



Erfolgsbericht 2024





Abschied

- Stress
- Langeweile
- Inhalt

Warnzeichen

- Spiele für Freunde
- Schlaflosigkeit vernachlässige
- Gehe über Termine absage
- Unregelmäßige Mahlzeiten
- Hygiene
- Wenig für Ablenkung
- Rückzug + Ignorieren Anderen

TikTok
YouTube short

Fantasy
Amber
(Fairy tail)

Kingdom
come

Instagram

Mount
and
Blade

Angewandte

you
tube

WhatsApp

U of
War

GT15

Inhalt

- 4 **Wechselwirkungen**
Christine Pfister Hadorn, Stiftungsratspräsidentin
Regine Gysin, Direktorin
- 6 **«switch-on» – ein Neustart für junge Suchtbetroffene**
Dr. med. Martin Weber, Chefarzt
Katrin Schneider, Leiterin Projekt «switch-on»
- 8 **«Tanzcoach» für Körper und Psyche**
Claudia Weibel, Bereichsleiterin Beratung/Therapie
- 10 **Wohlbefinden beginnt im Magen**
Andrea Eichmüller, Leiterin Gastronomie
Reto Kämpf, Küchenchef
- 12 **Ein geteiltes Schicksal – zwischen Hoffnung und Verzweiflung**
Andrea Eichmüller, Leiterin Marketing
- 16 **Das Jahr 2024 in Zahlen**
- 18 **Stiftungsrat und Mitarbeitende**

Wechselwirkungen

Alles im Leben ist miteinander verbunden und steht in einer ständigen Wechselwirkung. Wie bei einem Mobilé genügt oft schon ein kleiner Impuls, um das gesamte Gefüge in Bewegung zu setzen. Auch in der Klinik Selhofen zeigt sich dieses Prinzip auf vielfältige Weise.

In diesem Jahr feiern wir das 30-jährige Jubiläum der Klinik Selhofen. Seit ihrer Gründung im Jahr 1995 als Drogenentzugs- und Übergangsstation, hat sich die Klinik kontinuierlich weiterentwickelt. Heute zählt sie zu den führenden Suchtfachkliniken der Schweiz. Diese positive Entwicklung verdanken wir dem Zusammenspiel engagierter Akteur:innen, die uns über die Jahre hinweg unterstützt und uns ihr Vertrauen geschenkt haben.

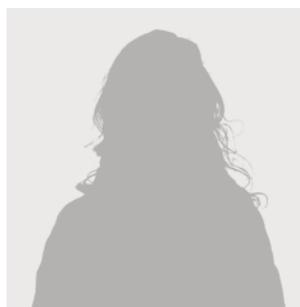
Ein anschauliches Beispiel für unsere stetige Weiterentwicklung ist das neue Programm «switch-on», das jungen Suchtbetroffenen eine altersgerechte und bedürfnisorientierte Behandlung bietet. Gerade in der Adoleszenz – einer Phase des Wandels – sind Therapieansätze gefragt, die sowohl die neurologische Entwicklung als auch soziale Dynamiken berücksichtigen. Welche Erfahrungen wir im ersten Jahr mit diesem Programm gesammelt haben, lesen Sie auf den Seiten 6/7.

Wechselwirkungen prägen jedoch nicht nur unsere therapeutischen Programme, sondern auch das Zusammenspiel von Körper und Psyche. Stress, Ängste oder Suchterkrankungen können das innere Gleichgewicht ins Wanken bringen. Hier setzt die Körperarbeit an. Erfahren Sie auf den Seiten 8/9, wie gezielte Techniken Körper und Geist wieder in Einklang bringen können.

Auch die Ernährung spielt in diesem sensiblen Gefüge eine entscheidende Rolle. Was wir essen, beeinflusst nicht nur unsere körperliche Gesundheit, sondern auch unser seelisches Wohlbefinden. Auf den Seiten 10/11 zeigen wir Ihnen, wie gezielte Ernährungsansätze unser Wohlbefinden steigern können und stellen Ihnen unser Jubiläums-Kochbuch «einfach & gut» vor.

Ein besonders eindrucksvolles Beispiel für die Wechselwirkungen im Leben finden Sie auf den Seiten 12–15. Die Geschichte von Cuno und Louisa veranschaulicht, wie Sucht nicht nur das Leben der Betroffenen beeinflusst, sondern auch das ihrer Angehörigen. Ihre Erfahrungen zeigen zudem, dass eine Suchterkrankung nie isoliert betrachtet werden kann, sondern immer in einem vielschichtigen Kontext steht.

Wir laden Sie herzlich ein, die facettenreichen Wechselwirkungen in und um die Klinik Selhofen zu entdecken und wünschen Ihnen eine spannende Lektüre!



Christine Pfister Hadorn,
Stiftungsratspräsidentin



Regine Gysin,
Direktorin



«switch-on» – ein Neustart für junge Suchtbetroffene

Jugendliche und junge Erwachsene befinden sich in einer sensiblen Entwicklungsphase, geprägt von körperlichen, sozialen und neurobiologischen Veränderungen. Da ihr Gehirn noch nicht vollständig ausgereift ist, stellt übermässiger Substanz- und Medienkonsum in der Adoleszenz eine besondere Herausforderung dar. Während das Belohnungssystem bereits aktiv ist, sind die Kontrollmechanismen für Impulssteuerung und das Abwägen von Konsequenzen noch nicht vollständig entwickelt. Dies begünstigt Risikoverhalten und die Suche nach unmittelbarer Belohnung, was ihr Konsumverhalten beeinflussen und die Entstehung einer Abhängigkeit fördern kann. Faktoren wie Gruppendruck und emotionale Instabilität verstärken diesen Effekt.

Altersgerechte Behandlungsangebote sind entscheidend, um junge Menschen in ihrer Lebensrealität abzuholen, ihre Selbstverantwortung zu stärken und essenzielle Lebenskompetenzen zu fördern. Genau hier setzt «switch-on» an: Seit Januar 2024 bieten wir ein speziell auf Jugendliche und junge Erwachsene zugeschnittenes Behandlungsprogramm, das ihre individuellen Bedürfnisse und Entwicklungsphasen gezielt berücksichtigt.

Behandlungsangebot

Das Programm «switch-on» richtet sich an Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 16 und 25 Jahren mit einer Substanz- und/oder Onlineabhängigkeit. Patient:innen, die an dem Programm teilnehmen, sind in die Behandlungsstruktur der Klinik Selhofen integriert und profitieren zusätzlich von folgenden Schwerpunkten:

- Gruppenpsychotherapie mit Gleichaltrigen zu Themen wie Erwachsensein, Ambivalenz, Gefühlsregulation, Risikoverhalten und Zukunftsperspektiven
- engmaschige Betreuung durch eine Tages Bezugsperson
- systematischer Einbezug von Angehörigen und Personen aus dem Helfernetz



QR-Code scannen und mehr über das Programm «switch-on» erfahren!

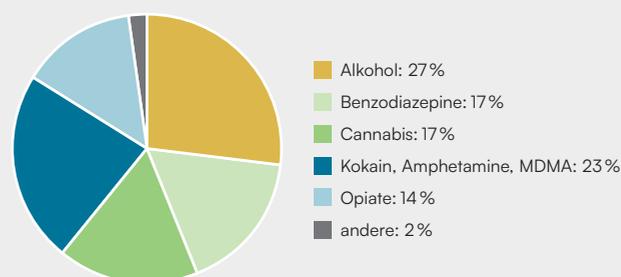
Erkenntnisse nach einem Jahr «switch-on»

In den ersten 12 Monaten nahmen 90 Jugendliche und junge Erwachsene am Programm «switch-on» teil, was 25 % aller stationären Fälle entsprach. Das durchschnittliche Alter der Teilnehmenden betrug 21 Jahre.

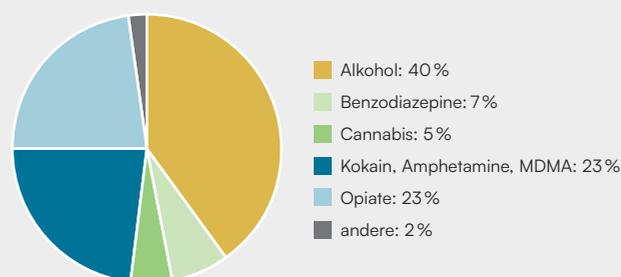
Der Mischkonsum – ein verbreitetes Phänomen unter jungen Suchtbetroffenen – war auch bei unseren jungen Patient:innen deutlich erkennbar. So konsumierten 21 % von ihnen drei oder mehr Substanzen. Zudem zeigte sich, dass jüngere Patient:innen im Vergleich zu älteren häufiger Benzodiazepine und Cannabis konsumierten (siehe Grafiken). Auffällig war auch der höhere Frauenanteil in der jüngeren Patientengruppe: Er lag bei 30 %, während er bei den älteren Suchtbetroffenen nur 18 % betrug.

Hauptsuchtmittel 2024

Hauptsuchtmittel der 16–25-jährigen Patient:innen:



Hauptsuchtmittel der über 25-jährigen Patient:innen:



Eine weitere bemerkenswerte Erkenntnis: Junge Patient:innen konnten deutlich besser auf Medikamente verzichten als ältere Patient:innen, vermutlich aufgrund der kürzeren Konsumdauer. Dies verdeutlicht, wie wichtig ein möglichst früher Behandlungsbeginn für eine erfolgreiche Suchtbewältigung sein kann.

Erfolgreiche Ansätze und Herausforderungen

Eine erste umfassende Evaluation ergab, dass die Gruppenpsychotherapie mit Gleichaltrigen von jungen Patient:innen besonders geschätzt wird. Sie fühlen sich verstanden und ernst genommen:

«Viele Themen sind persönlich und schwer anzusprechen. Mit Gleichaltrigen ist es einfacher – man fühlt sich wohl, und cool ist, dass alle mitmachen.»

Patientenzitat

Allerdings benötigen adoleszente Patient:innen in der Gruppenpsychotherapie mehr Struktur und Abwechslung. Besonders hilfreich sind dabei Arbeitsblätter, die sie gerne nutzen.

Ein entscheidender Faktor für den Therapieerfolg ist der Beziehungsaufbau. Jüngere Patient:innen benötigen oft mehr Zeit, um Vertrauen zu entwickeln – eine wesentliche Voraussetzung für einen erfolgreichen Aufenthalt. Eine stabile therapeutische Beziehung schafft Sicherheit und fördert Offenheit für den Veränderungsprozess.

Gleichzeitig stellt die Motivation zur Veränderung, insbesondere bei minderjährigen Patient:innen, eine zentrale Herausforderung dar. Viele erkennen ihren Konsum zunächst nicht als Problem oder können langfristige Auswirkungen schwer einschätzen. Die therapeutische Arbeit konzentriert sich daher darauf, ein Bewusstsein für Risikoverhalten zu schaffen und die Bereitschaft zur Veränderung zu fördern.

Die Thematik der Motivation und des Abwägens von Konsequenzen spiegelte sich auch in der Abbruchquote wider: Im vergangenen Jahr beendeten 43% der jungen Patient:innen ihre Behandlung vorzeitig, während es bei

den älteren Patient:innen lediglich 28% waren. Interessanterweise profitieren viele junge Patient:innen dennoch von einem frühzeitig beendeten Erstaufenthalt. Der Vertrauensaufbau bleibt in diesen Fällen zentral – viel kehren mit einer veränderten Einstellung zurück und können auf ihren ersten Erfahrungen aufbauen.

Ausblick

Das erste Jahr von «switch-on» war erfolgreich, doch die Weiterentwicklung des Programms bleibt ein fortlaufender Prozess. Zum 1. Januar 2025 wurden kleinere Optimierungen umgesetzt, um die Behandlung gezielt zu verbessern. «switch-on» entwickelt sich also weiter – mit neuen Impulsen für eine noch bedarfsgerechtere Behandlung junger Suchtbetroffener.

Quellenangabe:

- Chadi, N., Bagley, S. M., & Hadland, S. E. (2018). Addressing adolescents' and young adults' substance use disorders. *Medical Clinics of North America*, 102(4), 603–620.
- Kiselev, N., Amsler, S., Boumparis, N., Dey, M., Wenger, A., Schnoz, D., Bachmann, A., Schaub, M. P., & Salis Gross, C. (2024). Behavioural patterns and dangers: a mixed-methods exploration of simultaneous polysubstance use and intervention strategies among Swiss adolescents. *Swiss Medical Weekly*, 154, 3895.



Dr. med. Martin Weber
Chefarzt



Katrin Schneider
Leiterin Projekt «switch-on»



«Tanzcoach» für Körper und Psyche

«Und sie tanzen einen Tango ...» Nein – wir sprechen nicht von Jackie Brown und Baby Miller aus Osterwalds *Kriminaltango*, sondern von einem ganz besonderen Tanzpaar: Körper und Psyche. Wie zwei leidenschaftliche Tänzer:innen kommunizieren sie durch subtile Impulse und beeinflussen sich gegenseitig in einem faszinierenden Wechselspiel. Meistens bewegen sie sich anmutig über die Tanzfläche des Lebens. Doch manchmal verlieren sie den Rhythmus –

etwa bei Angst oder Stress. Dann gerät ihr Tango aus dem Takt: Der Körper – aufgeschreckt durch die Signale der Psyche – schüttet Stresshormone aus. Das Herz rast, der Atem wird flach, die Muskeln verspannen sich. Schweiß bricht aus, der Magen rebelliert. Es ist, als würde das Tanzpaar plötzlich zwei verschiedene Melodien hören. Doch keine Sorge – hier kommt die Körperarbeit ins Spiel, gewissermaßen als «Tanzcoach» für unser strauchelndes Duo.

Tanzunterricht für Körper und Psyche

In der Klinik Selhofen setzen wir auf gezielte Bewegung und Entspannungstechniken, um Körper und Psyche wieder in Einklang zu bringen. Yoga, Pilates, Stretching und Entspannung helfen, Blockaden zu lösen, Haltungen zu korrigieren und den inneren Rhythmus wiederzufinden.

Yoga

Yoga verbindet Bewegung, Atmung und Meditation zu einer harmonischen Einheit. Studien zeigen, dass diese Praxis Stress abbaut, das emotionale Gleichgewicht wiederherstellt und sogar das Verlangen nach Suchtmitteln reduzieren kann. Zudem aktiviert Yoga das parasympathische Nervensystem und beruhigt den Körper, was – wie unsere Erfahrung zeigt – Schlafstörungen und körperliche Beschwerden während des Entzugs mildern kann.

Pilates

Pilates stärkt die Körpermitte, macht die Wirbelsäule geschmeidig und schärft das Körperbewusstsein. Besonders bei den häufig auftretenden Rückenschmerzen während eines Entzugs kann Pilates wahre Wunder wirken. Studien belegen, dass regelmässiges Pilates-Training bei chronischen Rückenschmerzen das Schmerzempfinden signifikant reduziert und die Lebensqualität verbessert.

Stretching und Entspannung

Gezielte Dehn- und Entspannungstechniken fördern die innere Ruhe und helfen dem Körper, sich zu regenerieren. Sanftes Stretching löst Verspannungen, verbessert die Beweglichkeit und unterstützt eine gesunde Körperhaltung. Gleichzeitig wirkt es vorbeugend gegen Schmerzen, die durch Anspannung oder Fehlhaltungen entstehen können. Zusätzlich beruhigen gezielte Entspannungstechniken wie die Progressive Muskelrelaxation das Nervensystem, reduzieren Muskeltonus und senken den Cortisolspiegel – ein entscheidender Faktor, da chronischer Stress das Rückfallrisiko bei Suchterkrankungen erhöht.

Unser Tanzpaar wirbelt ein Leben lang über die Bühne – mal anmutig, mal stolpernd. Doch mit der richtigen Anleitung finden sie immer wieder in den Rhythmus. Die Techniken der Körperarbeit sind dabei ein wertvolles Werkzeug, um aktiv am eigenen Wohlbefinden zu arbeiten.



QR-Code scannen und eine entspannende Yoga-Session genießen.

Sport als Ergänzung zur Körperarbeit

Körperarbeit schafft Balance – doch auch aktive Bewegung ist essenziell für das Wohlbefinden. Unser vielseitiges Sportangebot ergänzt die Körperarbeit ideal und bringt den Körper in Schwung:

– Bodyweight Fitness:

Training mit dem eigenen Körpergewicht zur Steigerung von Kraft, Stabilität und Beweglichkeit

– Fitness:

Individuelle Übungen zur Verbesserung von Ausdauer, Kraft und Koordination

– Tennis:

Ganzkörpertraining zur Förderung von Schnelligkeit, Reaktionsfähigkeit und Ausdauer

– Walking:

Gelenkschonendes Ausdauertraining zur Förderung der Herz-Kreislauf-Gesundheit

Quellenangabe:

- Gladwell, V., Head, S., Haggart, M., & Beneke, R. (2006). Does a program of pilates improve chronic non-specific low back pain? *Journal of Sport Rehabilitation*, 15(4), 338–350.
- Kuppili, P. P., Parmar, A., Gupta, A., & Balhara, Y. P. S. (2018). Role of yoga in management of substance-use disorders: a narrative review. *Journal of Neurosciences in Rural Practice*, 9(1), 117–122.
- Pawlow, L. A., & Jones, G. E. (2002). The impact of abbreviated progressive muscle relaxation on salivary cortisol. *Biological Psychology*, 60(1), 1–16.
- Rydeard, R., Leger, A., & Smith, D. (2006). Pilates-based therapeutic exercise: effect on subjects with nonspecific chronic low back pain and functional disability: a randomized controlled trial. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 36(7), 472–484.
- Wang, F., & Szabo, A. (2020). Effects of yoga on stress among healthy adults: a systematic review. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 26(4), 58–64.
- Zhuang, S. M., An, S. H., & Zhao, Y. (2013). Yoga effects on mood and quality of life in Chinese women undergoing heroin detoxification: a randomized controlled trial. *Nursing Research*, 62(4), 260–268.



Claudia Weibel,
Bereichsleiterin Beratung/Therapie



Wohlbefinden beginnt im Magen

«Man soll dem Leib etwas Gutes bieten, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.» Dieses Zitat, das Winston Churchill zugeschrieben wird, klingt wie eine Ode an das Wohlbefinden. Ironischerweise war der ehemalige Premierminister selbst kein Vorbild für einen gesunden Lebensstil: Zigarren, Whisky und üppige Mahlzeiten begleiteten ihn durchs Leben. Dennoch wurde er stolze 91 Jahre alt – und ist damit die berühmte «Ausnahme von der Regel».

Wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass eine gesunde Ernährung weit mehr ist als nur Treibstoff für den Körper – sie ist auch Balsam für die Seele. Der Verzehr von Früchten und Gemüse beispielsweise korreliert mit einem höheren psychischen Wohlbefinden. Churchill hingegen hätte wohl kaum freiwillig eine Karotte einem Yorkshire Pudding vorgezogen. Doch gerade ballaststoffreiche Lebensmittel wie Karotten fördern nicht nur die Verdauung, sondern unterstützen auch die Produktion von Serotonin, dem sogenannten «Glückshormon».

In stressigen Zeiten griff Churchill oft zu Champagner oder einem deftigen Braten – eine Strategie, die kurzfristig für Entlastung sorgen mag, aber langfristig problematisch ist. Heute wissen wir, dass es bessere Wege gibt, mit Belastung umzugehen. Omega-3-Fettsäuren etwa reduzieren Stress, wirken entzündungshemmend und stärken die psychische Belastbarkeit. Sie kommen in fettreichen Fischen wie Lachs, Thunfisch oder Sardinen vor, sind aber auch in pflanzlichen Quellen wie Leinsamen, Walnüssen und Rapsöl enthalten.

Darüber hinaus gibt es Lebensmittel, die als natürliche Stimmungsaufheller wirken. Eine mediterrane Ernährung mit viel Gemüse, Fisch und Olivenöl fördert nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern kann auch depressive Symptome lindern.

In der Klinik Selhofen setzen wir auf eine gesunde Ernährung. Unsere Menüpläne sind so zusammengestellt, dass sie Patient:innen und Mitarbeitende mit allen wichtigen Nährstoffen versorgen – und dabei gleichzeitig lecker und abwechslungsreich sind. Denn gesundes Essen soll nicht nur gut tun, sondern auch schmecken! Schliesslich beginnt Wohlbefinden im Magen.

*«Das Essen macht mich glücklich.
Ein grosses Dankeschön an die Küche.»*

Patientenzitat

Unser Ziel geht jedoch über die ausgewogene Verpflegung hinaus: Wir möchten das Wohlbefinden unserer Patient:innen nicht nur während des Klinikaufenthalts fördern, sondern sie auch befähigen, sich langfristig selbst Gutes zu tun. Im «Alltagstraining Küche» lernen sie, wie sie mit einfachen Mitteln gesunde und leckere Gerichte selbst zubereiten können.

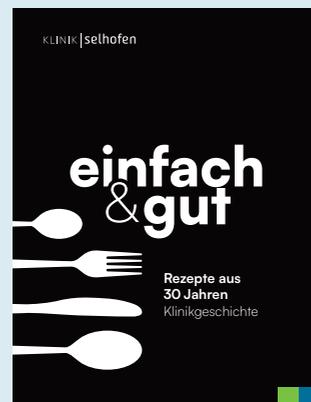
Quellenangabe:

- Blanchflower, D. G., Oswald, A. J., & Stewart-Brown, S. (2013). Is psychological well-being linked to the consumption of fruit and vegetables? *Social Indicators Research*, 114(3), 785–801.
- Gómez-Pinilla, F. (2008). Brain foods: the effects of nutrients on brain function. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(7), 568–578.
- Lassale, C., Batty, G. D., Baghdadli, A., Jacka, F., Sánchez-Villegas, A., Kivimäki, M., & Akbaraly, T. (2019). Healthy dietary indices and risk of depressive outcomes: a systematic review and meta-analysis of observational studies. *Molecular Psychiatry*, 24(7), 965–986.
- Kiecolt-Glaser, J. K., Belury, M. A., Andridge, R., Malarkey, W. B., & Glaser, R. (2011). Omega-3 supplementation lowers inflammation and anxiety in medical students: a randomized controlled trial. *Brain, Behavior, and Immunity*, 25(8), 1725–1734.

Jubiläums-Kochbuch

Möchten Sie Ihrem Körper etwas Gutes tun und suchen noch nach Inspiration? Dann entdecken Sie unser Jubiläums-Kochbuch «einfach & gut»!

Das Kochbuch enthält eine Auswahl vegetarischer Lieblingsgerichte von Patient:innen und Mitarbeitenden aus 30 Jahren Klinikgeschichte. Die Rezepte gelingen mühelos und bringen Abwechslung auf den Teller.



QR-Code scannen und Jubiläums-Kochbuch durchblättern!



Andrea Eichmüller,
Leiterin Gastronomie



Reto Kämpf,
Küchenchef

Ein geteiltes Schicksal – zwischen Hoffnung und Verzweiflung



Die Entwicklung einer Suchterkrankung ist ein Prozess, eine Geschichte, die tief im Leben eines betroffenen Menschen und dessen Angehörigen verankert ist. Cunos* und Louisas* Geschichte, die sie uns mit einer entwaffnenden Offenheit anvertrauen, ist ein berührendes Zeugnis davon.

Dieses Porträt vereint zwei Perspektiven, die durch persönliche Erinnerungen geprägt sind, zu einem gemeinsamen Bild: die des 49-jährigen Cuno, der gegen die Dämonen des Alkohols kämpft, und die seiner 73-jährigen Mutter Louisa, die unermüdlich an seiner Seite steht. Cuno verbirgt hinter einer gepflegten Fassade und einer gewinnenden Eloquenz ein fragiles Inneres, während Louisa – eine zarte und zerbrechlich wirkende Frau – in sich die Kraft einer unermüdlichen Kämpferin trägt.

Cuno und Louisa haben sich auf das Gespräch vorbereitet. Louisa hat sich gar Notizen gemacht, jedes Wort bedacht. Doch als sie zu sprechen beginnt, brechen die Erinnerungen über sie herein. Tränen steigen in ihre Augen, rollen über die Wangen, aber sie spricht weiter.

Kindheit zwischen Schatten und Licht

Cuno war ein fröhliches Kind – offen, anständig, hilfsbereit und voller Energie. «Ein toller Gieue», sagt Louisa und für einen kurzen Moment blitzt ein Lächeln auf. Doch Cunos Kindheit war nicht nur unbeschwert. Sein Vater war gewalttätig. Jahrelang lebte sie in Angst. Louisa wusste, dass sie gehen musste. Als Cuno sechs Jahre alt war, trennte sich Louisa von ihrem Mann – für sich und für ihren Sohn.

Cunos Erinnerungen an seine Kindheit sind wie vergilbte Fotografien – voller Wärme, aber auch überschattet von den dunklen Wolken der elterlichen Scheidung. Ein Kampf, in dem er sich oft als Spielball fühlte. Die konfliktreiche Zeit prägte ihn, doch er fand Halt bei seiner Mutter, bei der er aufwuchs und die ihn mit Liebe und Fürsorge begleitete. Es lehrte ihn, dass selbst in tiefster Dunkelheit das Licht seinen Weg finden kann.

Die Jahre vergingen, und Cuno wuchs zu einem pflichtbewussten jungen Mann heran. Er absolvierte eine Lehre zum Forstwart, arbeitete mit Hingabe, war zuverlässig und genoss die Anerkennung seines Lehrmeisters. Er hatte sich seinen Platz im Leben geschaffen, glaubte an sich und seine Zukunft. Doch dann kam der Tag, der alles zerstörte – und der Beginn eines Albtraums, aus dem weder Cuno noch Louisa je ganz erwachen sollten.

Vom Lebensretter zum Zerstörer

Cuno scheiterte an der Lehrabschlussprüfung. Er war durchgefallen. «Das kann nicht sein», dachte Louisa. Cuno verstand die Welt nicht mehr. Er hatte die Prüfungsarbeiten genauso ausgeführt, wie er es gelernt hatte. Später stellte sich heraus, dass ihm drei Jahre lang falsche Arbeitsschritte beigebracht worden waren ... Die nicht bestandene Prüfung war für Cuno mehr als nur eine verpasste Chance. Sie war ein Verrat an seinem Pflichtbewusstsein und seinem Ehrgeiz und zerstörte seinen Glauben an die Zukunft. Etwas in ihm zerbrach.

An diesem Tag wollte Cuno sich das Leben nehmen. Eine Harasse Bier war sein letzter Begleiter. Doch der Alkohol, der ihn hätte betäuben sollen, verhinderte seine Tat – Cuno war zu betrunken, um seinem jungen Leben ein Ende zu setzen. «Alkohol hat mir das Leben gerettet», behauptete Cuno später. Doch in Wahrheit nahm der Alkohol ihm und seiner Mutter an diesem Tag das Leben, wie sie es bis dahin kannten. Von diesem Tag an war Cuno nicht mehr derselbe. Er verlor seine Lebendigkeit, wurde antriebslos, blieb von morgens bis abends im Bett. Und er trank. Das Trinken verschlimmerte sich während der Zeit in der Rekrutenschule. «Die Sauferei in der Rekrutenschule war ganz schlimm», so Louisa.

Nach der Rekrutenschule war Cuno mittendrin – verloren in einem Strudel der Selbstzerstörung. Absturz folgte auf Absturz. Und schliesslich kam es zum Totalschaden: Als seine Liebe zu einer Frau unerwidert blieb, liess sich Cuno «volllaufen». Mit betäubtem Herzen setzte er sich ins Auto, trat aufs Gaspedal und verlor die Kontrolle. Cuno verunglückte in einem Weiher – nur unweit des Elternhauses seiner Angebeteten. In diesem Moment wurde ihm schmerzhaft klar, dass er dringend Hilfe brauchte.

Zwischen Therapie und Absturz

Cuno begann eine Therapie mit Antabus – einem Medikament, das ihn vom Trinken abhalten sollte. Das ging eine Zeit lang gut. Cuno trank nicht mehr. Dann aber fiel er in eine tiefe Depression, Schlafprobleme kamen hinzu. Cuno zog sich zurück. Er fühlte sich ausgelaugt und leer. In dieser Zeit begann er zu kiffen – ein Heilmittel, wie er glaubte. «Wäre das Saufen verboten, das Kiffen erlaubt, es ginge uns besser, auch wenn ihr's nicht glaubt», war seine Parole. Cannabis gab ihm Ruhe und Halt, es liess ihn «funktionieren». Doch das war nur eine weitere Illusion. «Seine Sucht hatte sich verlagert», so Louisa. Irgendwann kehrten die Schlafprobleme zurück – trotz Cannabis.



Sie beeinträchtigten seine Arbeit, bis er schliesslich seinen Job verlor. Arbeitslos lebte er von den Ersparnissen seiner Eltern. «Nur so lange, bis ich wieder einen Job habe», sagte er sich. In dieser Zeit setzte er Antabus ab, blieb aber weiterhin «trocken». «Fünf Jahre lang bezahlte ich alles für ihn», erinnert sich Louisa. «Ich wollte nicht, dass er aufs Sozialamt muss.» Doch als das Geld aufgebraucht war und keine neue Arbeitsstelle in Sicht, blieb Cuno keine Wahl. «Der Gang zum Sozialamt zog mir den Boden unter den Füssen weg», sagt er. «Gleich nach dem Termin trank ich zwei Flaschen Bier.»

Schluck für Schluck kehrte der Alkohol in sein Leben zurück – und mit ihm die Abstürze, die nicht nur Cunos Selbstbild zermürbten, sondern auch Louisa in eine schier endlose Angst stürzten ... Für Louisa begann ein jahrelanger Kampf.

Sie informierte sich über das Thema Suchterkrankung, besuchte Selbsthilfegruppen und suchte psychologische Unterstützung, um zu verstehen, wie sie ihrem Sohn beistehen kann. Heute sagt sie: «Ich kann Cuno den Weg aus der Sucht aufzeigen, aber gehen muss er ihn selbst.» Ihre Stimme ist gleichzeitig erfüllt von Hoffnung und resignierter Traurigkeit.

Jeder Absturz fordert seinen Tribut. «Von Cuno gibt es zwei Versionen», sagt Louisa. «Den nüchternen Cuno, der gut mit Menschen kann und sich gut artikuliert, und die besoffene Version. Cuno ist betrunken ein komplett anderer Mensch und macht Sachen, die er nüchtern niemals tun würde. Und ich kann es nicht verhindern.» Immer wieder bekommt sie nächtliche Anrufe – von der Polizei, von Krankenhäusern, von Fremden. Immer wieder muss sie

Cuno irgendwo abholen. Louisa lebt bis heute in permanenter Angst um ihren Sohn. «Unsere beiden Leben sind mit der Sucht kaputtgegangen», sagt sie leise. «Die schlimmen Alkoholabstürze hören nicht auf.»

Seine Filmrisse machen Cuno auch Angst. Was hat er gesagt? Was hat er getan? Wer war er, als er betrunken war? «Wenn ich besoffen bin, bin ich ein Arschloch», gesteht er mit schmerzlicher Klarheit. Freund:innen wandten sich von ihm ab oder halten ihn auf Distanz. «Ich war ihr <Amor>», erzählt er über ein Paar, das er einst zusammenbrachte. «Sie luden mich zwar zur Hochzeit ein, aber nur zum Empfang nach der Trauung. Dem eigentlichen Fest musste ich fernbleiben.» Die Angst, dass er trinkt, sich danebenbenimmt und ihnen die Feier ruiniert, war zu gross. Cuno versteht diese Entscheidung – und es schmerzt ihn.

Mit jedem Absturz verliert Cuno ein Stück mehr von sich selbst – und Louisa ein Stück ihres Lebens. Die Anrufe mitten in der Nacht, die panische Angst um ihren Sohn, die hilflosen Wutanfälle, wenn er betrunken ist – all das frisst an ihr. Doch sie gibt nicht auf, Louisa kämpft weiter. Und auch Cuno steht nach jedem Fall immer wieder auf, getrieben von dem unerschütterlichen Willen zu leben. Nach jedem Absturz sagt er: «Jetzt ist fertig, ich trinke keinen Schluck mehr.» «Er zeigt, dass er will. Er will doch», sagt Louisa leise. «Er will, aber Alkohol ist überall – im Supermarkt, an der Tankstelle, an jeder Feier ...»

Kleine Erfolge, grosse Hoffnungen

Cuno hat bereits zahlreiche Entzüge hinter sich. Seinen letzten Entzug machte er in der Klinik Selhofen. Dort fand er einen Ort, der ihm Halt gab. «Ich konnte viel aus meinem Aufenthalt mitnehmen. Das kreative Arbeiten im Atelier sowie Yoga und Pilates halfen mir, zur Ruhe zu kommen. Am meisten profitierte ich jedoch von den intensiven Einzelgesprächen, wo ich über alles reden konnte.» Die Zeit in der Klinik Selhofen half Cuno, die Scherben seiner Vergangenheit aufzusammeln und seine Lebensgeschichte zu verarbeiten. Er fand seine innere Balance wieder und tankte neue Kraft im Austausch mit den anderen Patient:innen.

«Ich wusste, dass Cuno in der Klinik Selhofen gut aufgehoben ist», so Louisa. Sie konnte während dieser Zeit endlich durchatmen, schlafen, zur Ruhe kommen. Louisa ging wandern, traf Freund:innen und unternahm Dinge, die im Schatten von Cunos Sucht oft nicht möglich sind. Doch die Frage blieb: Was kommt nach dem Klinikaufenthalt?

«Heute bin ich weiter als früher und kann einige Teilerfolge vorweisen. Ich kiffe nicht mehr und bin ruhiger und gelassener geworden», so Cuno. Sein grösster Wunsch ist es, nie mehr abzustürzen und in diesen Sog aus Verzweiflung und Scham zu geraten. Er weiss, dass der Weg steinig ist. Aber er geht ihn. Immer wieder. Weil er leben will.

«Heute bin ich weiter als früher und kann einige Teilerfolge vorweisen. Ich kiffe nicht mehr und bin ruhiger und gelassener geworden.»

Und Louisa, sie kämpft mit, leidet mit, hofft mit. Seit 25 Jahren kämpft sie, hofft, dass Cuno es endlich schafft, frei von der Sucht zu leben. «Er will doch», sagt sie. Louisa ist müde, aber sie gibt nicht auf. Sie kämpft weiter – für Cuno.

* Pseudonyme, Namen der Redaktion bekannt

Behandlungsangebot für Angehörige

Angehörige von suchtkranken Menschen erleben die Auswirkungen der Sucht oft hautnah – eine grosse Belastung, die sie vor vielfältige Herausforderungen stellt. Wir stehen ihnen zur Seite und bieten gezielte Unterstützung.



QR-Code scannen und mehr über das ambulante Behandlungsangebot für Angehörige erfahren!



Andrea Eichmüller,
Leiterin Marketing



Das Jahr 2024 in Zahlen

Kennzahlen 2024 2023

Stationärer Bereich

Pflegetage	11 251	11 190
Fälle	363	356
Entzug abgeschlossen	79 %	81 %

Ambulanter Bereich

Konsultationen (in Stunden)	2548	2842
Neubehandlungen	383	227

Personal

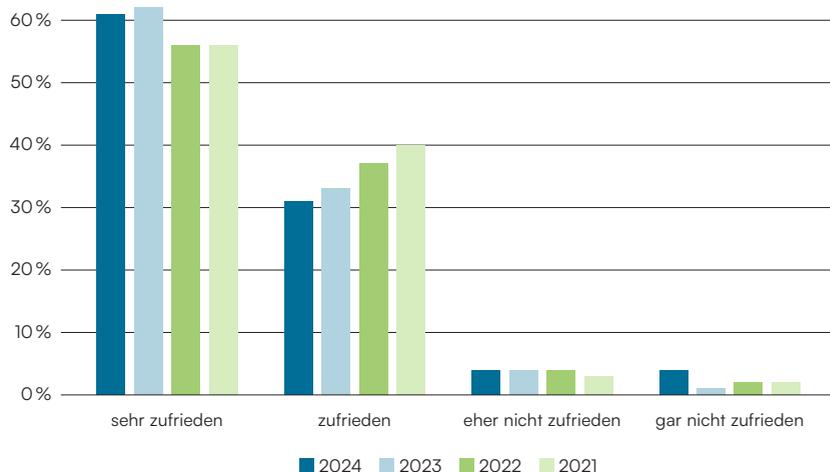
Personalfuktuation	6 %	9 %
--------------------	-----	-----

QR-Code scannen und Jahresrechnung 2024 einsehen!



Patientenzufriedenheit 2024

Zufriedenheit mit Klinikaufenthalt:



Weiterempfehlung 2024:

Ich würde Freund:innen die Klinik Selhofen weiterempfehlen:



Patientenzitate 2024:

«Was mich an der Klinik Selhofen besonders beeindruckt, ist das Engagement aller Mitarbeitenden – vom Pflegedienst bis zur Administration.»

«Die Klinik Selhofen ist keine sterile <Therapiefabrik>, sondern ein Ort, an dem Menschlichkeit gelebt wird. Hier bekomme ich Raum, einfach ich selbst zu sein – und das ist alles andere als selbstverständlich. Diese Klinik hat eine Seele.»

«Nicht nur einmal habe ich gehört, dass Selhofen die beste Klinik ist, in die man in der Schweiz gehen kann. Mit einem breiten Angebot an Tagesprogrammen und einer Küche, die der Qualität eines Top-Restaurants entspricht, spricht schon genug dafür, sich für einen Aufenthalt in Selhofen zu entscheiden. Doch das wahre Herzstück dieser Einrichtung ist das Personal. Die Mitarbeitenden sind unglaublich liebe Menschen, die einem ein Gefühl von Sicherheit geben. Man wird absolut auf Augenhöhe behandelt. Meine Dankbarkeit für die Existenz dieses Ortes lässt sich kaum in Worte fassen. Danke von ganzem Herzen, liebes Selhofen-Team!»

Stiftungsrat

Christine Pfister Hadorn, Präsidentin
Annegret Hebeisen-Christen, Vizepräsidentin
Christian Bachmann, Dr. med. Franz Caduff,
Manuela Kocher Hirt

Direktion

Regine Gysin, Direktorin
Andrea Küng, Vizedirektorin
Claudia Weibel, Vizedirektorin

Geschäftsleitung

Regine Gysin, Andrea Küng, Frank Walther,
Dr. med. Martin Weber, Claudia Weibel

Ärztlicher Dienst

Dr. med. Martin Weber, Chefarzt
med. pract. Daria Egorov, stv. Oberärztin
med. pract. Roxane Bachmann, Dr. med. Simone Haltmeier,
med. pract. Rico Madurapperuma, med. pract. Sophia Plum,
med. pract. Albulenë Qovanaj

Spitalapotheke

Corinne Tobler

Psychotherapie und Fallmanagement

Claudia Weibel, Leiterin Beratung/Therapie
Joëlle Steinmann, stv. Leiterin Beratung/Therapie
André Wittwer, stv. Leiter Beratung/Therapie
Michelle Delprete, Noah Furrer, Anna Kronenberg,
Isabel Mani, Laura Mettler, Nayla Pérez Limendux,
Claudia Ramseier, Veronique Ruppen, Damian Schmutz,
Silja Signer, Jaël Tarchini

Sport und Körperarbeit

Renato Bender, Jennifer Glauser

Klinikseelsorge

Helen Duhm

Kreativatelier

Fernanda Bergmann, Silvia Schenk

Pflegedienst

Frank Walther, Pflegedienstleiter
Patrick Keller, stv. Pflegedienstleiter
Andrea Messerli, stv. Pflegedienstleiterin
Eliane Ackermann, Alexandra Brügger, Oona Gast,
Fabienne Gerber, Nicole Leutwyler, Gisela Luder,
Malina Luder, Corinne Messerli, Alissia Metry, Noga Nave,
Cornelia Rügger, Michelle Scheidegger, Katrin Schneider,
Rhea Schmid, Michael Schweingruber, Sara Sterchi,
Martina Stoos, Jaël Tarchini, Melanie von Gunten,
Daniel Weingartner

Finanzen

Andrea Küng

ICT

Andrea Küng, Robin Cairoli, Pia Lack

Betriebs- und Personaladministration

Melanie Bähler, Jennifer Glauser, Melisa Latifi,
Angela Ramseier

Marketing

Andrea Eichmüller, Judith Briod

Qualitätsmanagement und Projekte

Katrin Schneider

Gastronomie

Andrea Eichmüller, Reto Kämpf, Gianluca Cassiano

Infrastruktur und Facility Management

Regine Gysin, Marc Peyer, Juana Benegas Meaurio,
Sulma Gonzalez, Ageta Jakovic, Thomas Siegenthaler



QR-Code scannen und mehr
über unser Team erfahren!

Impressum

Herausgeberin: Stiftung Klinik Selhofen, Burgdorf
Redaktion: Andrea Eichmüller, Judith Briod
Erscheinungsdatum: Mai 2025
Auflage: 6200 Exemplare
Fotografie: Roman Burri Fotografie, Orpund
Gestaltung: Racine & Partner, Biel
Druck: Druckerei Herzog AG, Langendorf



Stiftungsrat und Mitarbeitende



Klinik Selhofen
Emmentalstrasse 8
Postfach 1300
3401 Burgdorf

☎ 034 420 41 41
✉ info@selhofen.ch
🌐 www.selhofen.ch

Ambulatorien in
Burgdorf, Bern und Biel

