faszinierende Reise, die meine jungen Athletinnen und Athleten antreten. Es ist eine Reise von grossen Träumen, harter Arbeit und dem Wunsch, die ganz grossen Ziele zu erreichen. Die Träume sind der Motor, der sie antreibt, wenn der Weg steinig wird. Als Coach ist es meine Aufgabe, diese Träume in klare, erreichbare Ziele zu zerlegen. Wir setzen Meilensteine, entwickeln Strategien und schaffen einen Plan, um den Traum Stück für Stück zu verwirklichen.

Der Traum ist das, was uns dazu bringt, jeden Tag aufzustehen und hart zu arbeiten. Doch es ist wichtig zu betonen, dass ein Traum allein nicht ausreicht. Es ist die harte Arbeit, die den Unterschied macht. Hinter den glorreichen Momenten im Spitzensport verbirgt sich ein Ozean von Schweiß, Tränen und Entbehrungen. Jeder Tag ist eine Herausforderung, die es zu meistern gilt. Als Coach weiss ich, dass harte Arbeit nicht nur im physischen Training liegt, sondern auch in der mentalen Stärke und dem unerschütterlichen Willen, Hindernisse zu überwinden.

Die Rolle einer Trainerin oder eines Trainers besteht darin, die harte Arbeit zu kanalisieren und zu strukturieren. Wir müssen sicherstellen, dass unsere Athletinnen und Athleten nicht nur hart trainieren, sondern auch klug. Das richtige Training zur richtigen Zeit, die ausge-

wogene Ernährung und die angemessene Erholung sind Schlüsselkomponenten auf dem Weg zum Erfolg. Dabei darf die Gesundheit niemals vernachlässigt werden.

Verletzungen sind im Spitzensport allgegenwärtig, aber Prävention und Management sind entscheidend. Unsere Aufgabe ist es sicherzustellen, dass Athletinnen und Athleten die richtige Pflege und Rehabilitation erhalten, um langfristige Schäden zu verhindern. Es geht nicht nur darum, in der Gegenwart zu gewinnen, sondern auch darum, nach der Zeit als Spitzensportlerin bzw. als Spitzensportler ein gesundes Leben zu führen. Dies bedeutet, die richtige Balance zwischen Training und Erholung zu finden, eine ausgewogene Ernährung zu praktizieren und die notwendigen Fähigkeiten zur Regeneration zu erlernen.

Der Spitzensport ist eine Reise, die von grossen Träumen, harter Arbeit und dem Streben nach Gesundheit und Glück im Alter geprägt ist. Als Coach sehe ich meine Rolle darin, die Athletinnen und Athleten auf dieser Reise zu begleiten, sie zu motivieren und zu unterstützen, ohne die langfristige Perspektive aus den Augen zu verlieren. Die wahre Meisterschaft liegt nicht nur in den «Munis» und Medaillen, sondern auch im Wissen, dass man gesund und glücklich alt werden kann, selbst nach einer langen Reise im Spitzensport.

Privatklinik 
Meiringen

Zentrale, Empfang

+41 33 972 81 11
info@privatklinik-meiringen.ch
Mo–Fr: 08:00–20:00 h
Sa/So: 08:00–12:30 h, 13:30–18:30 h

Patientenaufnahme

+41 33 972 85 65
pa@privatklinik-meiringen.ch
Mo–Do: 07:30–17:00 h
Fr: 07:30–16:30 h

Matthias Güdel, MBA
CEO
+41 33 972 82 16
matthias.guedel@privatklinik-meiringen.ch

Prof. Dr. med. Thomas J. Müller
Ärztlicher Direktor, Chefarzt
+41 33 972 82 90
thomas.mueller@privatklinik-meiringen.ch

MSc OE Lilian Jäger
Pflegedirektorin
+41 33 972 85 80
lilian.jaeger@privatklinik-meiringen.ch

Rehaklinik 
Hasliberg

Rezeption

+41 33 533 91 00
info@rehaklinik-hasliberg.ch
Mo–Do: 08:00–18:00 h, Fr: 08:00–17:00 h
Sa/So: 08:30–12:00 h, 13:00–17:00 h

Bettendisposition

+41 33 533 91 20
bettendisposition@rehaklinik-hasliberg.ch
Mo–Fr: 08:00–12:00 h, 13:00–17:00 h

Ambulante Physiotherapie

+41 33 533 92 42
physio@rehaklinik-hasliberg.ch
Mo–Fr: 07:30–12:00 h, 13:00–17:00 h

Dr. med. Salih Muminagic, MBA
CEO, Chefarzt
+41 33 533 92 00
salih.muminagic@rehaklinik-hasliberg.ch

Wolfgang Oster, MAS MPH
Leiter Pflege
+41 33 533 92 60
wolfgang.oster@rehaklinik-hasliberg.ch

Arton Ramosaj
Leiter Therapien
+41 33 533 92 40
arton.ramosaj@rehaklinik-hasliberg.ch

Stiftung 
Helsenberg

John Schmocker
Geschäftsführer
+41 33 972 85 70
john.schmocker@stiftung-helsenberg.ch

Wohnheim Mosaik Interlaken

Monika Strauss
Leiterin
+41 33 821 14 32
monika.strauss@stiftung-helsenberg.ch

Wohnheim Mosaik Ringgenberg

Bettina Stocker
Petra Frutiger
Co-Leiterinnen
+41 33 821 10 22
petra.frutiger@stiftung-helsenberg.ch

Wohnheim Mosaik Meiringen

Caroline Schnyder
Leiterin
+41 33 971 44 75
caroline.schnyder@stiftung-helsenberg.ch



Harmonie und Freude im Hotel Grimsel Passhöhe

Das Hotel liegt auf 2164 m ü. M. am Übergang vom Haslital ins Goms. Inmitten einer traumhaften Berg- und Seenlandschaft bietet es Ruhe und Erholung pur. Die Gastgeber freuen sich, die Besucherinnen und Besucher ihres Hauses verwöhnen zu dürfen. Gastfreundschaft bedeutet für sie, ihre Gäste mit einem Lächeln zu empfangen, sie herzlich willkommen zu heissen und ihnen von Beginn weg Harmonie und Freude zu vermitteln.

Füllen Sie den nebenstehenden Talon aus und schicken Sie ihn an:
Michel Gruppe AG, Wettbewerb, Willigen, CH-3860 Meiringen.
Oder senden Sie den Lösungsbuchstaben inkl. Ihrer Postanschrift per E-Mail an:
blickpunkt@michel-gruppe.ch

Einsendeschluss: 31. Januar 2024. 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:
Welchen Anteil haben Zwangseinweisungen an den Notfalleintritten der Privatklinik Meiringen? Die richtige Antwort heisst: [B] 10%. Eine Übernachtung inklusive Frühstück und Eintritt in die Erlebniswelt von Trauffers Bretterhotel gewonnen hat:
Hans von Weissenfluh, Hergiswil NW. Wir gratulieren herzlich.

Wettbewerb

Gewinnen Sie eine
Übernachtung inkl. Frühstück
für zwei Personen im
Hotel Grimsel Passhöhe.

Über wie viele Betten verfügt das Psychiatricentrum für junge Erwachsene in Thun?

(Zutreffende Antwort einkreisen/ankreuzen)

- A** 10
- B** 18
- C** 30

Vorname + Name: _____

Adresse: _____

PLZ + Ort: _____

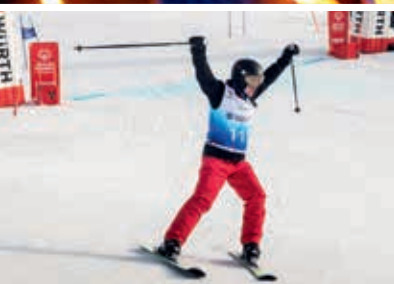
E-Mail: _____



Special Olympics Switzerland

NATIONAL GAMES HASLITAL BRIENZ 2024

14. – 17.03.2024





Erleben Sie Emotionen pur

Mit den Games werden Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit geistiger Beeinträchtigung für einmal ins Zentrum gestellt. Es ist nicht allein die sportliche Höchstleistung, die zählt, sondern die Bestätigung, etwas zu können und dazu zu gehören. Es ist der Anspruch des OKs, perfekte Winterspiele für alle Teilnehmenden, ihre Coaches, die Angehörigen sowie für die Zuschauenden zu organisieren. Das grösste Ziel ist es, ein fröhliches Miteinander mit Helfer*innen, Begleiter*innen, Zuschauer*innen und Athlet*innen zu ermöglichen. Das Feuer für den Anlass soll in der Region Haslital Brienz in allen Herzen entfacht werden. Die ehrlichen und ungespielten Emotionen werden für alle Vorbild sein. Helfen auch Sie am Anlass mit oder werden Sie Fan?

Rudenz 14 · Postfach 532 · 3860 Meiringen · +41 33 972 52 70 · www.wintergames2024.ch

Jetzt mit TWINT
spenden!

 QR-Code mit der
TWINT App scannen

 Betrag und Spende
bestätigen

