MAGAZIN DER KLINIK SGM LANGENTHAL | AUSGABE 1/2019

aufwärts ^

aufwärts ^ in die Zukunft

› Neue Ansätze in der Therapie Seite 4
› Die Sehnsucht nach Exzellenz wecken Seite 7

KLINIK SGM

klinik-sgm.ch

Mit Gottvertrauen aufwärts^ ins Jahr

NATHAN KEISER
CEO KLINIK SGM
LANGENTHAL

Grüss Gott
liebe Leserin,
lieber Leser

Wir grüssen Nachbarn, Arbeitskolleginnen und selbst uns unbekannte Menschen auf der Strasse mit einem freundlichen «Grüss Gott». Auch beim Dank schliessen wir Gott mit einem herzhaften «Vergelt's Gott» mit ein. Gott hat längst Eingang in unsere Sprache gefunden. Auch bei jenen Menschen, die nicht an eine höhere Macht glauben. Gott begleitet uns – ob bewusst oder unbewusst – allein mit der Kraft unseres Wortschatzes durch den Alltag. Auch in der Bundesverfassung der Schweizerischen Eidgenossenschaft steht als feierliche Erklärung zur Einleitung geschrieben: Im Namen Gottes des Allmächtigen.

Unser Tun in der Klinik SGM Langenthal ist auch vom Glauben geprägt, denn er versetzt Berge (Matthäus 17,20 f.). Was uns diese gewaltige Kraft sagen will: Mit Urvertrauen – oder eben Gottvertrauen – trotzen wir den Widerständen und bewältigen unseren Alltag etwas leichter. Das hilft uns auch bei der Umsetzung der Strategie, welche die Klinikleitung und der Stiftungsrat 2018 verkündet haben: aufwärts!

Patientinnen, Patienten, Mitarbeitende und das Klinikumfeld weisen mit klaren Perspektiven den Weg nach oben. Es ist unser Bekenntnis zu einer persönlichen, gesellschaftlichen, professionellen und spirituellen Weiterentwicklung.

Die Klinikleitung geht dabei mit gutem Beispiel voran. Sie lebt vor, unterstützt und begleitet. Denn Veränderungen lösen immer auch Ängste aus. Nicht alle können gleich gut damit umgehen. Was erwartet mich? Kann ich die Vorgaben erfüllen? Zweifel sind nur allzu menschlich. Sie sollen uns aber nicht lähmen. Vielmehr wollen wir gemeinsam aufwärtsgehen.

Ich gebe nur einige Stichworte, was uns in diesem Jahr erwarten wird:
- Aufbau weiterer Ambulatorien
- Stationäre Betten für stationäre Behandlungen
- Vernetzung über Kantonsgrenzen hinweg
- IT-Modernisierung
- Modernisierung und Anpassungen diverser Strukturen

Über allem Tun stehen dabei die christlichen Grundwerte. Wir nehmen unsere Verantwortung gegenüber Patientinnen und Patienten, Mitarbeitenden sowie Partnern wahr. Aus der Stärke heraus wollen wir uns den Herausforderungen mutig stellen und uns dem stetigen Wandel nicht entziehen. Beim Gemeinwesen wird auf allen Ebenen gespart – so auch im Gesundheitswesen, und es braucht Veränderungen, um für die Zukunft gewappnet zu sein. Veränderungen bieten aber immer auch Chancen – für jeden von uns! Diese wollen wir miteinander nutzen.

Ich persönlich freue mich, dass wir gemeinsam aufwärtsgehen. Ich wünsche uns allen Ausdauer, Zufriedenheit, Wohlergehen und ebenso Gottvertrauen.

Ihr Nathan Keiser

Inhalt

Editorial

2 Mit Gottvertrauen ins Jahr

Fachberichte

4 aufwärts ^ auch in der Therapie

6 Wenn Gesundheit ansteckend wird

7 Der Wert der Exzellenz

8 Arbeitsplatz 4.0 – flexibler, freier, überforderter?

Stimmen aus der SGM

10 Was sagen unsere Mitarbeitenden über ihre Arbeit in der Klinik SGM Langenthal?

Agenda / Kontakt

12 Veranstaltungen in der Klinik SGM Langenthal

4

6

10

Impressum Herausgeberin: Klinik SGM Langenthal I Weissensteinstrasse 30 I CH-4900 Langenthal
Redaktionsleitung: Daniela Keiser, Klinik SGM Langenthal I Texte: Nathan Keiser, René Hefti, Dominique Baumann, Daniela Keiser I Lektorat: Kurt Wilhelm, Oftringen I Fotos: Klinik SGM Langenthal, Sabrina Golob, Baden
Druck: Druckerei Schürch AG, Huttwil I Konzept und Gestaltung: KOMMPAKT AG Kommunikation, Baden

© Klinik SGM Langenthal

Auflage 1000 Ex.

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

aufwärts^ auch in der Therapie

Seelische oder körperliche Leiden ziehen oder drücken nach unten, machen das Leben schwer, rauben die Kraft und den Atem. «Es ist eine bleierne Schwere, die mich bedrückt, zermürbt und mir Kraft und Lebensfreude raubt», so die Beschreibung eines Patienten, der an chronischen Schmerzen und Depressionen leidet.

DR. RENÉ HEFTI
ÄRZTLICHER CONSULTANT UND LEITER FORSCHUNGS-INSTITUT FISG

Was kann diesem Patienten helfen? Was kann diese Abwärtsbewegung in eine Aufwärtsbewegung verwandeln? Die moderne Psychiatrie und Schmerztherapie hat vieles zu bieten, was in einen ganzheitlichen Therapieansatz integriert werden muss: gut verträgliche Antidepressiva und Schmerzmittel, Elektrostimulation, gestaltende Therapien zur Emotionsregulation und Schmerzbewältigung, Schmerzpsychotherapie, soziale Unterstützung und berufliche Reintegration. All dies wurde bei unserem Patienten gemacht und hat dazu beigetragen, die Krankheitssituation phasenweise zu stabilisieren. Eine Aufwärtsbewegung konnte damit aber nicht erreicht werden.

Hoffnung und Sinnhaftigkeit

Was kann über die genannten Therapieansätze hinaus nach oben ziehen? Was kann die Abwärtsdynamik des Leidens stoppen? Diese Fragen gehen über den klassisch-therapeutischen Rahmen hinaus. Hier geht es um Hoffnung und «Sinnhaftigkeit» im Leiden, um tragende Gemeinschaft und Menschen, die einen langen Atem haben – «Im Namen Gottes des Allmächtigen» (siehe Editorial). Man spricht im neu sich etablierenden Fachgebiet von Spiritual Care von «religiösem oder spirituellem Coping». Glaubensinhalte, religiöse oder spirituelle Praktiken werden als relevante Bewältigungsressourcen verstanden (Pargament, 1997) und in eine ganzheitliche Behandlung integriert.

Dass es sich dabei nicht nur um Wunschdenken handelt, belegt eine wachsende Anzahl empirischer Studien, welche in zwei Handbüchern (Koenig et al., 2001/2012) zusammengefasst wurden. Auch in eigenen Untersuchungen konnte die Wirksamkeit eines um die Spiritualität erweiterten Behandlungsansatzes belegt werden (Hefti et al., 2012).

Tragende Beziehungen

Dass tragende Beziehungen in der Bewältigung chronischer Krankheitssituationen eine zentrale Rolle spielen, ist in der Psychiatrie längst bekannt. So kann die Beziehung zum Arzt/Therapeuten für die betroffenen Patientinnen und Patienten über viele Jahre eine tragende Funktion haben. Die Qualität der therapeutischen Beziehung vertieft sich zudem, wenn sich die Patienten auch in ihrem Glauben, in ihrer spirituellen Dimension wahrgenommen fühlen (Hefti et al., 2019). Zudem kann die tragende Beziehung zu Gott zu einer echten Bewältigungsressource werden. Eine Untersuchung am eigenen Patientenkollektiv ergab, dass durchschnittlich 60 % der Patienten über eine sichere Bindungsbeziehung zu Gott berichten, was für ein psychiatrisches Patientenkollektiv hoch ist (Hefti et al., 2018). Eine weitere Untersuchung konnte zeigen, dass die Bindungsbeziehung zu Gott korrigierende Bindungserfahrungen ermöglicht und damit therapeutischen Charakter hat (Friedrich-Killinger, 2016).

aufwärts^ in der Therapie

Ein aufwärts in der Therapie wird durch die zusätzliche Integration von Glaubensressourcen

in die ganzheitliche Behandlung unterstützt. Das gilt nicht nur für Patienten mit christlichem Glaubenshintergrund, sondern auch für Patienten ohne spezifische religiöse Ausrichtung. In Krisensituationen werden Glaubensressourcen reaktiviert oder neu gesucht. Dafür soll die Behandlung einen geeigneten Rahmen bieten. Die therapeutischen Mitarbeiter spielen dabei eine wesentliche Rolle. Ihr Glaube trägt die Patienten mit und schafft eine Atmosphäre der Hoffnung und des Gottvertrauens. Dadurch entsteht ein gemeinsames «aufwärts» in der Therapie.

Referenzen

Bowlby, J. (1978). Attachment theory and its therapeutic implications. Adolescent Psychiatry, 6: 5–33.

Friedrich-Killinger, S. (2014). Die Bindungsbeziehung zu Gott: ein dynamischer Wirkfaktor in der Therapie? Verlag Dr. Kovac, Hamburg

Hefti, R.; Fischer, F.; Teschner, M. (2012). Quantitative Erhebung von Religiosität und Spiritualität in der Praxis: Anwendungserfahrungen, Ergebnisse und Perspektiven. Spiritual Care 3: 51–67.

Hefti, R.; Hirsiger, G.; Wartenweiler, T. (2019). Der Einfluss existentieller, spiritueller und religiöser Patientenmerkmale auf die Qualität der therapeutischen Beziehung. Swiss Archives of Neurology and Psychiatry (in press).

Hefti, R.; Ortega, K.; Ernst, V.; Akert, A.; Seiler, A. (2018). Religiosität als Bindung – die Bindungsbeziehung zu Gott als «safe haven» in einem stationären psychiatrischen Patientenkollektiv. Poster präsentiert am Jahreskongress der Schweizerischen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, 05.–07. September in Bern.

Koenig, H. G. (2001). Handbook of religion and health. Oxford; New York: Oxford University Press.

Koenig, H. G.; King, D. E.; Carson, V. B. (2012). Handbook of religion and health (2nd ed.). Oxford; New York: Oxford University Press. Pargament, K. (1997). The psychology of religion and coping: Theory, research, and practice. Guilford Press: New York.

Die Beziehung zum Arzt / Therapeuten kann für die betroffenen Patientinnen und Patienten über viele Jahre eine tragende Funktion haben.

Wenn Gesundheit ansteckend wird

Viele Gläubige betrachten ihre Umwelt als potenzielle Gefahr. Bibel und Glaube werden als Regelwerk verstanden, um den Gefahren auszuweichen. Dies kann zu einem angstbesetzten Glauben führen. Jesus hatte einen anderen Ansatz: Er ging direkt auf Menschen zu mit gefährlichem Einfluss – Prostituierte, korrupte Beamte und Kranke. Das Heilsame, das er brachte, verwandelte sie. Es war stärker als alles Destruktive. Was bedeutet das für unsere spirituelle Weiterentwicklung?

PFARRER DOMINIQUE BAUMANN

Es gehört zum Wesen von Religion, Grenzen zu ziehen zwischen Gut und Böse, Heilig und Unheilig, Erlaubt und Nichterlaubt. Für die einen Menschen ist das eine wichtige Orientierungshilfe, die ihnen Sicherheit gibt. Andere werfen deswegen ihren Glauben über Bord. Sie berichten von seelischem Missbrauch, weil sie in ihren Gemeinden statt einer Kultur der Liebe eine Kultur der Kontrolle, Angst und Abgrenzung kennen gelernt haben.

Bei Jesus fällt auf, dass er einen neuen Umgang pflegte mit den klassischen Grenzen der Religion. Gezielt suchte er den Kontakt zu Menschen, die auf der falschen Seite standen. Er ass mit ihnen und berührte sie. Nach Auffassung mancher Religionswächter (Pharisäer und Schriftgelehrte) hätte ihn das von Gott trennen sollen. Doch das Gegenteil geschah: Die Kraft, die in Jesus wohnte, «verwandelte» (N.T. Wright) oder «transformierte» (C.S. Lewis) diese Menschen. Sie wurden gesund. Es ging aufwärts mit ihnen. Sie fanden zu Gott.

Damit setzte Jesus einen Paradigmenwechsel in Gang: Das Reich Gottes ist keine Parallelwelt, wo diejenigen hausen, die allem Bösen geschickt aus dem Weg gehen. Das Reich Gottes wirkt vielmehr dort, wo Glaube auf Unglaube, Hoffnung auf Resignation, Gottvertrauen auf Zynismus trifft. Es verbreitet sich durch Gläubige, die sich nicht ängstlich von der «bösen Welt» abgrenzen, sondern eben dorthin gehen, weil Jesus durch sie dort sein will.

Was braucht es, um diesen Weg zu gehen? Welche Merkmale zeichnet ein Glaube aus, der Menschen aufblühen lässt, ohne das Böse zu verharmlosen? Was könnte das für Beratung, Seelsorge und Therapie bedeuten?

Diese Fragen beschäftigen mich täglich, und ich freue mich, am Impulstag vom 4. April 2019 mit Interessierten darüber nachzudenken.

Der Wert der Exzellenz

NATHAN KEISER
CEO KLINIK SGM
LANGENTHAL

Exzellenz bedeutet: in uns allen die Sehnsucht zu wecken nach dem Bestmöglichen. Aber wozu sollen wir diese Sehnsucht wecken?

Das erste Buch Mose (Genesis) sagt:
Am Anfang schuf Gott Himmel und Erde. Und die Erde war wüst und leer: und Finsternis lag auf der Tiefe; und der Geist Gottes schwebte über dem Wasser.

Und Gott sprach: Es werde Licht! Und es ward Licht. Und Gott sah, dass das Licht gut war …

Und so schuf Gott Tag für Tag etwas Gutes, und im Vers 31 heisst es dann: Und Gott sah an alles, was er geschaffen hatte, und siehe, es war sehr gut.

Es war nicht einfach nur ok, befriedigend, es passte gerade, nein, es war SEHR GUT!

Und als Gott die Welt rettete, gab er das Beste, was er geben konnte; das Leben seines einzigen Sohnes. Exzellenz bedeutet also, das Beste zu geben. Wie im beschriebenen Beispiel Gottes Sohn.

Wie kommt man zu Exzellenz?
Die Antwort ist schlicht und dennoch schwer: Üben, und zwar jeden Tag! In der 1. Chronik Kapitel 25 steht, wie David drei Familien für einen besonderen Dienst auswählte: Sie sollten mit ihren Liedern die Botschaften Gottes verkünden und den Gesang mit Harfen, Lauten und Zimbeln begleiten. Es folgt eine namentliche Aufzählung aller sorgfältig Auserwählten. Nicht irgendjemand sollte diesen wichtigen Dienst tun, sondern insgesamt 288 Leviten wurden für den Gesang im Tempel ausgebildet. Sie alle waren ausgezeichnete Sänger und brachten die Exzellenz ihrer Stimmen ein.

Exzellenz öffnet der Herrlichkeit Gottes eine Tür, bringt Himmel und Erde in Berührung. Ich erlebe diese Berührung immer wieder, wenn ich exzellenten Musikern zuhören darf.

Exzellenz führt zu Veränderung, weil sie bewirkt, dass Menschen nicht mehr weitermachen können wie bisher.

Ja, es erfordert Mut und Leadership, das Beste geben zu wollen, aber genau das und nichts weniger wollen wir für unsere Patienten und Kunden in der Klinik SGM geben.

Arbeitsplatz 4.0 – flexibler, freier, überforderter?

INTERVIEW MIT BEATE SPANNAUS (RECHTS), FACHÄRZTIN FÜR PSYCHIATRIE UND PSYCHOTHERAPIE KLINIK SGM LANGENTHAL

Es tut sich was in der Arbeitswelt. Wir werden zunehmend mobiler und können so Beruf und Privatleben einfacher in Einklang bringen. Sitzungen führen wir von jedem Punkt der Welt via Skype durch. Doch die digitale Arbeitsmentalität hat auch ihre Schattenseiten: Die ständige Erreichbarkeit macht vielen Menschen zu schaffen. Sie kommen nicht mehr zur Ruhe, fühlen sich unter Druck. Der Organismus meldet sich plötzlich mit Symptomen wie Schlaflosigkeit, Magenproblemen, Bluthochdruck oder Burnout.

Die Universität St. Gallen hatte zusammen mit der Deutschen Telekom die Studie «Arbeit 4.0» herausgegeben und dabei zahlreiche Trends ausgemacht. Unter anderem heisst es, dass fixe Jobs zugunsten von temporären Anstellungen auf Abruf (hiring on demand) weichen sollen. Konkret bedeutet dies: Für spezifische Leistungen greifen Unternehmen immer weniger auf festangestellte Arbeitskräfte zurück. Vielmehr beauftragen sie Fachkräfte punktuell. Das Arbeitsverhältnis wandelt sich zum Arbeitseinsatz.

Sich seiner Stärken und Ressourcen bewusst werden

Gerade sicherheitsliebenden Menschen wird diese Tendenz Magenschmerzen verursachen. Dr. Beate Spannaus, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie der Klinik SGM, sieht in ihrer Sprechstunde immer wieder Klienten, die mit möglichen Folgen der digitalen Arbeitswelt Mühe bekunden: «Diese neuen Arbeitsformen können Jobunsicherheit und Zukunftssorgen auslösen und im Extremfall zu psychischen Erkrankungen führen.» In Zeiten höchster Unsicherheit rät Beate Spannaus darum, sich seiner Stärken und Ressourcen bewusst zu werden. «Hilfreich können auch eingehende Gespräche mit Vorgesetzten und Mitarbeitenden sein, um sich auf anstehende Veränderungen optimal vorzubereiten.»

Um in der Arbeitswelt 4.0 zu bestehen, sind laut Beate Spannaus eine vermehrte Anpassungs- und Umstellungsfähigkeit unabdingbar. «Wichtig ist es, sich die Fähigkeit zur Eigenstrukturierung anzueignen», so Beate Spannaus, «um von diesem fliessenden Übergang zwischen Arbeit und Privatleben, der uns künftig noch mehr beherrschen wird, profitieren zu können.» Es gilt, eigenverantwortlicher zu handeln, wenn der nächste Vorgesetzte eventuell in einem Büro arbeitet, das tausend Kilometer entfernt vom eigenen Arbeitsplatz liegt. Beate Spannaus: «Wer sich selbst Grenzen setzt und zu unterscheiden weiss zwischen Arbeit und Privatleben, vermeidet eine Überforderung.»

Digitale Vorteile

Die digitale Arbeitswelt bietet auch zahlreiche Vorteile; dies zeigen weitere Trends aus der Studie der Universität St. Gallen:

- **Das Ende der Hierarchie**
  Hoch qualifizierte Fachkräfte interagieren weltweit in vernetzten Special-Interest-Communities. Die Loyalität gilt neu nicht mehr dem Unternehmen, sondern der fachlichen Expertise.

- **Kernkompetenz Selbstmanagement**
  Durch das Auflösen traditioneller Arbeitsverhältnisse muss (und kann) sich der Arbeitnehmer seine Arbeitszeit nach Bedürfnis und Fähigkeit selbst zusammenstellen.

- **Der «Latte-macchiato-Arbeitsplatz»**
  Da die Menschen in immer flexibleren Verhältnissen arbeiten, breitet sich der Arbeitsplatz in den öffentlichen Raum aus.

- **Job-Hopping & Cherry-Picking**
  Die Flexibilität bei Arbeitsverhältnissen führt dazu, dass Arbeitnehmer immer auf der Ausschau nach Neuem sind und sich viel weniger an ein Unternehmen binden.

Was sagen unsere Mitarbeitenden über die Klinik SGM

Wir wollten von unseren Mitarbeitenden wissen, wie sie als Angestellte die Arbeit in der Klinik SGM erleben. Hier eine Auswahl von Stimmen, die ein breites Erlebnisspektrum darstellen.

«Die Klinikleitung und das HRM hatten von Anfang an ein offenes Ohr für meine Anliegen und waren sehr hilfsbereit. Das ermutigte mich, stets das Optimum herauszuholen.»

VARUN GUPTA
SPITALFACHARZT
KLINIK SGM STATIONÄR

«Ich schätze die offene, transparente und wertschätzende Umgangskultur sowie die gemeinsam gelebte christliche Spiritualität. Dies macht die Klinik SGM für mich einmalig.»

KARIN EICHENBERGER
PFLEGEFACHFRAU KLINIK SGM

«Persönliche Entwicklung bedeutet für mich vorankommen und aufwärtsstreben.»

JÜRG SCHENK
STATIONSLEITER
PFLEGE PSYCHIATRIE

«Ich bin gerne nahe am Geschehen dabei und erlebe hier ein vertrauensvolles und offenes Miteinander. Ich finde in der Klinik ein Umfeld, in welchem ich mich wohlfühle, und Arbeitsbedingungen, die ich nicht mehr missen möchte.»

CHANTAL LANZ
LEITUNG EMPFANG

«Ich schätze die Ergänzung des bio-psycho-sozialen Ansatzes um die spirituelle Komponente sehr. So kann ich den Patientinnen und Patienten wirklich ganzheitlich begegnen.»

DR. MED. ANDREAS AKERT
LEITENDER ARZT
STATIONÄRE DIENSTE

Agenda

Veranstaltungen im 2019

FACHANLASS

Veranstaltungsort: Weissensteinstrasse 7, Räume FEG

SGM Impulstag, 4. April 2019,
9.30 bis 17.30 Uhr

Gott ist gegenwärtig

Natürliche und übernatürliche Aspekte von Gesundheit und Krankheit in einer ganzheitlichen Therapie.

Anmeldung: klinik-sgm.ch/events

ÖFFENTLICHE DIENSTAGSVORTRÄGE

Veranstaltungsort: Klinik SMG Langenthal, 3. Stock, Saal «Rubin»

30. April 2019, 17 bis 18 Uhr

Häusliche Gewalt – was tun?

Dr. med. C. Schön
Berner Interventionsstelle gegen häusliche Gewalt. Eintritt frei

28. Mai 2019, 17 bis 18 Uhr

Stresserkrankungen – verstehen und gegensteuern

Albrecht Seiler / Klinik SGM
Eintritt frei

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNGEN

14. September 2019

Tag der offenen Tür

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

Bitte reservieren Sie sich diesen Termin.
Für Informationen steht Ihnen
Frau Kerstin Lüscher gerne zur Verfügung:
Tel. +41 62 919 22 10,
veranstaltungen@klinik-sgm.ch

17. und 18. Oktober 2019

Herzratenvariabilität (HRV-Tage)

aufwärts

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

Die Klinik SGM ist Mitglied von:

PRIVATKLINIKEN SCHWEIZ
H+
VPSB
Mitglied der Evangelischen Allianz

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