

MITTENDRIN

ISSN 2296-3391 Preis CHF 3.40

Psychische Gesundheit: Von Krisen und Chancen

Porträt: Marlène Ingold, Pflegefachfrau Psychiatrie | 8

Perspektive: Dr. med. Niklaus Egloff im Gespräch über Psychosomatik | 10

Carte blanche: Ein Hausarzt auf Tour | 14

EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser

Ein gebrochenes Bein oder eine offene Wunde sind Verletzungen, die wir mit blossem Auge sehen können und von denen wir vielleicht sogar wissen, wie sie sich anfühlen. Rasch finden wir Worte der Ermunterung für die kranke, verletzte Person. Wir haben wenig Berührungsängste gegenüber einem Menschen mit einer körperlichen Wunde oder einer fassbaren Krankheit.

Genauso wie der Körper kann aber auch die Psyche eines Menschen verletzt, aus dem Gleichgewicht geraten oder chronisch krank sein. Ob eine Depression aufgrund eines Verlusts oder einschneidenden Erlebnisses, eine diagnostizierte Schizophrenie, plötzliche unerklärliche Angst, bipolare Störung oder eine andere Versehrtheit des Innenlebens eines Menschen: Die psychische Gesundheit kann aus der Balance geraten, und dies hat viele Facetten. Die Psyche braucht genauso viel Zuwendung, Beachtung und Pflege wie der Körper. Umso schwieriger, dass Berührungsängste und Unwissen rund um eine psychische Erkrankung die betroffenen Menschen oftmals ins Abseits stellen. Wie wichtig es ist, gehört, umsorgt und verstanden zu werden, zeigen die verschiedenen Kurzporträts ab Seite 5.

Das speziell ausgebildete Fachpersonal des Psychiatrieteams der SPITEX BERN betreut und pflegt psychisch erkrankte Menschen in ihrer vertrauten Umgebung und unterstützt nahestehende Bezugspersonen. Um eine professionelle und qualitativ hochstehende Pflege und Betreuung leisten zu können, sind die Wünsche, Werthaltungen und Ziele der Kundinnen und Kunden sowie der Angehörigen ausschlaggebend. Sie werden in die Planung der Pflege und Betreuung einbezogen. Das Porträt von Marlène Ingold, Pflegefachfrau Psychiatrie, zeigt Arbeitsweise, Herausforderungen und Chancen im Bereich der ambulanten Psychiatriepflege (Seite 8).



*Claudine Bumbacher,
Geschäftsführerin SPITEX BERN*

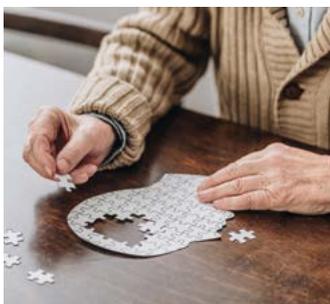
Wenn Stress und Belastung zu gross werden, reagiert oftmals auch der Körper – zum Beispiel mit Bluthochdruck, Konzentrationsproblemen oder verstärkter Schmerzempfindung. Der Leiter der Psychosomatischen Medizin des Inselspitals, PD Dr. med. Niklaus Egloff, erläutert im Interview auf Seite 10, wie häufig psychosomatische Beschwerden sind und was sich dagegen tun lässt.

Bedingt durch ihre Krankheitssymptome brauchen psychisch angeschlagene oder erkrankte Menschen mehr Zeit, mit Veränderungen umzugehen. Deshalb arbeitet die Spitex kundenzentriert. Mitarbeitende bauen zu den Kundinnen, Kunden und Angehörigen kontinuierlich eine Beziehung auf, um ein «normales» Leben zu ermöglichen, trotz krankheitsbedingter Beeinträchtigungen. Das Psychiatrie-Team arbeitet mit Spitälern, Psychiatriekliniken, Sozialdiensten und Hausärzten/-innen zusammen. Wie wichtig die interprofessionelle Zusammenarbeit ist, zeigt der eindrückliche Erfahrungsbericht von Hausarzt Dr. med. Roland Wegmüller auf Seite 14.

Ich wünsche Ihnen eine spannende Lektüre.

Claudine Bumbacher, Geschäftsführerin SPITEX BERN

FOKUS S. 4



PORTRÄT S. 8



PERSPEKTIVE S. 10



CARTE BLANCHE S. 14



NEWS AUS DER SPITEX BERN

HERZLICHE GRATULATION

Die SPITEX BERN gratuliert ihren zehn Lernenden zum erfolgreichen Ausbildungsabschluss und freut sich ausserordentlich darauf, allen Lehrlinginnen und Lehrlingen bei der SPITEX BERN ein Angebot für die Weiterbeschäftigung anbieten zu können.

Die Ausbildung zur *Fachfrau/zum Fachmann Gesundheit* bestanden haben:

Jonathan Antonio Martinez Nunez, Ana Filipa Canadas Sousa, Sheela Buchser, Jeanine Jakob, Hanna Maria Litawinska, Jasmin Frey, Edona Sadiki, Xanaan Xuseen, Flavia Schär.

Die Ausbildung zum *Assistenten Gesundheit und Soziales EBA* bestanden hat:

Nuno Cristiano Teixeira de Freitas.

Die SPITEX BERN dankt allen Lehrlinginnen und Lehrlingen ganz herzlich für den geleisteten Einsatz und wünscht ihnen für die Zukunft nur das Beste. ■



SEOP WIRD ZU MPD SPITEX BERN

Nach fast 20-jährigem Bestehen wird die SEOP der SPITEX BERN umbenannt: Neu heisst das Angebot Mobiler Onkologie- und Palliativdienst der SPITEX BERN, MPD SPITEX BERN, und hat eine neue E-Mail-Adresse: mpd@spitex-bern.ch.

Der Verein Mobiler Palliativdienst Bern-Aare (MPD Bern-Aare) wurde im Sommer 2019 durch sechs Spitex-Organisationen sowie durch fünf Spitäler aus den Regionen Bern, Biel, Seeland sowie der Region Oberland Ost-Frutigland gegründet. Dies mit dem Ziel, die Übergänge zwischen Spital, ambulanter häuslicher Versorgung sowie der Langzeitpflege zu fördern und die subsidiäre Arbeit der mobilen palliativen Dienste innerhalb

des Palliative-Care-Netzwerkes zu unterstützen. Der MPD Bern-Aare ist eine Massnahme im Rahmen des kantonalen Modellversuchs «Spezialisierte mobile Palliativversorgung», an welchem sich die Regionen Bern und Oberland Ost beteiligen. In den Regionen Biel und Seeland bleibt das Dienstleistungsangebot in spezialisierter Palliative Care wie bis anhin bestehen. ■

COVID-19-TEST SEIT 25. JUNI 2020 GRATIS

Der Bundesrat hat am 19. Juni 2020 die ausserordentliche Lage aufgehoben und weitere Lockerungen beschlossen. Um rasch auf einen Wiederanstieg der Fallzahlen reagieren zu können, soll so viel getestet werden, wie möglich und sinnvoll ist. Der Bund übernimmt deshalb seit dem 25. Juni 2020 sämtliche Kosten für Coronatests, falls Verdachtssymptome oder eine Warnung der Swiss-Covid-App vorliegen. ■

NATIONALER SPITEX-TAG: DANKE!

Die Arbeit der Spitex-Mitarbeitenden spielt sich oftmals im Hintergrund ab und wird kaum wahrgenommen. Sie sind bei jedem Wetter unterwegs zu den Kundinnen und Kunden. Sie erledigen ihre Arbeit stets engagiert und pflichtbewusst. Sie sind immer da, wenn es sie braucht. Zum Nationalen Spitex-Tag spricht die SPITEX BERN allen Pflegemitarbeitenden von Herzen ein grosses Dankeschön aus für die wertvolle Arbeit, die sie täglich leisten! ■

LEBENSELIXIER WASSER

Was bedeuten hohe Temperaturen oder warmes Wetter für den Flüssigkeitshaushalt des Körpers? Durchs Schwitzen kühlt er ab, dabei verliert er viel Flüssigkeit. Dieser Flüssigkeitsverlust muss wieder ausgeglichen werden. Als bester Durstlöscher eignet sich Wasser, da es zusätzlich überlebenswichtige Stoffe wie Calcium, Natrium, Magnesium und Mineralstoffe enthält. Die empfohlene Menge ist individuell und abhängig von der Aktivität und Bewegung. Wichtig ist, über den ganzen Tag verteilt zu trinken. Als Faustregel für einen Erwachsenen gelten zwei Liter. Kaffee, Süssgetränke oder Alkohol eignen sich nicht als Durstlöscher. Kaffee entzieht dem Körper Wasser, Süssgetränke haben sehr viel Zucker und können ein Durstgefühl auslösen. ■

WAS BEDEUTET PSYCHISCHE GESUNDHEIT?

Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist die psychische Gesundheit ein komplexes Zusammenspiel: Wenn zu vieles aus dem Gleichgewicht gerät, kann die Psyche beeinträchtigt werden. Zentral ist, dass Betroffene und Angehörige darüber sprechen und sich professionelle Unterstützung holen – beispielsweise mit der Psychiatriespitex.

Rea Wittwer, Monika Joss (Text), iStock (Foto)

Psychische Gesundheit ist nicht ein Zustand, der durch die Veranlagung oder das eigene Verhalten entsteht – sie ist vielschichtig und abhängig von individuellen, sozioökonomischen, kulturellen und ökologischen Einflüssen. Eine psychisch gesunde Person verfügt über ein stabiles Selbstwertgefühl und eine gefestigte Identität bezüglich ihrer verschiedenen Rollen in der Gesellschaft. Geraten zu viele Pfeiler ins Wanken, wird unsere Psyche zu lange zu stark strapaziert, kann die psychische Gesundheit darunter leiden.

KRISEN GEHÖREN ZUM LEBEN

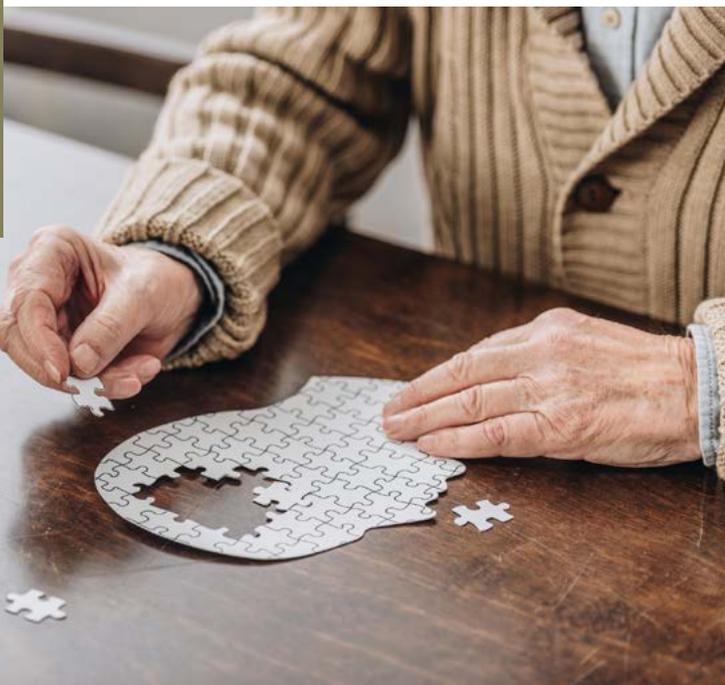
Stress, Veränderungen, schmerzhaftere Ereignisse und andere Belastungen können dazu führen, dass Menschen in eine Krise geraten. Manchmal wird dabei das innere Gleichgewicht so stark erschüttert, dass die gewohnten Bewältigungsstrategien nicht mehr ausreichen oder nicht mehr funktionieren. Überforderung, Verunsicherung, vielleicht auch das Gefühl von Ausweglosigkeit stellen sich ein. Betroffene geraten in eine seelische Krise. Diese kann jeden treffen – unabhängig von Alter, Bildung, Beruf, Herkunft und sozialem Status. Den meisten gelingt es, mit eigenen Kräften wieder aus der Krise herauszufinden. Professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen kann entlastend und unterstützend wirken.

VIELE SIND BETROFFEN

Psychische Krankheiten gehören zu den häufigsten, sehr einschränkenden und volkswirtschaftlich bedeutsamsten Krankheiten überhaupt. Bei 18 von 100 Menschen in der Schweiz ist eine psychische Belastung oder Störung wahrscheinlich, Frauen berichten deutlich häufiger davon als Männer. Dies zeigt der vierte Monitoringbericht des Schweizerischen Gesundheitsobservatoriums*. Unsicherheiten, zusätzliche Belastungen oder Alleinsein aufgrund der Coronasituation haben die Zahl der depressiven Verstimmungen in den letzten Monaten verdreifacht. Umso wichtiger ist es, über Probleme zu reden, die sozialen Kontakte besonders gut zu pflegen und wenn nötig Hilfe anzunehmen (siehe Ratgeber und Adressen auf Seite 12). ■

Am 10. Oktober ist internationaler Tag der psychischen Gesundheit.

*Obsan, 2016



«IM MOMENT GEHT ES MIR RECHT GUT»

Kurzporträts von Betroffenen und Fachleuten zeigen auf, wie vielschichtig die Themen rund um psychische Krisen und Krankheiten sind. So individuell wie die Geschichten, so einzigartig sind auch jeweilige Therapie- und Genesungswege.

Rea Wittwer (Aufzeichnungen), Pia Neuenschwander, Rea Wittwer (Fotos)

WICHTIGE KONSTANTE

«Dass Frau Grob von der Psychiatriespitex zweimal pro Woche zu mir nach Hause kommt und sich für mich Zeit nimmt, ist enorm wichtig. Letzthin gingen wir sogar auf eine kurze Velofahrt durchs Quartier, das möchte ich wiedermal machen.» ■



Luciano Hofer* (28), Autist, zudem gesundheitlich beeinträchtigt seit einer Gehirnentzündung im 2018 (Anti-NMDA-Rezeptor-Enzephalitis)

VERTRAUEN AUFBAUEN

«Bei einigen Kundinnen und Kunden gehe ich mehrmals wöchentlich vorbei, andere brauchen mich nur noch alle paar Monate. In akuten Krisen, beispielsweise nach einem Todesfall einer nahestehenden Person, braucht es oft eine enge Begleitung. Psychische Krankheiten oder Krisen ziehen sich durch alle sozialen Schichten und jede Altersgruppe, es kann jeden treffen. Auch die Themen sind sehr breit: Häufig treffe ich auf Alkoholabhängigkeit, Depressionen, Ängste, Panikattacken. Oft führen ungelöste Probleme und Wegschauen dazu.

Kundinnen und Kunden kommen nach der Anmeldung durch den Hausarzt, den Sozialdienst oder die KESB zu uns. Für mich ist es daher schön zu erleben, wenn sie ihre Skepsis rasch ablegen und wir gemeinsam ein Vertrauensverhältnis aufbauen können. So kommen sie einen Schritt vorwärts: Regelmässig ein Malatelier zu besuchen oder in eine Tagesklinik zu gehen, bietet neue Möglichkeiten. Wir sind oft wie ein Sprungbrett. Psychische Krisen oder Krankheiten dürfen kein Tabuthema sein.» ■

Susanne Flückiger, 48, Pflegefachfrau HF Psychiatrie, Spitex Region Lueg



Salomon Berg* (50), lebt seit 23 Jahren mit der Diagnose *paranoide Schizophrenie*

«DER REGISSEUR IST IN DEN FERIEEN.»

«Im Moment geht es mir eigentlich recht gut. Ich vermute, es liegt daran, dass ich vor einer Weile den Schlafrhythmus umgestellt habe. Ich gehe etwa um 1 Uhr ins Bett. Vorher etwa um 22.30 Uhr. Am Dienstag und am Donnerstag gehe ich zur Arbeit, da stehe ich um 7.20 Uhr auf. Ausschlafen kann ich wegen fixer Termine eigentlich nur am Freitag und am Sonntag, wobei, da treffe ich um 12 Uhr eine Freundin und muss um 11 Uhr aufstehen. Ja, ich bin eine Schlafkappe. Zwar wache ich mehrmals pro Nacht auf, dann rauche ich halt eine Zigi und gehe wieder ins Bett. Alkohol und andere Suchtmittel sind tabu, das geht gar nicht, mir würde speiübel. Wahrscheinlich habe ich auch grad eine gute Phase, weil ich im Moment nicht lese, kein einziges

«ALLE MENSCHEN SIND VERLETZLICH.»

«Herr Berg und ich kennen uns schon lange, ich begleite ihn seit über zehn Jahren. Wir sind nicht per Du, aber bewegen uns trotzdem auf Augenhöhe. Herr Berg erzählt mir regelmässig wie es ihm geht, was ihn beschäftigt und womit er zu kämpfen hat. Und auch ich erzähle ihm aus meinem Alltag – nicht private Sachen natürlich, aber ich bin ja auch nur ein Mensch mit Sorgen und Freuden. Mich dünkt es wichtig, dass die Kundinnen und Kunden dies spüren, alle Menschen sind verletzlich und niemand ist ohne Probleme. Zu Herrn Berg gehe ich einmal pro Woche, und wir machen und besprechen grad das, was aktuell oder dringend ist. Meine Arbeit gefällt mir sehr, ich schätze die Freiheiten bei der Spitex genauso wie die gut organisierten Abläufe und das Teamwork.»

Buch. Seit ich denken kann, habe ich immer viel gelesen, keine Trivilliteratur, eher schwere Kost, religiöse oder politische Themen. Das hat mich dann sehr beschäftigt und aufgewühlt.

Wenn es mir nicht gut geht? Schwierig, das konkret zu beschreiben, sicher ist Angst seit jeher ein grosses Thema. Ich war schon ein ängstliches Kind. In schweren Krisen gerät mein gesamtes Innenleben durcheinander und macht was es will, ich sage dem: Der Regisseur ist in den Ferien. Ich rieche dann sehr intensiv irgendwelche Dinge, anderen fällt nichts auf. Und eben, immer eine riesengrosse, unerklärliche Angst. So oder so gehe ich täglich aus der Wohnung, habe da mein System und treffe mich regelmässig mit Freunden, die meisten kenne ich aus der Klinik. Diese Fixpunkte, auch die wöchentlichen Besuche von Frau Vagnoni von der Psychiatriespitex geben mir Stabilität, ich freue mich immer auf diese Treffen.

Vor einigen Jahren absolvierte ich die Weiterbildung «DAS EX-IN» an der Berner Fachhochschule Gesundheit. Das ist eine Weiterbildung für Menschen, die seelische Erschütterungen erfahren haben. Das Ziel der Weiterbildung ist es, die betroffenen Menschen in die Psychiatrielandschaft zu integrieren und dort eine eigene Sichtweise als Betroffene einzubringen. Seit 2014 arbeite ich als «Genesungsbegleiter durch Erfahrung» in der Rolle als Co-Dozent, Selbstvertreter und Betroffener. Ich nehme deswegen aktiv und regelmässig an verschiedenen Veranstaltungen teil.»



Corinna Vagnoni (49), Pflegefachfrau Psychiatrie Spitex Bern

*Namen wurden geändert

krankhafter Riesenschwamm	runde Griffe	Atomverbindung	↓	Hafendamm	Frauenkosenamen	Kanton (frz.)	Rufname v. Lincoln †	Internetkürzel Luxemburg	Schneehütten der Inuit	↓	Halbton unter G	↓	Hauptstadt v. Jordanien	landwirtschaftl. Gebäude	Computertaste	flüssiges Pflanzenfett	↓
↙	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	ind. Gewürzzubereitung	↘	↘	↘	↘	↘	↘
Salbengrundlage	Basler Britpopband	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	Magenferment	↘	kleine Klammer	↘	↘	↘	↘
↙	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
↙	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
Teil d. Bettzeugs	schweiz. Kräuterbombonmarke	↘	↘	Vorderseite e. Münze	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
unbekannte Personen	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
dt. Vorsilbe: schnell	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
dt. Autor † 1888 (Theod.)	Feenkönigin	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
↙	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
Autokz. Israel	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
Zch. f. Tantal	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
jedoch, während	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
↙	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
Fachmediziner (Mz.)	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
↙	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
wahnwitzig, hirnverbrannt	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
↙	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
Männername	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
↙	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
Fakultätsvorsteher	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
↙	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
Männerkurzname	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
↙	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
Musikrichtung: Rock'n'roll...	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
↙	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
Tessiner Tal: Valle ...	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
↙	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘

WETTBEWERB

Gewinnen Sie ein Überraschungspaket der SPITEX BERN.

Einsendeschluss: 15. Oktober 2020. Unter den richtigen Einsendungen wird der Preis ausgelost. Der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt sowie in der Ausgabe 4 bekannt gegeben. Es wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Senden Sie das Lösungswort an:
mittendrin@spitex-bern.ch
oder SPITEX BERN – Mittendrin
Salvisbergstrasse 6, Postfach 670, 3000 Bern 31

Gewinnerin der Ausgabe 2/2020:
Jacqueline Tüscher, Siselen BE

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

raetzel.ch

EIN HERZ FÜR DIE SEELE

Marlène Ingold arbeitet diskret: Als Pflegefachfrau Psychiatrie besucht und begleitet sie Menschen mit psychischen Krankheiten oder Krisen in ihrem Zuhause.

Rea Wittwer (Text), Pia Neuenschwander (Foto)

Nach einem intensiven Arbeitstag freut sich Marlène Ingold (42) auf die Natur und ihre Familie: «Unser grosser Garten mit Hühnern, die Kinder und die Nähe zur Natur lassen mich rasch auf andere Gedanken kommen.» Es kommt nicht von ungefähr, dass für sie und ihre Kolleginnen Themen rund um das Abschalten präsent und besonders wichtig sind: Sich abgrenzen und auftanken können, sei zentral in ihrem Beruf, den Marlène Ingold mit viel Engagement und Fingerspitzengefühl ausübt.

VERNETZEN UND VORANKOMMEN

Menschen mit psychischen Krankheiten oder durch Krisen hinweg zu begleiten, persönliche Schicksale hautnah mitzerleben, Betroffene dabei zu unterstützen, dass sie wieder Fuss fassen in ihrem Leben und dabei sowohl Angehörige als auch das interprofessionelle Netzwerk immer miteinzubeziehen – dies alles und vieles mehr mache ihre Tätigkeit so spannend wie herausfordernd zugleich. Administrative Hürden und Verzögerungen wegen weiteren involvierten Stellen wirken sich gerade in diesem Bereich negativ auf betroffene Menschen und ihre Situation aus. Hier ist es Marlène Ingold und ihren Teamkolleginnen besonders wichtig, proaktiv zu agieren und effizient voranzukommen. «In den letzten Jahren hat sich jedoch viel getan, und die Spitex wird von Ämtern, Praxen und Kliniken oft ganz automatisch mit den wichtigen Informationen bedient. Wenn nicht, müssen wir uns diese beschaffen, das kann dauern...» So wünscht sich Marlène Ingold manchmal etwas mehr Pragmatismus, zum Wohle der Betroffenen und im Hinblick auf die individuell bestmögliche Lösung, Begleitung oder Therapie.

UNTERSTÜTZEN UND ZUHÖREN

Marlène Ingold arbeitet Teilzeit und besucht meist wöchentlich dieselben Kundinnen und Kunden in ihrem Zuhause. Die Palette ihrer Tätigkeit ist breit: Begleitung durch Gespräche, Medikamentenabgabe, Angsttraining, allgemeine Unterstützung in der Krise und weitere mögliche Dienstleistungen gehören zum Arbeitsalltag der Pflegefachfrau Psychiatrie. Sie schätzt es, dabei eine stabile und vertrauensvolle Kundenbeziehung aufzubauen – und damit auch immer wieder zu kleinen und grösseren Erfolgserlebnissen beizutragen. «Es ist immer schön mitzerleben, wenn es jemandem besser geht und wieder etwas Normalität einkehren darf», sagt sie und ihr offenes Lachen zeigt, dass Herz und Beruf miteinander verbunden sind. Bei ihren Besuchen vor Ort ist sie stets mit dem Privatauto unterwegs, Diskretion und Schutz der Privatsphäre seien das oberste Gebot.

AUSTAUSCHEN UND AUFFANGEN

Das Team der ambulanten psychiatrischen Pflege und Betreuung der Spitex Aare Gürbetal ist selbstgesteuert und trifft sich monatlich zur Teamsitzung. Da die meisten der acht Mitarbeitenden nicht Vollzeit arbeiten, ist auch hier Pragmatismus zum Wohle aller Beteiligten angesagt: Wenn Fragen auftauchen, deren Lösung nicht warten kann, fällen die gerade anwesenden Teammitglieder eine Entscheidung. «Das funktioniert sehr gut, und so kommen wir auch voran», so Ingold. Elementar für sie und ihre Kolleginnen sei der Austausch im achtköpfigen Team und auch mit der Geschäftsleitung: «Zu hören, wie es meine Kolleginnen machen, was sie gerade beschäftigt oder einen Ratschlag geben zu können, ist mir wichtig. Es kommt immer wieder vor, dass wir einander durch einen kurzen Austausch auffangen und weiterbringen können.» ■



Marlène Ingold arbeitet seit über 15 Jahren als Pflegefachfrau Psychiatrie.

WENN DER KÖRPER REAGIERT

PD Dr. med. Niklaus Egloff ist Internist und Leiter der Psychosomatischen Medizin im Lory-Haus des Inselspitals. Im Interview erläutert er, was heute unter psychosomatischen Erkrankungen zu verstehen ist und welche Therapieansätze erfolgreich sind.

Kathrin Kiener (Text), Pia Neuenschwander (Bild)



«Bei psychosomatischen Krankheitsbildern stehen immer Körperbeschwerden im Vordergrund», so PD Dr. med. Niklaus Egloff.

HERR DR. EGLOFF, WIE HÄUFIG SIND PSYCHOSOMATISCHE KRANKHEITEN?

Psychosomatische Beschwerden sind sehr häufig, in der Allgemeinpraxis machen sie 20 bis 40 Prozent der Konsultationen aus. Jeder Mensch kennt Körpersymptome, deren Ursache nicht direkt mit einer Organschädigung in Verbindung steht. Somatische, psychosomatische und psychiatrische Erkrankungen gehören alle gleichsam zum Menschsein und kommen häufig kombiniert vor.

WAS VERSTEHT MAN UNTER EINER PSYCHOSOMATISCHEN ERKRANKUNG?

Bei einer psychosomatischen Erkrankung liegt die Ursache der Beschwerden nicht in der Schädigung der Organe, sondern in der Organsteuerung und

Organsignalwahrnehmung. Die Symptome sind absolut real. Interessant ist, dass man bei psychosomatischen Erkrankungen immer mehr deren neurobiologische Seite beschreiben kann. Es bildet sich also eine spannende Schnittstelle zwischen unseren subjektiv-psychischen Prozessen und unserer organisch-körperlichen Realität.

WIE LASSEN SICH REIN KÖRPERLICHE VON PSYCHOSOMATISCHEN BESCHWERDEN UNTERSCHIEDEN?

Aus der Computerwelt kennen wir die beiden Begriffe «Hardware» und «Software». Sie können vereinfachend als Metapher dienen: Bei rein körperlichen Beschwerden lässt sich eine «Hardware-Ursache» auf Organebene diagnostizieren, beispielsweise mittels Blutuntersuchungen oder Gewebeproben. Bei psychosomatischen Beschwerden fokussieren wir auf die «Software-Ursachen»: Oft ist der Organismus in einem vegetativen Stressmodus und die Reizsignalübertragung ist verstärkt. Das drückt sich beispielsweise in einem Reizdarm oder einer Reizblase aus.

KÖNNEN SIE KURZ ERLÄUTERN, WORIN DER UNTERSCHIED ZU PSYCHIATRISCHEN ERKRANKUNGEN BESTEHT?

Bei psychiatrischen Störungen ist das Denken, Fühlen oder Verhalten verändert. Hingegen stehen bei psychosomatischen Krankheitsbildern immer Körperbeschwerden im Vordergrund. Für eine psychosomatische Erkrankung ist per se keine psychiatrische Ursache notwendig. Prüfungsstress genügt, dass ein psychisch absolut gesunder Mensch Verdauungsstörungen entwickeln kann.

WELCHES SIND DIE HÄUFIGSTEN HINTERGRÜNDE PSYCHOSOMATISCHER KRANKHEITSBILDER?

Die häufigsten psychosomatischen Erkrankungen bei Kindern und Erwachsenen stehen in Zusammenhang mit Überbelastung. Akuter oder chronischer Stress verändert die Funktionalität des Organismus. Ein Beispiel: Bei akutem Stress steigen Puls und Blutdruck, man schwitzt und kann sich kaum konzentrieren. Bei langdauernden Stressbelastungen können zudem Symptome wie Schmerzen, Schwäche oder Taubheitsgefühle auftreten. Schwerwiegende psychosomatische Folgestörungen entstehen oft nach lebensbedrohlichen Unfällen oder Gewalterfahrungen.

WO SETZEN SIE IN DER THERAPIE AN?

Wir unterstützen die Patientinnen und Patienten darin, dass sie möglichst die Kontrolle über ihren Körper zurückgewinnen. Dabei legen wir Wert darauf, dass die Patienten genau verstehen, wie der Organismus reagiert. Die Therapie bezieht immer mehrere Ebenen mit ein: Bei einer Stresserkrankung setzen wir bei den Stresssymptomen, der Stressursache und den Stressfolgen gleichzeitig an. Wir kombinieren physiotherapeutische, ergotherapeutische, psychologische, pflegerische und medizinische Massnahmen.

SIE BIETEN IM LORY-HAUS AMBULANTE UND STATIONÄRE BEHANDLUNGEN AN. WANN IST EIN STATIONÄRER AUFENTHALT SINNVOLL?

Der Schweregrad der Beschwerden entscheidet, welches medizinische Setting gewählt wird. Wenn



möglich, bevorzugen wir eine ambulante Behandlung. Stationäre Aufenthalte erfolgen in Rehabilitationskliniken oder in Zentrumsspitalern wie hier in der Insel. Für einen Aufenthalt in einer Rehabilitationsklinik sollte die Patientin, der Patient möglichst selbstständig sein. In Zentrumsspitalern behandeln wir prioritär komplexe Kombinationserkrankungen, welche zusätzlich eine spezifische medizinische Überwachung oder Diagnostik erfordern.

WAS WÜNSCHEN SIE SICH FÜR DIE PSYCHOSOMATISCHE MEDIZIN?

Heute fügt sich ein medizinisches Menschenbild als Einheit zusammen, welches über Jahrhunderte in die beiden Teile Psyche und Körper getrennt war. Diese bio-psycho-sozialen Zusammenhänge zu verstehen ist komplex und spannend. In der Schweiz verfügen mittlerweile fast 800 Ärztinnen und Ärzte über eine Zusatzausbildung in Psychosomatischer Medizin. Es dürften in Zukunft in Spital und Praxis bedarfsmässig aber noch deutlich mehr werden! ■

IN KRISEN HILFE HOLEN

Im Kanton Bern gibt es eine Vielzahl verschiedener Angebote, die Menschen dabei unterstützen, ihre psychische Gesundheit wiederherzustellen oder zu verbessern. Für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen stehen Angebote zur Verfügung, die die Lebensqualität verbessern.

Rea Wittwer (Recherche, Text)

Ob hausärztliche oder psychiatrische Behandlung, Kriseninterventionszentren, Psychotherapie, Tageskliniken, Psychiatrie-Spitex, Selbsthilfegruppen oder anderes: Die Palette der vorhandenen Angebote ist breit und gut abgestützt. Sie reicht von der Therapie bis hin zur Unterstützung beim Wohnen, Arbeiten und in der Freizeit.

Meistens ist der erste Schritt eine Kontaktaufnahme mit dem Hausarzt, der Hausärztin. Sie können die Situation einschätzen, den Bedarf ermitteln und dann Kontakte herstellen, wie beispielsweise zur Psychiatriespitex. Die Mitarbeitenden der ambulanten psychiatrischen Pflege besuchen die Menschen dann zu Hause, fördern das Verständnis für die eige-

ne Krankheit und finden mit den Betroffenen Wege, um mit Schwierigkeiten umgehen zu können.

Auch der Austritt aus einer Institution in das alltägliche Lebensumfeld ist für viele Menschen ein schwieriger Moment. Die ambulante psychiatrische Pflege unterstützt diese Schritte aktiv. Wichtige Themen sind soziale Beziehungen und Tagesstruktur. Sämtliche Adressen im Kanton Bern sammelt und bietet die vom Kanton Bern getragene Interessengemeinschaft Sozialpsychiatrie Bern an: www.psy.ch, Tel. 031 370 79 76. In akuten Situationen kann jederzeit die Notfallstation eines Spitals oder der Notfallarzt weiterhelfen. ■

DREI FRAGEN AN...

Christoph Widmer ist Pflegefachmann Psychiatrie HF mit Studium in angewandter Psychologie. Er arbeitet seit 2017 als Fachverantwortlicher Psychiatrie bei der SPITEX AemmePlus AG.



Christoph Widmer
Bild: zVg

KRISEN GEHÖREN ZUM LEBEN DAZU. WANN WIRD AUS EINER KRISE EINE DEPRESSION?

Ausschlaggebend sind sicher die eigene Biografie, Veranlagung, der Schweregrad und die Dauer der Krise. Dabei spielt auch die Bewertung der Krise eine grosse Rolle. Bin ich in der Lage, diese Krise mit meinen vorhandenen Ressourcen zu meistern (Selbstwirksamkeitserwartung)? Die soziale Unterstützung durch das Umfeld ist sehr wichtig, während wenig Selbstwirksamkeitserwartung und ein geringes Selbstvertrauen negative Faktoren sind. Vieles hat also einen Einfluss darauf, wie Krisen verlaufen können und ob daraus eine Depression entsteht.

WIE SOLL MAN REAGIEREN, WENN DER VERDACHT BESTEHT, ERNSTHAFT PSYCHISCH ANGESCHLAGEN ZU SEIN?

Der erste Schritt ist das Eingeständnis, und dass man auf Hilfe angewiesen ist. Auch wenn es zu Beginn bedrohlich wirken kann und man lieber nicht hinschauen möchte. Als Angehörige sollte man die betroffene Person auf ihr Befinden ansprechen, da sein, die Situation ernst nehmen und wenn möglich Unterstützung anbieten. Wenn es zu schwierig wird für alle Parteien, dann unbedingt professionelle Unterstützung holen: Der Hausarzt beispielsweise kann eine erste Beurteilung vornehmen und ist bei Bedarf ein guter Türöffner für weitere Stellen.

MIT WELCHEN STRATEGIEN KANN DIE PSYCHE IM ALLTAG GESTÄRKT WERDEN, WIE KANN DIE PSYCHISCHE GESUNDHEIT ERHALTEN BLEIBEN?

Mehrere Faktoren tragen zur psychischen Stabilität und Gesundheit bei. Ganz wichtig sind soziale Kontakte, Teilhabe am gesellschaftlichen Leben, eine geregelte Tagesstruktur, sinnvolle Tätigkeiten oder ein Hobby pflegen, Sport und Bewegung, eine ausgewogene Ernährung, genügend Schlaf und Erholung – wer mag, kann auch Meditationstechniken ausprobieren. Was zudem zu einer geistigen und psychischen Gesundheit beiträgt und das Selbstvertrauen stärkt: Sich immer mal wieder Herausforderungen stellen, etwas Neues lernen, die Komfortzone hie und da verlassen. ■

«JETZT SEHE ICH DIE SPITEX MIT ANDEREN AUGEN»

Seit 32 Jahren ist Roland Wegmüller Hausarzt in Bern und arbeitet eng mit der Spitex zusammen. Einen Tag lang hat er die Seite gewechselt und den Spitex-Mitarbeitenden Jan Baumgartner bei seiner Arbeit begleitet.

Der Tag beginnt früh. Ich treffe mich mit Jan direkt beim Spitex-Standort im Berner Elfenauquartier. Bis zu 15 Kundinnen und Kunden besucht er am Tag, Notfälle nicht inbegriffen. Im Planungsbüro erfahre ich, dass Einsätze von rund 280 Kundinnen und Kunden im Einzugsgebiet koordiniert werden müssen. Diese Dimension habe ich nicht erwartet. Mit dem Velo machen wir uns auf den Weg zu einer 65-jährigen Frau mit einem Tracheostoma; eine operativ geschaffene Verbindung zwischen äusserem Luftraum und Luftröhre, durch welche sie atmet. Die Spitex hilft der Kundin, Schritt für Schritt ihre Unabhängigkeit zurückzugewinnen. Mit viel Einfühlungsvermögen und Geduld erledigt Jan die Reinigung des Tracheostomas.

EINSAM, ABER NICHT ALLEINGELASSEN

Die Situation beim nächsten Kunden berührt mich sehr. Aufgrund dessen Alkoholsucht weiss Jan nie, was ihn erwartet. Der Mann ist stark immobil, ohne Rollstuhl kann er sich nicht bewegen. An manchen Tagen wirkt er benommen, konstruktives Arbeiten ist dann unmöglich. Durch den vertrauten Umgang der beiden wird mir bewusst, wie wichtig die Beziehungspflege ist. Auch um zu verhindern, dass eine solch fragile Situation eskaliert. Jan hilft dem Mann die Kompressionsstrümpfe anzuziehen, doch eigentlich macht er viel mehr: Er ist die Schnittstelle zwischen Physiotherapie, der Beistandschaft, der Hausärztin und weiteren involvierten Diensten. Vor Ort koordiniert er Termine und hält Beobachtungen fest. Als Hausarzt habe ich nur selten Einblick in das Leben zu Hause, Informationen in Bezug auf das Therapiemanagement sind deshalb von enormer Wichtigkeit. Weil suchtkranke Menschen oft sehr einsam sind, übernimmt die Spitex eine wichtige soziale Aufgabe. Wer würde dies sonst tun?

MIT DEM VELO DURCH BERNS QUARTIERSTRASSEN

Auf dem Velo können wir etwas durchatmen und den Kopf lüften, auch beim nächsten Kunden treffen wir auf eine für mich ungewohnte Situation: Ein 97-jähriger Mann mit einem abgestorbenen Bein. Weil er keine Amputation will, besucht ihn die Spitex täglich. Jan wechselt den Verband – der Geruch des abgestorbenen Gewebes ist eine Herausforderung. Es mag komisch klingen, doch genauso wichtig wie die Versorgung des Beins scheint mir das Gespräch über Sterben und Tod, welches die beiden in meiner Anwesenheit führen. Es geht um Wünsche, Ängste und Vorstellungen und die Erkenntnis, dass wir alle nicht wissen, wie es einmal sein wird. Ein Thema, das die Angehörigen oft zu sehr schmerzt und deshalb tabu bleibt. Der ebenfalls anwesende Sohn hört gespannt mit, als wäre er froh, das Gespräch Jan überlassen zu können. Diese Begegnung zeigt mir, wie wichtig ein gemeinsamer Hausarztbesuch sein kann. Ein klärendes Gespräch vor Ort, klare Verordnungen meinerseits und die Verfügbarkeit der wichtigsten Medikamente sowie der liebevollen Pflege des Sohnes und der Spitex – so kann der Kunde auf seinem letzten Weg in Ruhe begleitet werden.



Hausarzt Roland Wegmüller (rechts) schaut Jan Baumgartner bei seiner Arbeit zu – und ist beeindruckt von der Vielfalt auf allen Ebenen.



Dr. med. Roland Wegmüller war mit Pflegefachmann Jan Baumgartner einen Tag lang unterwegs.

MEIN FAZIT NACH DEM SPITEX-TAG

Ich sehe die Arbeit der Spitex nun mit anderen Augen. Die gemachten Erfahrungen, die gewonnenen Erkenntnisse werden mir helfen, die Pflegenden gezielter zu unterstützen. Mir war nicht bewusst, welcher organisatorischer Aufwand betrieben wird, um die täglichen Einsätze zu gewährleisten. Die Flexibilität der Pflegenden, sich täglich auf neue Gewohnheiten, Sprachen, Kulturen und Unvorhergesehenes einzulassen, hat mich sehr berührt.

Es sind nicht nur die medizinischen Aufgaben, welche sehr fordernd sind – auch die zwischenmenschlichen Beziehungen verlangen viel Feingefühl und Menschenkenntnis. Dieser soziale Aspekt trägt entscheidend dazu bei, die Kunden längerfristig zu Hause pflegen zu können. Heim- und Spitalaufenthalte können umgangen werden, somit werden Kosten gespart. Es wurde mir vor Augen geführt, welchem zeitlichen

und psychischen Druck die Spitex-Mitarbeiterinnen und -mitarbeiter ausgesetzt sind. Ein unerwarteter Notfall bringt viel Unruhe ins Programm. Dank der Koordination der Spitex kann ein solcher Fall rasch und unkompliziert mit dem Spital abgesprochen werden, eine grosse Entlastung für mich als Hausarzt. Wiederum bemerkte ich, welche Wichtigkeit ein gut organisierter Spitalaustritt für den weiteren Pflegeverlauf zu Hause hat. Die Spitex erhält immer öfter sehr kurzfristige, komplexe Anmeldungen. Fehlen Verordnungen, Rezepte oder Berichte, braucht es grosse Anstrengungen, um diese Informationen zu ermitteln. Die Coronasituation macht die Pflege zu Hause nicht einfacher. Jedoch macht sie eines möglich, nämlich das Treffen mit Angehörigen und das Umgehen der kompletten Isolation sowie möglicherweise ein würdevolles Sterben zu Hause. ■

SOZIALE TEILHABE IM ALTER ERMÖGLICHEN



Zeit und Herzlichkeit schenken, Leid lindern und entlasten, zu Kultur und Geselligkeit anregen. Diese Aufgaben hat sich der gemeinnützige Verein Etoile mit seinen rund 50 Freiwilligen zum Ziel gesetzt.

WIEDERAUFNAHME DES BESUCHSDIENSTES

Der Lockdown war für viele Menschen eine lange und einsame Phase ohne Besuche. Mit grosser Ungeduld wurden die Lockerungen vom Bundesrat herbeigesehnt. Nicht nur von den Klientinnen und Klienten des Vereins Etoile, sondern auch von den engagierten Freiwilligen. Im Mai war es endlich so weit, und die Besuche durften unter Einhaltung der Hygienemassnahmen – wie dem Tragen von Hygienemasken – wieder aufgenommen werden. Nun sind wieder alle Freiwilligen des Vereins Etoile im Einsatz und freuen sich, die Klientinnen und Klienten zu besuchen.

Es war beeindruckend, wie unkompliziert alle Beteiligten die schwierige Situation meisterten. Schön zu sehen war, dass die Klientinnen und Klienten sich ohne Bedenken und unter Einhaltung der geltenden Hygienemassnahmen auf die Besuche freuten. Der Verein Etoile ist dankbar, während dieser ausserordentlichen Situation keine freiwilligen Helferinnen und Helfer verloren zu haben. Denn es ist wichtig, die soziale Teilhabe im Alter, gerade im Hinblick auf die physische Distanzierung, zu unterstützen und den persönlichen Kontakt unter den Beteiligten zu fördern.

KULTUR BEWEGT: STERNSTUNDEN AUCH IM «CORONA-ALLTAG»

Mit seinem besonderen Angebot «Kultur bewegt» ermöglicht der Verein Etoile älteren Menschen die Teilhabe am kulturellen Leben, verbunden mit einem geselligen Zusammensein bei Kaffee und Kuchen.

Auch dieses Angebot musste in den letzten Monaten angepasst werden. Mit den Kulturbriefen wurde den Kulturinter-

sentinnen und -interessenten das Angebot nach Hause gebracht. Der Brief enthält spannende Texte, Empfehlungen für Online-Konzerte, interessante TV-Programmpunkte und vieles mehr, wovon sich die Leserschaft inspirieren lassen kann. Bis die beliebten Kulturanlässe wieder durchgeführt werden können gilt: Auch Vorfreude ist etwas Wunderbares!

NEUE PRÄSIDENTIN DES VEREINS ETOILE

Das Präsidium des Vereins Etoile hat ein neues Gesicht: Frau Patricia Altmann wurde im Juni 2020, mittels schriftlichen Zirkularverfahrens, ohne Gegenstimme und als Nachfolgerin von Peter Huber gewählt. Patricia Altmann ist seit 2019 als Geschäftsführerin der Spitex oberes Worblental tätig. Zusammen mit Patricia Altmann wurden auch Laura Marti (Administration) und Annika Reber (Kommunikation) in den Vorstand gewählt. Alle drei freuen sich auf ihr Engagement für den Verein Etoile und die soziale Teilhabe im Alter.

DIE ZUKUNFT SICHERN

Damit der Verein Etoile seine Aufgaben auch in Zukunft erfüllen kann, ist er auch in Zukunft auf neue Freiwillige in den Teams Palliative Care und Besuchsdienst angewiesen. Mitgliederbeiträge, Spenden und Zuwendungen von Institutionen bilden das finanzielle Standbein des Vereins. Darauf ist der Verein auch in Zukunft angewiesen.

Weitergehende Informationen, Anmeldetalons für Freiwillige oder für eine Vereinsmitgliedschaft sowie das aktuelle Kulturprogramm und das Spendenkonto für Unterstützungsbeiträge finden Sie unter www.verein-etoile.ch oder rufen Sie uns unter 031 388 50 05 an. ■

IMPRESSUM

Mittendrin – offizielles Organ der SPITEX BERN

Herausgeberin: SPITEX BERN,
Spitex Genossenschaft Bern, Salvisbergstrasse 6,
3006 Bern, Tel. 031 388 50 50,
mittendrin@spitex-bern.ch, www.spitex-bern.ch
Verantwortlich: Barbara Polat, Tel. 031 388 50 72,
Barbara.Polat@spitex-bern.ch
Redaktion: Rea Wittwer, reawittwer.ch

Gestaltung: e621 gmbh, Bern
Layout und Druck: rubmedia AG, Wabern/Bern
Preis: Einzelverkauf CHF 3.40,
für Genossenschaftler der SPITEX BERN,
Spitex Genossenschaft Bern und Mitglieder
des Vereins Etoile kostenlos
Druckauflage: 6620 Exemplare
Copyright: Abdruck nur mit Genehmigung
der Herausgeberin

Fotos: iStock, Shutterstock,
Pia Neuenschwander,
Rea Wittwer, zVG
Titelbild: Pia Neuenschwander

