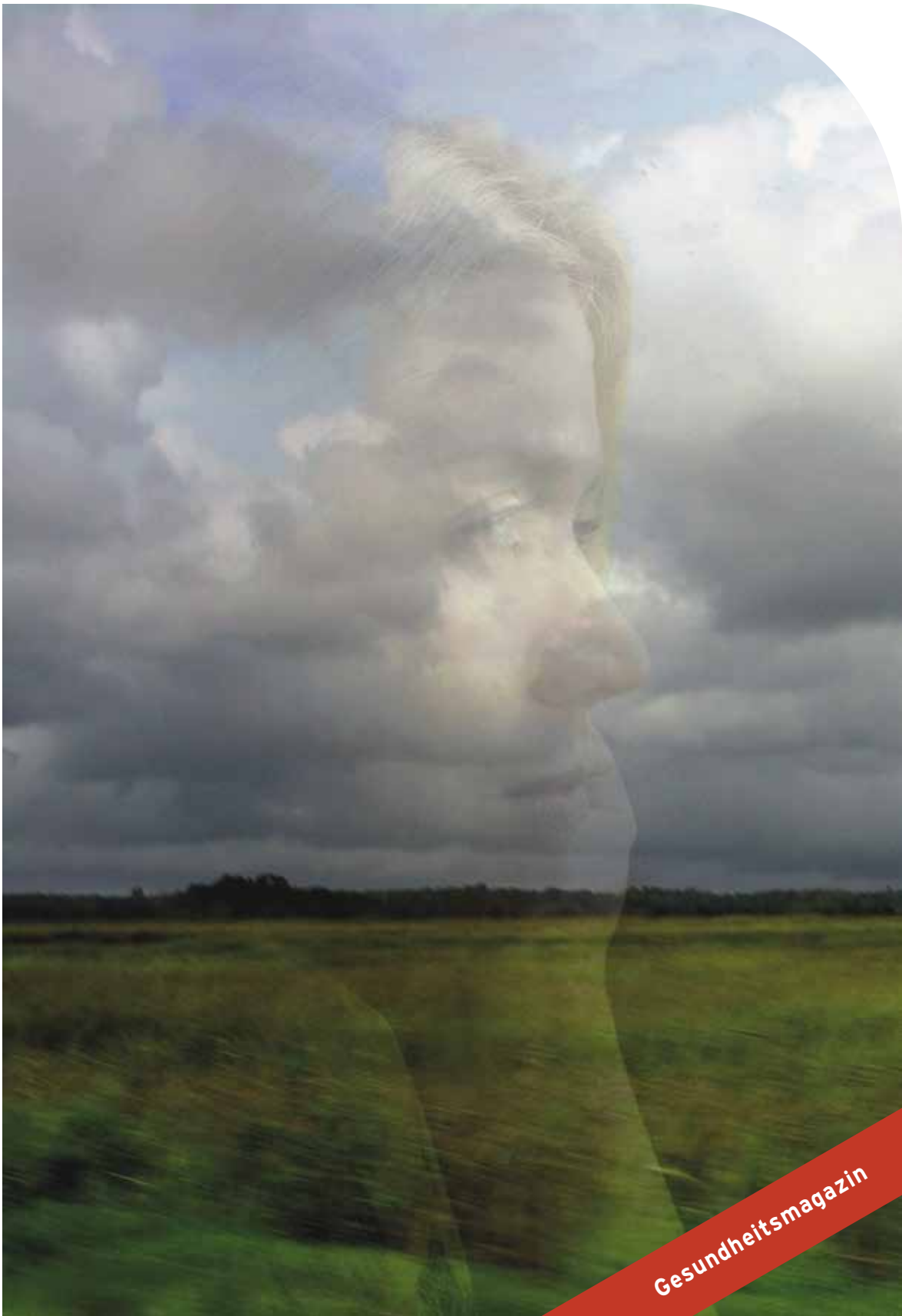
Appenzell Ausserrhoden

Psychische Gesundheit

Wichtig, aber nicht selbstverständlich

2014 Frühjahr



Das Ausserrhoder Gesundheitsmagazin informiert Sie aus erster Hand über das Gesundheitswesen. Es erklärt die Entwicklungen in der Gesundheitsversorgung, stellt neue Erkenntnisse vor und wirkt beratend. Leistungserbringer kommen zu Wort, medizinische Themen finden Platz und Organisationen im Dienste der Gesunden und Kranken stellen sich vor.

Diese Ausgabe widmet sich vorallem dem Thema «Psychische Gesundheit».

Gesundheitsmagazin

Inhalt

Keine Gesundheit ohne psychisches Gesundsein	3
Der Übergang von gesund zu psychisch krank ist meist fliessend	4
10 Impulse für psychische Gesundheit	7
Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit	8
Psychische Gesundheit im Alter	11
Das Leben selber in die Hand nehmen	12
Körper und Psyche bilden ein Ganzes	15
«Gar ned krank, is a ned gsund!»	16
Stationäre psychiatrische Versorgung gewährleistet	19
Ambulante Angebote bei psychischen Problemen	21
Naturheilkunde kann auch der Psyche helfen	22

Impressum

Herausgeber
Departement Gesundheit
Appenzell Ausserrhoden

Redaktion
Reto Fausch, Amt für Gesundheit, Herisau (rfa)
Jürg Bühler, Öffentlichkeitsarbeit, Herisau (jb)

Projektleitung & Layout
dialog communication, Teufen

Druck
Appenzeller Medienhaus
Druckerei & Verlag, Herisau

Verbreitung
alle Haushaltungen und Gesundheits-Praxen
in Appenzell Ausserrhoden

Erscheinungsweise
2 x im Jahr: Frühjahr und Herbst

Gesamtauflage
26'500 Exemplare

Unsere Spitzenmedizin sorgt für Ihre Bewegung

BERIT KLINIK
TEUFEN

Die Berit Klinik ist das Kompetenzzentrum für Eingriffe am Bewegungsapparat und die nachgelagerte Rehabilitation in der Ostschweiz. In der Berit Klinik arbeiten an traumhafter Lage ausgewiesene Spezialisten nach den neusten Methoden der Medizinaltechnik. Diese High-Tech Medizin und ein persönliches Umfeld schaffen Sicherheit und Vertrauen.

Unser Ärzteteam

Orthopädische Chirurgie / Traumatologie
Dr. med. Reto A. Bon
Dr. med. Alexander Bucher
Prof. Dr. med. André Gächter
Dr. med. Frank Gebhard
Dr. med. Thomas Herren
Dr. med. Pierre Hofer
Dr. med. Martin Houweling
Dr. med. Johannes Keel
Dr. med. Peter Mewe

Fusschirurgie
Dr. med. Pascal Rippstein
Dr. med. Danijel Besic
Dr. med. Anette Lanz

Neuro- / Wirbelsäulen-Chirurgie/Schmerzmedizin
Dr. med. Stephan Gmeiner
Dr. med. Aleksandar Popadic
Dr. med. Ismail Taner
Prof. Dr. med. Thomas Wallenfang

Chirurgie / Venenleiden
Dr. med. Emmanuel Bannerman
Dr. med. Max Fischer
Dr. med. Kuswara Halim
Dr. med. Nikolaus Linde

Gynäkologie
Dr. med. Elisabeth Leuenberger
Dr. med. Caroline Schumann

Anästhesie / Schmerzmedizin
Dr. med. Anita Kohler
Dr. med. Christian Paulus

Traditionelle Chinesische Medizin
Prof. Dr. TCM Chang Quing Liu

Hand-, Plastisch-Rekonstruktive- und Ästhetische Chirurgie
Dr. med. Simone Feurer
Dr. med. Peter Meyer

Dr. med. Dominik Schmid
Dr. med. Volker Wedler
Dr. med. Stefan Weindel

Dermatologie
Dr. med. Claudio Cipolat
Dr. med. Natalja Denisjuk
Dr. med. Marco Venuti

Konsiliar- und Präsenzdienst-Ärzte
Dr. med. Giovanni Bassanello
Dr. med. Conrad Eugster
Dr. med. Florian Fritzsche
Dr. med. Christian Hobi
Dr. med. Christian Loewe
Dr. med. Christoph Rohrer
Dr. med. Edgar Schai
Dr. med. Zdenek Skruzny

www.beritklinik.ch Steinweg 1 9053 Teufen Tel 071 335 06 06

Keine Gesundheit ohne psychisches Gesundsein

Geschätzte Leserinnen und Leser

Ich hoffe, Sie dürfen sagen: «Mer gohts rondom guet.» Physisch und psychisch. Denn beides gehört zusammen: das physische und das psychische Gesundsein.

Psychisches Gesundsein hat in den letzten Jahren in der breiten Öffentlichkeit an Aufmerksamkeit und Bedeutung gewonnen. Die Frage, wie wir gesellschaftlich und politisch mit seelischer Not umgehen und wie wir Menschen mit einer psychischen Erkrankung begegnen können, ist erfreulicherweise immer weniger ein Tabuthema.

Trotzdem ist es eine Tatsache, dass es oft leichter fällt, physisches Leiden anzusprechen als psychisches Kranksein. Psychische Not findet oft keine Worte, bleibt stumm. Das Gesundheitsmagazin macht darum psychisches Gesundsein zum Thema.

In vielen Lebenssituationen und Lebensphasen haben wir es selbst in der Hand – oder im Herzen und im Kopf –, um für unser seelisches und psychisches Gesundsein und Wohlsein besorgt zu sein. Verschiedene Artikel im Gesundheitsmagazin – unter anderem auch die zehn Stellungnahmen von jüngeren und älteren Ausserrhoderinnen und Ausserrhodern unter der Rubrik «Ich fühle mich heute gut, weil …» – zeigen dies eindrücklich.

Es gibt aber auch Lebenssituationen und Lebensphasen, in denen die individuellen und sozialen Ressourcen nicht mehr ausreichen, um den Alltag lebensfroh zu meistern. Für solche schwierigen Momente gibt es in unserem Gesundheitswesen verschiedene Ansprechpersonen und Anlaufstellen. Das Gesundheitsmagazin öffnet den Fächer dieses vielseitigen Angebots für die Förderung und Unterstützung des psychischen Gesundseins.

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre und alles Gute – rondom!

Matthias Weishaupt

Dr. Matthias Weishaupt
Regierungsrat

Vorsteher Departement Gesundheit
Appenzell Ausserrhoden

Der Übergang von gesund zu psychisch krank ist meist fliessend

Dr. med. Karin Faisst ist seit 2009 Mitglied des Gesundheitsrats von Appenzell Ausserrhoden

Der menschliche Körper und die Seele bilden eine Einheit. Trotzdem gehen wir mit einer körperlichen Erkrankung noch immer anders um als mit einer psychischen Erkrankung. Für Dr. med. Karin Faisst, Mitglied des Gesundheitsrats, können sich psychische Probleme auch in körperlichen Störungen manifestieren.

Frage: Viel ist von psychischen Erkrankungen die Rede. Drehen wir die Sache doch einmal um und fragen, wie definieren Sie die psychische Gesundheit?

Psychisch gesund zu sein bedeutet, den alltäglichen Anforderungen und Belastungen gewachsen zu sein, ein sinnerfülltes Leben zu führen und etwas zur Gemeinschaft beizutragen. Dagegen kann eine psychische Erkrankung ganz allgemein beschrieben werden als eine erhebliche Abweichung von der Norm des Erlebten oder im Verhalten. Der Übergang von gesund zu psychisch krank ist dabei meist fliessend.

Die Statistiken zeigen es, immer mehr Menschen leiden im Laufe ihres Lebens für kürzere oder längere Zeit an einer psychischen Erkrankung. Wo sehen Sie die wichtigsten Gründe für diese Entwicklung?

Es stimmt, dass die Zahl der Behandlungen in psychiatrischen Kliniken gestiegen ist und dass IV-Renten aufgrund von psychischen Störungen zugenommen haben. Tatsächlich konnte aber bisher keine Studie zeigen, dass sich die Häufigkeit der psychischen Störungen in den letzten Jahren verändert hat. Für die «gefühlte» Zunahme scheinen verschiedene Erklärungen plausibel: Psychische Erkrankungen werden häufiger in der Öffentlichkeit thematisiert. Die Bevölkerung und Fachpersonen sind besser informiert, erkennen psychische Störungen besser und Betroffene nehmen eher professionelle Hilfe in Anspruch. Aber auch die demografischen Veränderungen der Gesellschaft mit einer älter werdenden Bevölkerung und einem damit auch wachsenden Anteil an Demenzkranken sind mögliche Gründe.

Sind alle Bevölkerungsgruppen von der eingangs erwähnten Zunahme betroffen oder gibt es bestimmte Risikogruppen?

Der Bericht des Schweizerischen Gesundheitsobservatoriums zur psychischen Gesundheit in der Schweiz 2012 zeigt auf, dass sich die psychische Gesundheit bzw. Krankheit von Männern und Frauen deutlich unterscheiden. Frauen schätzen ihr psychisches Wohlbefinden schlechter ein und berichten über höhere psychische Belastungen als Männer. Dagegen bilden Männer im Alter über 50 Jahren eine besondere Risikogruppe. Ein überdurchschnittlicher Anteil von Männern dieses Alters ist aufgrund psychischer Probleme nicht mehr arbeitsfähig und bezieht eine IV-Rente. Aber auch junge Menschen zwischen 15 und 24 Jahren können als Risikogruppe bezeichnet werden. Sie berichten besonders häufig über psychische Beschwerden. Suizide sind die zweithäufigste Todesursache bei jungen Menschen.

Sind psychische Krankheiten heute nicht mehr so stark stigmatisiert?

Noch immer bleiben viele psychische Störungen – etwa zwei Drittel – unbehandelt. Negative Einstellungen und Vorurteile gegenüber psychischen Krankheiten und psychiatrischen Institutionen erschweren auch heute noch oft das rechtzeitige Aufsuchen professioneller Hilfe und verschlechtern damit die Heilungschancen. Daher möchten Präventionskampagnen die Bevölkerung für das Thema sensibilisieren und jeden Einzelnen ermuntern, keine Angst zu haben, Hilfe zu suchen.

Besteht ein Zusammenhang zwischen psychischer und körperlicher Gesundheit?

Schon Platon hat den Zusammenhang zwischen psychischer und körperlicher Gesundheit beschrieben: «Willst du den Körper heilen, musst du zuerst die Seele heilen». Körper und Psyche sind nicht voneinander zu trennen. Manchmal können sich psychische Probleme vor allem in körperlichen Störungen zeigen. Zum Beispiel kann beruflicher oder privater Stress eine psychische Reaktion wie Sorgen, Traurigkeit oder Erschöpfung auslösen, die sich dann in einem körperlichen Symptom wie z.B. Rücken- oder Kopfschmerzen zeigen kann. Aber auch viele Menschen mit schwerwiegenden körperlichen Erkrankungen z.B. Krebs oder Herzinfarkt entwickeln zudem psychische Störungen wie z.B. Depression oder Angst.

Was trägt zur Erhaltung der psychischen Gesundheit bei?

Interventionen sollen immer den Auf- und Ausbau der Ressourcen und/oder den Abbau von Risikofaktoren zum Ziel haben. Es geht um Massnahmen, welche positiv auf die Psyche der betroffenen Person wirken (Schutzfaktoren) oder andauernde und wiederkehrende Belastungen (Risikofaktoren) vermindern. Genauso wichtig ist es, auch auf die Verhältnisebene einzuwirken. Wenn es beispielsweise darum geht, die Schäden von Stress bei der Arbeit und damit einem Burnout entgegen zu wirken, kann eine gefährdete Person auf der individuellen Ebene ihr Verhalten anpassen, um eine Erleichterung zu bewirken. Aber für nachhaltige Lösungen muss auch die betriebliche oder organisatorische Ebene sowie der Bereich des Führungsverhaltens von Vorgesetzten, also die gesamte Arbeitssituation miteinbezogen werden.

Interview: Jürg Bühler

Zur Person

Nach ihrem Studium in Deutschland arbeitete Karin Faisst einige Jahre im Bereich Gynäkologie und Geburtshilfe am Universitätsspital Zürich. Danach wechselte sie ans Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich und war involviert in ein nationales betriebliches Gesundheitsförderungsprojekt sowie in verschiedene Forschungsprojekte zur Gesundheitsversorgung.

Daneben absolvierte sie einen Master in Public Health und in Angewandter Ethik und erwarb den Facharzttitel in Prävention und Gesundheitswesen. Aktuell leitet sie den Weiterbildungsstudiengang Master of Public Health der Universitäten Basel, Bern und Zürich und ist Präsidentin der Fachärztinnen Prävention und Gesundheitswesen. Sie ist Mitglied verschiedener nationaler Fachgremien, u.a. seit 2009 Mitglied des Gesundheitsrats von Appenzell Ausserrhoden.

Karin Faisst lebt im Thurgau und ist Mutter dreier Kinder.

Ich fühl mich heute gut, weil…

Nadine Kruijthof, Reute

…ich die ganze letzte Nacht durchgetanzt habe. Die Musik war fröhlich, die Stimmung heiter und der Morgen kam viel zu schnell.
…ich wieder einmal richtig gut, lange und genug geschlafen habe. Früh kroch ich unter die Decke, genoss die wohlige Wärme und fiel bald in einen tiefen, erholsamen Schlaf.
…ich heute den ganzen Tag in bester Gesellschaft bin, mit vielen lieben Leuten lache und nie alleine bin.
…ich heute wieder einmal Zeit für mich habe.
…ich mich richtig darauf freue, bald draussen sein zu können. An der frischen Luft werde ich jede Muskelfaser gebrauchen.
...ich es kaum erwarten kann, in meiner gemütlichen Stube vor dem knisternden Feuer zu sitzen, in aller Ruhe einen heissen Tee zu schlürfen und keinen Finger mehr zu bewegen als unbedingt nötig.
…ich eine tolle Arbeit habe.
…ich meine Freizeit geniesse.
…ich machen kann, was mir gut tut.

HIRSLANDEN
KLINIK AM ROSENBERG

EINE RUNDUM GESUNDE REGION
LIEGT UNS AM HERZEN

Die Klinik Am Rosenberg bietet über 265 Mitarbeitenden und 14 Auszubildenden aus der Region einen sicheren und abwechslungsreichen Arbeitsplatz. Sie alle setzen sich laufend für das Wohlbefinden unserer jährlich über 6400 stationären und ambulanten Patientinnen und Patienten ein. Unsere Stärken liegen vor allem in der Orthopädie, Wirbelsäulenchirurgie und Neurochirurgie. Seit 30 Jahren arbeiten wir zudem mit hochqualifizierten Fachärzten der Praxisgemeinschaft Orthopädie Rosenberg, mit Praxen in St. Gallen, Wil, Widnau und Abtwil, zusammen. So profitieren Sie jederzeit von einer kompetenten und persönlichen Betreuung auf höchstem medizinischem Niveau.

KOMPETENZ, DIE VERTRAUEN SCHAFFT.

KLINIK AM ROSENBERG
POSTFACH
HASENBÜHLSTRASSE 11
CH-9410 HEIDEN
T +41 71 898 52 52
F +41 71 898 52 77
KLINIK-AMROSENBERG@
HIRSLANDEN.CH

WWW.HIRSLANDEN.CH

HIRSLANDEN
A MEDICLINIC INTERNATIONAL COMPANY

Wir liefern, was Sie brauchen.

Ihre Hilfsmittel direkt nach Hause geliefert. Einfach. Diskret. Bewährt.

Wir bieten die für Sie passenden Hilfsmittel, damit Sie sich bei Blasenschwäche oder dem Unvermögen, den Stuhl zurückzuhalten, wieder sicher und aktiv im Leben bewegen.

Ihre Vorteile

- Ihre Lieferung erfolgt direkt zu Ihnen nach Hause: portofrei via A-Post in neutraler Verpackung.
- Die Abrechnung erledigt Publicare direkt mit Ihrer Versicherung.

Noch auf der Suche nach dem richtigen Produkt?
Rufen Sie uns an: Wir unterstützen Sie gerne.

publicare

Publicare AG | Täfernstrasse 20 | 5405 Dättwil
Telefon 056 484 10 00 | Telefax 056 484 10 05
info@publicare.ch | www.publicare.ch

10 Impulse für psychische Gesundheit

Im Unterschied zur körperlichen Gesundheit wird die psychische Gesundheit weniger häufig thematisiert. Dabei bedeutet Gesundheit sowohl körperliches als auch psychisches Wohlbefinden. Wie können wir unsere psychische Gesundheit im Alltag aktiv stärken?

Kontaktadresse

Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit
c/o Amt für Gesundheit
Reto Fausch
Kasernenstrasse 17
9102 Herisau

Telefon: 071 353 65 90
E-Mail: info@forum-psychische-gesundheit.ch

Informationen, Angebote und Veranstaltungen zu psychischer Gesundheit finden Sie unter www.forum-psychische-gesundheit.ch

Wir leben in einer hektischen Zeit und einem sich ständig verändernden Umfeld. Diese Umstände sind für viele Menschen belastend. Deshalb engagiert sich der Kanton Appenzell Ausserrhoden zusammen mit den Kantonen St.Gallen, Appenzell Innerrhoden und dem Fürstentum Liechtenstein aktiv für psychisches Gesundsein.

Bewährte Zusammenarbeit

Die Kantone und das Fürstentum haben bereits im Rahmen ihrer «Bündnisse gegen Depression» zusammengearbeitet. Um das bewährte, gemeinsame Engagement und die Zusammenarbeit mit den Partnern aus der Region weiterzuführen, wurde 2012 das «Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit» gegründet.

Prävention für Psychische Gesundheit

Vielen körperlichen Erkrankungen kann mit präventiven Massnahmen wie gesunder Ernährung oder Bewegung vorgebeugt werden. Dieses Wissen hat sich mittlerweile durchgesetzt. Das Ostschweizer Forum möchte aufzeigen, dass Prävention auch bei der psychischen Gesundheit möglich ist. Anregungen dazu gibt es im Flyer «10 Impulse für psychische Gesundheit», welcher diesem Gesundheitsmagazin beiliegt.

10 Impulse

Die Broschüre «ALLES IM GRÜNEN BEREICH» mit den 10 Impulsen zur Stärkung der psychischen Gesundheit enthält zu jedem Impuls Tipps und Anregungen für den Alltag:

- Sich beteiligen
- Aktiv bleiben
- Sich selbst annehmen
- Darüber reden
- Neues lernen
- Kreatives tun
- In Kontakt bleiben
- Um Hilfe fragen
- Sich entspannen
- Sich nicht aufgeben

Erfahren Sie, wie Sie Ihrem psychischen Wohlbefinden etwas Gutes tun können, und lassen Sie sich überraschen. Weitere Exemplare der Broschüre können beim Ostschweizer Forum kostenlos bestellt werden.

Ich fühl mich heute gut, weil...

Simone Thoma, Trogen

...ich das Leben mit all seinen Facetten spannend finde. Kein Tag gleicht dem anderen, jeder bringt Neues und stellt mich vor neue Herausforderungen. Diese Abwechslung erfahre ich auch in meinem Job als Schulsozialarbeiterin, der mich erfüllt und fordert. Ich geniesse die täglichen Begegnungen mit Menschen und verbringe die Freitagabende gerne beim geselligen Beisammensein mit Freunden und Bekannten in der Rab Bar.
Im Alltag sowie auf politischer Ebene bringe ich meine Meinung ein, diskutiere mit und kann dadurch Dinge in Bewegung setzen. Beim Pilates, Yoga und auf Spaziergängen im schönen Appenzellerland finde ich Entspannung und tanke meine Energien auf. Wertvolle Menschen umgeben mich, die mich sowohl in guten als auch in schlechten Zeiten unterstützen, schätzen und lieben. Ich vertraue darauf, dass auch nach Durststrecken die Sonne wieder scheint, so wie es bis jetzt immer der Fall war. Ich bin gespannt, was mir das Leben noch alles bescheren wird.

Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit

Ende 2012 wurde das «Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit» gegründet. Der nicht gewinnorientierte Verein hat das Ziel, psychische Gesundheit zu thematisieren und aktiv zu fördern. Aktivmitglieder sind die Kantone Appenzell Ausserrhoden, Appenzell Innerrhoden, St.Gallen und das Fürstentum Liechtenstein. Das Präsidium des Ostschweizer Forums liegt bei Reto Fausch, Leiter Amt für Gesundheit, Kanton Appenzell Ausserrhoden.

Herr Fausch, weshalb engagiert sich Appenzell Ausserrhoden im Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit?

Die Faktoren, welche die psychische Gesundheit negativ beeinflussen, z.B. Stress oder Bewegungsmangel, nehmen auch in unserem Kanton immer mehr zu. Und wir haben einen gesetzlichen Auftrag, mit Präventionsarbeit zur Gesundheit der Bevölkerung beizutragen. Da zwischen körperlicher und psychischer Gesundheit ein starker Zusammenhang besteht, müssen wir beides berücksichtigen, den Körper und die Seele. Dazu ist es wichtig, dass wir die psychische Gesundheit ins Bewusstsein rücken. Unser Kanton hat sich bereits im «Ausserrhoder Bündnis gegen Depression» für die Entstigmatisierung und Enttabuisierung von psychischen Erkrankungen eingesetzt. Die Mitgliedschaft im Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit ist für uns nach Abschluss des befristeten Bündnisses die logische Weiterführung dieses Engagements. Und wir konnten damit den Fokus unserer Arbeit erweitern: Im Forum steht nicht mehr ein spezifisches Krankheitsbild im Zentrum, sondern allgemein psychisches Wohlergehen und Gesundheit.

Wie steht es denn um die psychische Gesundheit der Bevölkerung in unserem Kanton?

Die Gesundheitsbefragung 2007 hat gezeigt, dass knapp 15 % der Ausserrhoder Bevölkerung mittleren bis starken Belastungen ausgesetzt waren. Die Daten ergaben auch, dass 2007 jede sechste Person im Kanton an depressiven Symptomen litt. Diese Zahlen spiegeln sich in den nationalen Statistiken: Jedes Jahr erkranken in der Schweiz rund 7 % der Bevölkerung an einer Depression. Das sind ernstzunehmende Zahlen, und wir müssen sicherstellen, dass die Betroffenen professionelle Unterstützung erhalten. Die Statistik zeigt aber auch: Der Mehrheit geht es gut. Und wir möchten dazu beitragen, dass es so bleibt. Denn Prävention ist auch bei der psychischen Gesundheit möglich, zum Beispiel mit den 10 Impulsen, die mit dieser Ausgabe des Gesundheitsmagazins verteilt werden.

Was sind die Vorteile des gemeinsamen Engagements der Kantone und des Fürstentums?

Wir konnten bereits im Rahmen der kantonalen «Bündnisse gegen Depression» eine gute Zusammenarbeit etablieren und so in der Region Ostschweiz ein effizientes Netzwerk aufbauen. Das Thema Psychische Gesundheit macht ja vor Kantonsgrenzen keinen Halt. Der Verein bündelt das Wissen und die Ressourcen aus den Kantonen und dem Fürstentum. So können wir mit weniger Mitteln gemeinsam mehr erreichen und gleichzeitig die lokale Angebotsvielfalt fördern.

Was ist Ihre Vision für die Zukunft des Ostschweizer Forums?

Ich wünsche mir, dass sich das Forum in der Ostschweiz zur zentralen Anlaufstelle für Fragen rund um psychische Gesundheit entwickelt. Das Forum möchte die Vernetzung der verschiedenen Organisationen fördern und den Austausch zwischen Fachstellen, Betroffenen, Angehörigen und Interessierten stärken. Wir würden uns freuen, wenn sich weitere Ostschweizer Kantone dem Forum anschliessen würden und wir das Engagement in der Region gemeinsam vertiefen könnten.

Was will der Verein in der Bevölkerung erreichen?

Das Ostschweizer Forum möchte in der Bevölkerung das Bewusstsein verankern, dass die eigene psychische Gesundheit beeinflussbar ist, und aufzeigen, wie jeder einzelne sein psychisches Wohlbefinden stärken kann. Und wir möchten die vielen Angebote und Aktivitäten zur psychischen Gesundheit, die bereits heute existieren, einem breiten Publikum bekannt machen, damit alle davon profitieren können.

Was ist Ihre persönliche Motivation, sich für das Thema psychische Gesundheit einzusetzen?

Ich finde es einfach «eine gute Sache», denn ich bin überzeugt, dass hier Handlungsbedarf besteht und dass wir durchaus Handlungs- und Verbesserungsmöglichkeiten haben. Ausserdem macht es mir Freude, an einem kantons- und länderübergreifenden Projekt mitzuwirken und gemeinsam etwas bewegen zu können.

Interview: Fabrina Cerf

«Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit»

Aktivmitglieder sind zurzeit die Trägerkantone Appenzell Ausserrhoden, Appenzell Innerrhoden, St.Gallen und das Fürstentum Liechtenstein. Im Vorstand vertreten sind:

- Reto Fausch, Präsident, Leiter Amt für Gesundheit, Kanton Appenzell Ausserrhoden
- Dr. med. Gaudenz Bachmann, Leiter Amt für Gesundheitsvorsorge, Kanton St.Gallen
- Jürg Engler, Programmleiter Psychische Gesundheit, ZEPRA, Kanton St.Gallen
- Martin Würmli, Departementssekretär Gesundheitsamt, Kanton Appenzell Innerrhoden
- Peter Gstöhl, Leiter Amt für Gesundheit, Fürstentum Liechtenstein
- Norbert Hochreutener, Seelsorger im Psychiatrischen Zentrum AR (PZA) und Mitarbeiter im Personalamt des Bistums St.Gallen

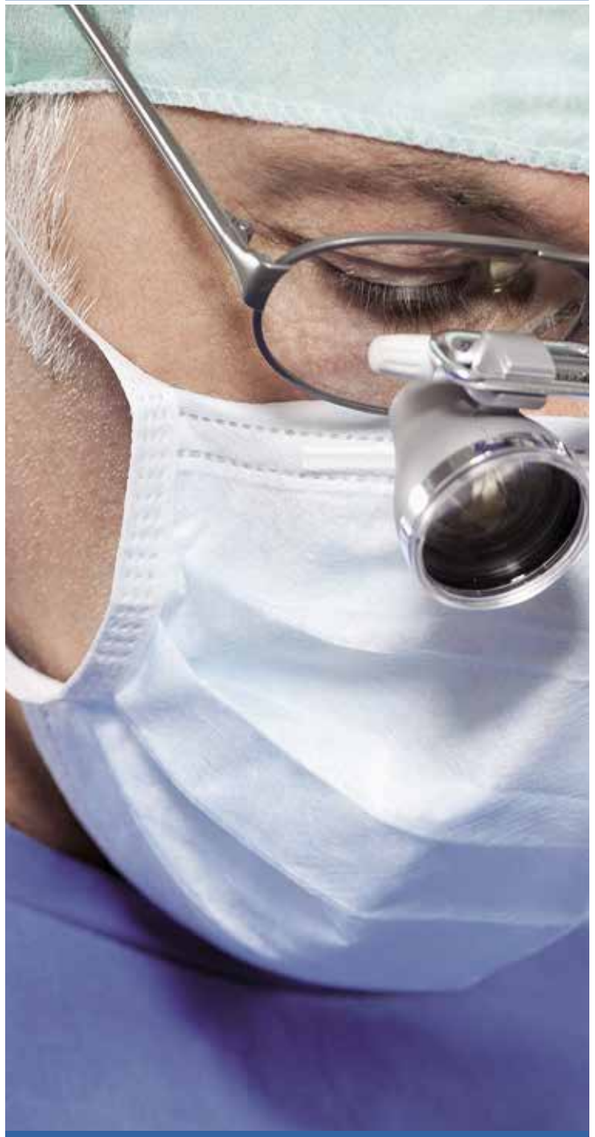
Informationen: www.forum-psychische-gesundheit.ch

Ich fühl mich heute gut, weil...

Alice Scherrer, Grub

...heute einer von jenen ein bisschen grauen, regnerischen und unscheinbaren Tage ist, an dem ich mindestens das Gefühl habe, «nichts müssen zu müssen». Also nicht im Büro sitzen und schreiben, nicht telefonieren und mir den Kopf zerbrechen, nicht posten und nicht zur sportlichen Betätigung nach draussen stürmen, sondern durchs Haus tigern, in Bücherbeigen schmökern, im Bad von Lavendelfeldern träumen, neue Bilder aufhängen und zwischendurch schauen, was sich in Sotchi bei unsern Spitzensportlern tut. Allerdings, heute ist Freitag und morgen schon Samstag, da werde ich meine heutige Faulheit bereits ein bisschen bereuen, dann, wenn sich vor den Ladenkassen unendlich Leute stauen, wenn sich unerwartet Besuch einstellt oder ein wunderschöner Skitag winkt, dem man sich unmöglich entziehen kann. Aber ich weiss mittlerweile: Ein solch grossartig genüsslicher Tag verleiht förmlich Flügel, sodass ich morgen Pflicht und Kür bestens unter einen Hut bringen werde!

KESSLER



Überblick oder Übermüdung?

Sprechen Sie mit uns über versicherbare und nicht versicherbare Risiken im Gesundheitswesen.
www.kessler.ch

Kessler. Mit Sicherheit voraus.

RHEINBURG-KLINIK

IHRE KLINIK FÜR NEUROLOGISCHE UND ORTHOPÄDISCHE REHABILITATION

- Ganzheitliches Behandlungs- und Rehabilitationskonzept
- Individuelle Betreuung und Therapie
- Offen für alle Versicherten
- Regelmässig hohe Zufriedenheitswerte bei Patientenbefragungen
- Wunderschöne Lage über dem Bodensee

www.rheinburg.ch

Rheinburg-Klinik AG, 9428 Walzenhausen, Telefon 071 886 11 11

Erholung geniessen

Gönnen Sie sich einen unvergesslichen Aufenthalt mit viel Ruhe, Geborgenheit und Entspannung. Hoch über dem Bodensee verwöhnen wir Sie gerne in unserem Well & See Spa. Dank unserem bestens geschulten Physiotherapie-Team und integrierter Arztpraxis können Sie sich beruhigt auf Ihre Genesung konzentrieren.

Herzlich willkommen.

Hotel Heiden . Seeallee 8
CH-9410 Heiden
Telefon +41 (0)71 898 15 15
www.hotelheiden.ch

Hotel Heiden
Gesundheit Wellness Erholung Seminare

Psychische Gesundheit im Alter

Im Rahmen des seit 2010 laufenden Projekts «Zwäg is Alter» der Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden wird auch die psychische Gesundheit thematisiert.

Mit dem Älterwerden verändert sich nicht nur der Körper, auch die Psyche ist vom Alterungsprozess betroffen. «Die psychische Gesundheit ist gerade auch für ältere Menschen ein zentrales Thema», weiss Silvia Hablützel, die bei der Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden das Projekt «Zwäg is Alter» seit dessen Lancierung im Sommer 2010 betreut.

Vielschichtige Problematiken

Die Dinge, welche sich für ältere Menschen psychisch belastend auswirken können, sind vielfältig. Die Angst vor der Einsamkeit im Alter ist ein Thema, vor allem dann, wenn der Partner oder die Partnerin nicht mehr da ist, Familienangehörige weit entfernt wohnen und langjährige Bekannte verstorben sind. Es sind aber auch finanzielle Sorgen oder die Angst vor einer Erkrankung an Demenz, welche die älteren Menschen beschäftigen.Silvia Hablützel: «Dann können aber auch Veränderungen der persönlichen Lebensumstände eine Verunsicherung auslösen und zu depressiven Verstimmungen führen.» Nicht selten komme es zudem vor, dass Menschen das Älterwerden und die damit teilweise verbundenen Erschwernisse schlecht akzeptieren könnten und dadurch eine negative Einstellung zum Alter hätten.

Wege zur Zufriedenheit

«Zwäg is Alter» ist ein Projekt zur Gesundheitsförderung und Prävention für Frauen und Männer ab 65 Jahren in Appenzell Ausserrhoden. Es werden Kurse und Veranstaltungen angeboten zu ganz unterschiedlichen Themen. Dies alles mit dem Ziel, die Gesundheit und Selbständigkeit möglichst lange zu erhalten. Daneben sind aber auch persönliche Gespräche in den eigenen vier Wänden oder bei den Beratungsstellen der Pro Senectute möglich. «Gerade bei psychischen Belastungen sind Gespräche wichtig. Wir zeigen den älteren Menschen Möglichkeiten auf, was sie selber tun können, um mit der für sie schwierigen Situation zurechtzukommen», sagt Silvia Hablützel. Die Teilnahme an Veranstaltungen oder Kursen fördere Kontakte. «Gerade Kontakte zu anderen Menschen in einer ähnlichen Lebenssituation tun der Psyche gut und können bei der Bewältigung helfen», erklärt die Projektleiterin. (jb)

Weitere Informationen

«Zwäg is Alter»
Silvia Hablützel,
Telefon 071 890 06 63

silvia.habluetzel@
ar.pro-senectute.ch oder
www.ar.pro-senectute.ch/
angebote

Ich fühl mich heute gut, weil...

Isabella Husistein Schmid, Gais

... es verschiedene Gründe gibt. Sternstunden: Ich erhielt unerwartet den ersten Brief unserer jüngsten Tochter. Mit Stolz überreichte sie mir ein «beschriebenes» Papier, beim Lesen ihrer Botschaft schmolz mir das Herz.

Glücksmomente: Ich weiss, wo sie zu pflücken sind. Mit der Familie sind das die Momente, wo wir gemeinsam unterwegs sind. Wir wandern dabei im Gebirge oder streifen einfach bei uns zu Hause durch die Wälder, ein Bad im Seealpsee, die Rast auf einem Gipfel, das leise Betrachten von Wiesenblumen mit unserer Tochter, eine Woche paddeln zu fünft in einem Boot, eine zweiwöchige Velotour im Sommer.

Lebensgefühl: Die Sonne und den Wind zu spüren, das öffnet das Herz und lässt das Schwere oder Unangenehme im Alltag nicht zu gross werden.

Dankbarkeit: Arbeit zu haben, an einem schönen Ort wohnen zu dürfen, mit Freunden und Familie Zeit für Gespräche zu haben. Das grossartige Geschenk, gesund zu sein, für mich und mit meine Lieben leben zu dürfen.

Das Leben selber in die Hand nehmen

Psychische Gesundheit ist nicht einfach da, sie braucht unsere Pflege und Vorsorge. Darum ist es wichtig, sich um die eigene Psyche zu kümmern und ihr Sorge zu tragen.

Bea Costa rät zu einer gesunden Portion Egoismus.

Die Zahl der Menschen, die an einer psychischen Erkrankung leiden, scheint in den letzten Jahren zugenommen zu haben. Das bestätigt auch Bea Costa, die in Herisau seit 2007 eine Psychotherapeutische Praxis führt: «Fast jede Frau und jeder Mann in der Schweiz ist direkt oder indirekt mit dem Thema konfrontiert», sagt sie. Sie ist überzeugt, dass zur Erhaltung der psychischen Gesundheit Vorsorge wichtig ist. Eine Voraussetzung für psychische Gesundheit sei, «dass wir uns Zeit nehmen, um uns zu überlegen, was wir brauchen, damit es uns gut geht».

Vorsorge im psychischen Bereich heisst, selber Verantwortung für sich zu übernehmen und nicht das Umfeld, die Gesellschaft oder den Arbeitgeber für die eigenen Probleme verantwortlich zu machen. Dafür ist es aber wichtig, dass man seine Bedürfnisse kennt und diese auch durchsetzt. Es bringt nichts, sich immer zuerst zu fragen, was die andern über einen denken könnten. «Sich selber in den Mittelpunkt stellen und sich ernst nehmen», rät Bea Costa mit Nachdruck.

Anzeichen ernst nehmen

Zur richtigen Vorsorge gehört auch, dass man lernt, Warnsignale zu erkennen, angemessen zu reagieren und sich bei Bedarf professionelle Unterstützung zu holen. «Zwar sind psychische Probleme heute nicht mehr so stark stigmatisiert wie früher, aber noch zu oft scheuen sich die Leute, rechtzeitig Unterstützung in Anspruch zu nehmen», weiss Bea Costa. Sie rät, psychische Symptome ernst zu nehmen, weil sonst die Gefahr besteht, dass die Beschwerden chronisch werden. Zudem bestehe die Gefahr, dass sich Betroffene zurückziehen und vom sozialen und beruflichen Leben isolieren, «wodurch sich die Krankheit noch verstärkt». Wenn psychische Störungen nicht früh genug behandelt werden, führt dies zu beträchtlichen indirekten Kosten. So weist eine aus dem Jahre 2011 stammende Studie aus, dass allein depressive Störungen das schweizerische Gesundheitswesen mit rund 2,5 Milliarden Franken belasten; die gesamten Gesundheitskosten werden auf rund 17,5 Milliarden Franken beziffert.

Zeit für sich selber nehmen

Im Gespräch betont Bea Costa immer wieder, wie wichtig es ist, die eigene Psyche zu pflegen, Zeit für sich selber zu nehmen und so psychische Störungen nach Möglichkeit zu vermeiden. «Es gibt für vieles Vorsorgeuntersuchungen, aber nicht für die Psyche. Darum muss man selber Verantwortung übernehmen.» Weil in der Hektik des Alltags heute vieles und immer mehr Platz haben muss, fehlt dem Einzelnen dann dafür die Zeit für sich selber. Fehlende störungsfreie Zeiten sind nach Meinung von Bea Costa auch einer der grössten Risikofaktoren für psychische Störungen. Sie rät, Zeit für sich selber fix einzuplanen. Familienzeit sei nicht Zeit für sich selber. Man müsse sich klar werden, was einem gut tue. Hobbies pflegen, aber manchmal auch einfach nichts machen, «Nichtstun hat auch seine Qualitäten.» Nicht zuletzt dank der Möglichkeit, ständig erreichbar zu sein, ist es schwieriger geworden, Arbeitszeit und Freizeit klar zu trennen. «Die dauernde Erreichbarkeit ist Gift für die menschliche Psyche, sie lässt uns nicht zur Ruhe kommen», sagt die Psychotherapeutin.

Breit abgestützter Alltag

Neben der Einplanung von genügend Zeit für sich selber, gibt es noch andere Faktoren, die einen grossen Einfluss auf das Wohlbefinden haben. Da wären einmal die sozialen Beziehungen, die es zu pflegen gilt; aber nicht nur über Facebook & Co., sondern durch persönliche Kontakte, mit Gesprächen und gemeinsamen Unternehmungen. Auch gesundes und regelmässiges Essen tut der Psyche gut, ebenso dürfen körperliche Aktivitäten und genügend Schlaf nicht vernachlässigt werden. Bea Costa: «Je mehr unser Alltag von verschiedenen Säulen getragen wird, desto geringer ist das Risiko einer psychischen Erkrankung.» Für die Psychotherapeutin ist aber auch klar, dass es dem Einzelnen nicht immer nur gut gehen kann. «Wir dürfen Gefühle haben und zeigen, sollten aber nicht alle unangenehmen Gefühle problematisieren. Wir müssen lernen, mit unseren Gefühlen zu leben.» Werden die unangenehmen Gefühle jedoch zum Dauerzustand, gilt es hinzusehen und nach den Ursachen zu fragen.

Für Bea Costa ist es im konkreten Fall dann aber wichtig, aus den gewonnen Erkenntnissen auch die nötigen Schlüsse zu ziehen und nicht in eine Opferrolle zu verfallen. Mut zu Veränderungen sei dann eine Möglichkeit, die psychischen Störungen in den Griff zu bekommen. «Das Leben selber in die Hand nehmen und dafür auch Verantwortung zu übernehmen», sagt sie und rät zu einer gesunden Portion Egoismus. (jb)

Zur Person

Bea Costa ist seit 2007 Psychotherapeutin mit eigener Praxis in Herisau. Sie ist Lehrbeauftragte an der Universität St.Gallen zum Thema «Psychische Gesundheit im Arbeitsalltag», Vorstandsmitglied bei der Stiftung Säntisblick, Sozialpsychiatrische Angebote, in Herisau und Verwaltungsrätin bei der Rico Sicherheitstechnik AG in Herisau. Sie hat an der Universität Zürich Psychologie studiert und einen Masterabschluss in Psychotherapie der Uni Bern. Bea Costa lebt in Gais, ist verheiratet und Mutter des dreijährigen Lino.

Ich fühl mich heute gut, weil …

Walter Irniger, Urnäsch

… meine kleine Enkelin Malin ans Stubenfenster klopft und fragt: «Neni, nemmsch mi mit of Din Obetspaziergang?» So steigen wir denn Hand in Hand gemächlich den Hang hinauf. Malin erzählt vorerst ein Erlebnis aus dem Kindergarten. Dann bittet sie: «Neni verzellsch e Gschicht?»

So gelangen wir fröhlich plaudernd auf den nahen Hügel. «Hockemer echli here?», fragt sie und sagt: «Lueg, do hätts scho Blüemli, schmeckids ächt?» Die ersten Anemonen sind schon offen. Unten bei der Zürchersmühle pfeift der Zug und der schwache Wind riecht leicht nach Pschütti. – «D Sonn goht jetz denn onder.» Wir staunen in den leuchtend roten Abendhimmel, bis der letzte Strahl hinter dem Teufenberg verschwunden ist. Glücklich und zufrieden, ohne viele Worte, gehen wir wieder zum Haus zurück. «Guet Nacht Malin», «guet Nacht Neni, Tanke».

Ich fühle mich gut, zufrieden und dankbar, weil ich mit Malin und ihrer Familie unter einem Dach wohnen darf.

Ich fühl mich heute gut, weil …

Ueli Rohner, Heiden

… ich ein Ziel vor Augen habe. Es regnet in Strömen, und ich bin mit meinem Angestellten bei einem Kunden in seinem Garten, um Bäume und Sträucher zurückzuschneiden. Die Kleider sind schon ganz nass und die Arbeit sehr kräftezehrend. In Gedanken stehe ich schon unter der heissen Dusche. Heute Abend haben meine Partnerin und ich Freunde zu uns nach Hause eingeladen. Freunde, mit denen wir lachen können, mit denen wir unsere Freuden und auch Sorgen teilen können. Mit diesen Gedanken im Kopf ist das Wetter auf einmal nicht mehr so schlecht und ich freue mich auf heute Abend. Und schon ist es so weit, frisch geduscht, ein feines Essen, gute Gespräche, ein gemütlicher Abend! Später, als ich dann im Bett liege, überkommt mich eine wohltuende Müdigkeit. Ich bin recht stolz auf mich, habe ich heute doch viel geleistet, sodass der Kunde meine Arbeit im nassen Garten lobte. Und natürlich bin ich glücklich, dass ich eine liebe Partnerin habe und der Abend so amüsant war. Ich fühle mich gut und schlafe ein...

Psychiatrisches Zentrum
Appenzell Ausserrhoden

Breites Angebot an Behandlung und Therapie

Hilfesuchende Menschen mit einer psychischen Erkrankung und Problemen finden im Psychiatrischen Zentrum Appenzell Ausserrhoden in Herisau ein breites Angebot an Hilfe. Mehr als 300 Mitarbeitende kümmern sich um das Wohl, die Therapie, Genesung und Heilung der Patienten.

Das Psychiatrische Zentrum bietet das gesamte Spektrum der Behandlung: von ambulanten Gesprächen, über die Tagesklinik, bis hin zum Schutz und der Entlastung durch die Aufnahme im Spital. Stets gilt: Soviel Hilfe wie nötig, aber auch nicht mehr als nötig.

Klein, fein und gut vernetzt

Die Stationen sind überschaubar und familiär. Die Akutpsychiatrie verfügt über 72 Betten auf fünf Stationen, je mit eigenen Schwerpunkten im Bereich Versorgung älterer Menschen, die Behandlung von Suchtkrankheiten und besonders intensive Psychotherapie.

Vernetzung und Kontinuität

Der Kontakt mit dem Hausarzt wird aktiv gesucht. Wenn Patienten von einem ambulanten, tagesklinischen oder stationären 'Setting' in ein anderes wechseln, können sie in den meisten Fällen die Behandlung bei vertrauten Therapeuten fortsetzen. Beziehung und Verbindlichkeit werden bei den Mitarbeitenden gross geschrieben.

Das Psychiatrische Zentrum umfasst die Bereiche

- Akutpsychiatrie
- Ambulante psychiatrische Dienste
- Tagesklinik
- Beschäftigungsstätte
- Wohnheim
- geronto-psychiatrisches Pflegeheim

Psychiatrisches Zentrum
Appenzell Ausserrhoden
Krombach 3
9100 Herisau

Telefon: 071 353 81 11
psychiatrie@svar.ch

www.spitalverbund.ch

Körper und Psyche bilden ein Ganzes

Als Hausarzt ist Dr. med. Simon Graf vor allem mit körperlichen Krankheiten seiner Patientinnen und Patienten konfrontiert. Bei den Gesprächen bleiben ihm aber auch psychische Probleme nicht verborgen.

Hausarzt Simon Graf bleiben die psychischen Probleme seiner Patienten nicht verborgen.

Seit mehr als zehn Jahren führt Simon Graf im ausserrhodischen Grub eine Hausarztpraxis und behandelt Frauen, Männer, Jugendliche und Kinder. «Ich kenne in vielen Fällen die ganze Familie und bin oft auch eine Vertrauensperson über all die Jahre hinweg», sagt er. Diese Situation bringt es mit sich, dass er nicht nur über die körperlichen und medizinischen Probleme seiner Patientinnen und Patienten Bescheid weiss. Simon Graf: «Aber ich suche nicht hinter jedem körperlichen Leiden sofort eine psychische Ursache.»

Patienten nicht verunsichern

Dass hinter den Schmerzen, insbesondere im Bereich des Rückens oder bei Problemen mit der Verdauung und dem Magen, nicht selten auch andere Probleme, insbesondere der Psyche, stehen, ist in der Schulmedizin bekannt. «Die Psyche ist vielleicht nicht direkt schuld an der gesundheitlichen Störung, aber sie kann doch eine Rolle spielen», weiss Hausarzt Simon Graf. Er erwähnt das vegetative Nervensystem, welches im menschlichen Körper all jene Dinge regelt, die von selber passieren, z.B. Atmung, Verdauung, Stoffwechsel. Darum wirken sich Störungen im vegetativen Nervensystem schnell auf das körperliche Wohlbefinden aus, und dieses Nervensystem wiederum ist sehr nahe bei der Psyche. Körper und Psyche gehören zusammen. Simon Graf stellt in seiner Praxis fest, dass die Patientinnen und Patienten meistens auch spüren, woher bestimmte gesundheitliche Störungen kommen könnten. Die Beschwerden kämen vielleicht «vo de Nerve» sagen sie und sprechen damit wohl unbewusst die Psyche an. Auch wenn psychische Störungen heute nicht mehr so stark stigmatisiert sind wie noch vor einigen Jahren, vermeidet er es, vorschnell von psychischen Ursachen bzw. Erkrankungen zu reden, «weil das für die meisten Leute hart tönt und sie zudem auch verunsichert.»

Vertrauensverhältnis wichtig

Wenn im Diagnosegespräch mit Patientinnen und Patienten von Krankheiten mit klarem psychischem Hintergrund die Rede ist, spricht Simon Graf dies auch an. «Ich erkundige mich dann nach der Situation am Arbeitsplatz oder komme auch auf die familiäre Situation zu sprechen.» Dabei kommt dem Hausarzt das über all die Jahre entstandene Vertrauensverhältnis zugute. So kommt es zu offenen Gesprächen, bei denen auch Unbequemes thematisiert wird. Das Ansprechen von allenfalls psychischen Ursachen bei gesundheitlichen Störungen werde von den Patientinnen und Patienten zumeist sehr geschätzt. Jene Fälle, bei denen eine Weiterweisung an eine Spezialistin oder einen Spezialisten notwendig erscheint, sind in der Hausarztpraxis von Simon Graf eher selten: «Bei schwereren depressiven Störungen kann es aber schon vorkommen.» (jb)

«Gar ned krank, is a ned gsund!»

(Karl Valentin)

Für den Seelsorger Norbert Hochreutener gehören auch Krankheiten zum Leben. Darum sei es entscheidend, wie wir selber mit unseren Krankheiten und Behinderungen umgehen, sagt er im Gespräch.

Norbert Hochreutener hat als Seelsorger offene Ohren und ein Herz für Menschen mit einer psychischen Erkrankung

Norbert Hochreutener, Sie sind Seelsorger im Psychiatrischen Zentrum Appenzell Ausserrhoden (PZA). Wie trägt die Seelsorge zur Gesundheit bei?

Die Seelsorger haben den Auftrag, ebenso wie die Pflege und die therapeutischen Dienste, sich um die kranken Menschen zu kümmern – mit ihren Sorgen und Ängsten, ihrer Freude und ihrem Leid. Allerdings stehen sie in einem Freiraum im psychiatrischen System. In diesem Freiraum, wo das Seelsorge-Geheimnis gilt, begegnen wir den Menschen, die uns ihr Herz ausschütten oder mit denen wir auch schweigend auf einem Spaziergang sind. Sie sind für uns einfach Menschen wie andere auch. Sie leiden ja oft nicht nur an einer psychischen Erkrankung, sondern sind auch belastet von Sorgen um ihre Beziehungen, die Familie oder den Arbeitsplatz und die eigene Zukunft. Eine psychische Krankheit betrifft die ganze Existenz. Dafür hat die Seelsorge offene Ohren und ein offenes Herz. Sie ist keine Therapie, aber sie ist dort, wo Medikamente und Therapie nicht hinreichen, wo es um den Sinn von allem geht.

Zum Beispiel dort, wo es darum geht, sich selber mit seinem Schicksal anzunehmen und ein «inneres Zuhause» zu finden. Das sind oft schwere Wege. Oder dort, wo jemand all das Schwere seines Lebens nicht mehr tragen kann und diese Last nirgendwo abladen kann, ausser bei Gott. Hier im PZA wird viel gebetet, es überrascht und beschämt mich immer wieder. Auf diesem Weg begleiten wir diejenigen, die das wünschen – egal welcher religiösen Einstellung – und versuchen, sie in ihren Hoffnungen und in ihrem Vertrauen zu stärken.

Kümmern sich die Seelsorger um die seelische Gesundheit und die Psychiater um die psychische?

Nein, beide kümmern sich um den ganzen Menschen, nur ihr Blickwinkel und ihr Auftrag ist anders. «Seele» ist ja eine Übersetzung des griechischen Wortes «Psyche». Die Seelsorge sieht im Wort «Seele» auch die spirituelle Dimension nicht nur des Gemütslebens. In der Bibel ist die Seele der Atem Gottes, der den Menschen belebt und bewegt. Und so sehen wir in jedem Menschen etwas Göttliches und Heiliges – eine unantastbare Würde – viel mehr als biochemische Vorgänge des Gehirns und des Nervensystems. Dieses unauslotbare Geheimnis des Menschen versuchen wir auch der Psychiatrie ans Herz zu legen. Christus hat ja gerade die Kranken, Armen und Verachteten gewürdigt, sie sind sein Gesicht unter uns. Und er sagt: «Die letzten werden die ersten sein.»

Was heisst demzufolge psychisch oder seelisch gesund?

Gesundheit ist meines Erachtens kein unveränderlicher Zustand «des völligen psychischen, physischen und sozialen Wohlbefindens», wie das die WHO definiert. Krankheiten gehören zu unserem Leben, und deshalb geht es mehr um das Finden einer Balance zwischen gesund und krank. Unsere Gesellschaft scheint mir fast zwanghaft auf Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Jugendlichkeit fixiert zu sein. Dann ist Krankheit der Feind, den man mit allen Mitteln bekämpfen muss. Dann darf man nicht schwach sein, und wer es ist, macht sich Vorwürfe. Dann ist das Altern nur der allmähliche Verfall. Karl Valentin hat diese Mentalität treffend beschrieben: «Gar ned krank, is a ned gsund!» Jeder kranke Mensch hat gesunde Anteile und jeder Gesunde hat auch kranke Anteile. Darum ist die Grundhaltung gegenüber der Welt und dem eigenen Leben, nämlich wie ich mit mir und meinen Krankheiten und Behinderungen umgehen kann, so wichtig. Robert Walser hat in einem Prosastück geschrieben: «Das wahre Gesundsein gipfelt in einem Sich-willkommen-heissen». Das finde ich einen sehr schönen Satz. Es ist eine Lebensaufgabe, die sich jedem stellt: das Vertrauen in sich zu stärken und sich selber annehmen zu können, wie man ist – mit Schwächen und Stärken, auch in der menschlichen Hinfälligkeit und Vergänglichkeit.

Interview: Jürg Bühler

Zur Person

Norbert Hochreutener, geboren 1952, lebt in Herisau und ist seit 20 Jahren katholischer Seelsorger im Psychiatrischen Zentrum Appenzell Ausserrhoden (PZA) in Herisau. Er präsidiert seit vielen Jahren auch den Appenzellischen Hilfsverein für Psychischkranke.

Ich fühl mich heute gut, weil …

Ueli Frischknecht, Schwellbrunn

… ich gesund bin.

Kurz, knapp und klar, nicht mehr und nicht weniger. Trotzdem ist das Gefühl, gesund zu sein, oftmals selbstverständlich. Die Bedeutung dieses einfachen Satzes spielt in der persönlichen Wahrnehmung oftmals eine untergeordnete Rolle.

Das Bewusstsein für die Gesundheit tritt meist bei Beschwerden, Schmerzen oder einer Krankheit in den Vordergrund. Die Verbindung zwischen einem positiven Körpergefühl und einer stabilen Gesundheit liegt auf der Hand.

«Essä ond trinkä», Ruhephasen und Leistungserbringung, sowohl im Beruf als auch in der Freizeit, in ausgeglichenem Masse sind für mich wichtig, weil ich mich dann gut fühle und (deshalb) gesund bin.

Ich fühl mich heute gut, weil…

Joschka Roth, Teufen

… ich mit meiner momentanen Lebenssituation zufrieden bin. Mit ausreichend Sport, darunter viel Radfahren, halte ich mich körperlich fit. Nur so kann ich es mir auch erklären, dass ich so gut wie nie krank bin und keine gesundheitlichen Beschwerden habe. Für die geistige Fitness besuche ich den Lehrgang «Berufsmatura nach der Lehre», um mir dadurch weitere Türen in die Berufswelt zu öffnen.
Als Ausgleich dazu spiele ich mit Begeisterung Gitarre in unserer Band und lasse auch sonst keine Situation ungenutzt, Musik zu spielen oder zu hören. Es ist aber auch das Wissen, in der Familie, im Freundeskreis und generell in der Schweiz gut aufgehoben zu sein, das mich immer wieder glücklich stimmt.
Last but not least bin ich sehr optimistisch, wenn ich in die Zukunft blicke – und das alleine wirkt schon sehr beruhigend auf mich. All diese Faktoren zusammen bewirken, dass ich mit meiner jetzigen Lebenssituation zufrieden bin und mich durch und durch gut fühle.

BETREUUNGS-ZENTRUM HEIDEN
REGIONALES PFLEGEHEIM

Es ist unser Ziel, im Zusammenwirken mit den Bewohnerinnen und Bewohnern ein Ersatz für das aufgegebene Zuhause zu sein.

Unsere Angebote im Betreuungs-Zentrum
- Betreuung und Pflege über 24 Stunden, Besa 1-12
- Ferien-Aufenthalte zur Entlastung der Angehörigen
- Tages- und Nacht-Aufenthalte
- Betreutes Wohnen
- Ärztliche Betreuung durch Ihren Hausarzt
- Betreuung und Pflege von an Demenz erkrankten Personen
- Aktivierungstherapie und Aktivitäten

Betreuungs-Zentrum Heiden
Regionales Pflegeheim • Gerbestrasse 3 • 9410 Heiden
071 898 86 00 • info@bz-heiden.ch

www.bz-heiden.ch

Neue Kräfte für eine gesunde Zukunft

Wir sind Spezialisten für die medizinische und therapeutische Rehabilitation von Patienten mit Herz-, psychosomatischen und internistisch/onkologischen Erkrankungen. Zielsetzung für die Rehabilitation ist eine möglichst weitgehende Wiedererlangung der körperlichen, seelischen und sozialen Leistungsfähigkeit.

- **Stationäre kardiologische, internistisch/onkologische und psychosomatische Rehabilitation**
- **Ambulante kardiologische Rehabilitation**
- **Physio- und Massagetherapie**
- **Psychosomatisches Ambulatorium**

Aufgrund der steigenden Nachfrage nach psychosomatischen Therapieplätzen bieten wir in der Klinik Gais auch ambulante psychosomatische Behandlungen an.

- Angst-Erkrankungen
- Depressionen
- Burnout-Syndrom und psychophysische Erschöpfungszustände

Wir freuen uns auf Ihr Interesse. Verlangen Sie unsere detaillierten Unterlagen oder ein persönliches Gespräch.

Ihr Klinik Gais Team

Klinik Gais

**Kardiale Rehabilitation
Psychosomatik
und Psychotherapie**

Klinik Gais AG
Gäbrisstrasse 1172
Postfach 131
CH-9056 Gais
Telefon 071 791 66 33
Telefax 071 791 61 31
info@klinik-gais.ch
www.klinik-gais.ch

Stationäre psychiatrische Versorgung gewährleistet

Psychische Erkrankungen können ambulant oder stationär behandelt werden. Für die stationäre Versorgung sind auf der Spitalliste Psychiatrie von Appenzell Ausserrhoden zehn Institutionen aufgeführt.

Mit der Spitalliste Psychiatrie wird die stationäre Versorgung der Bevölkerung von Appenzell Ausserrhoden sichergestellt. Auf der Anfang 2014 in Kraft getretenen Spitalliste für den Bereich Psychiatrie für die Jahre 2014 und 2015 sind neben dem Psychiatrischen Zentrum Appenzell Ausserrhoden (PZA) des Spitalverbunds Appenzell Ausserrhoden (SVAR) in Herisau neun weitere Kliniken aufgeführt.

Breites Spektrum abgedeckt

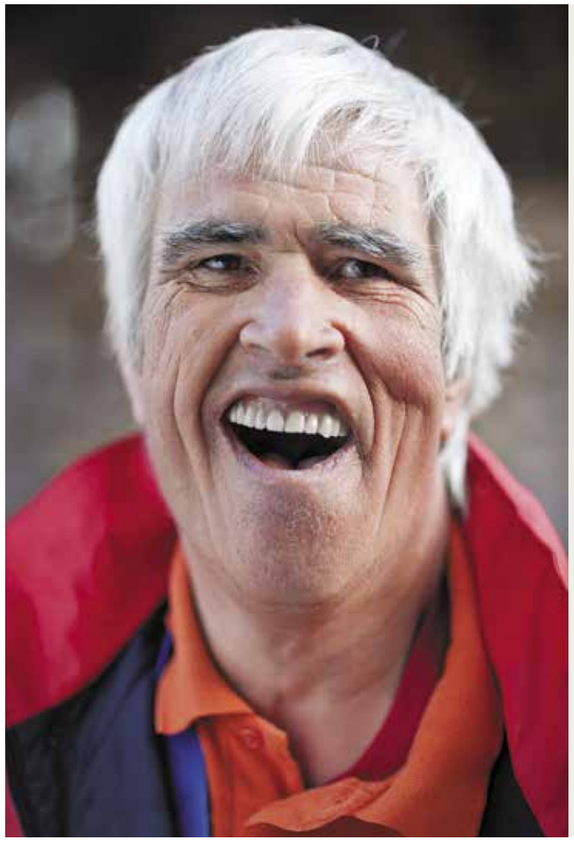
Die Spitalliste führt Institutionen auf, mit denen Appenzell Ausserrhoden im Bereich der Psychiatrie Leistungsaufträge abgeschlossen hat. Dazu gehören Spitäler für die Erwachsenenpsychiatrie, die Kinder- und Jugendpsychiatrie sowie die forensische Psychiatrie. Listenspitäler sind verpflichtet, Personen mit einer Krankenpflege-Grundversicherung und mit Wohnsitz in Appenzell Ausserrhoden aufzunehmen. Entschädigt werden jene Leistungen, die auf der Spitalliste von Appenzell Ausserrhoden verzeichnet sind. Ebenfalls entschädigt werden Notfälle sowie Aufenthalte, für welche der Kanton eine Kostengutsprache leistet. Alle übrigen Eingriffe werden bis zum Tarif erstattet, welcher der Kanton für die entsprechende medizinische Leistung als Referenztarif vorsieht. Für höhere Kosten müssen die Krankenversicherer (Zusatzversicherung) oder die Patienten und Patientinnen (Selbstzahler) aufkommen. Der Hausarzt oder die Hausärztin sowie das aufnehmende Spital sind aufgefordert, auf nicht gedeckte Kosten hinzuweisen.

Zehn Kliniken auf der Spitalliste

Folgende zehn Kliniken sind für die stationäre Versorgung bei psychischen Krankheiten auf der Spitalliste aufgeführt:

- Psychiatrisches Zentrum Appenzell Ausserrhoden (Spitalverbund Appenzell Ausserrhoden)
- Klinik Beverin (Psychiatrische Dienste Graubünden)
- Alkohol-Kurzzeit-Therapie PSA am Spital Wattwil
- Klinik Sonnenhof, Ganterschwil
- Psychiatrische Klinik Wil
- Romerhuus (Stiftung Ostschweizerisches Säuglings- und Kinderspital)
- Privatklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Littenheid (Clienia Littenheid AG)
- Psychiatrische Klinik Münsterlingen
- Forel Klinik, Ellikon an der Thur
- Zentrum für Integrative Psychiatrie, Rheinau

Die Spitalliste Appenzell Ausserrhoden 2014 Psychiatrie ist unter www.ar.ch/spitalliste zu finden.



Heimat ist, wo Xaver verstanden wird.

Die Stiftung Waldheim bietet erwachsenen Menschen mit schwerer geistiger, körperlicher und psychischer Behinderung ein Zuhause mit hoher Lebensqualität. Wir wollen für unsere Bewohner nicht einfach ein Heim sein, sondern eine Heimat fürs ganze Leben.
www.stiftung-waldheim.ch

Spendenkonto 90-18177-2

Eine Heimat für Behinderte.

stiftung waldheim

markwalder
Papeterie + Büroeinrichtungen

Für Ihre GESUNDHEIT am Arbeitsplatz !
Ergonomische Büromöbel finden Sie in unserer grossen Ausstellung am Bahnhofplatz in St. Gallen.

Markwalder + Co. AG
Kornhausstrasse 5
9001 St.Gallen

Tel. +41 71 228 59 31
info@markwalder.com
www.markwalder.com

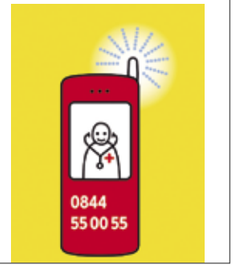
ÄRZTEFON

Appenzell Ausserrhoden

Notfallnummer

0844 55 00 55

an 365 Tagen & 24 Stunden



WÄSCHEREI BODENSEE AG
Textil-Logistik & Mietwäsche

Professionelle Vollversorgung für Gastro und Pflege

8596 Münsterlingen • Tel. 071 686 20 08
www.waescherei-bodensee.ch

Ambulante Angebote bei psychischen Problemen

Bei psychischen Problemen benötigen die Betroffenen in den meisten Fällen keinen Aufenthalt in einer stationären psychiatrischen Einrichtung. Es stellt sich aber die Frage, an wen sich betroffene Personen wenden können und welche ambulanten Versorgungsangebote in Appenzell Ausserrhoden existieren.

Bei einfachen psychischen Problemen kann bereits das Gespräch mit einer Vertrauensperson helfen. Dabei gibt es Laien, speziell geschulte Laien und Fachpersonen. Zu den Laien gehören in der Regel Freunde und Verwandte, die ein offenes Ohr für die Sorgen und Anliegen einer Person mit psychischen Problemen hat. Dennoch gibt es Menschen, die keine so engen Bezugspersonen haben. In diesem Fall kann beispielsweise ein Anruf bei der Dargebotenen Hand helfen (Telefon 143). Speziell für Kinder und Jugendliche gibt es die nationale Telefonnummer 147 der Pro Juventute. Die Personen am Telefon sind speziell geschult oder sind Fachpersonen.

Professionelle Hilfe

Professionelle Hilfe bieten zudem Psychologinnen und Psychologen sowie Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten. Sie sind speziell für die Betreuung von Personen mit psychischen Problemen ausgebildet. Diese nichtärztlichen Leistungen können jedoch nur unter bestimmen Voraussetzungen über die Grundversicherung einer Krankenkasse abgerechnet werden. In der Regel ist eine Überweisung einer Ärztin oder eines Arztes notwendig, damit die Krankenkassen die Psychotherapiekosten auch mitfinanzieren.

Medizinische Angebote

Den dritten ambulanten Versorgungsweg bieten Ärztinnen und Ärzte an. Eine erste Anlaufstelle bei psychischen Problemen ist vielfach die Hausärztin oder der Hausarzt. Sie kennen die betroffenen Personen in vielen Fällen gut und können die benötigte Hilfe abschätzen. Bei Bedarf überweisen sie die Patientin oder den Patienten an eine spezialisierte Psychiaterin oder einen spezialisierten Psychiater. Diese Spezialärztinnen und -ärzte bieten fachspezifische Hilfe für die meisten psychischen Probleme an. In der Regel sind es auch sie, welche die Behandlung an nichtärztliche Psychotherapeutinnen und -therapeuten delegieren. In diesen Fällen werden die Kosten auch von der Grundversicherung getragen.

Umfassende ambulante psychiatrische Leistungen werden auch vom Psychiatrischen Zentrum Appenzell Ausserrhoden (PZA) angeboten. Dabei gibt es zum einen die Möglichkeit der Sprechstunde bei einem Kaderarzt oder einer Kaderärztin und zum anderen werden Leistungen im Klinikambulatorium erbracht. Im Krisenfall können auch kurzfristig Termine vereinbart werden. Das PZA bietet zudem von Montag bis Freitag tagesklinische Behandlungen an. Die Patientinnen und Patienten verlassen bei diesem Therapieangebot am Abend das PZA und übernachten daheim.

Besondere ambulante Angebote bei psychischen Erkrankungen (inkl. Ganztages-Angebote) bieten zudem die Klinik Teufen AG oder die Klinik Gais AG. Die Therapiekonzepte der Klinik Teufen AG und der Klinik Gais AG konzentrieren sich auf psychophysische Erschöpfungszustände, Anpassungsstörungen sowie depressive Störungen, somatoforme Störungen und Angsterkrankungen. Detaillierte Auskünfte zum Leistungsangebot erteilen die Kliniken direkt. (rf)

Wichtige Telefonnummern

- Dargebotene Hand, Tel. 143
- Pro Juventute, Beratung und Hilfe, Tel. 147
- Ärztefon Appenzell Ausserrhoden, Tel. 0844 55 00 55
- Psychiatrisches Zentrum Appenzell Ausserrhoden (PZA), Tel. 071 353 81 11 (Angehörigen Hotline: Tel. 071 353 81 80)
- Klinik Teufen AG, Tel. 071 335 60 00
- Klinik Gais AG, Tel. 071 791 66 33 oder Sekretariat der Psychosomatik Tel. 071 791 68 82

Naturheilkunde kann auch der Psyche helfen

Die Komplementär- und Alternativmedizin verfügt bei psychischen Störungen über Behandlungsmöglichkeiten, die weniger Nebenwirkungen haben und den Patientinnen und Patienten mehr einbeziehen.

Zu den Grundvoraussetzungen, die für die Naturheilkunde und alle Zweige der Komplementär- und Alternativmedizin zentral sind, gehören einerseits die Bedeutung der Autonomie, d.h. des Selbstbestimmungsrechtes des Patienten, andererseits das Wissen des Therapeuten um die Beschränktheit seines Wissens und Könnens. Gerade in der langen Auseinandersetzung mit der Schulmedizin hat die Komplementär- und Alternativmedizin dieses Bewusstsein schärfen gelernt, und das Erkennen der eigenen Grenzen ist ein zentrales Thema jeder seriösen Ausbildung in diesem Gebiet.

Patientenautonomie hat Grenzen

Grenzen hat aber gerade bei schwereren psychischen Störungen auch die Autonomie des Patienten. Ein eingeschränktes oder ganz fehlendes Bewusstsein für die eigene Erkrankung und ihre Auswirkungen erhöhen den Grad der Verantwortung auf Seiten des Therapeuten. Die Aussagen des Patienten bei der Anamnese oder seine Rückmeldungen über die Wirkung einer Behandlung sind mit erhöhter Vorsicht zu geniessen. Mit einem psychisch Erkrankten lässt sich nur schwer die Art von Zusammenarbeit herstellen, wie sie die auf Kommunikation und Zusammenarbeit aufbauenden Methoden der Komplementär- und Alternativmedizin voraussetzen. Kommt hinzu, dass der Umgang mit psychisch Erkrankten nicht Teil der üblichen Ausbildungen im Bereich der Komplementär- und Alternativmedizin ist.

Entspannende Körpertherapien

Viele Richtungen und Methoden der Komplementär- und Alternativmedizin haben wichtige Beiträge zum Thema der psychischen Erkrankungen zu bieten. Nicht nur wirken Massagen oder andere Formen der Körpertherapie entspannend und beruhigend und helfen, ein positives Körpergefühl (wieder) aufzubauen. Ebenso sind beispielsweise Johanniskraut oder Baldrian geschätzte Mittel bei der Behandlung von Depressionen oder Spannungszuständen. Von besonderer Bedeutung ist, dass die grossen Medizinsysteme der traditionellen chinesischen oder europäischen Heilkunde genau wie die Homöopathie nicht zwischen physischen und psychischen Krankheiten unterscheiden. Für sie ist jede Art von menschlichem Leiden Ausdruck oder Folge einer Störung der Harmonie zwischen den physischen, psychischen und sozialen Anteilen eines Menschen. Ziel jeder Therapie ist es, diese Harmonie neu zu finden, die Kommunikation, den Fluss zwischen diesen Anteilen wieder herzustellen.

Menschen ganzheitlich erfassen

Gerade bei den heute häufigsten psychischen Störungen, Depressionen und Angst- und Spannungszuständen, bietet die Komplementär- und Alternativmedizin mit ihrer sehr detaillierten, umfassenden Bestandesaufnahme eines menschlichen Lebens einen behutsamen, ganzheitlichen Einstieg in eine Therapie. Ziel dieser Bestandesaufnahme ist es nicht, ein einzelnes Symptom möglichst genau zu erfassen, sondern zu erkennen, wo im System – zu dem auch Arbeitsplatz, Wohnsituation, Familie, Beziehungen usw. gehören – wichtige Schwächen und wichtige Stärken liegen, die in der Therapie zu berücksichtigen sind. Zudem verfügt die Komplementär- und Alternativmedizin mit ihren vielfältigen Körpertherapien über sehr hilfreiche Mittel, wenn die sprachliche Kommunikation an ihre Grenzen stösst. Im Rahmen von komplementär- und alternativ-medizinischen Therapien wird immer auch nach der Funktion, dem «Sinn» oder der «Bedeutung» einer Erkrankung, nach dem Zeitpunkt und nach der Form ihres Auftretens gefragt. Die Therapie richtet sich nicht gegen ein isoliertes Symptom. Vielmehr soll sie dazu beitragen, die erkannten Schwachpunkte möglichst mit den eigenen Stärken, den Ressourcen des Patienten auszugleichen und zu heilen.

Christian U. Vogel
Präsident NVS

Homöopathie bei psychischen Störungen

Für die Schulmedizin ist die Diagnosestellung sehr zentral. Diese erklärt auf wissenschaftlicher Basis die Krankheitsursache. Homöopathie ist Erfahrungsmedizin, deren Wirkmechanismen mit heutiger Technik noch nicht bis ins Detail nachgewiesen werden kann. Sie nimmt die Symptome bei Menschen mit psychischen Störungen als Gesamtheit wahr und berücksichtigt die körperliche, seelische und geistige Ebene. Die Kombination von Symptomen weist so in jedem Einzelfall auf das individuelle homöopathische Heilmittel. Das homöopathische Symptomenbild ist so etwas wie der persönliche «Fingerabdruck» der Krankheit – eine individuelle, personale Arzneitherapie. Die Stärke der Homöopathie liegt unter anderem darin, auch Erfolg bei Beschwerden zu haben, denen keine eindeutige Diagnose zugeordnet werden kann. Immerhin weist die Homöopathie eine über 200-jährige Erfahrung in der Behandlung von jeglichen psychischen Störungen auf, und diese sind in zahlreichen Fallberichten und Studien dokumentiert. Ausserdem war der erste Patient ihres Begründers Samuel Hahnemann ein Mann mit ausgeprägten schizophrenen Symptomen.

Gregor Schraner, kant. appr. Heilpraktiker,
Pflegefachmann HF Psychiatrie, VAHAR

NVS und VAHAR

Die Naturärzte Vereinigung Schweiz (NVS) in Herisau ist mit über 3'000 Mitgliedern der grösste Berufsverband der Schweiz für Komplementär- und Alternativmedizin. Kernaufgaben sind die Qualitätssicherung in der Aus- und Weiterbildung und die allgemeine Förderung des Berufsstandes. Die Vereinigung aktiver Heilpraktiker in Appenzell Ausserrhoden (VAHAR) setzt sich mit politischer und allgemeiner Öffentlichkeitsarbeit für die Anliegen der Naturheilkunde im Kanton ein.

Ich fühl mich heute gut, weil …

Lukas Weibel, Speicher

… ich meinen 55. Geburtstag erleben darf. Dass ich bereits solange auf dieser Welt lebe, ist für mich keine Selbstverständlichkeit. Zu dieser gelungen Leistung gratuliere ich mir und freue mich auf einen neuen Tag. Es ist ein gewöhnlicher Dienstag und ich bin heute für die Familienarbeit zuständig. Meine Frau Susan arbeitet den ganzen Tag. Neben Freude am Leben, Glück und Gesundheit hatte ich immer wieder auch Krisen zu bewältigen. Ich bin motiviert, meine Erfahrungen im Alltag an meine Kinder und andere Menschen weiterzugeben. Und ich freue mich täglich darauf, von ihnen Neues zu lernen. Auch Träume habe ich noch viele. Noch habe ich jedoch irdische Ziele: Die tägliche Familien- und Erwerbsarbeit erledigen, unsere beiden Kinder im Alltag in die Selbständigkeit begleiten und Zeit für Beziehungen haben. Der Alltag bringt Spannung in mein Leben. Doch wo bleibt die Entspannung? Ich schlafe gerne und gut rund acht Stunden täglich. Wenn ich dann am nächsten Tag erwache, freue ich mich, dass ein neuer Tag beginnt.

Gesundheit ist des Menschen wichtigstes Gut.

Departement Gesundheit
Appenzell Ausserrhoden
Kasernenstrasse 17
9102 Herisau

www.ar.ch/Gesundheit