



GESUNDHEIT

– mehr als nur Hauptsache

Wenn der Alltag überraschend oder schleichend aus den Fugen gerät, ist man bei den unterschiedlichen Teams der Michel Gruppe gut aufgehoben. An diversen Standorten helfen sie bei Krankheits- oder Unfallfolgen und weisen den Weg zurück zum körperlichen und psychischen Wohlbefinden.

von Patrick Schmed

MICHEL GRUPPE Der Begriff Gesundheit ist in aller Munde, doch wenn eine genaue Definition gefragt ist, gehen die Vorstellungen auseinander. «Gesundheit ist mehr als nur einfach frei von Erkrankungen zu sein», weiss Artos Ramosaj, Leiter Therapien und Mitglied der Geschäftsleitung der Rehaklinik Hasliberg aus

Erfahrung. Das Verständnis von Gesundheit habe sich im Lauf der Jahre verändert und werde häufig unterschiedlich ausgelegt. «So erarbeiten wir in der Rehaklinik Hasliberg mit jeder Patientin und jedem Patienten eine individuelle Zieldefinition, um das persönliche Wohlbefinden in physischer, psychischer und sozialer Hinsicht wieder herzustellen», erklärt der Therapeut, der rund 40 Prozent seiner Arbeitszeit

bei praktischen Behandlungen verbringt. «Entscheidend ist die Frage, wo die Menschen stehen, wenn sie zu uns kommen und wo sie sein wollen, wenn sie die Rehaklinik verlassen.»

Fachleute der Gesundheit Am Anfang des Klinikaufenthalts steht der individuelle Behandlungsplan. Er wird anlässlich einer interdisziplinären Visite gemeinsam mit der Patientin oder dem

Patienten ausgearbeitet. Aus dem Team von Artos Ramosaj arbeiten Physio-, Sport- und Ergotherapeuten, medizinische Masseure, Studierende und Lernende im Rahmen von Einzelsettings am Gesundheitsprozess mit. «Wir weisen den Weg, gehen müssen die Menschen ihn selbst», macht Artos Ramosaj immer wieder die Erfahrung. Die Behandlung geht über die Zeit des Klinikaufenthalts hinaus – die Menschen sollen sich

auch zu Hause, am Arbeitsplatz und unterwegs so verhalten, dass sie gesund bleiben. «Sie sind je länger je mehr gefordert, Be- und Entlastung in Einklang zu bringen», stellt Artos Ramosaj fest. Deshalb zeigt die Therapie auf, wie Belastungen langfristig reduziert und Ressourcen nachhaltig gestärkt werden können. «Dafür braucht es nicht nur den Körper, sondern auch den Kopf und das soziale Umfeld», fasst er zusammen. «In der Rehaklinik Hasliberg werden diese drei Teile immer zusammen angeschaut.»

Work-Life-Balance

Die Gesundheit im Blick hat Artos Ramosaj auch bei seinen Mitarbeitenden. «Bei der Michel Gruppe legt man grossen Wert auf Arbeitszufriedenheit», sagt er. «Dazu gehört auch, dass die Mitarbeitenden sich gesund fühlen. Das ist den Führungspersonen in allen Zweigen der Michel Gruppe wichtig.» Das kann auch Nora Glück bestätigen. Sie ist seit Anfang Monat Standortleiterin der Stiftung Helsenberg im Mosaik Interlaken. Sie schätzt unter anderem die Möglichkeit, am Symposium der Michel Gruppe teilnehmen zu können, und die Weiterbildungsmöglichkeiten. Natürlich steht hier das Thema Gesundheit im Fokus – auch psychische Gesundheit. «Die Psychiatrie hat sich in den letzten Jahren gewaltig entwickelt», beobachtet die gelernte Pflegefachfrau. Davon profitieren auch sie und ihr Team bei der täglichen Arbeit.

Kleine Schritte

Oberflächlich betrachtet könnte der Eindruck entstehen, dass die Bewohnenden der Mosaik-Standorte kaum Entwicklungen durchlaufen – auch weil die Stiftung Helsenberg sich als Institution für die Langzeitbetreuung positioniert. «Die Prozesse verlaufen teilweise langsam, manchmal finden Durchbrüche aber auch innert kurzer Frist statt. Aber auch kleine Schritte können von grosser Bedeutung für eine Klientin oder einen Klienten sein», erklärt Nora Glück die verschiedenen Wege, wie die betreuten Personen Ressourcen zum Gesundwerden erhalten oder erschliessen. Unterstützt werden sie dabei auch von den Mitarbeitenden der Betreuung und aus den Ateliers. Gestalten, Kochen, Gartenarbeit und viele weitere Aktivitäten fördern die Selbstständigkeit. Damit entsteht ein gesünderes Selbstbewusstsein, und der Weg zurück in den Alltag rückt näher – wenn möglich ausserhalb der Stiftung Helsenberg.

Für ein gesünderes Verständnis

Auf diesem Weg wirkt Nora Glück als Trainerin, sie hilft mit, schwierige Situationen zu meistern und das unter Berücksichtigung der Geschichten und Herausforderungen der betreuten Personen. «Wenn man diese kennt, versteht man die Menschen besser», sagt die junge Frau, die als Jugendliche Hebamme werden wollte und dann den Weg in die Pflege von Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung fand.



«Das Bild der Psychiatrie ist leider immer noch von falschen Vorstellungen geprägt», diesen Eindruck bestätigt auch Dr. med. univ. Christian Mikutta. «Menschen, die wegen psychischer Probleme in Behandlung sind, werden leider immer noch als ‚Spinner‘ angesehen», beobachtet der leitende Arzt in der Privatklinik Meiringen. «Dabei kann eine psychische Beeinträchtigung genauso entstehen wie eine andere Krankheit.» Entsprechend «normal» sollte der Umgang damit sein.

Die Psyche als Ganzes

So selbstverständlich wie eine Behandlung von körperlichen Gebrechen organisiert Christian Mikutta die Therapie der angeschlagenen Psyche. «Wir betrachten die Psyche als Ganzes – mit den inneren Prozessen inklusive Botenstoffen und Hirnfunktionen sowie der Reaktion auf die äusserlichen Reize», fasst der Facharzt bildlich zusammen. Sowohl ein zu niedriges wie auch ein zu hohes Reizniveau kann die Psyche belasten. Das richtige Mass – die sogenannte goldene Mitte – zu finden, ist der Schlüssel zu psychischer Gesundheit. Dazu gehöre auch, sich das richtige Mass an Reizen zuzumuten, beispielsweise auch bei einer Bergtour. Christian Mikutta hat in der Privatklinik Meiringen den Bereich Sportpsychiatrie aufgebaut und beschäftigt sich viel mit Bergsport und Bergrettung. «Eine Blockade ist eine der häufigsten Ursachen für eine Bergrettung»,

hat Christian Mikutta aus einer Statistik vom Schweizerischen Alpenclub erfahren. So könne auch eine Überdosis an belastenden Reizen die psychische Gesundheit von Menschen mit anspruchsvollen Tätigkeiten wie Rettungskräfte, Polizisten oder Feuerwehrleute beeinträchtigen. Gerade für sie sei es sehr wichtig, Unterstützung in Anspruch nehmen zu können, ohne dass ihr Ruf darunter leide.

Entscheidende Nebensachen

Mit ihren Behandlungen zielen Christian Mikutta und seine Kolleginnen und Kollegen darauf ab, das Reizniveau zu senken, daneben lenken sie die neurobiologischen Vorgänge im Körper in gute Bahnen, häufig mithilfe von Medikamenten. Auf dem Weg zur Genesung helfen allerdings auch eine Vielzahl von scheinbaren Nebensächlichkeiten. Die Freundlichkeit und Kompetenz der Mitarbeitenden beispielsweise oder Ernährungsformen, welche die Genesung fördern. Das Wasser aus der eigenen Quelle trägt auch zum Gesundwerden bei und natürlich die einmalige Umgebung. Mit viel Grün und dem Blick in die liebliche Gebirgslandschaft hilft sie mit, den Puls zu beruhigen. Wie wirkungsvoll dies funktioniert – ohne Arztrezept und Nebenwirkungen – wussten schon die Gründer der heutigen Michel Gruppe. Und das vor mehr als 100 Jahren – einer Zeit, als die Psychiatrie bildlich gesprochen noch in den Kinderschuhen steckte.

Nr. 182540, online seit: 23. Juni – 07.00 Uhr

Privatklinik 
Meiringen

Privatklinik Meiringen
Willigen
3860 Meiringen
info@privatklinik-meiringen.ch
www.privatklinik-meiringen.ch

Ein Unternehmen der Michel Gruppe AG



- 1 Dr. med. univ. Christian Mikutta ist überzeugt, dass die Umgebung der Privatlinik Meiringen inklusive eigener Quelle ideal für den Genesungsprozess ist.
- 2 Nora Glück von der Stiftung Helsenberg im Mosaik Interlaken befasst sich mit Fortschritten – in der Medizin, bei ihren Klientinnen und Klienten, aber auch im Garten der Institution.
- 3 Artos Ramosaj macht den Menschen klar, wie sie Belastungen reduzieren und Ressourcen stärken, zum Beispiel bei einem Spaziergang in der Natur. Fotos: Patrick Schmed