



RUHE UND ERHOLUNG

– jetzt statt nur «schnell»

In den Betrieben der Michel Gruppe unterstützen zahlreiche Fachleute die Menschen auf dem Weg zu mehr Gelassenheit und Entspannung. Das beginnt bei der Wortwahl, geht über handfeste Massagen und soll sich in den Alltag weiterziehen, wie beim Blick in drei Bereiche klar wird.

von Patrick Schmed

MICHEL GRUPPE «Schnell», «müssen» oder «eigentlich» – das sind drei der Worte, bei denen Regina Rufibach hellhörig wird. Sie arbeitet seit einem Jahr auf der Station «Au Soleil» am Hasliberg, wo sie Menschen mit einem Burnout-Syndrom betreut. «Wörter haben Wirkung», ist die Stationsleiterin überzeugt und sensibilisiert sowohl ihre Mitarbeitenden

wie die Personen in Behandlung dafür. «Das Wort ‚schnell‘ wird oft wie eine Redewendung gebraucht. So sagen die Leute, sie gehen noch schnell auf einen Spaziergang», erzählt sie. «Gerade auf einer Burnout-Station, wo es um Erholung und Achtsamkeit geht, ist ‚schnell‘ ein richtiges Unwort.» Der Begriff «müssen» macht Druck, und jedes «aber» ist ein Einwand, baut eine Wand auf und hebt das vorher Gesagte auf. «Wer mit Burnout-Symptomen Richtung Erschöpfung

steuert, ist gefordert, neue Wege einzuschlagen», weiss Regina Rufibach. Sie weist darauf hin, dass es zur Neuorientierung eine bewusste Entscheidung für einen neuen Weg braucht. Auf diesem kann es Sinn machen, die erwähnten «Unwörter» zu meiden.

Wendung mit Reden

In der Gruppe oder in Einzelgesprächen verwendet Regina Rufibach gerne Kartensets mit Stichworten, die zufällig gezogen und

diskutiert werden. Auch «Stress» steht da auf einer Karte, mit dem Hinweis, dass eine leichtfertige Wortwahl neuen Stress verursachen könne. «Es steht noch einiges an» töne realistischer, steht als Anregung auf der Rückseite. Stress ist der Hauptgrund für den Aufenthalt auf der Station «Au Soleil», die zur Privatklinik Meiringen gehört, örtlich aber am Hasliberg zu finden ist. «Häufig sind die Menschen sehr müde und brauchen vor allem Ruhe, wenn sie zu uns kommen»,

beobachtet Regina Rufibach. Ruhe bedeutet nicht einfach nichts zu tun, sondern ein gut ausgewogener Mix zwischen Entspannung und Aktivierung.

Entspannung und Aktivierung

«Wir empfehlen, zwei entspannende Aktivitäten und zwei aktivierende jeweils für eine Woche zu wählen und so herauszufinden, was am besten wirkt», erzählt Regina Rufibach aus den Betreuungsgesprächen. Auf dem Weg aus Erschöpfung und Depression wirkt auch die Umgebung am Hasliberg mit der Ruhe und entspannenden Bergsicht. Für Gespräche begibt sich Regina Rufibach mit ihren Betreuten gerne nach draussen auf die Spazierwege oder auf eine Bank. «Dabei lernen die Patientinnen und Patienten, die Umgebung wieder besser wahrzunehmen, sich selbst zu spüren und achtsamer zu werden.» Die Einsichten und Erkenntnisse, die beim Aufenthalt am Hasliberg gesammelt werden, helfen den Burnout-Betroffenen, sich im gewohnten Umfeld besser zurechtzufinden. Denn die wichtigste Phase der Heilung ist die, die nach der Rückkehr beginnt, das hat Regina Rufibach schon häufig erlebt.

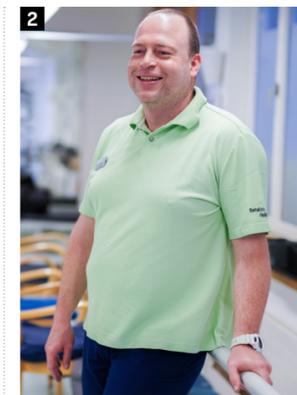
Für den Alltag im Einsatz

Um die Brücke zwischen dem Klinikaufenthalt und dem Alltag zu schlagen, stehen auch Stefanie Rytz und Urs Nufer für die Michel Gruppe im Einsatz. Der Leiter der

Sozialdienste und seine Stellvertreterin beraten die Patientinnen und Klienten zu Fragen der Sozialversicherung, des Arbeitsrechts, zu Sozialhilfe, Krankenkasse und anderen Themen, die bei einer psychischen Beeinträchtigung relevant sein können. «Für die Betroffenen ist die Situation häufig neu und nicht immer übersichtlich», weiss Urs Nufer aus Erfahrung. «Damit sie sich nicht zu stark über diese Themen beunruhigen müssen, stehen wir mit unserem Wissen zur Verfügung.» Viele Betroffene erfahren die beratende Unterstützung durch den Sozialdienst erst bei ihrem Aufenthalt, denn das Team von Urs Nufer und Stefanie Rytz arbeitet meist im Hintergrund. «Wir vermitteln auch Kontakte zu Organisationen wie Pro Juventute oder Pro Senectute, zu Stellen wie der KESB oder zu Institutionen, die betreutes Wohnen anbieten», führt Stefanie Rytz die Liste ihrer Aufgaben weiter. «Arbeitsplätze oder Wohnungen vermitteln wir nicht», weist die Sozialarbeiterin auf eine gern gestellte Frage beim Eintritt hin.

Hilfe zur Selbsthilfe

«Wir bieten Hilfe zur Selbsthilfe», betont Urs Nufer. «Häufig geht es darum, die richtigen Kontakte zu vermitteln oder zu prüfen, dass nichts verloren geht und keine Fristen verpasst werden.» Sehr willkommen ist die Unterstützung des Teams der Sozialarbeiter beim Ausfüllen der neunseitigen IV-An-



meldung, oder anderer komplexer Formulare. Dabei motivieren die Sozialarbeiter die Antragsteller, die Unterlagen selber auszufüllen, sind aber für Fragen und Hilfestellung da. «Eine schnelle Auffassungsgabe ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für unseren Job», findet Stefanie Rytz, die im nächsten Jahr die Leitung der Fachstelle von Urs Nufer übernehmen wird. Die Übergabe verläuft über eine längere Zeitdauer, dabei können beide auf die Mitarbeit eines kompetenten und unterstützenden Teams zählen. Hier kann man sich über alles austauschen, ohne das Gefühl zu haben, man gebe sich eine Blösse, finden die zwei Mitarbeitenden des Sozialdienstes und schöpfen daraus Ruhe und Entspannung für ihre Beratungstätigkeit.

Wert der Pause

Wie wichtig Ruhe und Entspannung in Form von kleinen Pausen im Alltag sind, weiss auch Urs Mathys, der Fachverantwortliche für die physikalischen Therapien in der Rehaklinik Hasliberg. Zwischen zwei Terminen reserviert er sich kurze Zeiten zum «Durchschnaufen». «Es ist wichtig, dass ich dabei ganz bei mir sein kann und zur Ruhe komme», erklärt der medizinische Masseur. Die Ruhe würde sich nämlich auf die Patienten übertragen. «Die physikalische Anwendung wird dadurch noch wirkungsvoller», davon ist

er überzeugt. Mit seinen Händen als wichtigstem Instrument löst er Verspannungen der Muskeln und hilft mit, Schmerzen im Bindegewebe zu lindern. In der Gruppe gibt er Übungsanleitungen, mit denen die Patientinnen und Patienten zu Ruhe und Erholung finden. Damit leistet er einen wichtigen Beitrag als Teil eines interdisziplinären Teams von Fachleuten im Dienst der Gesundheit.

Reflektieren

Besonders beeindruckt ist Urs Mathys immer wieder von der entspannenden Wirkung der Reflexzonenmassage. Eine der bekanntesten ist die Fussreflexzonenmassage, für die es nur die Hände und die richtige Technik braucht. «Man weiss nicht genau, über welche Leitbahnen im Körper die Methode wirkt, aber dass sie wirkt», hält Urs Mathys fest. Durch seine Arbeit erhält er viel Dankbarkeit und Anerkennung, sowohl bei den Patientinnen und Patienten wie auch im Team der Auszubildenden. «Jeder Mensch ist anders, und auch die Tagesverfassung ändert sich, sodass jeder Arbeitstag erfrischend anders ist», beurteilt Urs Mathys seinen Arbeitsalltag. Und das merkt man. Unter anderem daran, dass «müssen», «schnell» und «eigentlich» nicht zum Wortschatz gehören, den er in der Massagepraxis pflegt.

Nr. 186771, online seit: 23. Dezember – 07.00 Uhr

Hinweis zu den Fotos

Die Fotos wurden vor der Verschärfung der Massnahmen aufgenommen.

Michel Gruppe

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



1 Auf der Station «Au Soleil» geht Regina Rufibach auch in die verschneite Landschaft, um die Patienten mit Burnout-Symptomen auf ihrem Weg Richtung Genesung zu unterstützen. **2** Urs Mathys legt Wert darauf, zwischen zwei Terminen kurz durchzuschnaufen, damit er sich mit Ruhe den Patientinnen und Patienten widmen kann. **3** Mit ihrer Beratung sorgen Stefanie Rytz und Urs Nufer mit dem Sozialdienst-Team für die nötige Ruhe, um Fragen zu Versicherungen, Arbeitsrecht und weitere Themen entspannt klären zu können.

Fotos: Patrick Schmed