



# VERHALTEN

## – Veränderung ist immer möglich

*In den Betrieben der Michel Gruppe ist Verhalten ein übergeordnetes Thema mit vielen Facetten. Sie werden pionierhaft auf der Station für affektive Störungen und Verhaltenssüchte erforscht und prägen den Alltag auch in der Rehaklinik Hasliberg wie in der Stiftung Helsenberg mit Hoffnung für die behandelten Personen.*

von Patrick Schmed

**MICHEL GRUPPE** Weit oben rauscht der Reichenbachfall über die Felsen in die Tiefe, rundherum locken die Berge mit ihren Outdoormöglichkeiten, und auf dem Areal der Privatklinik Meiringen glänzt im Zentrum ein weiss gestrichenes edles Gebäude in der Sonne. Das ehemalige Hotel war in früheren Zeiten bei Touristen

in ganz Europa bekannt, heute hat das «Des Alpes» vor allem einen weit ausstrahlenden Ruf für die Station, auf welcher die Privatklinik Meiringen affektive Störungen und Verhaltenssüchte behandelt. Als Chefarzt ist Dr. med. Jochen Mutschler bei zahlreichen Studien vorne mit dabei und betreibt selbst Begleitstudien. Vor allem bei den Süchten, die nicht stoffgebunden sind, gebe es Nachholbedarf in der Forschung, sagt der Facharzt für

Psychiatrie und Psychotherapie. Genau hier leistet er mit seinem Team Pionierarbeit für die Bevölkerung im Haslital, aber auch für die übrige Welt.

### Ambulant oder stationär

«Die Entwicklung der Onlinemedien hat dazu geführt, dass gewisse Angebote über 24 Stunden pro Tag und an sieben Tagen in der Woche verfügbar sind», erklärt Jochen Mutschler die Hintergründe für

die zunehmenden Probleme bei Spielsucht, übermäßigem Gaming, Social Media-, Kauf- oder Sexsucht. Investiert eine Person bis zu zwölf Stunden täglich oder 2000 Franken pro Monat in eine Verhaltenssucht, hat dies häufig Konsequenzen für Job und Finanzen. «Wird das Verhalten frühzeitig erkannt, kann eine ambulante Therapie mit Unterstützung des Umfelds und einigen Restriktionen rasche Erfolge bringen», macht

der Facharzt Mut. Die Betroffenen selbst hätten allerdings meist wenig Motivation, ihr Verhalten zu ändern. «Dies hat mit dem Belohnungssystem im Hirn zu tun, das immer mehr Bestätigung und Input braucht», erläutert Jochen Mutschler den Zusammenhang in groben Zügen. Durch Lernprozesse geraten die Betroffenen in eine Abhängigkeit, die mit der Zeit psychische Schäden nach sich ziehen können. Treten Abhängigkeiten mit psychischen Begleiterkrankungen auf, ist eine stationäre Behandlung angezeigt.

### Hilfe holen

«Die Augen offen halten und Probleme ansprechen», rät Jochen Mutschler den Eltern, Partnern, Verwandten oder Bekannten von Menschen mit Verhaltenssüchten. Gerade im Ambulatorium der Privatklinik Meiringen würden letztere rasch eine neutrale Einschätzung, Beratung und Unterstützung erhalten. Unter anderem auch bei der nicht ganz einfachen Frage, ab wann etwas, das eigentlich Spass macht, zur Sucht wird, die krank machen kann. Auch Sarah van der Wee-Gurtner ist häufig gefordert, Rückmeldungen zu bestimmten Verhaltensweisen zu geben – vor allem, wenn diese für die übrigen Patienten oder Mitarbeitenden der psychosomatischen Rehabilitation störend wirken oder die Gesundheit oder Genesung der Betroffenen selbst beeinträchtigt. «Es braucht vor allem Zeit, Empathie und Erfahrung, um solche Probleme vertrauensvoll anzusprechen», beobachtet die Stationsleiterin auf der Station der Privatklinik Meiringen, die sich am Hasliberg befindet. «Nur wenn dies gelingt, können Veränderungen beim Verhalten tatsächlich stattfinden.»

### Veränderung ist immer möglich

«Veränderung ist immer möglich», lautet die Devise von Sarah van der Wee. Weil Betroffene auf der psychosomatischen Station dies nicht immer sehen können, zeigen die Stationsleiterin und ihre Teamkolleginnen- und kollegen immer wieder bereits erreichte Erfolge auf. So können psychoso-



matische Beschwerden verändert werden, damit Zuversicht, Freude und Selbstständigkeit ins Leben zurückkehren. Diesen Prozess zu beobachten, ist eine wichtige Motivation für Sarah van der Wee. «Wir Pflegenden sind rund um die Uhr da und fangen unter anderem Krisensituationen auf, die am Abend oder in der Nacht auftreten», macht sie deutlich. Mit Wärme durch Hot Packs, Aromatherapie, Fussbäder und Anleitung für einen Tagesrückblick hilft das Team von Sarah van der Wee mit, in die Entspannung zu kommen und Schlaf zu finden. «Guter Schlaf und Erholung sind essenziell für die Gesundheit», meint die aufgestellte Fachfrau. «Denn in entspanntem und erholtem Zustand ist man widerstandsfähiger, dies hilft, Herausforderungen anders anzugehen.»

### Mit Gesten und Worten

Auch für Mike Thomann gilt der Grundsatz, dass Probleme im entspannten Zustand besser zu bewältigen sind. Der Sozialpädagoge ist stellvertretender Standortleiter im Mosaik Meiringen der Stiftung Helsenberg. «Eine Krise ist wie ein Ballon, in den immer mehr Luft reinströmt. Wenn man sie nicht rauslässt, braucht es manchmal nur einen kleinen Stich, und er explodiert», zieht er den Vergleich. Mit seiner ruhigen Art und beschwichtigendem Verhalten kann er dazu beitragen, dass es nicht bis zur Explosion kommen muss. «Es kommt darauf an, wie man als Betreuer bei einer Krise

davon gebe es viele im Mosaik Meiringen. Das Betreuungsteam beobachtet das Verhalten der einzelnen Bewohnenden in lustigen wie in schwierigen Situationen. «An der Teamsitzung, die in der Regel alle zwei Wochen stattfindet, tragen wir die verschiedenen Wahrnehmungen zusammen», informiert der stellvertretende Standortleiter. «Daraus ziehen wir Schlüsse über die weiteren Schwerpunkte bei der Betreuung.» Auch bestehende oder neue Regeln werden hier diskutiert. Je nach Dynamik im Wohnheim braucht es ein bisschen mehr oder weniger davon. «Am Ende ist jede Situation, Begegnung oder Krise einmalig und individuell», ist Mike Thomann sich bewusst. «Genauso individuell, persönlich und situationsangepasst verhalten auch wir Sozialpädagogen uns, damit das Zusammenleben klappt und alle vorwärtsbringt.»

Nr. 184549, online seit: 14. Oktober – 07.00 Uhr

Michel Gruppe

**Michel Gruppe**  
Willigen  
3860 Meiringen  
Telefon 033 972 82 00  
info@michel-gruppe.ch  
www.michel-gruppe.ch



**1** Dank der Arbeit von Dr. med. Jochen Mutschler und seines Teams hat die Station «Des Alpes III» heute einen weit ausstrahlenden Ruf für die Behandlung von Verhaltenssüchten. **2** Stationsleiterin Sarah van der Wee hilft den Betroffenen auf der Station für psychosomatische Rehabilitation unter anderem bei der Schlafhygiene. **3** In der Küche des Wohnheims giesst Mike Thomann ab und zu Tee oder Kaffee als Vorbereitung auf ein Gespräch auf. Fotos: Patrick Schmed