

AUSGABE 1/2020

aufwärts ^

SGM NEWSLETTER

In Corona-Zeiten machen wir weiter

Corona: Wir begleiten Sie auch
über digitale Kanäle.

Gegen Einsamkeit können
Gespräche über den Gartenzaun
helfen.



KLINIK SGM



Corona: Wir begleiten Sie auch über digitale Kanäle.

INTERVIEW MIT NATHAN KEISER, CEO KLINIK SGM LANGENTHAL

Die Auswirkungen des Coronavirus auf die Bevölkerung gehen an der Klinik SGM nicht spurlos vorbei. Unser CEO Nathan Keiser erklärt, welche Massnahmen getroffen wurden und warum er so stolz ist auf die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Wie sieht Ihr Alltag momentan aus?

Wie vom Bund vorgeschrieben, arbeite auch ich grösstenteils im Home-Office, genauso wie alle unsere Verwaltungsangestellten. Patienten wie Mitarbeitende sollen sich in der Klinik SGM sicher fühlen können. Die Gesundheit der Belegschaft ist genauso wichtig wie diejenige der Patientinnen und Patienten. Darum werden die Mitarbeitenden in Teams aufgeteilt, die dann jeweils zusammenarbeiten. Was mich wirklich freut, ist der tolle Zusammenhalt in der Belegschaft in dieser Krisensituation.

Wie viele Patientinnen und Patienten halten sich derzeit in der Klinik auf?

Es sind rund 40 Personen. Sie sind verteilt auf zwei Stockwerke. Mit den Therapiekonzepten fahren wir weiter wie bis anhin und sind als psychiatrische Fachklinik vom Kanton auch angehalten, weiter und ohne Einschränkungen unsere Behandlungen durchzuführen. Darum versuchen wir, einen Teil der ambulanten Therapiegespräche über Onlinetools wie Zoom durchzuführen.

Welche Rückmeldungen haben Sie von den Patientinnen und Patienten erhalten?

Die meisten können unser Handeln aufgrund der aktuellen Situation gut nachvollziehen und akzeptieren diese Massnahmen.

Inwiefern verändert Corona den Alltag in der Klinik?

Wir erfahren viel Positives. So meldeten sich beispielsweise zahlreiche ehemalige Mitarbeitende und boten spontan ihre Hilfe an zur Überbrückung.

Wir mussten die Abläufe ziemlich umstrukturieren, um die Vorgaben des Bundesrates einhalten zu können. Im stationären Bereich haben wir aufgrund von Corona einen erhöhten Aufwand, da wir die Gruppentherapien wegen der Einhaltung des Sicherheitsabstandes häufiger und dafür in kleineren Gruppen anbieten. Zur Physio- und Ergotherapie wird unser Leitender Arzt, Dr. med. Andreas Akert, auf der folgenden Seite noch etwas sagen.

Welche Veränderungen nehmen Sie aufgrund von Covid-19 wahr?

Ich denke, es findet eine gesellschaftliche Veränderung statt. Im Privaten und im Businessbereich. Was ist wirklich wichtig im Leben? Sind es die nächsten Ferien auf der anderen Seite der Erde oder sind es die sozialen Kontakte zu Freunden und Familie? Auch in Unternehmen, wo die meisten Mitarbeitenden aktuell im Home-Office arbeiten, wiegt man mehr ab. Im Berufsalltag zeigt sich dies beispielsweise anhand der Häufigkeit von Sitzungen. Während ein Meeting vor drei Wochen noch sehr dringend war, ist dies plötzlich Makulatur. Andererseits freut es mich zu sehen, dass Mitarbeitende ihre Flexibilität bewiesen und spontan andere Aufgaben in der Klinik übernommen haben, bis wir wieder zum normalen Klinikalltag zurückkehren können. Es ist schön zu erleben, wie die Mitarbeitenden in dieser speziellen Zeit Verantwortung tragen und mitentscheiden.

Stichwort Personalrekrutierung: Wurden Bewerbungsprozesse sistiert?

Nein, im Gegenteil. Wir haben kurzfristig Mitarbeitende im Pflegebereich und im ärztlichen Dienst eingestellt. Wir führen die ersten Bewerbungsgespräche komplett virtuell und machen damit sehr gute Erfahrungen. Bereits nächsten Monat nimmt eine neue Mitarbeiterin in der Klinik SGM ihre Arbeit auf, die wir so rekrutiert haben. Wir sind gespannt.



Gegen Einsamkeit können Gespräche über den Gartenzaun helfen.

DR. MED. ANDREAS AKERT, LEITENDER ARZT KLINIK SGM LANGENTHAL

Der Alltag mit Patientinnen und Patienten hat sich seit der Corona-Krise verändert. Einige Patienten beklagen die fehlende Nähe. Und die Ärzteschaft sammelt vermehrt Erfahrungen mit der Telemedizin. Ein Einblick.

Die gute Nachricht zu Beginn: Bis jetzt gibt es in der Klinik SGM keine Covid-19-Fälle. «Wir haben bereits diverse Abstriche von Mitarbeitenden und Patienten gemacht. Die Tests waren alle negativ», erklärt der Leitende Arzt Andreas Akert. Die Klinik handelte frühzeitig und schickte mögliche Risikopatienten so rasch wie möglich heim, wenn es aus ärztlicher Sicht von der psychischen und körperlichen Verfassung der Betroffenen her vertretbar war. Auch Patientinnen oder Patienten, die an Husten oder Fieber litten, wurden wenn möglich vorzeitig aus der Klinik entlassen. Dies zum Schutz aller, die jetzt in der Klinik weilen.

«Die beiden Etagen werden strikt getrennt geführt und vor Betreten und nach Verlassen eines Therapeutenzimmers waschen wir uns alle die Hände, um die Ansteckungsgefahr weiter zu minimieren», erklärt Andreas Akert.

Zudem gilt sicher bis Ende April ein Besuchsverbot in der Klinik – ausserhalb der Klinik dürfen einzelne Besucher unter Einhalten der 2-Meter-Regel empfangen werden. Andreas Akert: «Dies ist manchmal schwierig umzusetzen, weil einige unserer Patientinnen und Patienten gerade jetzt vermehrt Nähe bräuchten.» Das Therapieangebot und die ambulanten Behandlungstermine mussten stark angepasst werden. Dr. Akert: «Die Gruppenangebote bestehen nur noch aus vier Patienten und einem Therapeuten. Physiotherapie wird lediglich in Akutfällen angeboten. Die Behandlung findet dann mit Handschuhen und Mundschutz statt.» Doch wie wirkt sich die Corona-Krise auf die Psyche der Patientinnen und Patienten aus? Dr. Andreas Akert: «Die Patienten haben Verständnis für das angepasste Therapieprogramm und fühlen sich dadurch

gut vor dem Coronavirus geschützt. Viele empfinden die Corona-Krise als surreal oder gar wie einen Albtraum, der nicht mehr aufhört. Wir haben zusätzliche Anfragen von Menschen, bei denen es aufgrund der aktuellen Situation zu einer Reaktivierung von belastenden Kindheitserfahrungen kommt, weil sie sich alleine zu Hause oder durch das Social Distancing wie in der Kindheit einsam und verlassen fühlen.» Gerade für solche Menschen bietet die Klinik SGM Therapiegespräche via Zoom oder Telefon an.

Was tun, um psychisch gesund zu bleiben? Selbstfürsorge sei in Zeiten wie diesen noch wichtiger. Es gelte immer wieder mal Zeiten des Glücks einzubauen, z.B. mit Spielen, einem entspannenden Film, einem Spaziergang durch den erwachenden Frühling ... «Beim Spazieren merkt man, dass sich die Leute viel lieber als gewöhnlich über den Gartenzaun unterhalten, weil sie sich nach mehr sozialen und realen Kontakten sehnen.» Zentral sei es, sich immer wieder dem Positiven zuzuwenden und nicht rund um die Uhr den Corona-Ticker zu verfolgen. Denn dieser Fokus aufs Negative sei für unser Gehirn auf Dauer viel zu anstrengend und könne z.B. zu depressiver Stimmung, Angst und muskulären Verspannungen führen. Viele sitzen im Home-Office auch mehr als gewohnt, was ebenfalls Verspannungen begünstige. So seien das Einhalten der üblichen Pausen (evtl. virtuell mit den Arbeitskollegen), ausreichend trinken, eine ausgewogene Ernährung und regelmässige Dehnübungen hilfreich. Aufräumen und Putzen seien gerade jetzt Balsam für die Seele, damit wenigstens in den eigenen vier Wänden Ordnung herrscht, wenn in der Welt alles durcheinandergerät. Natürlich bleibt der Haushalt teilweise auch liegen, weil die Kombination von Home-Schooling und Home-Office zeitlich schon eine Überforderung darstellt. Da könne der Austausch mit «LeidensgenossInnen» helfen. «Nun wünsche ich allen, besonders aber Alleinstehenden, Alleinerziehenden und mit Fernunterricht überforderten Eltern, ganz viel Kraft, Ausdauer und Humor!»

Wenn der Alltag plötzlich anders ist

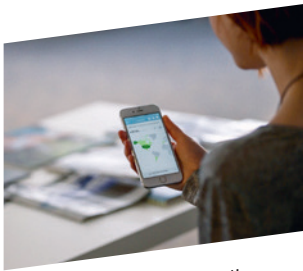
Solidarität:

Auf Initiative des Vereins langenthal-online wurde die Plattform langenthal-gemeinsam ins Leben gerufen.

Auch die Klinik SGM hat ihre Dienstleistungen auf dieser Plattform präsentiert. Die Plattform wird auch nach der Corona-Krise bestehen bleiben, um die lokale Zusammenarbeit zu verstärken.

**Wir alle verbringen im Moment mehr Zeit zu Hause.
Wie kann man den Ausnahmezustand als Chance nutzen?**

Ein paar Vorschläge:



Familienmitglieder, die man selten sieht, anrufen



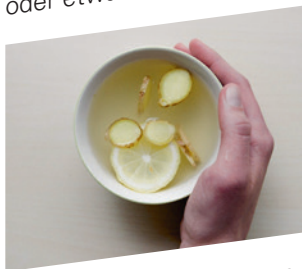
Hilfe für ältere Nachbarn, z.B. für sie einkaufen oder etwas backen



Nicht gelesene Bücher lesen



In alten Fotoalben stöbern



Das Immunsystem mit gesunder Ernährung stärken



Ein Tagebuch schreiben



Ausmisten: Was brauche ich wirklich?



Etwas Neues erlernen: Auf Youtube findet man zu jedem Thema eine Anleitung



Einfach mal nichts tun

Es hat auch etwas Positives!

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:



ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNGEN

Donnerstag, 5. und Freitag, 6. November 2020

Fortbildung für Spiritual Care

Weitere Informationen und Anmeldung online klinik-sgm.ch oder Anfragen an veranstaltungen@klinik-sgm.ch



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

