MAGAZIN DER KLINIK SGM LANGENTHAL | AUSGABE 1/2020

aufwärts ^

Wir sind unterwegs und schauen aufwärts ^

› Kraftorte im Oberaargau Seite 8
› Spiritual Care – (k)ein Thema für Männer? Seite 14

NEU MIT INTEGRIERTEN SGM-NEWS (FACHBERICHTE)

klinik-sgm.ch

KLINIK SGM

Männer, schaut zu euch!

TIMON SPÖRRI,
CFO KLINIK SGM
LANGENTHAL

Liebe Leserin
Jeder Mann weiss, was für seine ganzheitliche Gesundheit wichtig ist. Leider fehlt es in vielen Fällen an der Umsetzung, am TUN. Aus Erfahrung weiss ich, dass Sie hier einen grossen Einfluss haben und auch Vorbilder sind. Bei diesem Thema brauchen die Männer etwas liebevolle Unterstützung.

Lieber Leser
Diese Ausgabe des SGM-Magazins «aufwärts ^» behandelt Themen, die dem Mann bekannt sind. Das Wissen allein, dass diese Themen wichtig sind, reicht leider in vielen Fällen nicht aus. Es braucht das TUN.

Gerade Themen wie gesunde Ernährung und auch Erholung sind dem Mann nicht sonderlich wichtig. Es ist doch aber so, dass spätestens ab 40 Jahren die Energie nachlässt und der Bauch zunimmt. Ebenfalls steigt der Druck am Arbeitsplatz, sei es durch jüngere Mitarbeiter, die einen überholen wollen, einen bevorstehenden Stellenabbau oder den Druck der Verantwortung, der immer grösser wird. Diese Kombination von weniger Energie, körperlicher Veränderung und psychischem Druck kann schwerwiegende Folgen für die psychische und körperliche Gesundheit haben.

Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass jeder Tag automatisch sehr gut ausgefüllt wird. Meine Frage war lange Zeit: Wo kann ich einfach nur sein – ohne leisten zu müssen? Welche Orte helfen mir, meine Gedanken zu ordnen, Entscheide zu fällen und neue Energie zu tanken?

Unser Familienhund hat mir geholfen, diese Fragen zu beantworten. Jeden Tag, wenn ich nach Hause komme, erwartet er mich bereits an der Haustüre. Er weiss genau, dass wir jetzt zusammen in den Wald gehen. Im Wald habe ich einen Ort der Ruhe gefunden. Ebenfalls kann ich dort die wunderbare Schöpfung bewundern, meinen Gedanken «nachhängen», und wir finden immer wieder feine und gesunde Sachen zum Essen. Durch den schnellen Laufstil unseres Hundes komme ich zu einer schönen Portion Bewegung, und wenn ich zurück bin, bin ich bereit, neue Aufgaben anzupacken.

Dies ist meine Geschichte. Bei jeder Person sieht diese Geschichte anders aus. Vielleicht können wir Ihnen in diesem Magazin einige Anregungen geben. Das TUN aber muss jeder selber in die Hand nehmen. Packen Sie es an, es lohnt sich.

Timon Spörri

aufwärts ^

Inhalt

Editorial
2 Männer, schaut zu euch!

Resilienztraining
4 Resilienz – Schlagwort oder Chance?

SGM Ambulatorium Bern
7 Wir sind umgezogen!

Kraftorte
8 Schönste Plätze im Oberaargau laden zum Ausruhen und Kräftetanken

Ernährungsberatung
10 Männer und Frauen – heiter durch den Winter

Musiktherapie
12 Musik tut doch einfach gut

Fachberichte
14 Spiritual Care – (k)ein Thema für Männer?

17 Patientinnen und Patienten stellen der Klinik SGM ein gutes Zeugnis aus

Aus der Klinik
19 Offener Brief einer ehemaligen Patientin

20 Der Wandel in der Klinik, angelehnt an die Schöpfungsgeschichte

Stimmen aus der SGM
22 Was sagen unsere Mitarbeitenden zum Thema «aufwärts ^»?

Agenda / Kontakt
24 Veranstaltungen in der Klinik SGM Langenthal

4

8

17

22

Impressum Herausgeberin: Klinik SGM Langenthal I Weissensteinstrasse 30 I CH-4900 Langenthal
Redaktionsleitung: Daniela Keiser, Klinik SGM Langenthal I Texte: Elsbeth Anliker, Hubert Annen, René Hefti, Priska Kämpf, Daniela Keiser, Nathan Keiser, Monika Schmid und Joelle Wickart I Lektorat: Kurt Wilhelm, Oftringen
Fotos: Klinik SGM Langenthal, Sabrina Golob, Baden I Druck: Druckerei Schürch AG, Huttwil
Konzept und Gestaltung: KOMMPAKT AG Kommunikation, Baden

© Klinik SGM Langenthal

Auflage 5000 Ex.

CO_2-neutral gedruckt in der Schweiz auf FSC®-zertifiziertem und zu 100 % recyceltem Altpapier.

Resilienz – Schlagwort

Während man vor zehn Jahren bei der Verwendung des Begriffs Resilienz jeweils noch eine Erklärung anhängen musste, ist das heutzutage nicht mehr nötig. Ist die Rede davon, wie man sich für die zahlreichen Herausforderungen im Arbeits- und Privatleben und ganz besonders natürlich in Zeiten der Corona-Pandemie mental wappnet, taucht dieser Begriff früher oder später auf. Damit einher gehen oft unrealistische Erwartungen, weshalb es angezeigt ist, mit sachlicher und wissenschaftlich fundierter Sichtweise die Möglichkeiten dieses psychologischen Konstrukts auszuloten.

Sowohl der berufliche als auch der private Alltag werden herausfordernder. Leistungs- und Zeitdruck, Informationsflut sowie die ständige Erreichbarkeit führen zu Stress oder Burn-out. Dass dies regelmässig von Boulevardmedien bis hin zu Fachzeitschriften thematisiert wird, unterstreicht die Bedeutung, welche die Gesellschaft solchen Problemen einräumt.

In diesem Zusammenhang stösst man vermehrt auf den Begriff der Resilienz, worunter gemeinhin der erfolgreiche Umgang mit belastenden Situationen verstanden wird. Im Mittelpunkt des Interesses stehen dabei nicht mehr die Stressoren, deren negative Folgen und die Behandlung der betroffenen Menschen. Vielmehr beschäftigt man sich mit den Faktoren, die einen Menschen befähigen, trotz schlimmer Erlebnisse oder schwieriger Rahmenbedingungen psychisch gesund zu bleiben oder sogar daran zu wachsen. Dabei gibt es grundsätzlich zwei Betrachtungsweisen: Zum einen ist Resilienz mindestens teilweise eine Veranlagung, und entsprechend haben Personen unterschiedliche Vorausset-

oder Chance?

zungen, eine Herausforderung oder einen Schicksalsschlag zu meistern. Wie im physischen Bereich Ausdauer, Kraft und starke Gelenke vergleichsweise gute Voraussetzungen dafür sind, körperlichen Anstrengungen erfolgreich zu begegnen, gelten im mentalen Bereich Optimismus, erlebte Selbstwirksamkeit und Gelassenheit als hilfreich, um belastende Situationen schadlos zu überstehen. Zum anderen wird angenommen, dass Resilienz – ähnlich wie die körperliche Fitness – trainierbar sei.

Der US-amerikanischen Armee ist Resilienztraining mehr als 100 Millionen Dollar wert

Dieser Ansatz diente der amerikanischen Armee als Basis, als sie vor bald zehn Jahren das Programm für «Comprehensive Soldier and Family Fitness» einführte. Bis zu jenem Zeitpunkt waren mehr als 1,6 Millionen Soldaten im Kriegseinsatz im Irak oder in Afghanistan gewesen. Ausgehend von der vorsichtigen Schätzung, dass 12 bis 15 % dieser Soldaten mehr oder weniger stark psychisch traumatisiert nach Hause zurückgekehrt waren, kam man auf die beeindruckende Zahl von 200 000 psychisch versehrten Armeeangehörigen. Dass unter diesen Umständen der klassische Diagnose-/Behandlungsansatz nicht ausreichte, lag auf der Hand. Also verlagerte man den Behandlungsschwerpunkt auf die Prävention und initialisierte das Resilienztraining.

DR. PHIL. HUBERT ANNEN, PSYCHOLOGE UND DOZENT FÜR MILITÄRPSYCHOLOGIE UND MILITÄRPÄDAGOGIK AN DER MILITÄRAKADEMIE DER ETH ZÜRICH

Praktiker bilden Praktiker aus

Um innert kurzer Frist möglichst viele Armeeangehörige erreichen zu können, wurde ein Train-the-Trainer-Ansatz gewählt. Dabei werden Unteroffiziere während eines zehntägigen Intensivkurses zu sogenannten Master Resilience Trainern (MRT) ausgebildet. Als Erstes werden sie dabei mit dem Konzept der Resilienz bekannt gemacht. Anschliessend geht es um die relevanten Kernkompetenzen von Resilienz und insbesondere, wie man sie erlernen und weiterentwickeln kann. Im Zentrum stehen dabei die persönlichen Denkmuster sowie die Frage, inwiefern sie sich in bestimmten Situationen ungünstig auswirken. Zur Anwendung gelangen dabei bewährte Methoden aus der kognitiven Verhaltenstherapie oder aus der Sportpsychologie. Im weiteren Verlauf identifizieren die Teilnehmenden die eigenen Charakterstärken, um dann zu besprechen, wie sie zum Beispiel Humor, Mut, Beharrlichkeit oder Weisheit nutzen können, um das Teamwork zu verbessern oder unüberwindbar scheinende Hindernisse zu überwinden. Schliesslich steht im vierten Modul das Aufbauen und Stärken von Beziehungen im Zentrum. Geübt werden dabei das aktive Zuhören und Antworten, das Zeigen von Wertschätzung sowie die zielführende Anwendung verschiedener Kommunikationsstile. So ausgebildet kehren die Unteroffiziere zu ihren Einheiten zurück und geben ihr Wissen den Soldaten weiter.

Der Effekt des Resilienztrainings

Bisherige Evaluationen zeigen, dass Soldaten mit Resilienztraining ihre eigene Resilienz respektive Widerstandsfähigkeit und mentale Stärke deutlich höher einschätzen als ihre Kameraden, die das Training nicht durchlaufen haben. In spezifischeren Untersuchungen stellte man zudem fest, dass das Resilienztraining den Optimismus sowie die Anpassungsfähigkeit der Teilnehmenden verbessert, was wiederum

Fortsetzung >

zu einem Rückgang an psychischen Problemen führt. Und mit der Beobachtung, dass in Einheiten mit Resilienztraining der Alkohol- und Drogenmissbrauch abnimmt, konnte sogar ein objektiver Effekt nachgewiesen werden.

Solch positive Resultate offenbaren sich aber nur dann, wenn das Training Bestandteil des offiziellen Ausbildungsprogramms ist, die Master Resilience Trainer sorgfältig ausgewählt werden und sie ihre Aufgabe seriös und motiviert wahrnehmen, und dass das ganze Programm von den Vorgesetzten unterstützt wird.

Fazit

Das Resilienztraining wirkt – Wunder kann und soll man jedoch nicht erwarten. Ähnlich wie beim physischen Training stellen sich die positiven Effekte nur dann ein, wenn der Einzelne bereit ist, über den eigenen Schatten zu springen und sich mit Ausdauer und Zuversicht auf die bewährten Trainingsmethoden einzulassen. Die Betonung des Trainingsaspekts nimmt dem Ganzen aber das potenzielle Stigma der psychologischen Therapie und dürfte gerade Männern den Zugang erleichtern.

Wir sind umgezogen!

Seit dem 1. März dieses Jahres dürfen wir unsere Patientinnen und Patienten nach einer intensiven Planungs- und Umbauphase in den neuen attraktiven und zentral gelegenen Räumlichkeiten in der Speichergasse 27 in Bern begrüssen.

Die Planung zum Ausbau unseres Standortes in Bern lief schon seit dem Sommer 2019. Das Ambulatorium in Bern wird in der bewährten Kooperation mit der Privatklinik Meiringen weitergeführt. Die drei Ambulatorien Langenthal, Bern und Meggen sind die externen Fachstellen für ambulante Psychotherapie der Klinik SGM Langenthal. Das Angebot umfasst Abklärungs-, Beratungs- und Nachsorgegespräche. Es richtet sich primär an Personen, die eine ambulante Psychotherapie benötigen.

Schönste Plätze im Oberaargau laden

ELSBETH ANLIKER, MITARBEITERIN KLINIK SGM LANGENTHAL

See und Weiher, idyllische Uferwege, unbeschreiblich schöne Aussichtspunkte und in einem kleinen Wiesental der einzige Wasserfall im Oberaargau – Orte der Stille und Erholung, Orte, die Kraft spenden und einen Besuch wert sind.

Einen Kraftort, den wünschen sich viele Menschen; einen Platz, an dem sie sich wohlfühlen, abschalten und Energie tanken können. Auch im Oberaargau gibt es solch wohltuende Oasen, die durch ihre Schönheit das Auge erfreuen, den Puls besänftigen und die Betrachtenden die Alltagshektik vergessen lassen. Von Langenthal aus sind sie mit dem Auto innerhalb kurzer Zeit erreichbar und wunderbare Ziele, wo man die Seele baumeln lassen kann.

Kraft tanken: Der Burgäschisee (grosses Bild) und die stattliche Hochwacht in Reisiswil laden zum Verweilen (kleines Bild, © https://de.wikipedia.org/wiki/Benutzer: Tschubby).

See und Weiher

Mitten im Oberaargau lädt der verträumte Burgäschisee, unterhalb Aeschi, zum Ausspannen und Verweilen ein. Der idyllische Uferweg führt durch einen kleinen Erlenwald über versteckte Holzstege bis zu einem Strandbad. Am unberührten Ufer wachsen wilde Pflanzen. Im Frühsommer zieren weisse Seerosen den See, in kalten Wintermonaten sorgen Eisschichten für eine zauberhafte Stimmung. Und gerade das Zauberhafte dieses Ortes ist wohl auch der Grund für die zahlreichen märchenhaften Geschichten und Sagen rund um den Burgäschisee.

zum Ausruhen und Kräftetanken

Einen Besuch wert ist auch der Sängeliweiher in der Gemeinde Thunstetten. Der kleine Weiher ist eingebettet in eine liebliche Landschaft, die unter Naturschutz steht. An den Ufern wachsen üppig Schilf und Sumpfpflanzen; viele Wasser- und Sumpfvögel leben hier. Spaziert man um den Weiher, kann man viel beobachten und in der stillen Natur Ruhe finden.

Aussichtsturm und Wasserfall

Die stattliche Hochwacht in Reisiswil liegt 780 Meter über dem Meeresspiegel. Auf einem schmalen Pfad geht es von Reisiswil durch einen lichten Wald hinauf zum höchsten Punkt mit dem 20 Meter hohen Aussichtsturm. Wer die vielen Treppenstufen und eine letzte, gut gesicherte Leiter erstiegen hat, wird belohnt mit einer grandiosen Weitsicht vom Jura bis zu den Berner Alpen.

Gut versteckt in einem stillen Wiesental zwischen Oschwand, Rüedisbach und Riedtwil stürzt der Mutzbach 14 Meter in die Tiefe. Es ist der einzige Wasserfall im Oberaargau – und ein Geheimtipp! Dem Mutzbachgraben entlang laden lauschige Plätze und zahlreiche Feuerstellen zum Verweilen und Bräteln.

Der eigene Kraftort

Viele Menschen haben ihren ganz eigenen Ort, wo sie zur Ruhe kommen, Zufriedenheit finden und Energie tanken – einen Lieblingsplatz im eigenen Garten, eine Holzbank an einem Wegrand oder der Wald, der grosse Kraftspender.

Männer und Frauen – heiter durch den Winter

MONIKA SCHMID UND JOËLLE WICKART, ERNÄHRUNGSBERATERINNEN BSC OVIVA

Wenn die Tage kürzer werden, es draussen nass und kalt ist, wirkt sich dies bei vielen negativ auf die Stimmung aus. Wenn der Antrieb und das Interesse für Aktivitäten fehlt und Müdigkeit vorherrscht, sprechen viele von einem «Herbstblues». Einigen macht die kalte Jahreszeit auch körperlich in Form von Erkältung oder gar einer Grippe zu schaffen. Im Folgenden finden Sie einige Tipps, um Ihre psychische und körperliche Gesundheit positiv zu beeinflussen, um fit durch den Herbst und Winter zu kommen.

Aktivitäten bei Tageslicht

Aktivitäten bei Tageslicht wirken sich durch unterschiedliche Mechanismen auf unsere psychische und körperliche Gesundheit aus: Bewegung kurbelt die Produktion der Glückshormone Endorphin und Serotonin an. Des Weiteren wirkt sich Tageslicht positiv auf das menschliche Gemüt aus, weil es die Bildung des Hormons Melatonin beeinflusst. Dieses wiederum steuert unseren Tag-Nacht-Rhythmus. Ferner bringt Bewegung den Kreislauf in Schwung, was sich positiv auf die Müdigkeit auswirkt und die Fitness verbessert. Zu guter Letzt stärkt Sport das Immunsystem und hilft, in Form zu bleiben.

Essen Sie bunt!

Die einfachste und leckerste Variante, Ihr Immunsystem zu stärken, ist ein möglichst «bunter» Teller. Denn pflanzliche Lebensmittel erhalten ihre unterschiedlichen Farben durch verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe, welche ihnen als Schutzstoffe dienen. Diesen Effekt macht sich auch unser Körper zunutze, und somit beeinflussen sie auch die menschliche Gesundheit positiv. Darüberhinaus hält jede Frucht und jedes Gemüse ein anderes Nährstoffpaket für uns bereit. Das leuchtende Orange von Kürbissen, das knallige Rot von Randen und das satte Grün von frischen Feldsalaten verheissen unterschiedliche, wert-

volle Nährstoffe. Mit fünf Portionen am Tag schaffen Sie die optimalen Voraussetzungen für eine gute Immunabwehr.

Nicht abwarten, Tee trinken!
In der Regel haben wir in der kalten Jahreszeit weniger Durst. Der Körper benötigt aber nicht weniger Flüssigkeit, da ihm die trockene Heizungsluft zusätzlich Wasser entzieht. Pro Tag sollten wir 1–2 Liter Flüssigkeit als ungesüsste Getränke zu uns nehmen.

Tee sorgt hier für eine willkommene Abwechslung. Das wärmende Getränk hat je nach Sorte unterschiedliche Wirkungen. So kann es beruhigend oder anregend wirken. Einigen Aufgüssen werden sogar entzündungshemmende, immunstärkende oder verdauungsfördernde Massnahmen zugeschrieben. Grün- und Schwarztee enthalten Koffein, mit 6–8 Tassen pro Tag überschreiten Sie die empfohlene Menge aber nicht. Koffeinfreie Alternativen sind Kräuter-, Früchte- oder Rooibostee. Abwechslung gefällig? Peppen Sie Ihren Tee mit Zitrone, Orange, Ingwer, Gewürzen wie Zimt, Vanille oder Pfeffer auf.

OVIVA **oviva.com**

Musik tut doch einfach gut

Wenn ich nach meinem Studium und der Tätigkeit als Musiktherapeutin gefragt werde, kommen öfters Kommentare wie: «Musik tut doch einfach gut». Da reizt mich natürlich die Anfrage von der SGM, einen Artikel über mein Praktikum an der Klinik zu schreiben.

PRISKA KÄMPF,
MUSIKTHERAPEUTIN
KLINIK SGM
LANGENTHAL

Ja, Musik tut gut. Musik löst aber manchmal auch sehr unangenehme Emotionen aus, die wir lieber wegdrücken würden. Musik schafft Zugang zu unbewussten Anteilen, erinnert uns an Vergangenes, sowohl positiv wie auch negativ. In der Musiktherapie arbeiten wir mit Musikinstrumenten von Schlaghölzern bis Kontrabass sowie mit Tonträgern mit dem Ziel, uns mit Gefühlen auseinanderzusetzen. Konkret denke ich an eine Patientin, bei der durch die feine Art, wie sie ein Instrument spielte, eine belastende Geschichte aus ihrer Kindheit an die Oberfläche kam, die sie erst durch das Inszenieren ihrer eigenen Zerbrechlichkeit in der Musik erzählen konnte. Oder an einen Patienten, der sich schwertat, seine Meinung zu behaupten, dies jedoch spielerisch bei einem Djembe-Dialog wagte und eine positive Erfahrung in Richtung mehr Selbstbehauptung machte.

Mit Musikinstrumenten von Schlaghölzern bis

Nach einer persönlichen Lebens- und Sinnkrise habe ich ein Anliegen für psychisch erkrankte Menschen bekommen. Ich suchte nach einem Weg, meine Begabungen sinnbringend einsetzen zu können. In dieser Zeit ging ich regelmässig bei einer Psychiatrie in der Nähe meines damaligen Wohnorts spazierend beten. Da bat ich Gott um einen Weg, mit der Geige einen Zugang zur Psychiatrie zu bekommen.

Erst ein Jahr später kam mir in den Sinn, dass ein Musiktherapiestudium mich schon immer auf eine Art gereizt hätte – und dass es mir auf natürlichem Weg Zugang zur Psychiatrie verschaffen würde. Ich bin Gott dankbar, dass Er mich auf diesen Weg «aufwärts»geführt hat und ich schon so viele kostbare Momente in der Musiktherapie erleben durfte.

Speziell an der SGM schätze ich, dass der persönliche Glaube der Patientinnen und Patienten Raum hat, wenn sie dies wünschen.

Kontrabass therapeutisch arbeiten.

Ich durfte während meines Praktikums mehrmals erleben, wie Patientinnen und Patienten gerade nach der Berührung durch verschiedene Formen der Musik ein tiefes Bewusstsein der Gegenwart Gottes schilderten. Solche Momente sind für mich jedes Mal ein Geschenk.

Mittlerweile habe ich mein Praktikum beendet und werde als Musiktherapeutin in der Klinik SGM arbeiten.

Spiritual Care

Spiritual Care als ganzheitlicher Behandlungsansatz erlebt aktuell im Gesundheitswesen eine Renaissance. Dabei geht es nebst biopsychosozialen Aspekten auch um die Wahrnehmung und Integration spiritueller Bedürfnisse, Ressourcen und Nöte kranker Menschen. Welche Rolle spielt dabei der «Geschlechtsfaktor». Ist Spiritual Care auch für Männer relevant?

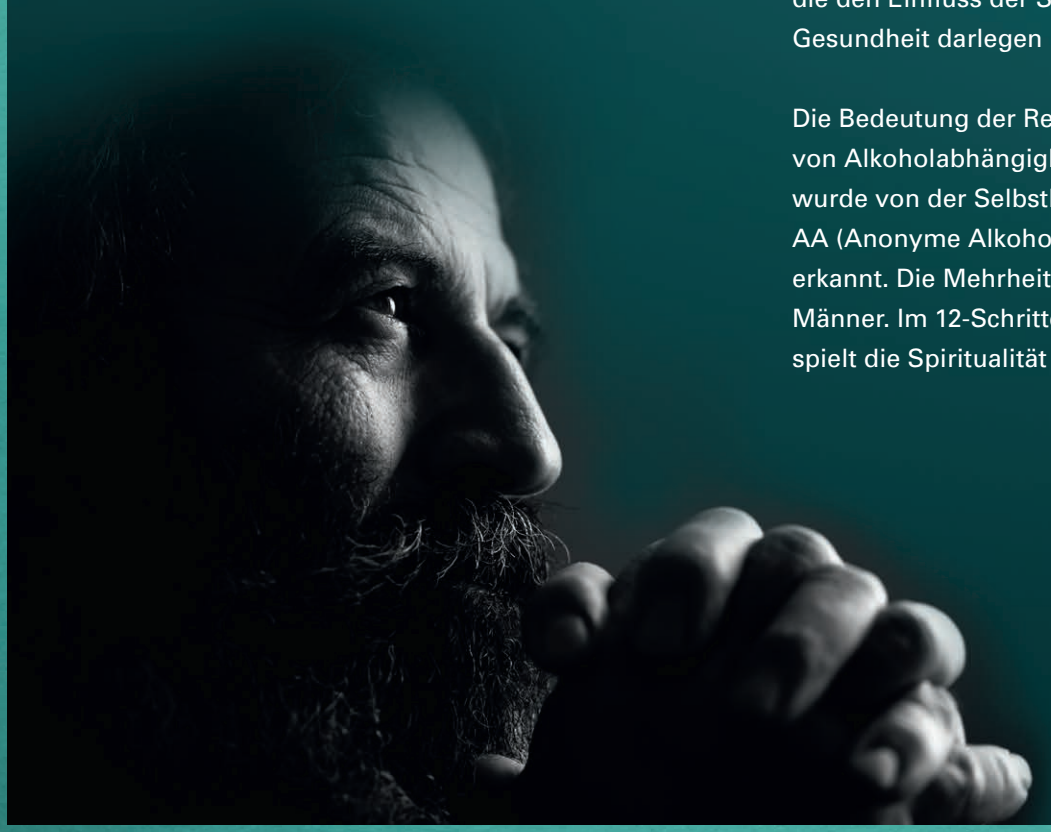
DR. MED. RENÉ HEFTI, ÄRZTLICHER CONSULTANT UND LEITER FORSCHUNGSINSTITUT FISG, DOZENT AN DEN UNIVERSITÄTEN BERN UND BASEL

Die aktuelle Datenlage

Diese Frage wurde bisher in der Spiritual-Care-Forschung kaum untersucht. Was Studien belegen, ist, dass Männer im Durchschnitt weniger «religiös» sind als Frauen (Levin 1998; Kecskes 2000). Dennoch, Männer und Frauen profitieren von einer religiösen Lebensweise (Hefti 2012). Frauen profitieren aber gemäss einer grossen Meta-Analyse hinsichtlich Gesundheit und Lebenserwartung deutlich mehr als Männer (Chida et al., 2009). Heisst das nun, dass die Spiritualität für die Gesundheit von Männern weniger relevant ist?

Ein Review-Artikel ging dieser Frage nach (Garfield et al., 2011) und konnte aufzeigen, dass Spiritualität hinsichtlich körperlicher (Prostata-Karzinom, HIV) und psychischer Erkrankungen (Sucht) auch für Männer ein wichtiger Einflussfaktor ist. Dabei wurden Wirkungsmechanismen herausgearbeitet, die den Einfluss der Spiritualität auf die Gesundheit darlegen (siehe Diagramm).

Die Bedeutung der Religiosität für die Heilung von Alkoholabhängigkeitserkrankungen wurde von der Selbsthilfeorganisation der AA (Anonyme Alkoholiker) bereits 1935 erkannt. Die Mehrheit der Betroffenen waren Männer. Im 12-Schritte-Programm der AA spielt die Spiritualität im Sinne einer Neu-



(k)ein Thema für Männer?

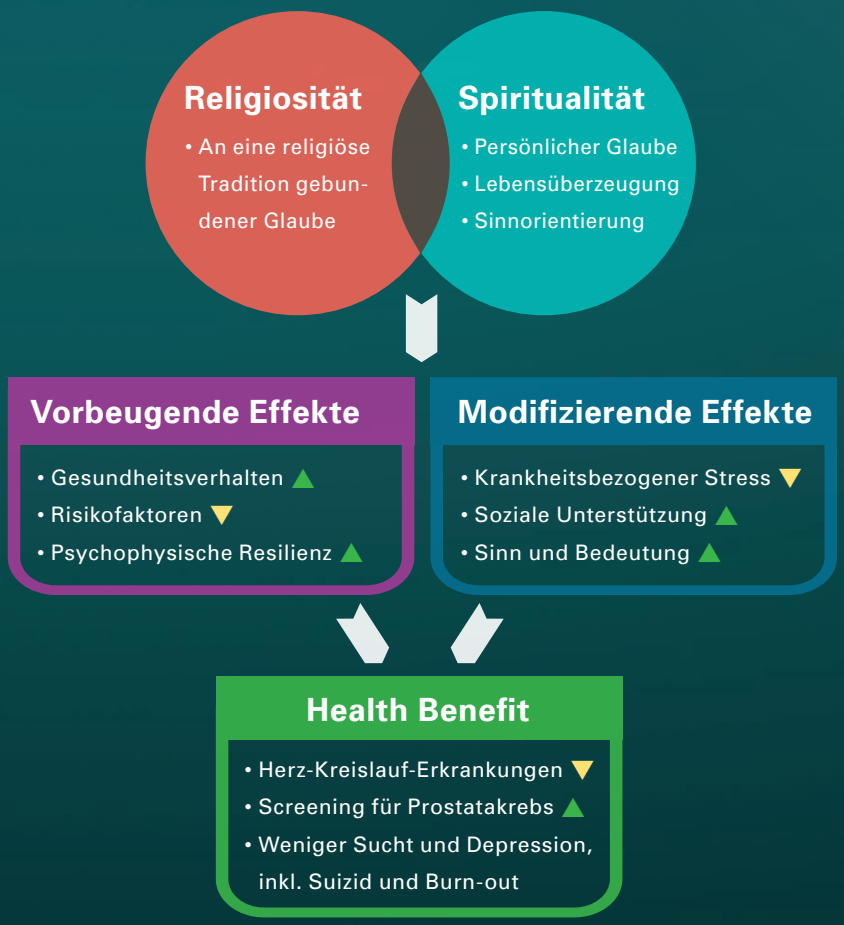
orientierung und Neukonzeption des Lebens eine entscheidende Rolle.

Auf die Bedeutung der Spiritualität hinsichtlich psychischer Krisen wies auch der bekannte Schweizer Psychoanalytiker C. G. Jung hin, wenn er davon sprach, dass jenseits der Lebensmitte jede Krise letztlich eine spirituelle sei. Dies galt gerade auch für die Midlife-Crisis des Mannes, der seine beruflichen Lebensziele erreicht oder auch verfehlt hatte. Die Sinnfrage tritt hier in den Vordergrund und kann im religiösen Kontext eine neue Verankerung finden.

Fortsetzung >

Einfluss von Religiosität und Spiritualität auf die Gesundheit

(Diagramm von Garfield et al., modifiziert nach Hefti)



Spiritual Care für Männer als neuer Behandlungsfokus

Aufgrund der «Datenlage» scheint es dringlich, die spirituellen Bedürfnisse, Ressourcen und Nöte von Männern zu evaluieren und in der Behandlung von körperlichen wie auch psychischen Erkrankungen zu thematisieren. Dazu gibt es bisher keine etablierten Modelle. Deshalb will die Klinik SGM hier neue Wege beschreiten und eine Männerstation eröffnen.

Welche Bedürfnisse haben Männer in Lebens- oder Krankheitskrisen? Bedeutsam ist zweifellos auch für Männer die Sinn- und Identitätsfrage. Hinsichtlich der Identität ist das männliche Selbstkonzept zentral: Wie verstehe ich mich als Mann? Was macht mich als Mann aus? Meine Kraft, mein Erfolg, meine Risikobereitschaft oder die emotionale Kontrolle? Wie harmonisieren diese Charakteristika mit meinem religiösen Selbstverständnis? Werden sie davon gestützt oder führt dieses dazu, dass ich als Mann meine Religiosität ablehne. Eine Studie ging dieser Frage nach (Ward et al., 2011). Sie fand, dass ein traditionelles männliches Rollenverständnis mit gewissen Aspekten von Religiosität korreliert (Kraft, Superiorität, Einsatzbereitschaft) und mit anderen in Widerspruch steht (Schwachsein, Verlust der emotionalen Kontrolle). Dieses Ergebnis zeigt das komplexe Zusammenspiel dieser Dimensionen, verbunden mit einer inhärenten Ambivalenz, die in ein Spiritual-Care-Modell für Männer integriert werden muss.

Ein Patientenbeispiel zum Schluss

Herr M. entwickelte ein schweres Burn-out, das ihn schliesslich arbeitsunfähig machte und zu einem Klinikaufenthalt zwang. Nach einer ersten Behandlungsphase mit Entlastung und Besserung der akuten Erschöpfung konnte die Entstehungsgeschichte des Burn-outs thematisiert werden. Dabei wurde klar, dass die vom Patienten übernommene Rolle des resilienten Geschäftsmannes für ihn nicht passte. Vielmehr war er ein feinfühliger, kreativer Mann. Dies führte den Patienten in eine intensive Auseinandersetzung mit dem eigenen Selbstverständnis, gleichzeitig aber auch mit seiner religiösen Biografie. Beides kam durch die aktuelle Krise ins Wanken. Im Rahmen der Behandlung gelang es dem Patienten, ein neues, authentisches Verständnis seiner Männlichkeit wie auch der eigenen Spiritualität zu finden. Dies führte schliesslich zu einer vollständigen beruflichen Neuorientierung.

Das Burn-out als «spirituelle Krise» veranschaulicht die Bedeutung von Spiritual Care für Männer. Dafür müssen spezifische Behandlungsangebote entwickelt werden, die auch den psychosozialen Kontext angemessen berücksichtigen.

Literatur

Chida Y, Steptow A, Powell LH (2009) Religiosity/spirituality and mortality. Psychotherapy and Psychosomatics 78, 81–90.

Garfield CF, Isacco A, PhD, Sahker E (2013) Religion and Spirituality as Important Components of Men's Health and Wellness: An Analytic Review. American Journal of Lifestyle Medicine 7(1), 27–37. DOI: 10.1177/1559827612444530

Hefti R (2012) Unterschiede in der Lebenserwartung von Frauen und Männern – welche Rolle spielt die Religiosität? Spiritual Care 1(2), 35–49.

Kecskes R (2000) Religiosität von Frauen und Männern im internationalen Vergleich. In: Lukatis I, Sommer R, Wolf C (eds) Religion und Geschlechterverhältnis. Veröffentlichungen der Sektion «Religionssoziologie» der Deutschen Gesellschaft für Soziologie, Vol 4. VS Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden

Levin JS, Chatters LM (1998) Religion, health, and psychological well-being in older adults. Journal of Aging Health 10:504–531.

Ward AZ, Cook SW (2011) The Complex Associations Between Conforming to Masculine Norms and Religiousness in Men. Psychology of Men & Masculinity 12 (1), 42–54.

Patientinnen und Patienten stellen der Klinik SGM ein gutes Zeugnis aus

REDAKTION KLINIK SGM LANGENTHAL

Zufriedene Patientinnen und Patienten sind die beste Botschaft einer Klinik. Bei der alljährlichen nationalen Patientenbefragung schnitt die Klinik SGM erfreulich ab.

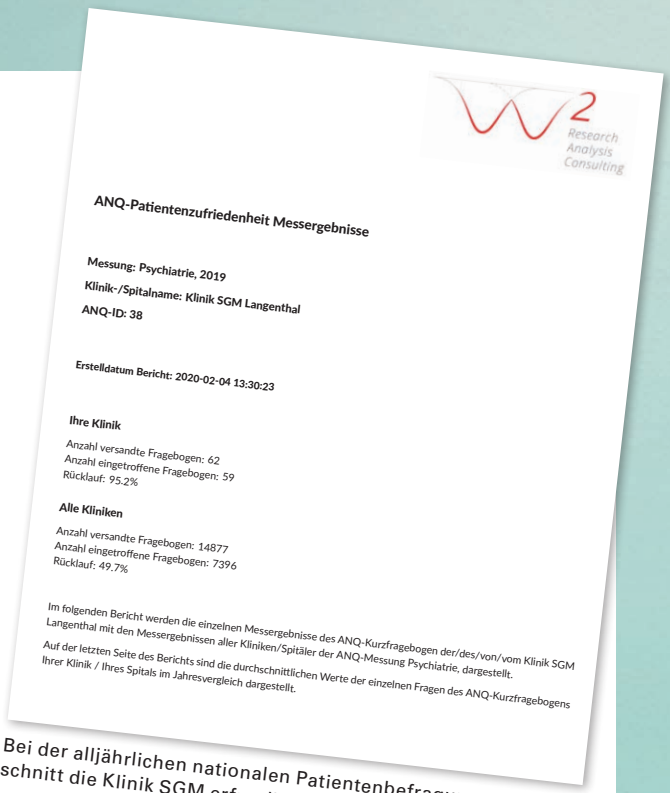
78 Schweizer Psychiatriekliniken haben im Frühjahr 2019 ihre austretenden Patientinnen und Patienten mit Mindestalter 16 Jahre zu ihrem Klinikaufenthalt befragt. 7274 Personen nahmen diese Gelegenheit wahr und bewerteten sechs Beurteilungspunkte aus dem Kurzfragebogen des Nationalen Vereins für Qualitätssicherung für Kliniken und Spitäler ANQ. Die Rücklaufquote erreichte 49,6 %, in der Klinik SGM sogar 95 %. Sie fiel damit deutlich höher aus als im Vorjahr.

Am zufriedensten sind die Patientinnen und Patienten mit der Möglichkeit, Fragen zu stellen (Mittelwert von 4,4 von maximal 5) und mit der Verständlichkeit von Antworten (Wert 4,3). Der Einbezug in Entscheidungen zum Behandlungsplan sowie die bedürfnisgerechte Vorbereitung des Klinikaustritts erzielten ebenfalls sehr gute Bewertungen (Wert 4,2), gefolgt von der Verständlichkeit der Erklärungen zu Medikamenten (Wert 4). Letztere Frage wies den höchsten Anteil an problematischen Antworten aus: 11,1 % gaben an, bezüglich Medikamente gar nicht verständlich respektive eher nicht verständlich informiert worden zu sein. Nicht so in der Klinik

Fortsetzung >

SGM, dort war der Verständlichkeitswert bei über 58 % der Befragten. Die Behandlungsqualität der SGM lag mit 57,6 % höher als die der Vergleichskliniken mit 43,8 % und erreichte somit eine gute Bewertung.

Die Belegschaft der Klinik SGM bedankt sich bei Ihnen, werte Leserin und werter Leser, für die tolle Bewertung.



Research Analysis Consulting

ANQ-Patientenzufriedenheit Messergebnisse

Messung: Psychiatrie, 2019
Klinik-/Spitalname: Klinik SGM Langenthal
ANQ-ID: 38

Erstelldatum Bericht: 2020-02-04 13:30:23

Ihre Klinik

Anzahl versandte Fragebogen: 62
Anzahl eingetroffene Fragebogen: 59
Rücklauf: 95.2%

Alle Kliniken

Anzahl versandte Fragebogen: 14877
Anzahl eingetroffene Fragebogen: 7396
Rücklauf: 49.7%

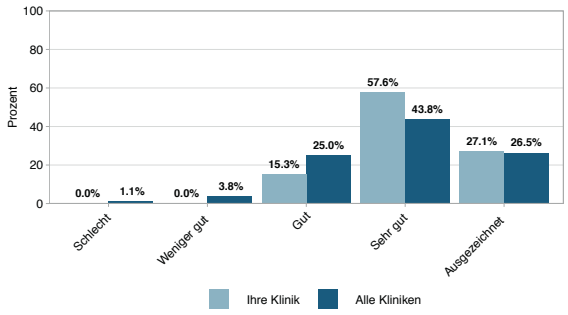
Im folgenden Bericht werden die einzelnen Messergebnisse des ANQ-Kurzfragebogen der/des/von/vom Klinik SGM Langenthal mit den Messergebnissen aller Kliniken/Spitäler der ANQ-Messung Psychiatrie, dargestellt.

Auf der letzten Seite des Berichts sind die durchschnittlichen Werte der einzelnen Fragen des ANQ-Kurzfragebogens Ihrer Klinik / Ihres Spitals im Jahresvergleich dargestellt.

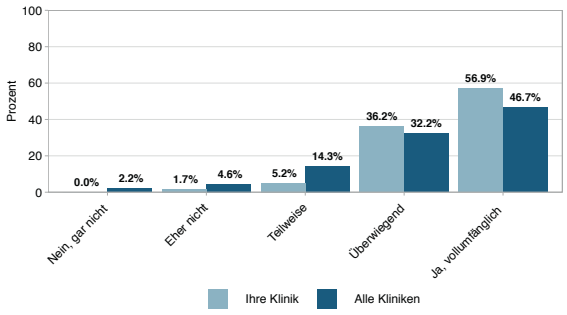
Bei der alljährlichen nationalen Patientenbefragung schnitt die Klinik SGM erfreulich ab.

Auszug aus der Patientenbefragung

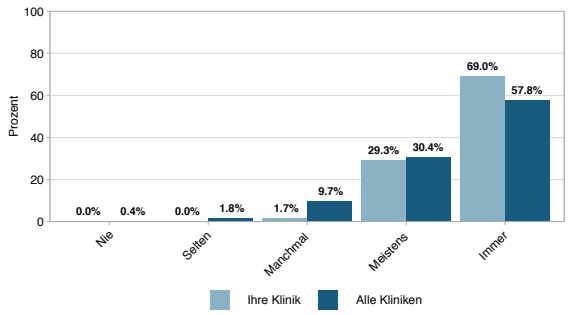
Behandlungsqualität
Wie beurteilen Sie die Qualität der Behandlung (durch das ärztliche und therapeutische Personal und die Pflegefachpersonen)?



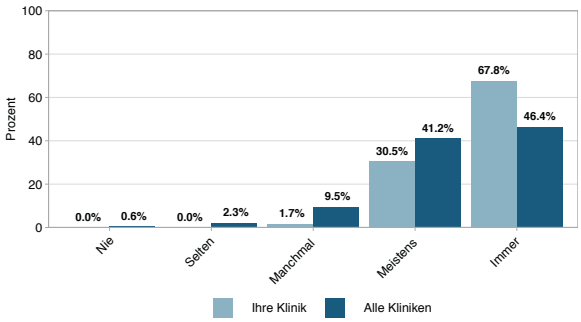
Partizipation, Therapieplan
Wurden Sie in die Entscheidung Ihres Behandlungsplans ausreichend miteinbezogen?



Information, Kommunikation: Fragen
Hatten Sie die Möglichkeit, Fragen zu stellen?



Information, Kommunikation: Antworten
Erhielten Sie verständliche Antworten auf Ihre Fragen?



Was ich in der Klinik SGM erleben durfte

EINE EHEMALIGE PATIENTIN BERICHTET – OFFENER BRIEF (NAME DER REDAKTION SGM BEKANNT)

Ich weiss nicht, ob Sie sich noch an mich erinnern: Ich bin Lia S., 24 Jahre alt, und ich verbrachte in den Jahren 2016 und 2017 viele Monate in der Klinik SGM Langenthal. Davon drei Monate während meines Maturajahres und nach der Matura noch einmal längere Zeit. Ich weiss noch, wie Sie mich auf die geschlossene Psychiatrie in Solothurn verlegen mussten aufgrund meiner akuten Suizidalität. Und auch, wenn ich es damals nicht verstand, bin ich heute sehr dankbar dafür, denn es war ja zu meinem Schutz.

Ich schreibe Ihnen, weil es bei mir erfreuliche Nachrichten gibt. Ich konnte 2018 mein Studium an der Uni Fribourg beginnen. Ein Studium, das mir sehr gefällt, und ich bin seit Langem sehr stabil. Keine Suizidgedanken und -versuche und keine Klinikaufenthalte mehr seit langer Zeit. Ich habe in den letzten Jahren einen grossen Prozess durchgemacht – einen Prozess, der mich sehr viel Kraft gekostet hat. Einen Prozess des Ankommens – im Leben, bei Jesus. Ich durfte mit intensiver Therapie und Gottes Hilfe lernen, mich selbst auf eine gesunde Art wertzuschätzen. Und ich durfte auf übernatürliche Art erleben, wie Jesus heilt. Er löscht alle meine Verletzungen und negativen Gedanken über meinem Leben einfach aus, weil er grösser ist als jeder Schmerz. Als ich in der SGM war, und so tief in einem Loch steckte, hätte ich nie gedacht, dass ich da jemals wieder rauskomme. Doch Jesu Auferstehungskraft kennt keine Grenzen. Und so stehe ich inzwischen an einem Punkt im Leben, wo ich voll und ganz auf Jesus vertraue und von ganzem Herzen lebe, weil er mir wahres Leben geschenkt hat. Damit meine Psyche wieder heil werden konnte, brauchte ich diese liebevolle Zuwendung, welche ich in Ihrer christlichen Klinik erfahren durfte.

Ich möchte Ihnen sehr, sehr herzlich danken für Ihre Unterstützung in meinen dunkelsten Zeiten. Ich durfte in der Klinik SGM sehr viel Feingefühl, Nächstenliebe und Geborgenheit erfahren. Und dafür bin ich sehr dankbar.

Ich wünsche mir, dass immer wieder viele Menschen in der SGM neue Kraft schöpfen dürfen, und ich denke im Gebet an die Klinik SGM und bin dankbar für die Zeit bei Ihnen.

Der Wandel in der Klinik, angelehnt an die Schöpfungsgeschichte

REDAKTION KLINIK SGM LANGENTHAL

Am ersten Tag schuf Gott die Erde
Am zweiten Tag machte Gott den Himmel
Am dritten Tag schuf Gott das Land
Am vierten Tag machte Gott Sonne, Mond und Sterne
Am fünften Tag machte Gott die Fische und die Vögel
Am sechsten Tag machte Gott Tiere aller Art
Am siebten Tag war die Erde endlich fertig

Der «Change-Prozess», der alle Abteilungen der Klinik SGM durchleuchtet, führt nicht nur zu Verbesserungen und zu mehr Zeit für die Patientinnen und Patienten – je nach Veränderungspotenzial kann der «Change» zu einem internen und externen Klimawandel führen.

Als christliche Klinik haben wir eine Verantwortung gegenüber der Schöpfung. Die Schöpfung ist ein lebendiges Kunstwerk, für dessen Erhaltung wir Sorge tragen sollten. Wir alle müssen unser Denken und Handeln bewusst verändern, wenn wir unsere wunderbare Welt nicht zerstören wollen. Auch vor diesem Hintergrund betrachten wir den Wandel, der den «Change-Prozess» in unsere Klinik ringt. Veränderung kann man immer von zwei Seiten betrachten: Sie löst Unsicherheit aus, da man noch nicht weiss, was kommt.Oder sie bringt Neues und damit verbunden auch Freude auf Unbekanntes.

Change-Prozesse gehen einher mit einem grossen Reinemachen. Altes – und vielleicht auch Störendes – darf losgelassen werden, veränderte Abläufe werden eingeführt, die Effizienz wird gesteigert und mehr Zeit für das wirklich Wichtige wird freigesetzt. Es darf sich jede und jeder Betroffene fragen, wie er mit dem Wandel umgeht und was dieser «Change» mit ihm selbst auslöst. Eventuell ist zu Beginn etwas Anpassung gefragt, und das ist – je nach Persönlichkeit – nicht immer einfach.

Gott liess sich sieben Tage Zeit mit der Schöpfung. Auch die Mitarbeitenden werden die Zeit erhalten, die sie für ihren individuellen Wandel benötigen. Keiner verschwendet bewusst Arbeitszeit – dennoch verlieren wir jeden Tag wertvolle Minuten durch Wartezeiten, unnötige Wege, unübersichtliche Lager, doppelte Bearbeitung oder durch das Korrigieren von Fehlern. Daher ist die Analyse und Optimierung von Prozessen ein weiteres Tool für mehr Wertschöpfung im Alltag.

Als Klinik schreiben wir Nachhaltigkeit gross und wir unternehmen einiges für die Umwelt. So erhielten bereits 2018 alle Mitarbeitenden als Weihnachtsgeschenk eine Refill-Glasflasche geschenkt. Also weg von PET, hin zu mehr Nachhaltigkeit.

Wir als Klinik möchten weiter den Gedanken von Gott am Ende der Schöpfung vorleben, als es da heisst: «Und Gott sah an, was er gemacht hatte. Und siehe, es war sehr gut.» Mit diesem Gedanken wurde auch die neue Station für Männer ab 45 Jahren eröffnet. Männer sollen sich in einer für sie speziell geborgenen Atmosphäre Schlüsselfragen des Lebens stellen können. Die Fachleute der Klinik SGM stehen ihnen mit dem nötigen Einfühlungsvermögen zur Verfügung.

Was sagen unsere Mitarbeitenden zum Thema «aufwärts ^»?

«Für mich bedeutet ‹aufwärts gehen› sich weiterzuentwickeln. Es ist schön zu beobachten und zu spüren, dass meine Vorgesetzten darauf bedacht sind, dass ich mich weiterentwickeln darf und kann. Ich werde in einem gesunden Mass gefordert und entwickle dadurch stets neue Ressourcen.»

NADJA DÖNZ,
BERUFSBILDUNGSVERANTWORTLICHE PFLEGE UND BEHANDLUNGEN; STV. LTG. PFLEGE

«Ich arbeite gerne in der SGM, weil alle bemüht sind, ihren Beitrag zu einem wohlwollenden, offenen, lösungsorientierten Miteinander zu leisten.»

KATHARINA EPPENBERGER,
PATIENTENDISPOSITION

«Gebet ist nicht alles, aber ohne ist alles nichts (Dr. Johannes Hartl), geht einher mit Ps 107.20 (Gott sandte sein Wort und machte sie gesund), und dies wird hier (vor)gelebt und unterstützt. Diese Grundlage, inklusive der professionellen psychischen Analyse- und Therapieangebote, sehe ich im direkten Zusammenhang mit ‹aufwärts›.»

PETER RYTZ,
PATIENTENADMINISTRATION

«Wie denken wir doch klein von Gott!»

«Durch Christus sind wir frei geworden, damit wir als Befreite leben.»
Galater 5,1

... darum aufwärts!

ROBERT PFANDL,
PSYCHOLOGE AMBULATORIUM BERN

«Aufwärts bedeutet für mich Neues zu wagen und dadurch zu lernen. Aufwärts ist für mich endlos; auch wenn die Ziele erreicht sind, gibt es ein Weiterdenken.»

DOMINIC STAUB,
KÜCHENCHEF

«Es sind Gedanken in Anlehnung an Erlebnisse auf Bergtouren, die Schöpfung und das Heil Gottes für unsere Patienten und uns alle. Der Blick richtet sich aufwärts, der Schritt geht voran, die Last bleibt zurück, ahnend den Gott des Heils.»

ANDREAS ZÜRCHER,
TECHNISCHER DIENST

«Die Klinik SGM legt grossen Wert auf die persönliche und professionelle Weiterentwicklung der Mitarbeitenden und unterstützt mich in meinen Plänen. Mit einer zukunftsorientierten Ausrichtung gehen wir gemeinsam vor- und aufwärts!»

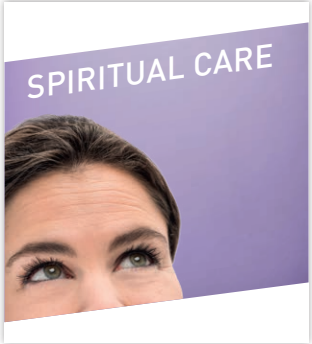
DANIA GERBER,
HUMAN RESOURCES

Agenda/Kontakt

Veranstaltungen 2020/2021

FACHANLASS

Veranstaltungsort: Klinik SGM Langenthal



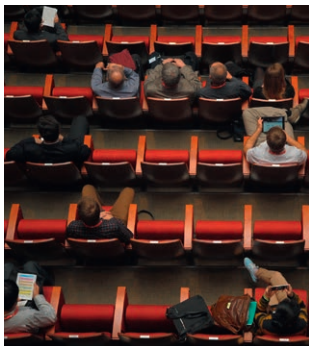
Donnerstag und Freitag,
5. und 6. November 2020

Fortbildungskurs für Spiritual Care

Weitere Informationen online unter
klinik-sgm.ch/events-fachanlaesse
oder als Anfrage per E-Mail an
veranstaltungen@klinik-sgm.ch

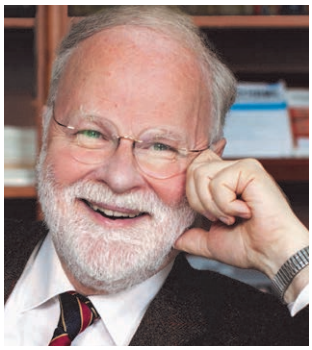
ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNGEN

Veranstaltungsort: Parkhotel Langenthal



Save the Date
Frühjahrsfachtagung
Donnerstag, 29. April 2021
Infos folgen unter: klinik-sgm.ch

Veranstaltungsort: Parkhotel Langenthal



Fachtagung 9. September 2021
Fachtagung: 14 – 18 h
Abendvortrag: 19.30 h

Eine positive Fachtagung in der Psychiatrie
mit Dr. Manfred Lütz,
Bestsellerautor und Psychiater

Mehr unter
klinik-sgm.ch/klinik-sgm/events-fachanlaesse

aufwärts

Die Klinik SGM Langenthal ist eine anerkannte Fachklinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik mit stationären und ambulanten Behandlungsangeboten.

Die Klinik SGM ist Mitglied von:

PRIVATKLINIKEN SCHWEIZ
H+
VPSB
Mitglied der Evangelischen Allianz

Bei dir ist die Quelle des Lebens.
→ Psalm 36,14

KLINIK SGM

KLINIK SGM LANGENTHAL
Weissensteinstrasse 30
CH-4900 Langenthal
T +41 62 919 22 11
info@klinik-sgm.ch

klinik-sgm.ch

Folgen Sie uns