



ERFOLGS BERICHT 2018

KLINIK | selhofen

**IMPRESSUM**

Erfolgsbericht 2018
März 2019
Auflage 8000 Ex.

REDAKTION

Klinik Selhofen
Emmentalstrasse 8
Postfach 1300
3401 Burgdorf
T 034 420 41 41
F 034 420 41 42
info@selhofen.ch
www.selhofen.ch

REDAKTIONSMITGLIEDER

Judith Briod
Andrea Eichmüller
Regine Gysin
Claudia Weibel

FOTOGRAFIE

Guy Perrenoud, fabrique
d'images Biel

GESTALTUNG

Racine & Partner Biel

DRUCK

Hertig & Co. Lyss

TRÄGERSCHAFT

Stiftung Klinik Selhofen
Postfach 1300
3401 Burgdorf

JAHRESRECHNUNG

Auf Wunsch senden wir
Ihnen gerne einen Auszug
der Jahresrechnung 2018
und des Revisionsberichts.



INHALT

- 4 | 5 **Veränderungen**
Neue Fassade – neue Gesichter –
neuer Tarif
Luc Mentha, Präsident Stiftung Klinik
Selhofen / Heinz Rolli, Direktor / Regine
Gysin, Vizedirektorin
- 6 | 7 **Eine Ära geht zu Ende**
Rückblick und Ausblick
Luc Mentha, Präsident Stiftung Klinik
Selhofen / Heinz Rolli, Direktor
- 8 | 9 **Schmerz in der Psychiatrie**
Dr. med. Esther Pauchard, Leitende Ärztin
- 10 | 11 **Ich brauche keine Hilfe, ich habe ja kein
Problem!**
Livia Furer, M. Sc., Psychologin
Danja Wirth, M. Sc., Psychologin
- 12 | 13 **Nur wer sein Ziel kennt, findet den Weg**
Claudia Weibel, Leiterin Beratung und
Therapie / Frank Walther, Pflegedienstleiter
- 14 | 15 **Von Vitaparcours über Pilates bis Schach**
Sport hat viele Gesichter in der Klinik Selhofen
Claudia Weibel, Leiterin Beratung und
Therapie
- 16 | 17 **Den Menschen ins Zentrum rücken**
Andrea Eichmüller, M. Sc., Betriebswirt-
schaftliche Mitarbeiterin / Lukas Zumstein,
Journalist und Redaktor beim SRF
- 18 | 19 **Danke!**
Spenderinnen und Spender
Stiftungsrat und Mitarbeitende



VERÄNDERUNGEN
NEUE FASSADE
NEUE GESICHTER
NEUER TARIF



Luc Mentha, Präsident
Stiftung Klinik Selhofen



Heinz Rolli, Direktor



Regine Gysin,
Vizedirektorin

Luc Mentha, Präsident Stiftung Klinik Selhofen / Heinz Rolli, Direktor / Regine Gysin, Vizedirektorin

Es ist immer wieder erstaunlich, wie viel sich innerhalb eines Jahres verändert. In diesem Erfolgsbericht können wir über Veränderungen auf verschiedenen Ebenen berichten – von der renovierten Gebäudehülle bis zum Personalwechsel in der Direktion.

Neue Fassade

In den letzten Jahren haben wir bereits von etlichen kleineren und grösseren Renovationen und Umbauarbeiten im Sinne einer funktionalen und ansprechenden Infrastruktur berichtet. Ein grösseres Projekt konnte in diesem Zusammenhang nun im letzten Jahr umgesetzt werden. Die Fassadenrenovation war schon länger fällig – bröckelte der Sandstein doch an diversen Stellen und die Farbe an den Fensterläden splitterte mehr und mehr ab. Nach einem knappen halben Jahr in der «Gerüsthülle» hat das denkmalgeschützte Haus nun wieder ein strahlendes Gesicht.

Neue Gesichter

Nicht nur das Gebäude hat ein neues Gesicht erhalten. Mit Annegret Hebeisen-Christen dürfen wir auch im Stiftungsrat ein neues Gesicht begrüßen und freuen uns, dass sie ihr Know-how und ihre Zeit seit Ende 2018 der Stiftung Klinik Selhofen zur Verfügung stellt. Gleichzeitig mit der Wahl von Annegret Hebeisen-Christen wurde unsere langjährige Stiftungsrätin, Andrea Lüthi, verabschiedet. Ihr gilt ein grosser Dank für ihr Engagement und Mittragen von vielen strategischen Entscheidungen sowie die Mitarbeit im Rahmen von Arbeitsgruppen und zahlreichen Stiftungsratssitzungen. Auch auf der operativen Ebene steht eine Veränderung an: Heinz Rolli, Direktor der Klinik Selhofen seit der Eröffnung vor bald 25 Jahren, wird im Verlauf des Jahres 2019 pensioniert. Regine Gysin, seit über 10 Jahren Vizedirektorin, wurde vom Stiftungsrat zur neuen Direktorin gewählt. Lesen Sie auf S. 6/7 mehr zu diesem Wechsel.

Neuer Tarif

Seit Januar 2018 wird in der Psychiatrie gesamtschweizerisch mit dem neuen Tarifsystem TARPSY abgerechnet. Der enge Terminplan für diesen Systemwechsel hat v. a. den Bereichen Patientenadministration und ICT einen grossen Effort abverlangt. Wir dürfen mit etwas Stolz sagen, dass wir eine der ersten Kliniken waren, denen es gelungen ist, den Krankenkassen elektronische Rechnungen gemäss TARPSY zu stellen. Die Umstellung ist geglückt, aber es müssen auf allen Seiten – Leistungserbringer, Kostenträger und Tarifsystementwickler – noch diverse «Kinderkrankheiten» des neuen Tarifsystems ausgemerzt werden, damit es eine gute Finanzierungsbasis für die Psychiatrie der Zukunft bildet.

Neues und Bewährtes

Lesen Sie auf den folgenden Seiten über weitere neue und bewährte Themen der Klinik Selhofen: Das systemische Arbeiten unter Einbezug von Angehörigen (S. 10/11), die zielorientierte Behandlung (S. 12/13) und das vielseitige Sport- und Bewegungsangebot (S. 14/15) sind Teil unseres bewährten Behandlungskonzepts. Der Umgang mit chronischen Schmerzen ist auch nicht etwas gänzlich Neues, soll aber künftig noch stärker in den Fokus rücken (S. 8/9). Zu guter Letzt wird die Klinik Selhofen im Mai 2019 wieder im Fernsehen zu sehen sein, dieses Mal in einem neuen Format des SRF, welches das Thema Sucht beleuchtet. Im Interview mit SRF-Redaktor Lukas Zumstein (S. 16/17) erfahren Sie mehr über die Sendung und wie er die Klinik Selhofen im Rahmen der Reportage erlebt hat.

Dank

Wir danken allen Mitarbeitenden, den Kostenträgern und allen weiteren Partnerinnen und Partnern, die es ermöglichen, unseren Patientinnen und Patienten ein bewährtes Behandlungsangebot zur Verfügung zu stellen und die es uns erlauben, Neues zu entwickeln und umzusetzen.



Neu im Stiftungsrat: Annegret Hebeisen-Christen

Ich bin 52 Jahre alt, verheiratet mit einem Landwirt und Mutter von zwei erwachsenen Kindern. Wir bewirtschaften den Landwirtschaftsbetrieb Hofwil in Münchenbuchsee und führen seit Jahren auf unserem Betrieb ein Bed and Breakfast. In meiner Freizeit bin ich gerne kreativ, fahre Ski und E-Mountainbike und liebe es, Städte in Europa zu bereisen.

Nach dem Abschluss meiner Banklehre, verschiedenen Weiterbildungen und wunderbaren Lehr- und Wanderjahren in Genf und Zürich, arbeitete ich viele Jahre bei Banken und KMU im Bernbiet. Seit meiner Wahl in den Grossen Rat des Kantons Bern vor 5 Jahren, bin ich zur «Vollblut-Politikerin» geworden mit diversen Verwaltungsrats-, Vorstands- und Stiftungsratsmandaten. Als Mitglied der Kommission des Kantons Bern setze ich mich vor allem für bildungspolitische Themen ein. Weiter sind mir die Landwirtschaft und das Gewerbe, wie auch soziale Anliegen wichtig.

Im Dezember 2018 wurde ich in den Stiftungsrat der Klinik Selhofen gewählt. Ich freue mich sehr auf das Mitwirken im Stiftungsrat und bin bestrebt, mich mit der Erfahrung aus meinen vielfältigen Tätigkeiten und meinem politischen Amt, aber auch mit meiner Aussensicht, für die Klinik Selhofen einzusetzen.



Luc Mentha, Präsident
Stiftung Klinik Selhofen



Heinz Rolli, Direktor

Luc Mentha, Präsident Stiftung Klinik Selhofen

Rückblick und Dank

Unser langjähriger Direktor, Heinz Rolli, wird Ende 2019 in den Ruhestand treten. Ich nehme die Gelegenheit wahr, ihn an dieser Stelle zu würdigen, im Wissen, dass er unsere Klinik noch bis Ende Jahr mit vollem Einsatz leiten wird.

Die Klinik Selhofen wurde vor bald 25 Jahren eröffnet. Heinz Rolli war von der ersten Stunde an mit dabei und einer der wichtigsten Akteure. Er hat der Klinik das heutige Profil gegeben. Dafür sind wir dankbar, denn Heinz Rolli hat entscheidende Weichenstellungen initiiert und mit seinem Team umgesetzt. Einige Beispiele seien hier erwähnt:

Unser erster Standort in Kehrsatz erwies sich rasch als zu klein. Heinz Rolli hatte die Weitsicht und den Mut, mit dem ehemaligen Burgerheim in Burgdorf eine passende, neue Liegenschaft zu finden. Dem Stiftungsrat erschien diese zunächst völlig überdimensioniert, inzwischen aber hat sie sich als bestens geeignet erwiesen und ist heute voll ausgelastet.

Die Ergänzung und Entwicklung unseres Therapieangebots war Heinz Rolli ein stetes Anliegen. Dazu gehören auch das Programm D+ zur Behandlung von Doppeldiagnosen sowie das Angebot «log-in» für Menschen mit Online- und Medienabhängigkeit.

Der Aufbau und die Pflege unserer guten Partnerschaften – insbesondere mit dem Psychiatriezentrum Münsingen und der Klinik Südhang – waren Heinz Rolli immer ein zentrales Anliegen.

Heinz Rolli versteht es wie kein Zweiter, qualifizierte und geeignete Mitarbeitende um sich zu scharen und zu fördern. Die tiefe Fluktuationsrate in unserer Klinik belegt das erfolgreiche und hohe Engagement unseres Direktors in allen Personalbelangen.

Heinz Rolli lebt das berühmte «gouverner, c'est prévoir» wie nur wenige. Er ist in Gedanken stets mehrere Schritte in der Zukunft, und es gelingt ihm ausgezeichnet, Entwicklungen vorauszusehen und rechtzeitig die nötigen Anpassungen in die Wege zu leiten.

Heinz Rolli wird seiner Nachfolgerin, Regine Gysin, eine allseits anerkannte, finanziell kerngesunde Klinik übergeben, deren Angebote auf grosse Nachfrage stossen. Der Stiftungsrat dankt Heinz Rolli an dieser Stelle für seinen hochkompetenten und wirkungsvollen Einsatz während der letzten fast 25 Jahre.

Heinz Rolli, Direktor

Rückblick? Ausblick!

Von einem scheidenden Direktor könnte man erwarten, dass er über die vergangenen Jahre Rückschau hält, nochmals alle Highlights aufleben lässt, das eine oder andere kritisch beleuchtet und über manches rückblickend schmunzelt. Natürlich gäbe es zahlreiche Geschichten zu erzählen – insbesondere aus den «Pionierzeiten» Mitte der Neunzigerjahre, als die Klinik Selhofen als Entzugsstation in Kehrsatz eröffnet wurde und wir noch wenig Ahnung von Suchtbehandlung hatten.

Statt in alten Erinnerungen zu schwelgen und die Vergangenheit übermässig zu analysieren, war aber von jeher meine Haltung, dass es viel sinnvoller ist, vorwärts zu blicken und die Zukunft aktiv zu gestalten – ganz nach dem Motto von Mark Twain: «Natürlich kümmere ich mich um die Zukunft. Ich habe vor, den Rest meines Lebens darin zu verbringen.»

Selbstverständlich können und sollen wir aus gemachten Erfahrungen lernen. Der Blick ist aber vorwärts gerichtet. Der Fokus liegt auf der Frage, welche Schlüsse wir daraus ziehen und welche Entwicklungsmöglichkeiten wir für die Zukunft sehen. Diese Haltung, nie stehen zu bleiben, sondern sich stets vorwärts zu bewegen, die Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten und aller Partnerinnen und Partner im Gesundheitswesen frühzeitig wahrzunehmen und bedarfsgerechte Angebote zu entwickeln, prägt die Betriebskultur bis heute.

Ich bedanke mich bei allen Mitarbeitenden, welche mit ihrer Beweglichkeit alle Entwicklungen mitgetragen und mit einem Geist der Innovation mitgestaltet haben. Ebenso gilt mein Dank allen Partnerinnen und Partnern für die konstruktive Zusammenarbeit über all die Jahre!

Der Klinik Selhofen wünsche ich, dass sie weiterhin dynamisch in die Zukunft geht und den Herausforderungen des Gesundheitswesens mit mutigen Ideen, Tatkraft und gesundem Ehrgeiz begegnet!



EINE ÄRA GEHT ZU ENDE
RÜCKBLICK UND AUSBLICK



SCHMERZ IN DER PSYCHIATRIE



Dr. med. Esther Pauchard,
Leitende Ärztin

Dr. med. Esther Pauchard, Leitende Ärztin

Als psychiatrische Spezialklinik, so sollte man meinen, behandelt die Klinik Selhofen ausschliesslich psychiatrische Störungen. Das ist richtig, allerdings nur bedingt. Denn Menschen mit einer Suchterkrankung haben nicht nur mit psychischen Herausforderungen zu kämpfen, sondern häufig auch mit körperlichen Problemen. Und mit diesen körperlichen Problemen sind wir als Behandlungsteam tagtäglich konfrontiert.

«Menschen mit einer Suchterkrankung haben nicht nur mit psychischen Herausforderungen zu kämpfen, sondern häufig auch mit körperlichen Problemen.»

Ein überdurchschnittlich häufig auftretendes Symptom unserer Patientinnen und Patienten sind chronische Schmerzen. Die Entstehungsgeschichten dieser Schmerzen sind vielfältig: Sei es, dass eine vorbestehende somatische Krankheit oder Behinderung primär zu anhaltenden starken Schmerzen führte, aus denen sich dann eine Schmerzmittel-Abhängigkeit entwickelte. Sei es, dass die direkten Folgen langjährigen Suchtmittelkonsums sich in Rücken- oder Gelenkbeschwerden, in Nerven- oder Organschäden niederschlagen. Oder sei es, dass durch die Suchterkrankung basale körperliche Bedürfnisse wie Ernährung, Bewegung und Selbstpflege vernachlässigt wurden und die körperliche Gesundheit dadurch in Mitleidenschaft gezogen wurde. Auch aus psychischen Gründen können chronische Schmerzen entstehen. Wo auch immer die Schmerzen herkommen, sie nehmen viel Platz ein, verursachen grosses Leid und vermindern die Lebensqualität massiv.

Die moderne Medizin ist mit chronischen Problemen häufig überfordert. Sie ist ausgerichtet auf das Klären von Auslösern, auf präzise Diagnosestellung und das Einleiten einer Behandlung, die im Idealfall rasch zur Problembeseitigung führt. Wenn diese komplette Problembeseitigung ausbleibt, wenn Symptome und Leiden bestehen bleiben, machen sich oft Ratlosigkeit und Ohnmacht breit.

Dass chronische gesundheitliche Probleme zum Leben gehören können, dass Krankheit, Schmerz und der Tod Teil unserer Existenz sind, ist im Bewusstsein unserer Gesellschaft weit in den Hintergrund gerückt. Von der Schulmedizin wird Allmacht erwartet, Schmerzen und Krankheit werden entsprechend gerne als Versagen und Inkompetenz interpretiert. Solche Erwartungen sind tief in den Köpfen verwurzelt – in denen der Patientinnen und Patienten, aber auch in denen der Behandelnden – und das ist nicht wirklich hilfreich.

«Wir fragen nicht primär nach dem Auslöser von Schmerzen, wir konzentrieren uns auf deren Bewältigung.»

Gerade weil wir als Mitarbeitende einer psychiatrischen Spezialklinik eine Sonderrolle einnehmen, können wir es uns in der Klinik Selhofen erlauben, ein wenig abseits der Maschinerie der modernen Medizin Aufstellung zu nehmen. Wir sind definitiv nicht die richtige Anlaufstelle, wenn es darum geht, Ursachen zu klären, Untersuchungen zu veranlassen und somatische Behandlungen zu planen. Wir sind in der Suchtmedizin zuhause. Unsere Aufgabe ist es primär, Sucht zu behandeln, Entzüge anzubieten, zu stabilisieren. Aber unser Angebot an Menschen mit chronischen Schmerzen geht über reine Suchttherapie hinaus.

Wir fragen nicht primär nach dem Auslöser von Schmerzen, wir konzentrieren uns auf deren Bewältigung, auf Fragen wie: Wie will ich mein Leben aktiv gestalten, *obwohl* ich Schmerzen habe? Wie gewinne ich *trotzdem* Lebensqualität? Was haben die Schmerzen allenfalls auch mit mir und meinem Innenleben zu tun, wie kann ich sie aus eigener Kraft beeinflussen?

«Es gibt keine einfache Lösung für Menschen, die an chronischen Schmerzen leiden. Aber wir versuchen, die Schmerzen ernst zu nehmen, wie sie gerade sind, und ausgehend von diesem Punkt neue Lösungen und Wege zu finden.»

Wir unterstützen eine aktive, selbstverantwortliche Haltung, die sich auf eigene Einflussmöglichkeiten besinnt und irgendwo im Spannungsfeld zwischen dem bewussten Aushalten von Realitäten und dem mutigen Anpacken von Veränderungen agiert. Auf diese Grundhaltung stützen sich unsere Angebote, sei es in der allgemeinen Suchtbehandlung, in der Einzelpsychotherapie oder im Doppeldiagnoseangebot.

Es gibt keine einfache Lösung für Menschen, die an chronischen Schmerzen leiden. Aber wir versuchen, die Schmerzen ernst zu nehmen, wie sie gerade sind, und ausgehend von diesem Punkt neue Lösungen und Wege zu finden. Das ist ein langwieriger, steiniger Weg, aber wir finden, dass es sich lohnt. Aus diesem Grund möchten wir das Thema «chronischer Schmerz» künftig noch mehr in den Fokus unserer Bemühungen rücken.



**ICH BRAUCHE KEINE HILFE,
ICH HABE JA KEIN PROBLEM!**



Livia Furer,
M. Sc., Psychologin



Danja Wirth,
M. Sc., Psychologin

Livia Furer, M. Sc., Psychologin
Danja Wirth, M. Sc., Psychologin

«Ich brauche keine Hilfe, ich habe ja kein Problem!» So oder so ähnlich reagieren Angehörige oder Freunde von suchterkrankten Menschen häufig, wenn sie vom Angebot der psychotherapeutischen Begleitung für Angehörige hören. Systemische Therapeutinnen und Therapeuten denken da etwas anders.

Soziale Beziehungen sind wie Mobiles aufgebaut – bewegt sich einer, bewegen sich alle. Hat ein Familienmitglied ein Suchtproblem, leidet die ganze Familie darunter, auch diejenigen «ohne Problem». Gleichzeitig ist die Familie für suchterkrankte Menschen eine entscheidende Ressource auf ihrem Weg aus der Sucht. Wenn Angehörige verstehen, was ihr suchterkrankter Sohn oder ihre suchterkrankte Schwester bewegt, welche Ängste er oder sie hat, wie die Substanz wirkt und wenn sie sich bewusst werden, dass Grenzen sowie das eigene Wohlbefinden wichtig sind, kann dies wesentlich dazu beitragen, dass sich die Beziehungen innerhalb der Familie verbessern, Konflikte abnehmen und dadurch alle wieder mehr Sicherheit und Halt in der Familie finden. Dies wiederum kann einen sehr positiven Einfluss auf das Konsumverhalten eines süchtigen Menschen haben, denn letztlich führt der Konsum von psychoaktiven Substanzen, wenn auch nur kurzfristig, immer zu einem Gefühl von Geborgenheit, Gehaltenwerden und Wärme. Wenn es durch den Einbezug von Angehörigen gelingen kann, die oft durch die Sucht selbst ausgelösten Wogen in der Familie zu glätten und dadurch allen Mitgliedern mehr Sicherheit zu gewähren, können die Beziehungen im besten Fall zu einer echten Alternative zum künstlichen, substanzinduzierten Gefühl der Geborgenheit werden.

Die Klinik Selhofen legt grossen Wert darauf, die Sicht der Angehörigen kennenzulernen,

diese als wertvolle Ressource in die Therapie ihres süchtigen Familienmitgliedes einzubeziehen oder die Angehörigen im Einzelsetting zu beraten, wenn der oder die Direktbetroffene nicht oder noch nicht bereit ist, professionelle Hilfe anzunehmen.

«Die Familie ist für suchterkrankte Menschen eine entscheidende Ressource auf ihrem Weg aus der Sucht.»

Im Gespräch mit Frau E., Mutter eines heroinsüchtigen Sohnes

«Mein Sohn ist seit Jahren drogenabhängig. Vermutlich wird er den Weg aus der Sucht nicht mehr finden», sagt Frau E., Mutter und Stiefmutter von insgesamt fünf Kindern. Dass ihr Sohn heroinsüchtig ist, hätte sie sich früher nicht getraut, laut auszusprechen. Sobald es in einer Gesprächsrunde um das Thema Sucht gegangen sei, habe sie sich klein gemacht, zu Boden geschaut und angespannt gehofft, dass bald jemand das Thema wechseln würde. Heute, nach fünf Jahren psychotherapeutischer Begleitung in der Klinik Selhofen, merkt man von diesem Unbehagen nichts mehr. «Dies hat aber schon einiges an Arbeit gebraucht» räumt Frau E. ein. Schuld- und Schamgefühle hätten sie lange Zeit im Griff gehabt.

«Eine Gesprächstherapie kann das Problem nicht lösen, aber sie kann einem neue Wege aufzeigen, wie mit dem Problem umgegangen werden kann.»

«Bei uns zu Hause war die Rollenverteilung klar: Mein Mann brachte das Geld nach Hause und meine Aufgabe war es, den Haushalt zu führen und die Kinder zu erziehen. Wenn eines dieser Kinder in der Heroinsucht landet,

sucht man die Gründe als Mutter automatisch bei sich selbst.» Immer wieder habe sie sich gefragt, was sie denn falsch gemacht habe. Nach einem Familiengespräch in der Klinik Selhofen war für Frau E. klar, dass sie sich selber Unterstützung suchen muss. Sie sei unglaublich froh, einen Ort zu haben, an welchem sie über ihre Sorgen, Ängste und Gedanken sprechen kann. «Eine Gesprächstherapie kann das Problem nicht lösen, aber sie kann einem neue Wege aufzeigen, wie mit dem Problem umgegangen werden kann», meint Frau E. Sie selber habe lernen müssen, wie sie mit den Selbstvorwürfen umgehen könne. «Es ist heilsam, die belastenden Gedanken und schmerzhaften Gefühle immer wieder auszusprechen, anzuschauen und anders zu deuten. Es ist wie mit einer tiefen Wunde; man muss sie sorgsam und geduldig pflegen, damit sie heilen kann. Es reicht nicht, ein Pflaster darüber zu kleben.» Durch die Gespräche habe Frau E. gelernt, ihre eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen, für sich einzustehen und ihr Leben zu geniessen. Etwas, was sie auch anderen Menschen in ähnlichen Situationen wünscht.

Angebot für Angehörige

Angehörige von suchterkrankten Menschen sind in vielfältiger Weise von den Auswirkungen der Erkrankung mitbetroffen. Dies kann sehr belastend sein. Die Klinik Selhofen bietet Angehörigen vertrauliche und unterstützende psychotherapeutische oder psychiatrische Gespräche.

Behandlungsangebot:

- Informationen zur Suchterkrankung
- Unterstützung in der Bewältigung der Belastungssituation
- Hilfe zur Selbsthilfe, Erarbeitung von Lösungsschritten
- Bearbeitung von Krisen
- Paar- und Familiengespräche



Claudia Weibel,
Leiterin Beratung und
Therapie



Frank Walther,
Pflegedienstleiter

Claudia Weibel, Leiterin Beratung und Therapie / Frank Walther, Pflegedienstleiter

«Nur wer sein Ziel kennt, findet den Weg.» Diese Aussage von Laotse im 6. Jahrhundert v. Chr. hat in der Therapie bis heute grosse Bedeutung. Denn wie kann ein Behandlungsteam wissen, wie eine Patientin oder ein Patient unterstützt werden kann, wenn kein Ziel in Aussicht steht? Ohne eine Absprache der Ziele besteht die Gefahr, dass gegenteilige Ziele angestrebt werden. Werden aber die Ziele interdisziplinär mit der Patientin oder dem Patienten erarbeitet, dient dies der Orientierung aller Beteiligten. Die Kräfte können so gebündelt werden, damit alle am gleichen Strick ziehen. Deshalb wird in der Klinik Selhofen der Zieldefinition in allen Bereichen viel Platz eingeräumt. Die Zielklärung selbst ist ein wichtiger Teil der Behandlung, weil dazu therapeutische Interventionen und eine tragfähige Therapiebeziehung gefragt sind.

«Ziele stehen für eine Beschreibung dessen, was Patientinnen und Patienten tun werden oder wollen, wenn sie das bekommen haben, was sie wünschen, oder wenn sie dort sind, wo sie hin wollen.»

Jürgen Hargens, Psychologe und Psychotherapeut

Mit den Patientinnen und Patienten sollten möglichst klare Zielvereinbarungen getroffen werden, wobei diese Grobziele, Teilziele und kleine, motivierende Schritte umfassen. Dadurch können Teilerfolge validiert werden, was Energie erzeugt, um die nächsten Ziele in Angriff zu nehmen. Dabei ist die Zielklärung eine anspruchsvolle Aufgabe, bei welcher die Patientinnen und Patienten Akzeptanz, Verständnis und Geduld brau-

chen. Wichtig ist, dass das Behandlungsteam den Patientinnen und Patienten mit einer bewussten Zieloffenheit beziehungsweise Zielneutralität begegnet. Dies bedeutet, dass die Behandelnden bereits vorhandene Zielvisionen und Lösungsideen der Patientinnen und Patienten akzeptieren und diese als Expertinnen und Experten ihres eigenen Lebens aktiv in die gemeinsame Zielerarbeitung einbeziehen. Damit klar ist, welches die Möglichkeiten einer Zieldefinition sind, müssen mögliche Zielrahmen (Rahmenbedingungen, Regeln, Finanzen usw.) von Anfang an klar kommuniziert werden. Um die Ziele überprüfen und eine allfällige Korrektur vornehmen zu können, ist es wichtig, die Ziele gut zu dokumentieren.

Balance zwischen Flexibilität und Hartnäckigkeit

Im Verlauf eines Entzugs kann es vorkommen, dass eine Patientin oder ein Patient anstelle eines vollständigen Entzugs einen Teilerzug anstrebt. Das bedeutet, dass die Ziele neu angepasst werden müssen, wenn die Situation dies erfordert. Somit kann die Zielerreichung als Prozess verstanden werden, der vom Idealfall abweichen kann. Trotzdem werden die Patientinnen und Patienten durch Ressourcenfokus und Wertschätzung aktiv dabei unterstützt, eine individuelle Balance zwischen Hartnäckigkeit und Flexibilität zu erlangen, um ihre Ziele zu erreichen. Eine Zielerreichung kann aber auch bedeuten, wichtige Ressourcen aufrechtzuerhalten (Stabilisierung), das heisst, es müssen nicht immer grundlegende Lebensveränderungen oder eine Neuorientierung angestrebt werden.

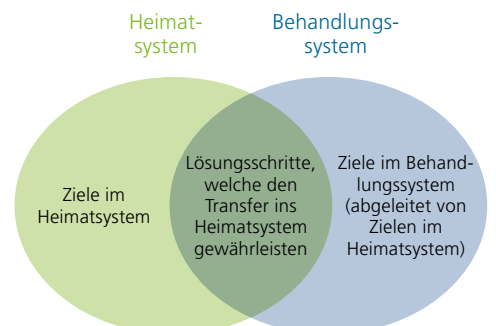
Zielfokus ins Heimatsystem

Ziele können noch so wohl formuliert und Behandlungen «technisch» noch so perfekt ausgeführt werden, entscheidend für deren

Wirkung ist, dass sie von den Patientinnen und Patienten für ihren Lebenskontext beziehungsweise Lebensalltag als hilfreich, sinnvoll, attraktiv und ziieldienlich erlebt werden. Die Behandlungsziele (für das Behandlungssystem) sollen daher in höchstem Masse den erwünschten Veränderungen im sogenannten Heimatsystem der Patientinnen und Patienten – dem Lebensalltag ausserhalb der Klinik – dienen und sich an den entsprechenden Anliegen orientieren. Das Behandlungssystem soll in der Erarbeitung von Lösungsschritten als kompetenzfokussierendes, ziieldienliches, motivierendes System aufgebaut werden.

Herausforderung im Therapiealltag

In der Theorie sind die Grundsätze zielorientierter Behandlung allen klar. Im Therapiealltag ist es aber immer wieder eine Herausforderung, diese konsequent und in jedem Bereich in die Praxis umzusetzen. Auch hier ist eine Mischung zwischen «Pragmatismus und Hartnäckigkeit» gefordert. Als interdisziplinäres Team werden Behandlungsplanungssitzungen, Standortgespräche mit den Patientinnen und Patienten, Fallbesprechungen und interne Weiterbildungen genutzt, um das Ziel der Zielorientierung nicht aus den Augen zu verlieren.



Heimatsystem: Was machen Sie anders, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben?

Behandlungssystem: Was können wir hier tun, das hilfreich ist, um im Heimatsystem Ihrem Ziel näher zu kommen?



**NUR WER SEIN ZIEL KENNT,
FINDET DEN WEG**



VON VITAPARCOURS ÜBER PILATES BIS SCHACH SPORT HAT VIELE GESICHTER IN DER KLINIK SELHOFEN



Claudia Weibel,
Leiterin Beratung und
Therapie

Claudia Weibel, Leiterin Beratung und Therapie

Der positiven Wirkung von sportlichen Aktivitäten auf den Körper und die Psyche wird in der Klinik Selhofen viel Beachtung geschenkt. So unterstützen diese Aktivitäten während des Entzugs die Regeneration und die Stabilisierung und fördern körperliche sowie auch soziale und psychische Ressourcen. Hobbies können (wieder-)entdeckt werden und es entstehen somit neue Alternativen für die nach dem Entzug oftmals wiedererlangte Freizeit.

Jeder Morgen beginnt in der Klinik Selhofen mit einer kurzen Einheit Körperübungen,

damit die Patientinnen und Patienten wach werden und sich für einen kurzen Moment voll und ganz auf ihren Körper fokussieren. Im Tagesprogramm gibt es dann für alle Patientinnen und Patienten ein passendes Sportangebot. Während die einen sich gerne im Tennis, Polysport, Fitness oder Outdoor-Sport austoben, schwimmen andere lieber entspannt ihre Runden im Hallenbad oder stärken ihre Rumpfmuskulatur mit Pilates. Für frische Luft sorgen regelmässige Spaziergänge, und die Körperwahrnehmung kann mit Entspannungs- oder Achtsamkeitsübungen trainiert werden. Und für diejenigen, die primär gerne «den Kopf» trainieren, steht das Schachspielen auf dem Programm.

Im Gespräch mit den Angebotsleitenden betonen diese, dass es einerseits um Bewegung, Spass und Spiel geht, aber auch darum, in einem Team zusammenspielen, um Fairplay und Disziplin. Sport ist aber auch ein gutes Umfeld, um zu lernen mit Emotionen konstruktiv umzugehen, ohne dass auf ein Suchtmittel zurückgegriffen werden muss. Auf der anderen Seite ist es ein Bereich, in welchem Patientinnen und Patienten die Freude am Lernen wiederentdecken können und vor allem auch Erfolgserlebnisse haben. Dieses Erleben von Kompetenzen kann helfen, schwierige Situationen während des Entzugs auszuhalten und motiviert, weitere Ziele zu erreichen.



Jennifer Glauser, dipl. Gesundheitsberaterin, Personal- und Pilatetrainerin und Fitnessinstruktorin

«Die grösste Herausforderung ist es, allen Patientinnen und Patienten gerecht zu werden, das Fitnesslevel richtig einzuschätzen, sie zu fördern aber nicht zu überfordern.»



Hans Reichenbach, Wellnesstrainer in den Bereichen Bewegung, Entspannung und Ernährung

«Ich bin fasziniert, wie sich Patientinnen und Patienten fürs Sportangebot begeistern lassen und sich über neu erlernte Fähigkeiten freuen.»

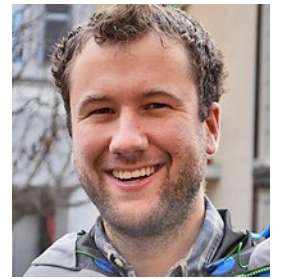


Renato Bender, Sportlehrer, Turn- und Sportlehrerdiplom II

«Ich versuche jede Patientin und jeden Patienten gezielt zu fördern und – was noch wichtiger ist – ihre eigenen Ressourcen zu wecken.»



Andrea Eichmüller,
M. Sc., Betriebswirtschaft-
liche Mitarbeiterin



Lukas Zumstein,
Journalist und Redaktor
beim SRF

Andrea Eichmüller, M. Sc., Betriebswirtschaftliche Mitarbeiterin / Lukas Zumstein, Journalist und Redaktor beim SRF

Interview mit Lukas Zumstein, Journalist und SRF-Redaktor, der mit seiner Kamera einen suchterkrankten Menschen auf seinem Weg begleitete.

Herr Zumstein, Sie sind Redaktor beim Schweizer Radio und Fernsehen. Das SRF-Publikum kennt Ihr Schaffen von Produktionen wie «SRF bi de Lüt – Landfrauenküche». Nun haben Sie sich mit dem Thema «Abhängigkeitserkrankung» an weniger «leichte Kost» herangewagt. Was hat Sie dazu bewogen?

Ich und drei andere Journalisten vom SRF wollten ein neues Format entwickeln, das es so noch nicht gab. Rasch kamen wir auf die Suchthematik. Es gibt zwar bereits viele Beiträge zu diesem Thema, aber noch nie wurden auf unserem Sender die Menschen mit Suchtproblemen in den Mittelpunkt gestellt und über längere Zeit begleitet. Diese Idee überzeugte uns und zum Glück auch unsere Vorgesetzten, die uns das «Go» für die Sendung gaben.

Worum geht es in Ihrer dreiteiligen Reportage genau?

Wir begleiten drei Menschen, welche mit ganz unterschiedlichen Süchten zu kämpfen haben. Die Sendung gibt einen Einblick in ihr Leben. Wir sind dabei, wenn es ihnen schlecht geht und wir sind dabei, wenn es ihnen gut geht. Wir zeigen ihre Ängste, Freuden und Träume. Die Geschichte bestimmen dabei die Menschen – wir sind lediglich mit unserer Kamera dabei und versuchen, ein möglichst authentisches Bild ihres Lebens zu zeigen. Meistens sind das die stärksten Geschichten.

* Benzodiazepine = psychoaktive Medikamente

Was bleibt Ihnen von den Dreharbeiten speziell in Erinnerung?

In Erinnerung bleibt mir ganz klar der Tag des Eintritts in die Klinik Selhofen. Der Patient, den ich begleitete, hatte an diesem Tag eine sehr grosse Menge Benzos* zu sich genommen. Ich musste meine Rolle als neutraler Beobachter zu einem grossen Teil verlassen, da er den Eintritt in die Klinik alleine wahrscheinlich nicht geschafft hätte. Als Journalist gerät man da in ein Dilemma. Eigentlich sind wir neutrale Beobachter, auf der anderen Seite der Kamera steht da aber ein Mensch, dem geholfen werden sollte. Schlussendlich bin ich froh, dass ich ein Taxi rief, damit wir sicher zur Klinik gelangten. Dort angekommen war ich dankbar, dass sich professionelle Leute um ihn kümmerten und ich wieder nur Beobachter sein konnte, welcher die Geschichte erzählt.

«Ich nehme mit, dass der Ausstieg aus der Sucht ein langsamer, zirkulärer Prozess ist, der im Idealfall eine Aufwärtsspirale zeigt.»

Was assoziierten Sie vor Drehbeginn mit «Suchtfachklinik» und welches waren Ihre Eindrücke, als Sie für die Filmaufnahmen in der Klinik Selhofen zu Besuch waren?

Das war mein erstes Mal in einer Klinik, und ich hatte nicht gross eine Idee, wie das ablaufen würde. Ich kann nun aber gut mit Angehörigen von Süchtigen mitfühlen. Mir ist der Patient ans Herz gewachsen und auch ich war froh, als er endlich in der Klinik war, weil ich sah, wie es ihm von Tag zu Tag schlechter ging. In der Klinik gibt es unglaublich viele Angebote, um den Leuten aus der Sucht zu helfen und wieder eine Struktur zu geben. Dazu gehört beispielsweise die Mitarbeit in der Küche oder ein Sport-

programm neben den üblichen Therapien. Es hätte für die Sendung jedoch den Rahmen gesprengt, alle Facetten des Klinikalltags zu zeigen – und wahrscheinlich auch die Geduld des Patienten.

Wie erlebten Sie den Patienten vor und nach seinem Klinikaufenthalt?

Das war wie Tag und Nacht. Bereits am ersten Tag nach dem Klinikeintritt war der Patient kaum wiederzuerkennen. Am Tag zuvor war er durch die Benzos* sehr langsam und unbeholfen. Die kleinsten Aufgaben im Alltag konnte er nicht mehr bewältigen. Das war für mich schwer mitanzusehen. In der Klinik bekam er wieder einen Energieschub und den Willen, sein Leben auf die Reihe zu kriegen. Wenn ich heute Filmmaterial von vor und nach dem Klinikaufenthalt anschau, staune ich immer wieder.

Sie haben sich aufgrund Ihres Filmprojekts intensiv mit der Suchthematik auseinandergesetzt. Was nehmen Sie mit?

Ich nehme mit, dass der Ausstieg aus der Sucht ein langsamer, zirkulärer Prozess ist, der im Idealfall eine Aufwärtsspirale zeigt. Man geht nicht einfach in die Klinik und alles ist wieder gut. Die Sucht nimmt oft eine Zusatzrunde und es braucht viel Geduld und Kampfeswillen. Es ist eine schwere Krankheit und der Ausstieg ist nicht leicht. Und trotzdem sind es Menschen, welche genau wie alle anderen Träume haben im Leben und diese auch erreichen möchten und können.

TV-Hinweis

Die dreiteilige SRF-Reportage über das Leben dreier Menschen mit Suchterkrankung wird ausgestrahlt am Donnerstag, 9. 5. / 16. 5. / 23. 5. 2019 jeweils um 21.00 Uhr auf SRF 1.



**DEN MENSCHEN
INS ZENTRUM RÜCKEN**



An dieser Stelle möchten wir Partnerinnen und Partnern, Behörden, Institutionen und Unternehmen danken, welche mit viel Vertrauen und grossem Engagement die Klinik Selhofen unterstützen und beraten und damit zu einer erfolgreichen Weiterentwicklung der Klinik beitragen.

Vielen herzlichen Dank.

Gesundheits- und Fürsorgedirektion Kanton Bern, Regierungsrat
Pierre Alain Schnegg, Gesundheits- und Fürsorgedirektor;
Annamaria Müller, Vorsteherin Spitalamt

Krankenversicherer

Leuenberger Treuhand, Vincent Leuenberger und Cornelia Burren
Mitarbeitende der Klinik Selhofen und der Ambulatorien Selhofen
Psychiatriezentrum Münsingen, Klinik Südhang Kirchlindach, Stiftung
Terra Vecchia und alle Partnerinnen und Partner in der Suchthilfe
Regionalspital Emmental Burgdorf

Dr. med. Hans-Rudolf Messerli, Praxis Allgemeine Innere Medizin,
Burgdorf

Spenderinnen und Spender

Stadt Burgdorf

Stiftungsrat Klinik Selhofen

Zuweisende und nachbehandelnde Beratungsstellen,
Sozialdienste sowie Ärztinnen und Ärzte

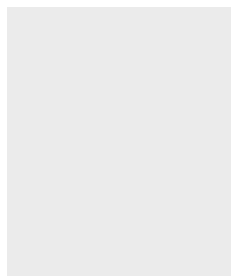
Wir freuen uns auf eine weiterhin gute Zusammenarbeit
im Jahr 2019.

Spenderinnen und Spender 2018

Apotheke Dr. Schmid AG, Oberdiessbach
Eugène Bessire, Biel
Marco Bonetti, Burgdorf
Chäs Hütte, Burgdorf
Etavis Arnold AG, Liebefeld
Evangelisch-reformierte Kirchgemeinde Burgdorf
Kirchgemeinde Därstetten
Kirchgemeinde Kirchberg
Margrit Grunder, Münsingen
Hans und Anna Hänni, Urtenen-Schönbühl
Daniel Imholz, Windisch
Vreni Jenni-Schmid, Kappelen b. Aarberg
Heidi Läderach, Bern
Dr. med. Heinz Matti, Thun
Ruth Mosimann, Lenk i. S.
Musik Müller, Bern
Martin und Dora Reichen, Spiez
Romano Romano, Thun
Andreas und Edith Röthenmund, Toffen
Adele Rumpf-Rath, Ittigen
Brigit Sollersten, Herrenschwanden
Waldhof Matratzenfabrik AG, Kehrsatz



L. Mentha



Ch. Pfister Hadorn



R. Müller Flügel



A. Hebeisen-Christen



Dr. med. F. Caduff

Stiftungsrat

- Präsident Luc Mentha, Grossrat und Fürsprecher
 Vizepräsidentin Christine Pfister Hadorn, Oberrichterin des Kantons Bern
 Sekretärin/Kassierin Regula Müller Flügel, Leiterin Koordinationsstelle Sucht, Direktion für Bildung, Soziales und Sport der Stadt Bern
 Mitglieder Annegret Hebeisen-Christen, Grossrätin, KMU Geschäftsfrau SIU und Bäuerin
 Dr. med. Franz Caduff, Psychiater, Burgdorf

Mitarbeitende

- Direktion Heinz Rolli, Direktor
 Regine Gysin, Vizedirektorin
 Ärztlicher Dienst Dr. med. Esther Pauchard, Leitende Ärztin
 Dr. med. Maja Gabriela Bolliger, stv. Oberärztin
 med. pract. Thi Thu Ha Pham Blume, Assistenzärztin
 Dr. med. Maddalena D'Addario, Assistenzärztin
 Beratung/Therapie Claudia Weibel, Leiterin Beratung und Therapie
 Angelika Schneider, stv. Leiterin Beratung und Therapie
 André Wittwer, stv. Leiter Beratung und Therapie
Psychotherapie/Fallmanagement:
 Annabel Fries, Livia Furer, Claudia Ilg, Michelle Knuchel, Isabel Lüdi, Veronique Ruppen, Silja Signer, Joëlle Steinmann, Danja Wirth
Kunst: Fernanda Bergmann
Sport: Renato Bender, Jennifer Glauser, Hans Reichenbach
Spitalseelsorge: Ursula Wyss
 Pflegedienst Frank Walther, Pflegedienstleiter
 Andrea Messerli, stv. Pflegedienstleiterin
Tagdienst: Désirée Fankhauser, Fabienne Gerber, Katrin Hebeisen, Lukas Keller, Gisela Luder, Silia Lüthi, Melanie von Gunten, Fritz Zaugg
Praktikanten/Studierende: Hannah Köppl, Vera Witschi
Nachtdienst: Alexandra Brügger, Mario Peric, Monika Rupp, Beate Zimmermann
Pikett-Nachtwache: Bettina Gafner, Susanne Grundbacher, Cornelia Rügger
 Zentrale Dienste *Betriebswirtschaftliche Mitarbeitende:*
 Judith Briod, Andrea Eichmüller
Administration: Martina Kupferschmid, Jennifer Glauser, Michelle Knuchel
ICT: Pia Lack, Stefan Zuber
Küche: Reto Kämpf, Gianluca Cassiano
Technischer Dienst: Hans Reichenbach, Susanne Grundbacher, Hans Ulrich Moser, Marisete Stämpfli Da Silva
 Geschäftsleitung Heinz Rolli, Regine Gysin, Esther Pauchard, Frank Walther, Claudia Weibel
 Ambulatorien *Burgdorf, Bern:* med. pract. Thomas Krebs
 Selhofen *Biel:* Dr. med. Carola Lübow
 ärztliche Leitung



Klinik Selhofen

Emmentalstrasse 8
Postfach 1300, 3401 Burgdorf
Tel. 034 420 41 41
Fax 034 420 41 42
info@selhofen.ch
www.selhofen.ch

Ambulatorium Selhofen

Postfach 1300, 3401 Burgdorf
Tel. 034 420 41 41
Fax 034 420 41 42
info@selhofen.ch
www.selhofen.ch

Standorte

Bern, Bubenbergplatz 4b
Burgdorf, Emmentalstrasse 8a
Biel, Bahnhofplatz 2

Spendenkonto 30-157876-3