

ERFOLGS BERICHT 2020

**IMPRESSUM**

Erfolgsbericht 2020
März 2021
Auflage 7000 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

Andrea Eichmüller
Judith Briod

FOTOGRAFIE

Guy Perrenoud, fabrique
d'images, Biel

GESTALTUNG

Racine & Partner, Biel

DRUCK

Druckerei Herzog AG,
Langendorf

TRÄGERSCHAFT

Stiftung Klinik Selhofen
Postfach 1300
3401 Burgdorf

JAHRESRECHNUNG

Auf Wunsch senden wir
Ihnen gerne einen Auszug
der Jahresrechnung 2020
und des Revisionsberichts.



INHALT

- 4 | 5 **Auch im Lockdown kein Stillstand**
Luc Mentha, Stiftungsratspräsident
Regine Gysin, Direktorin
- 6 | 7 **Programm «step-up»**
Ein Zwischenschritt vor dem Austritt
Claudia Weibel, Vizedirektorin und Bereichsleiterin Beratung/Therapie
- 8 | 9 **Was hat Schlaf mit Sucht zu tun?**
Dr. med. Martin Weber, Leitender Arzt
- 10 | 11 **Skills als Alternative**
Silia Leandra Lüthi, dipl. Pflegefachfrau
Judith Briod, M. Sc. BA, Betriebswirtschaftliche Mitarbeiterin
- 12 | 13 **Kreativer Freiraum**
zum (Wieder-)Entdecken von Ressourcen
Judith Briod, M. Sc. BA, Betriebswirtschaftliche Mitarbeiterin
Mirjam Huwiler, Mitarbeiterin Kunsttherapie
- 14 | 15 **Erfolgsgeschichte**
«log-out» – zurück ins Leben
Andrea Eichmüller, Bereichsleiterin Marketing/Hotellerie
- 16 | 17 **Zufriedenheit in Zeiten von Corona**
Geht das? Ja!
Andrea Küng, Bereichsleiterin Finanzen/ICT/Administration
- 18 | 19 **Danke!**
Spenderinnen und Spender
Stiftungsrat und Mitarbeitende



**AUCH IM LOCKDOWN
KEIN STILLSTAND**



Luc Mentha,
Stiftungsratspräsident



Regine Gysin,
Direktorin

Luc Mentha, Stiftungsratspräsident

Regine Gysin, Direktorin

Wie alle anderen Kliniken und Betriebe hätte auch die Klinik Selhofen viel zu berichten, wie die Covid-19-Pandemie das Berichtsjahr 2020 prägte, wie viele Versionen von Schutzkonzepten im Einsatz waren und wie die Umsetzung aller Massnahmen sowohl Personal als auch Patientinnen und Patienten forderte. Lassen wir das vergangene Jahr noch einmal Revue passieren, stellen wir aber fest, dass 2020 auch andere Themen von Bedeutung waren. Und da wir davon ausgehen, dass Sie, liebe Leserinnen und Leser, schon etwas gesättigt sind von «Corona-Geschichten», betonen wir an dieser Stelle einfach unsere Dankbarkeit dafür, dass die Klinik Selhofen weitgehend von Ansteckungen und Quarantänen verschont blieb und berichten auf den folgenden Seiten stattdessen über andere Themen, mit denen wir uns 2020 beschäftigten.

Jubiläumsanlass an der Schwelle zum Lockdown

Zur Feier des 25-Jahr-Jubiläums der Klinik Selhofen luden wir aktuelle und ehemalige Mitarbeitende, Kooperationspartnerinnen und Kooperationspartner sowie interessierte Fachleute zur Vorpremiere des Dokumentarfilms «GAME OVER – Im Sog der Computerspielsucht» ein. Der Film porträtiert den gamesüchtigen Liby L., Patient der Klinik Selhofen, und gibt einen anschaulichen Einblick in die Gamesucht-Problematik. Als kurz darauf der Corona-Lockdown angeordnet wurde, realisierten wir, wie gut wir daran taten, das Jubiläum bereits Anfang des Jahres zu feiern. Wer nicht dabei war, findet den Dokumentarfilm in der 3sat-Mediathek – ein empfehlenswertes Programm für einen der «Bleiben Sie zuhause-Abende»!

Besuch des Berner Regierungspräsidenten

Im Sommer besuchten uns der Regierungspräsident und Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektor des Kantons Bern, Pierre Alain Schnegg, der Vorsteher des Spitalamts, Fritz Nyffenegger, sowie die stv. Generalsekretärin der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion, Aline Froidevaux, und erhielten einen Einblick in den Alltag und das Behandlungsangebot der Klinik Selhofen. An dieser Stelle danken wir der Berner Delegation nochmals für ihren Besuch und dem ganzen Spitalamt für die stets gute Zusammenarbeit.

Wechsel ärztliche Leitung

Dr. med. Esther Pauchard beendete ihre Tätigkeit als leitende Ärztin der Klinik Selhofen nach 14 Jahren und nahm mit der medizinischen Leitung des ASBO Thun eine neue Herausforderung an. Wir danken Esther Pauchard für ihr grosses Engagement während all den Jahren,

ihr Herzblut für eine qualitativ gute psychiatrische Behandlung und ihre tragende Rolle im Aufbau des Programms D+ zur Behandlung von Personen mit einer Doppeldiagnose. Mit Dr. med. Martin Weber fanden wir einen Nachfolger in der Leitung des ärztlichen Dienstes, der sowohl über breite Erfahrung in der Psychiatrie und Suchtbehandlung verfügt als auch bestens vernetzt ist im Kanton Bern, in welchem er seit über 15 Jahren in verschiedenen Kliniken in leitender Funktion tätig ist. Lesen Sie auf den Seiten 8/9, welche Inputs er zum Thema «Schlaf und Sucht» ins Behandlungsangebot bringt.

Stiftungsrat wieder komplett

Nicht nur eine operative Schlüsselstelle wurde im Berichtsjahr neu besetzt. Auch auf strategischer Ebene durften wir eine neue Person begrüssen. Mit der Wahl von Christian Bachmann ist der Stiftungsrat wieder komplett und wir freuen uns auf die weitere Zusammenarbeit mit ihm.

Ein Schritt nach vorn mit dem Programm «step-up»

Die stetige Entwicklung des Behandlungsprogramms ist auch nach 25 Jahren Klinik Selhofen ein strategischer Grundsatz. 2020 machten wir diesbezüglich einen weiteren Schritt nach vorn, indem der Fokus auf die Entwöhnungsphase gelegt und für die Optimierung der Behandlung nach der Entgiftungsphase das Programm «step-up» entwickelt wurde. Lesen Sie auf den Seiten 6/7 mehr dazu.

Dank

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



Neu im Stiftungsrat: Christian Bachmann

Christian Bachmann hat einen M.Sc. in Sozialer Arbeit. Er ist Leiter der Fachstelle Soziale Organisationen, kantonaler Beauftragter für Suchtfragen des Kantons Solothurn und Mitglied der eidgenössischen Kommission für Fragen zu Sucht und Prävention nichtübertragbarer Krankheiten. Des Weiteren ist er Gastdozent an der Hochschule für Soziale Arbeit FHNW mit Themenschwerpunkt Suchtpolitik. Christian Bachmann ist wohnhaft in Bern, verheiratet und Vater eines einjährigen Sohnes.



Claudia Weibel,
Vizedirektorin und Bereichs-
leiterin Beratung/Therapie

Claudia Weibel, Vizedirektorin und Bereichsleiterin Beratung/Therapie

Die Austritts- und somit Anschlussplanung beginnt bereits beim Eintritt einer Patientin oder eines Patienten in die Klinik Selhofen. Denn ohne Ziel kann kein Weg dorthin geplant werden.

«Wer nicht weiss, wohin er will, der darf sich nicht wundern, wenn er ganz woanders ankommt.» Mark Twain

Wenn es jedoch darum geht, dieses Ziel zu konkretisieren, ist es nicht immer einfach, eine Anschlusssituation aufzugleisen, die ziieldienlich ist. Neben denjenigen, die schon sehr genau wissen, welches ihr Ziel ist und wie sie dorthin gelangen, gibt es auch viele, die wenig Vorstellung davon haben und sich schwertun, sich mit dem Anschluss auseinanderzusetzen. Oft sind es Letztere, die zurück in ihren vorherigen Alltag möchten, ohne grosse Veränderungen zu planen, die aber gleichzeitig auch grossen Respekt vor diesem Schritt haben.

«Wissen Sie, Frau Weibel, hier in der Klinik Selhofen ist es fast so, als wäre man auf einer sicheren Insel, weg von der Realität. Ich wünschte, es könnte so weitergehen.»

Wie können wir helfen, eine Brücke zu schlagen zwischen dem sicheren Klinikalltag und dem Alltag ausserhalb? Wie können wir unsere Patientinnen und Patienten noch besser auf den Austritt vorbereiten und sie in ihrem Prozess unterstützen? Mit diesen Fragen haben wir uns im letzten Jahr intensiv auseinandergesetzt und das neue Programm «step-up» entwickelt.

Das Programm «step-up» richtet sich an Patientinnen und Patienten, die ihren Alltag nach der stationären Behandlung wieder selbstständig bewältigen, jedoch neue Strukturen und Strategien aufbauen wollen, um nicht in ihr altes Fahrwasser zu geraten. Es soll die Möglichkeit bieten, in geschütztem Rahmen die angestrebten Veränderungen zu üben und zu vertiefen. Im Durchschnitt dauert es mehr als zwei Monate, bis ein neues Verhalten verinnerlicht wird.* Es braucht aber nicht nur mehr Zeit, sondern auch die Möglichkeit, neue Verhaltensziele zu erarbeiten und diese umzusetzen.

Im neuen Programm «step-up» erhalten die Patientinnen und Patienten genau diese Möglichkeit, neue Strategien einzuüben, um ihren Alltag eigenverantwortlich zu gestalten. Beispielsweise kochen sie am Abend selber, anstatt das Essen serviert zu bekommen. Sie teilen selbstständig ein, wer für Menüplanung, Einkaufen und Kochen zuständig ist. Damit dies gelingt, nehmen die Patientinnen und Patienten mindestens einen halben Tag pro Woche am «Alltagstraining» der Klinikküche teil, um Tipps und Tricks zu erhalten. Dabei geht es nicht nur um die Fähigkeit zu kochen, sondern auch darum, zu lernen, sich ausgewogen und gesund zu ernähren. Weiter ist es wichtig, dass sie lernen, ihre Freizeit und Leerzeiten zu organisieren.

Die neu gewonnene Freizeit, die durch den Wegfall von Suchtmittelbeschaffung und -konsum genutzt werden kann, stellt oftmals eine grosse Herausforderung dar. Neue Beschäftigungen und Hobbies müssen (wieder-)entdeckt werden. Damit dies geübt werden kann, stellen die Patientinnen und Patienten beispielsweise am Wochenende selbstständig ein Freizeitprogramm zusammen.

Neben der Chance, die Selbstständigkeit zu üben, ermöglicht das Programm «step-up» auch, die therapeutischen Prozesse weiterzuführen und zu vertiefen. Zusätzlich dazu können die neuen Erfahrungen mit der Eigenverantwortung auch als erster «Test» dienen: Reicht das, was ich für die Zeit nach dem Austritt geplant habe, aus? Brauche ich eventuell doch noch eine weiterführende, professionelle Unterstützung? Was muss ich während des Aufenthalts noch organisieren, damit ich für den Austritt gut vorbereitet bin?

Das Programm «step-up» soll helfen, die Brücke zwischen der «Insel Selhofen» und dem «Alltag zu Hause» zu schlagen, damit die Patientinnen und Patienten so viel wie möglich transferieren und auch nach Austritt aufrechterhalten können.

Programm «step-up»

- Ziel: Entwöhnung und Vorbereitung auf eine selbstständige Lebensführung nach der stationären Behandlung
- Zielgruppe: Personen mit abgeschlossenem körperlichem (Teil-)Entzug
- Dauer: individuell gemäss Behandlungszielen
- Anmeldung: Indikation erfolgt in der Regel während des Entzugsprogramms

Das Programm «step-up» startet im Juli 2021.

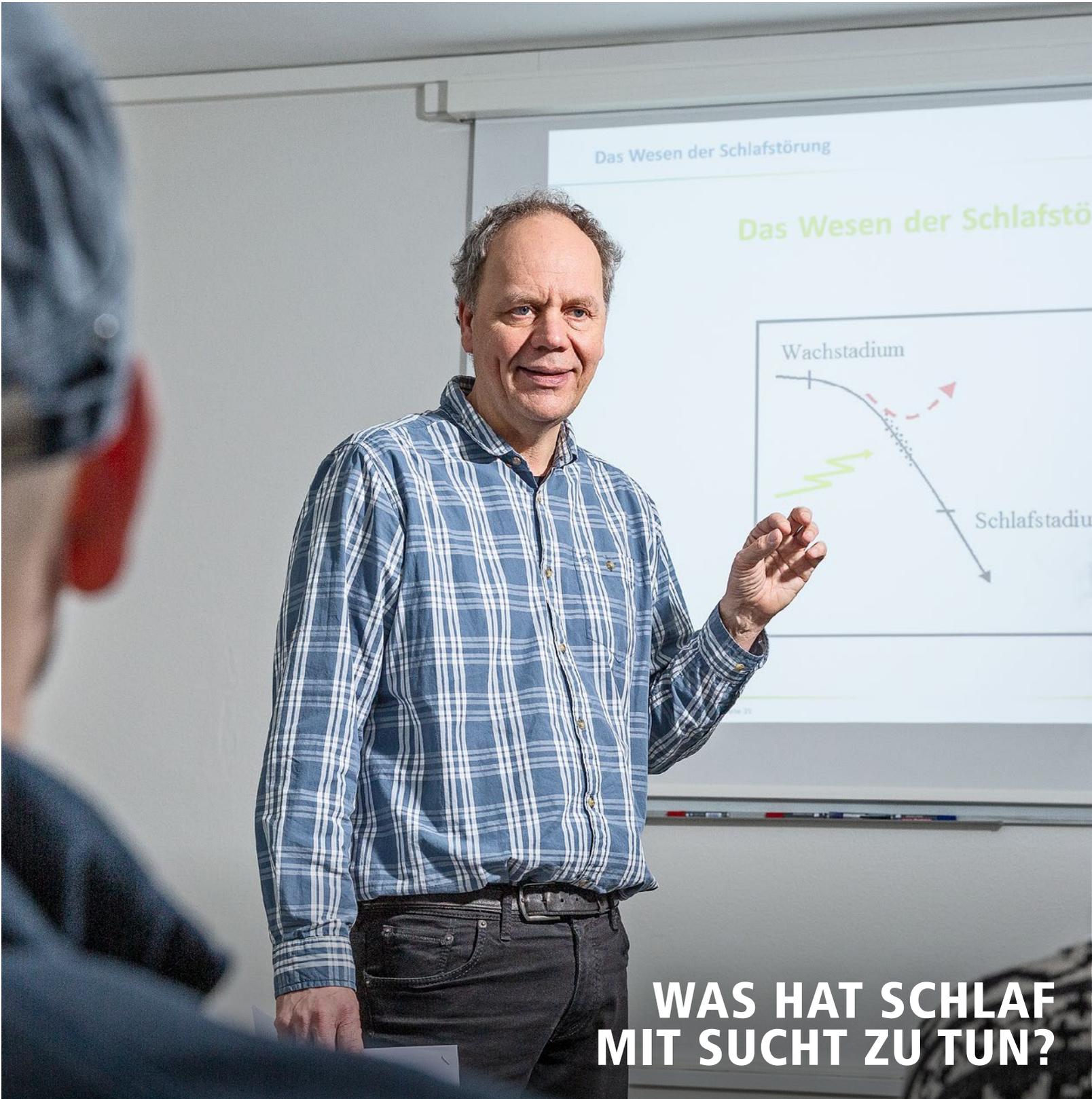
* Lally, P., van Jaarsveld, C. H. M., Potts, H. W. W. & Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, 40(6), 998–1009.

Neue strategische Leistung: Programm „step-up“

Das neue Programm verfolgt das I
wichtige Lebenskompetenzen soll
Übernahme von mehr Selbstverar
für einen sanfteren Übergang von
eine selbstständige Lebensführung

Personal-Reträite 27.11.2020 | Seite 4

PROGRAMM «STEP-UP» EIN ZWISCHENSCHRITT VOR DEM AUSTRITT



WAS HAT SCHLAF MIT SUCHT ZU TUN?



Dr. med. Martin Weber,
Leitender Arzt

Dr. med. Martin Weber, Leitender Arzt

Schlafen ist unsere wichtigste regelmässige Beschäftigung. Fast ein Drittel unserer Lebenszeit widmen wir ihr. Und anders als bei den übrigen Tätigkeiten können wir beim Schlafen alle vom gleichen Thema sprechen. Nur das Erleben des Schlafs ist unterschiedlich. So wird er häufig als wohltuend empfunden, gelegentlich auch als notwendiges Übel oder er wird einfach als gegeben hingenommen.

Für bis zu 25 % der Bevölkerung ist der Schlaf allerdings mit unangenehmen Gefühlen verknüpft – so gross ist der Anteil von Schlafstörungen.

Auch bei den Patientinnen und Patienten der Klinik Selhofen sind Schlafprobleme ein zentrales Thema, gehören Schlaftabletten hier doch mit zu den am häufigsten abgegebenen Medikamenten. Es macht den Eindruck, als ob Schlafstörungen bei Menschen mit einer Suchtproblematik sogar noch deutlich häufiger vorkommen als in der Allgemeinbevölkerung.

Tatsächlich ist die Schlafqualität in vielerlei Hinsicht auch verknüpft mit dem Konsum von Substanzen wie Alkohol, Benzodiazepinen, Kokain oder Opiaten. Während eher sedierende Substanzen wie Alkohol oder Opiate das Einschlafen erleichtern, das Schlafmuster insgesamt aber stören und zu nicht-erholsamem Schlaf führen, können beispielsweise Kokain oder Amphetamine den Schlaf weitgehend unterdrücken. Wenn es auf diese Weise im Rahmen längerdauernden Konsums zu dauerhaften Schlafstörungen kommt, führt dies wiederum zu dem Impuls, Substanzen wie Alkohol als Einschlafhilfe zu nehmen – ein Teufelskreis.

Ein Drogen- oder Alkoholentzug ist zusätzlich gekennzeichnet durch Schlafstörungen, die ohne ein stützendes Umfeld häufig zu einem Abbruch des Entzugs führen. Es ist also in einer Suchtfachklinik von grosser Bedeutung, das Problem der Schlafstörungen in den Griff zu bekommen.

Grundsätzlich sollte dies möglichst ohne den Einsatz von Medikamenten erfolgen, um nicht den generellen Impuls zu unterstützen, den Schlaf mit Substanzen zu fördern. Dies ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu längerdauernder Abstinenz. Doch wie soll das erreicht werden?

Wichtig ist erst einmal, dass Erwartungen an den Schlaf überprüft und an die Realität angepasst werden. Es ist kaum möglich, dass wir jede Nacht 8–10 Stunden tief durchschlafen können. Einschlafschwierigkeiten sind meist damit verbunden, dass man sich zu früh ins Bett begeben hat. Nächtliches Wachliegen deutet auch darauf hin, dass wir zu viel Zeit im Bett verbringen.

Wenn wir wissen, dass der eigentliche Bedarf an Schlaf mit ca. 6–7 Stunden deutlich niedriger ist, als wir meist vermuten, hilft uns dies möglicherweise, weniger Schlaf zu akzeptieren.

Auch das nächtliche Erwachen ist ein völlig normaler Prozess, von der Natur dazu eingerichtet, Gefahren in der Schlafumgebung wahrzunehmen. Wenn wir dem nächtlichen

Aufwachen keine besondere Bedeutung zumessen, vergessen wir es. Wenn wir es jedoch als dramatisch oder unnatürlich erleben, führt dies nicht nur zu längeren, stressbedingten Wachzeiten in der Nacht, sondern wir erinnern uns überhaupt erst daran am nächsten Morgen. Solche Informationen können dazu beitragen, sich entspannter mit dem Schlaf zu befassen, leichte Turbulenzen auch mal zu akzeptieren und im weiteren Verlauf zu erkennen, dass Medikamente und Substanzen unter Umständen gar nicht nötig sind.

Aus diesem Grund bieten wir seit einigen Monaten in unserer Klinik eine «Schlafgruppe» an, die sich nur mit dem Thema «Schlaf» beschäftigt. Erste Eindrücke bestätigen bereits die Wirksamkeit: Der Verbrauch von Schlafmedikamenten hat sich deutlich reduziert.

Es ist davon auszugehen, dass durch die intensive Beschäftigung mit dem Thema und die damit verbundene Verbesserung der Schlafproblematik auch die Gefahr eines Rückfalls im Anschluss an die stationäre Behandlung verringert wird.

Ganz davon abgesehen, ist ein wesentlicher Faktor natürlich auch die Steigerung der Lebensqualität, wenn der Schlaf wieder als wohltuend und nicht als Stress erlebt wird.



SKILLS ALS ALTERNATIVE



Silia Leandra Lüthi,
dipl. Pflegefachfrau



Judith Briod, M. Sc. BA,
Betriebswirtschaftliche
Mitarbeiterin

Silia Leandra Lüthi, dipl. Pflegefachfrau
Judith Briod, M. Sc. BA,
Betriebswirtschaftliche Mitarbeiterin

Zeitdruck bei der Arbeit, traurige Nachrichten oder ein aufreibender Konflikt – wie rasch greifen wir zu Schokolade, Zigaretten oder einem Glas Wein. Jede und jeder kennt negative Gefühle und damit einhergehende Verhaltensweisen, die zwar kurzfristig als Lösung dienen, langfristig aber oft nicht zu einer positiven Entwicklung führen oder sogar schädlich sind.

Werden Menschen mit Suchtproblematik mit negativen Emotionen und belastenden Situationen konfrontiert, kann dies bei ihnen ein Verlangen nach psychoaktiven Substanzen aktivieren. Diesem akuten Suchtdruck kann zwar im Rahmen eines stationären Klinikaufenthalts mit einer spezifischen Medikation entgegengewirkt und so den Betroffenen kurzfristig Linderung verschafft werden. Langfristig nachhaltiger und effektiver ist aber die Erarbeitung von wirksamen Strategien – im therapeutischen Kontext auch «Skills» genannt. Diese sollen auch nach dem Klinikaufenthalt als neue Kompetenz im Umgang mit Suchtdruck anwendbar sein.

Skills sind Fähigkeiten und Strategien, die es einer Person ermöglichen, sich aus einer akuten Belastungs- oder Spannungssituation möglichst eigenständig zu lösen und die langfristig nicht schädlich sind.

Damit Skills erfolgreich eingesetzt werden können, ist eine bewusste Wahrnehmung des eigenen Körpers und der Emotionen zentral. Dadurch kann frühzeitig erkannt werden, wann ein Skill eingesetzt werden

muss. Skills zielen darauf ab, die Sinne zu aktivieren, abzulenken und Sicherheit zu schaffen. Durch deren Anwendung wird eine Reduktion der vorhandenen psychischen oder körperlichen Anspannung angestrebt. Funktioniert ein Skill, werden automatisierte Gedanken und Verhaltensweisen unterbrochen und die Selbstkontrolle kann zurückgewonnen werden. Dies ermöglicht eine «angemessene Reaktion» auf eine belastende Situation.

Beispiele für Skills:

- Chilischote kauen
- Warm/kalt duschen
- Massage mit Igelball
- An Duftöl riechen
- Kieselsteinchen in den Schuh legen
- Liegestützen machen
- Kreuzworträtsel lösen
- Mandala ausmalen
- Lieblingsmusik hören
- Achtsamkeitsübungen

Die Vielfalt an Skills ist praktisch grenzenlos. Dabei sind Skills sehr individuell – was dem einen Menschen hilft, kann beim anderen wirkungslos sein. Jede und jeder muss selber herausfinden, welcher Skill in welcher Situation zielführend ist. Funktionierende Strategien werden idealerweise über längere Zeit praktiziert, damit sich neue Automatismen einstellen können.

Durch den Einsatz von Skills lernen Patientinnen und Patienten Alternativen zum bisherigen (Konsum)-Verhalten kennen und einsetzen. Der Pflegedienst der Klinik Selhofen unterstützt die Patientinnen und Patienten bei diesem Lernprozess, welcher grob in drei Entwicklungsschritte gegliedert werden kann:

1. Skills als Krisenintervention

Befindet sich eine Patientin oder ein Patient in einer akuten Krisensituation, folglich in einem Anspannungszustand, bietet der Pflegedienst die Durchführung eines Skills aktiv an. Dazu steht der sogenannte Skills-Koffer mit Hilfsmitteln wie Massagebällen, Duftstiften etc. bereit. Mit der Anwendung der Skills soll die akute Anspannung auf ein tieferes Niveau gebracht werden.

2. Skills üben und bewusst einsetzen

Als weiterer Schritt ist es wichtig, dass Patientinnen und Patienten für sich hilfreiche Skills selbstständig anwenden können. So sind sie in Krisensituationen nicht von Mitmenschen abhängig, sondern fähig, zielführende Selbsthilfe zu leisten. Das bewusste Einsetzen der Skills erfordert eine achtsame Wahrnehmung sich selber gegenüber. Das Verständnis dafür, wie Emotionen, Gedanken, Körper und Verhalten zusammenspielen, wird erweitert.

3. Skills verändern Verhaltensmuster

Das wiederholte Anwenden von Skills führt in einem nächsten Schritt idealerweise zu neuen, automatisierten Verhaltensweisen. Sie sollen alte, potenziell schädigende Verhaltensmuster ablösen. Die bewusste Beobachtung, dass ein Spannungszustand nach einer Weile wieder abflacht, trägt zudem dazu bei, auch unangenehme Situationen auszuhalten und zu akzeptieren. Insgesamt wird so ein achtsamer und wertschätzender Umgang mit sich und seinem Umfeld gefördert.

Nun, welches sind Ihre nützlichen Skills? Und welche neuen Verhaltensweisen möchten Sie bei der nächsten Stresssituation bewusst anwenden? Seien Sie kreativ! Verwerfen Sie, was nicht funktioniert und behalten Sie bei, was wirksam ist.



Judith Briod, M. Sc. BA,
Betriebswirtschaftliche
Mitarbeiterin



Mirjam Huwiler,
Mitarbeiterin
Kunsttherapie

Judith Briod, M. Sc. BA, Betriebswirtschaftliche Mitarbeiterin

Interview mit Mirjam Huwiler, Mitarbeiterin
Kunsttherapie in der Klinik Selhofen

Mirjam, du bist seit 2019 als Mitarbeiterin Kunsttherapie in der Klinik Selhofen tätig. Warum hast du dich für diese Stelle entschieden?

Dass ich auf diese Stelle aufmerksam wurde,
war eher Zufall, da ich gar nicht aktiv auf
Stellensuche war. Am Einblickstag haben
mich insbesondere die Freude und Ruhe,
welche bei den Patientinnen und Patienten
durch die kreative Betätigung ausgelöst
werden, so beeindruckt, dass ich sofort
zugesagt habe.

Wie sieht das Angebot der Kunsttherapie aus?

Die Kunsttherapie wird ein- bis zweimal
täglich während je zwei bis drei Stunden
angeboten. Wir unterstützen Patientinnen
und Patienten dabei, dass sie ein eigenes,
gestalterisches Projekt umsetzen können
und bieten viel Freiraum für ihre Ideen.
Für die Umsetzung stehen Techniken und
Materialien wie zum Beispiel Bleistift,
Farbstift, Kohle, Ölpastelle, Aquarell, Acryl,

Collage, Monotypie, Linoldruck, Holzdruck,
Gouache, Mandala, Ton oder Speckstein
zur Verfügung. Neu gibt es auch ein Textil-
angebot mit zwei Nähmaschinen im Atelier.
Durch diese breite Palette an Möglichkeiten
entstehen vielfältige Kunstwerke wie Bilder,
Zeichnungen, Taschen, Skulpturen, Druck-
arbeiten, gebundene Bücher oder anderes.
Es können auch Kleider geflickt oder andere
Gegenstände repariert werden, wodurch die
Patientinnen und Patienten «ganz nebenbei»
noch praktische Alltagsfertigkeiten lernen.



Förderst du die Patientinnen und Patienten gezielt?

Das ist sehr individuell. Ich wirke in erster
Linie unterstützend bei Materialfragen und
technischen Umsetzungen. Ich bespreche mit
den Patientinnen und Patienten aber auch
ihre Projekte oder berate sie künstlerisch und
versuche manchmal einen kleinen Impuls
zu geben, etwas Neues auszuprobieren. Aber
schliessendlich entscheidet jede und jeder
selber, ob sie oder er eine Anleitung wünscht
oder nicht.

Wovon profitieren die Patientinnen und Patienten aus deiner Sicht am meisten?

Die Kunsttherapie weckt häufig die Motiva-
tion und Freude an kreativer Betätigung. Es

können Ressourcen aktiviert und Fähigkeiten
entdeckt oder auch wiederentdeckt werden.
Malen, Zeichnen oder andere künstlerische
Tätigkeiten werden dann im Idealfall auch
nach dem Klinikaustritt als Freizeitbeschäfti-
gung weitergeführt. Zudem dient die kreative
Betätigung als Ausgleich zur Kopfarbeit
in den verschiedenen Therapiegesprächen.
Patientinnen und Patienten können Neues
ausprobieren oder sich in ihre Arbeit vertie-
fen und so zur Ruhe kommen.

Was gefällt dir an deiner Arbeit besonders?

Ich finde es schön, die Kreativität und den
Ideenreichtum der Patientinnen und Patien-
ten sowie die Vielfalt an künstlerischen
Werken zu sehen. Mich beeindruckt, wie
sich Patientinnen und Patienten auch gegen-
seitig inspirieren, voneinander lernen und
sich unterstützen. Die positive Stimmung in
der Kunsttherapie ist für mich wirklich eine
Bereicherung.

Und welches ist für dich die grösste Herausforderung?

Wenn alle etwas anderes machen, ist
das zwar sehr schön und auch abwechs-
lungsreich, es fordert mich aber, rasch zu
einem anderen Thema oder einer anderen
Technik zu wechseln. Das kann auch
anspruchsvoll sein. Zudem möchte ich allen
die gewünschte Unterstützung bieten – da
ist es manchmal herausfordernd, genügend
Zeit für alle zu finden.

Was geschieht mit den Kunstwerken nach Klinikaustritt?

Die Patientinnen und Patienten dürfen sie
beim Austritt mit nach Hause nehmen.
Werke, die sie der Klinik überlassen, werden
manchmal für Weihnachtskarten verwendet
oder bleiben in der Sammlung der Klinik.





KREATIVER FREIRAUM
ZUM (WIEDER-)ENTDECKEN VON RESSOURCEN



ERFOLGSGESCHICHTE «LOG-OUT» – ZURÜCK INS LEBEN



Andrea Eichmüller,
Bereichsleiterin
Marketing/Hotellerie

Andrea Eichmüller, Bereichsleiterin Marketing/Hotellerie

Die Entwicklung einer Suchterkrankung ist ein Prozess, eine Geschichte, die tief im Leben eines betroffenen Menschen verankert ist. Auf dem Weg aus der Sucht wird eine neue Geschichte geschrieben, die von Herausforderungen, aber auch von kleineren und grösseren Erfolgen handelt. Noah M.* erzählt uns im Gespräch seine Geschichte.

Noah M. ist 22 Jahre alt – ein sehr höflicher, gepflegter, junger Mann. Er spricht offen und wählt dabei seine Worte mit Bedacht. Doch etwas irritiert: Anstelle eines Smartphones, wie die meisten jungen Erwachsenen es haben, trägt Noah M. ein uraltes Handy bei sich. Damit könne er nur telefonieren und Textnachrichten versenden und das sei gut so – aber mehr dazu später.

Die «Geschichte» von Noah M. beginnt mit der Trennung seiner Eltern. Damals entstand eine Lücke in seinem Leben und Noah M. war häufig alleine. Mit der Spielkonsole brachte er Inhalt in sein Leben und konnte so der Einsamkeit entfliehen. Doch die vermeintliche Lösung wurde schleichend zum Problem. Was als Zeitvertreib startete, wurde über die Jahre immer mehr zum Lebensinhalt von Noah M. Er begann vermehrt die Schule zu schwänzen, die Fehlzeiten häuften sich und die schulischen Leistungen – die zuvor sehr gut waren – nahmen merklich ab. In Action-Games ein Held – im realen Leben kurz vor dem Aus. Schliesslich waren es seine Lehrer und die Direktorin der Fachmittelschule, welche die Reissleine zogen und Noah M. mit 18 Jahren die Augen öffneten. Kurz vor dem Sitzenbleiben realisierte er, dass er sein Leben verspielt, wenn er nichts ändert. Noah M. entschied sich daraufhin für einen Entzug in der Klinik Selhofen. Spielkonsole und PC musste er zuhause lassen und das Smart-

phone beim Eintritt in die Klinik abgeben. Er durfte es am Abend zwar während eines festgelegten Zeitfensters noch nutzen, um mit seinem Umfeld in Kontakt zu bleiben, dennoch fühlte Noah M. sich ohne Action-Games, YouTube oder Streaming leer. Sein exzessives Gamen während all den Jahren hatte derart viel Platz in seinem Leben eingenommen, andere Interessen verdrängt und ihn von der Aussenwelt isoliert, dass er vergessen hatte, wer er überhaupt ist, welche Interessen er hat, was ihm Freude bereitet und wie man mit anderen Menschen interagiert. Noah M. war emotional verwehrlost und es gab keine «Reset»-Taste, mit dem er sein Problem hätte lösen können.

In der Klinik Selhofen lernte er sich Schritt für Schritt neu kennen und kämpfte sich zurück ins Leben. Dabei halfen ihm die geordnete Tagesstruktur und der Wochenplan, den er sich aus verschiedenen Behandlungs- und Freizeitangeboten zusammenstellen konnte. So entdeckte er beispielsweise Tischtennis oder Lesen für sich, aber auch, wie man mit fremden Menschen in Kontakt tritt und mit ihnen interagiert. Der Klinikaufenthalt habe ihn «geerdet» und ihm aufgezeigt, wie viel vom Leben er bisher verpasst hatte. Diese Erkenntnis gab ihm Antrieb, um am Prozess dranzubleiben und weiterzumachen, was wichtig war – denn wie Noah M. erkennen musste, ist der Suchtausstieg ein langwieriger Prozess, der sich nicht von heute auf morgen bewerkstelligen lässt und in dem man auch Rückschläge aushalten und akzeptieren muss.

Rückblickend ist er der Meinung, dass die Klinik Selhofen der perfekte Ort für ihn war, für den ersten Schritt aus der Sucht und dieser erste Schritt – davon ist er überzeugt – sei der Wichtigste. Hier habe er die nötige Hilfe, Beratung und ein Umfeld bekommen, um sich von seinem alten

«Online»-Leben loszulösen. In der Klinik Selhofen habe er auch entdeckt, dass das reale Leben viel bietet, für das es sich lohnt, weiterzukämpfen.

Heute lebt Noah M. in einer betreuten Wohngruppe und ist über diese Anschlusslösung, die er während seines letzten Aufenthalts in der Klinik Selhofen zusammen mit seiner Psychologin fand, «saufroh». Das neue Umfeld, die Tagesstruktur und die anderen jungen Erwachsenen täten ihm gut. Es sei zwar nach wie vor ein Auf und Ab, aber er fühle sich stabil und er tue alles dafür, dass dies auch so bleibe. So komme er beispielsweise wöchentlich nach Burgdorf in die ambulante Gruppentherapie für Online-Abhängige oder habe ein altes Handy ohne Internetzugang. Sein Smartphone habe er zwar noch, aber er nutze es ganz bewusst für maximal drei Stunden am Tag, so wie er es in der Klinik Selhofen trainiert habe. Das Tischtennis habe er als Hobby in sein Leben integriert und probiere immer wieder Neues aus, um seine Freizeit sinnvoll zu gestalten. Und auch «schultechnisch» läuft es bei Noah M. Seine Noten sind gut und er ist bereit für den nächsten Schritt. Aktuell sucht er eine Lehrstelle für den Sommer 2021 – Fachmann Information und Dokumentation würde ihn interessieren. Dabei ist Noah M. aber auch realistisch. «Games sind so konzipiert, dass man wenig investieren muss, um schnell Erfolg zu haben. Das reale Leben verwöhnt einem nicht so, da gibt es auch Durststrecken, die man aushalten muss.» Er sei aber zuversichtlich und habe sich das Ziel gesetzt, eine Lehrstelle zu finden und dies motiviere ihn, denn «vo nüt chunnt nüt.». Wenn er das schaffe, sei dies nicht bloss das nächste Level in einem virtuellen Game, sondern ein Erfolg im realen Leben.

* Name der Redaktion bekannt



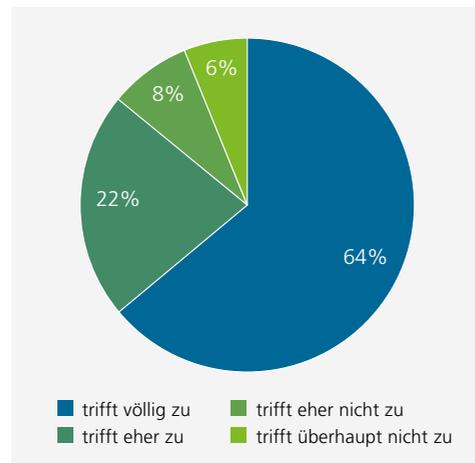
Andrea Küng, Bereichsleiterin Finanzen/ICT/Administration

Andrea Küng, Bereichsleiterin Finanzen/ICT/Administration

Mitte März 2020 veränderte sich unser Alltag von einem Tag auf den anderen grundlegend. Gewohnte Alltagsstrukturen fielen weg und soziale Kontakte mussten stark eingeschränkt werden. Die Anpassung an den veränderten Alltag war eine Herausforderung – für uns alle. So wurde im vergangenen Jahr auch der Behandlungsalltag stark von der Pandemie-Situation geprägt. Für unsere Patientinnen und Patienten bedeutete dies, dass sie sich laufend auf neue Massnahmen und veränderte Angebote einstellen mussten. Trotz dieser herausfordernden Situation kann die Klinik Selhofen für das Jahr 2020 eine hohe Patientenzufriedenheit verzeichnen, die sich im Vergleich zu den Vorjahren sogar noch steigerte. Es freut uns daher ausserordentlich, dass unsere Bemühungen, den Patientinnen und Patienten in dieser schwierigen Zeit ein bisschen «Normalität» zu ermöglichen, auch Wirkung zeigte. 92 % der Patientinnen und Patienten waren im letzten Jahr mit ihrem Aufenthalt in der Klinik Selhofen zufrieden bis sehr zufrieden:

86 % der Patientinnen und Patienten würden einer Freundin oder einem Freund die Klinik Selhofen weiterempfehlen, wenn sie oder er ähnliche Hilfe benötigen würde:

Weiterempfehlung der Klinik Selhofen 2020



Doch was genau hat zu dieser Zufriedenheit beigetragen?

Die nachfolgenden Patientenkommentare aus der Zufriedenheitsbefragung 2020 geben Einblicke:

Patientin, 42 Jahre, Benzodiazepin-Entzug:
 «Ich fühlte mich vom ersten Augenblick an wohl und sehr gut aufgehoben. Ich wurde rundum gut versorgt und stets mit Respekt behandelt. Meiner Meinung nach leisten alle Mitarbeitenden im Haus ganz tolle Arbeit, die ich sehr zu schätzen lerne. Ich bin froh meinen Entzug hier gemacht zu haben und werde mich immer positiv daran erinnern. Die spezielle Corona-Situation, finde ich, wird ernst genommen und gut gemeistert. Die Entscheidung hierher zu kommen war wegweisend für meine Zukunft. Danke für alles und weiter so!»

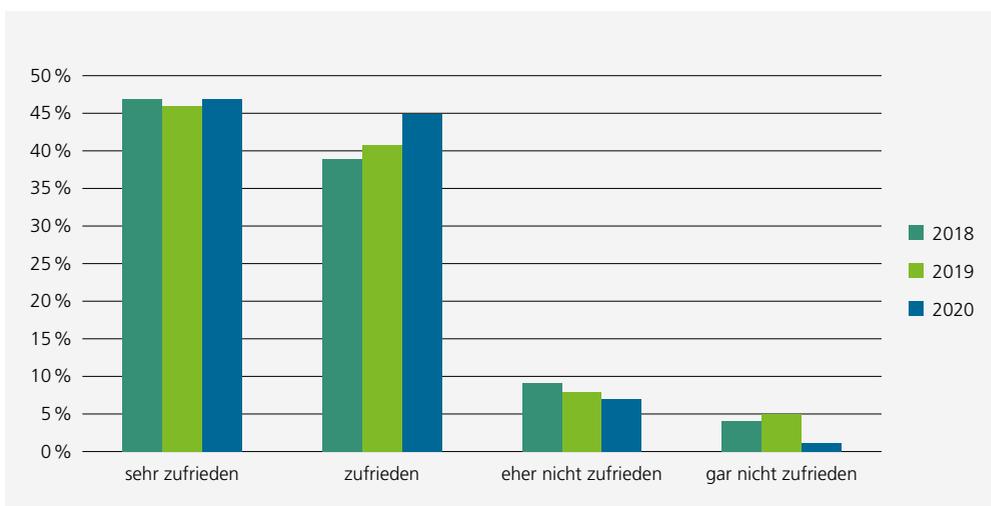
Patient, 32 Jahre, Kokain-Entzug:
 «Das Essen ist wie in einem sehr guten Restaurant. Und man kann den Wochenplan individuell zusammenstellen. Man hat viele verschiedene Möglichkeiten Sport zu machen.»

Patient, 52 Jahre, Heroin-Entzug:
 «Ich wurde nicht als «Drögeler» behandelt. Ich fühlte mich verstanden, nicht verurteilt und sehr gut aufgehoben. Das Personal finde ich wirklich ausnahmslos sympathisch und ich fühlte mich von allen ernst genommen und unterstützt.»

Patient, 38 Jahre, Alkohol-Entzug:
 «Ich bin beeindruckt, wie gut organisiert es hier ist. Die Mitarbeitenden sind super verständnisvoll, einfühlsam und bemüht, den Aufenthalt bestmöglich zu gestalten. Vielen Dank!»

Patient, 26 Jahre, Onlinesucht-Behandlung:
 «Besonders gut finde ich die fast familiäre Atmosphäre, die ich hier antraf. Sie sorgte dafür, dass ich mich schnell sehr wohl fühlte. Das Programm, welches sehr grosse Auswahl bietet, finde ich auch sehr gut. In meinem Fall ganz speziell freuten mich die Kunsttherapie und Achtsamkeit. Zudem genoss ich jeden einzelnen Spaziergang.»

Zufriedenheit mit dem Aufenthalt in der Klinik Selhofen 2018–2020





**ZUFRIEDENHEIT IN ZEITEN VON CORONA
GEHT DAS? JA!**



DANKE!

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 damit zu einer erfolgreichen Weiterentwicklung der Klinik beitragen.

Vielen herzlichen Dank!

Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern, Regierungspräsident und Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektor, Pierre Alain Schnegg; Vorsteher des Spitalamts, Fritz Nyffenegger

Krankenversicherer

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

Gruppenpraxis Emmental, Burgdorf, Dr. med. Roman Hari

Leuenberger Treuhand, Vincent Leuenberger und Cornelia Burren

PZM Psychiatriezentrum Münsingen AG, Regionalspital Emmental AG, Burgdorf, Stiftung Klinik Südhang, Stiftung Terra Vecchia und alle Partnerinnen und Partner in der Suchthilfe

Spenderinnen und Spender

Stadt Burgdorf

Zuweisende und nachbehandelnde Beratungsstellen, Sozialdienste sowie Ärztinnen und Ärzte

Wir freuen uns auf eine weiterhin gute Zusammenarbeit im Jahr 2021.

Spenderinnen und Spender 2020

Marco Bonetti, Burgdorf

Die Mobiliar, Generalagentur Bern-West, Liebefeld

Etavis Arnold AG, Liebefeld

Rosmarie und Hansueli Gerber, Langnau i. E.

Margareta Glaus, Seftigen

Deborah Hofer-Stucki, Hasle-Rüegsau

Evangelisch-reformierte Kirchgemeinde Burgdorf

Kirchgemeinde Därstetten

Heidi Läderach, Bern

Localnet AG, Burgdorf

Heinz Hugo Loosli, Kehrsatz

Johanna Martini, Goldswil b. Interlaken

Ruth Mosimann-Känel, Lenk

Ring Praxis, Dr. med. Cyrill Jeger, Olten

Romano Romano, Thun

Andreas und Edith Röthenmund, Toffen

Adele Rumpf-Rath, Ittigen

Brigit Sollersten, Herrenschwanden

Hanspeter Sperisen, Bern

Oswald und Edith Vonlanthen-Baechler, Bern



Stiftungsrat

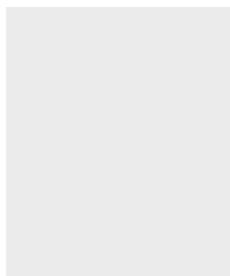
- Präsident Luc Mentha, Grossrat und Fürsprecher
 Vizepräsidentin Christine Pfister Hadorn, Oberrichterin des Kantons Bern
 Mitglieder Annegret Hebeisen-Christen, Grossrätin, KMU Geschäftsfrau SIU und Bäuerin
 Dr. med. Franz Caduff, Psychiater, Burgdorf
 Christian Bachmann, Fachstellenleiter und kantonaler Beauftragter für Suchtfragen, Solothurn

Mitarbeitende

- Direktion Regine Gysin, Direktorin
 Claudia Weibel, Vizedirektorin
- Ärztlicher Dienst stationär (in Kooperation mit PZM AG):
 Dr. med. Martin Weber, Leitender Arzt
 med. pract. Matthias Blietz
 med. pract. Daria Egorov
 med. pract. Lukas Kuster
 ambulant (in Kooperation mit Klinik Südhang und PZM AG):
 med. pract. Thomas Krebs
 Dr. med. Carola Lübow
 Dr. med. Martin Weber
- Beratung/Therapie Claudia Weibel, Leiterin Beratung/Therapie
 Angelika Schneider, stv. Leiterin Beratung/Therapie
 André Wittwer, stv. Leiter Beratung/Therapie
Psychotherapie/Fallmanagement:
 Annabel Fries, Claudia Ilg, Michelle Knuchel,
 Anna Kronenberg, Isabel Mani, Laura Mettler,
 Veronique Ruppen, Silja Signer, Joëlle Steinmann
Kunst: Fernanda Bergmann, Mirjam Huwiler
Sport: Renato Bender, Jennifer Glauser,
 Hans Reichenbach
Spitalseelsorge: Ursula Wyss
- Pflegedienst Frank Walther, Pflegedienstleiter
 Andrea Messerli, stv. Pflegedienstleiterin
Tagdienst: Fabienne Gerber, Katrin Hebeisen,
 Lukas Keller, Patrick Keller, Gisela Luder, Silia
 Leandra Lüthi, Melanie von Gunten, Fritz Zaugg
Praktikanten/Studierende: Oliwia Jakoniuk,
 Silja Weidele
Nachtdienst: Alexandra Brügger, Oona Fuertes,
 Claudia Hafner, Mario Peric, Monika Rupp,
 Michael Schweingruber
Pikett-Nachtwache: Jelena Baumann,
 Susanne Grundbacher, Cornelia Rüeegger
- Finanzen/ICT/ Administration Andrea Küng, Leiterin Finanzen/ICT/Administration
Betriebswirtschaftliche Mitarbeitende:
 Tatjana Hulliger
Administration: Martina Kupferschmid,
 Jennifer Glauser, Melanie Bähler
ICT: Robin Cairoli, Pia Lack
- Marketing/Hotellerie Andrea Eichmüller, Leiterin Marketing/Hotellerie
Betriebswirtschaftliche Mitarbeitende: Judith Briod
Küche: Reto Kämpf, Gianluca Cassiano
Reinigungsdienst: Sulma Gonzalez, Ageta Jakovic,
 Larisa Sovgir
Technischer Dienst: Marc Peyer, Hans Reichenbach,
 Susanne Grundbacher
- Geschäftsleitung Regine Gysin, Claudia Weibel, Andrea Eichmüller,
 Andrea Küng, Frank Walther, Martin Weber



L. Mentha



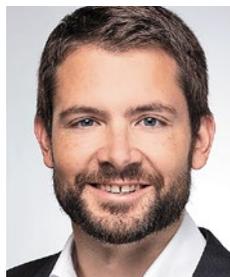
Ch. Pfister Hadorn



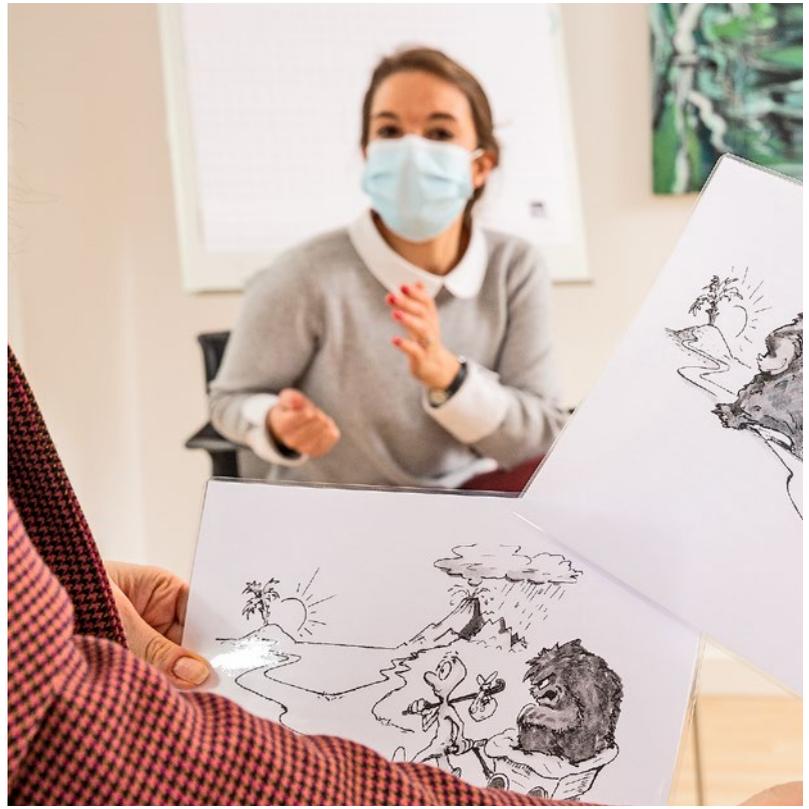
A. Hebeisen-Christen



Dr. med. F. Caduff



Ch. Bachmann



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

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

Standorte in Bern, Burgdorf und Biel

Spendenkonto
IBAN CH41 0079 0016 2922 2203 0