

Liebe Mitarbeiterinnen,
liebe Mitarbeiter,

große Ereignisse werfen ihre Schatten voraus. Wenn wir im kommenden Jahr unser 20. Jubiläum feiern, werden wir das gelebte Sigma-Konzept würdigen, eine in dieser Form einmalige therapeutische Gemeinschaft mit viel Raum für die individuelle Weiterentwicklung. Umso mehr danke ich dem Redaktionsteam für den Beitrag zum Thema „Sigma als Arbeitgeber“.

Die vierte Ausgabe des Sigma-Magazins bietet wieder Einblicke in viele aktuelle Entwicklungen unseres Hauses. Dazu gehört die Tagesklinik mit der sehr erfolgreich durchgeführten Fortbildungsveranstaltung, aber auch die Vielzahl der konzeptionellen Weiterentwicklungen wird beleuchtet. Zusätzlich wird ein Rückblick gegeben auf die

vielen erfolgreichen Patienten-Veranstaltungen der letzten Monate, allen voran das alle Erwartungen übertreffende Patiententreffen.

Sehr beeindruckend ist auch die große Resonanz in den Medien, im Schnitt haben wir jeden Tag eine Presseveröffentlichung.



Lesen Sie
bitte weiter auf
Seite 2

Seite 1



Fortsetzung
von Seite 1

Danke für Ihr Engagement!

Seite 2

Der in fast 20 Jahren erzielte Erfolg des Sigma-Zentrums hat natürlich viele Ursachen: Neben unserem von Patienten und Einweisern aus ganz Deutschland geschätzten Konzept, sind dies eine erstklassige medizinisch-therapeutische Behandlung und Pflege. Die hohe Aufenthaltsqualität für unsere Patienten, an der auch Abteilungen wie der Empfang und die Abteilung Reinigung und Hygiene bedeutenden Anteil haben, ist serviceorientiert. Dazu gehört der Dialog mit unseren einweisenden Ärzten, vorbehandelnden Psychotherapeuten und der interessierten Öffentlichkeit. Dies ist eine beeindruckende Gesamtleistung, die auf einer außerordentlichen Identifikation und dem hohen Engagement der Mitarbeiter aus den unterschiedlichen Berufsgruppen aufbaut und große Wertschätzung verdient.



Foto: Sigma-Zentrum

Das Erreichen von ungewöhnlichen Resultaten setzt den Mut zu ungewöhnlichen Methoden voraus. Wir waren immer gut beraten, unser Tun regelmäßig zu überprüfen, uns schnell sich verändernden Marktanforderungen anzupassen und als „lernende Organisation“ immer auch wieder neue Denk- und Handlungsmuster zu ergreifen.

In diesem Sinne danke ich Ihnen für die vielen Ideen, die immer wieder an mich herangetragen werden und die wesentlich dazu beitragen, dass wir auch in Zukunft mit Begeisterung herausfordernde Ziele annehmen können. Die Zukunft wird aus Ideen gemacht!

Das Sigma-Magazin möchten wir auch unseren Patienten und den Einweisern zur Verfügung stellen und haben daher manche Themen intensiver beleuchtet.



Herzliche Grüße
Ihr

Prof. Dr. med. Christoph Bielitz
Geschäftsführender Ärztlicher Direktor

Oktober 2019

Inhalt

Editorial	1
Inhaltsverzeichnis	3
Die Sigma-Tagesklinik Worin unterscheiden wir uns?	4
Natur- und Gartentherapie im Sigma-Zentrum	8
Reflecting Team Behandlungsmöglichkeit	12
„Nimm's bitte nicht persönlich“ Die zerstörerische Macht der Kränkung	14
Was das Sigma-Zentrum ausmacht! Das Sigma-Zentrum als Arbeitgeber	16
Fortbildungen im Sigma-Zentrum	19
Das Sigma-Zentrum auf Gesundheitsmessen „Ein Herz und eine Seele“	20
„motiviert gesund bewegen“ Erfolgreiches Gesundheitsforum in Freiburg	22
Ehemaligentreffen 2019	23
Sommerfeste	25
Teamtag der Abteilung 2	26
Pressespiegel	27
Who is who Neue therapeutische Mitarbeiter im Sigma-Zentrum	31
Amys Geburtstag	32
Umzug unseres Therapiepferdes Amy	33
Kompetenzpartner Sigma-Zentrum Großes Interesse am „Freiburg Health Day“	34
Berufsbilder im Sigma-Zentrum: Hygienefachkraft	35
Vorschau und Impressum	36

Sigma-Tagesklinik – worin unterscheiden wir uns?

Seite 4

▼ Die Sigma-Tagesklinik



Am 25. Juli 2019 stellte das Team unserer Tagesklinik die Besonderheiten des teilstationären Settings in der Sigma-Tagesklinik vor. Hier eine kurze Zusammenfassung: Der Betrieb der Sigma-Tagesklinik für Psychiatrie, Psychosomatische Medizin und Psychotherapie wurde im Jahre 2012 mit 18 Behandlungsplätzen an einem eigenen, separaten Standort begonnen, in der kunstvoll restaurierten Villa Hüsey in Obersäckingen.

Da die Patienten des Sigma-Zentrums aus ganz Deutschland kommen, wurden viele nach Entlassung aus dem vollstationären Setting an heimatnahe Tageskliniken vermittelt, sodass die 18 Behandlungsplätze nur selten voll belegt waren. Durch die nicht unerhebliche räumliche Distanz zum Sigma-Hauptgebäude ließen sich die anfänglich erhofften Synergien doch nicht so leicht umsetzen, wie ursprünglich angedacht.

Deshalb wurde der Standort im August 2016 in das Klinikhauptgebäude des Sigma-Zentrums verlegt. Die Zahl der Behandlungsplätze wurde auf 12 reduziert.

Nach wie vor wird hier das gesamte Spektrum der psychiatrischen und psychosomatischen Krankheitsbilder (mit einigen wenigen Ausnahmen) bei Erwachsenen und Heranwachsenden behandelt.

Foto: Sigma-Zentrum

Ausschlusskriterien für eine Behandlung in der Sigma-Tagesklinik sind:

- Akute Fremd- oder Selbstgefährdung
- Floride psychotische Symptomatik
- Primäre floride Abhängigkeit
- Weite Anreise (>45 min) oder Obdachlosigkeit
- Forensisch-psychiatrische Krankheitsbilder

Breites Therapiespektrum

Wie auch im stationären Setting der Sigma-Klinik ist das Behandlungskonzept der Tagesklinik geprägt durch eine multiprofessionelle und multimodale Behandlung, in der Tagesklinik mit speziell verhaltenstherapeutischem, lösungsorientiertem, integrativem und sozialtherapeutischem Schwerpunkt.

Fast immer spielt die enge Einbindung des sozialen Umfelds (z.B. Partner, Familie, Arbeitgeber) in Diagnostik und Therapie eine entscheidende Rolle.

Wie auch im stationären Sigma-Setting umfasst das **Therapieangebot der Tagesklinik**

- Hochfrequente Einzelpsychotherapie
- Gruppenpsychotherapie mit auch themenspezifischen Gruppen (z.B. Videointeraktionsanalyse)
- Psychoedukation / Aufklärung über die Zusammenhänge bei psychischen Erkrankungen
- Psychopharmakotherapie
- Ergotherapie
- Physiotherapie, Sport- und Bewegungstherapie
- Körper-Psychotherapie
- Entspannung und Achtsamkeitstraining
- Systemische Therapie / Paar- und Familientherapie
- Angehörigenarbeit / Aufklärung von Angehörigen / Paar- und Familiengespräche
- Musiktherapie und Kunsttherapie
- Training von Alltagsfertigkeiten (z.B. soziales Kompetenztraining)
- Selbstwertarbeit und Schulung der Selbstbeobachtung
- Umgang mit starken Gefühlen
- Häusliche und berufliche Belastungserprobungen
- Soziale Beratung für die berufliche Reintegration
- Gemeinsame Gespräche mit Patienten / Arbeitgebervertretern / Sozialarbeitern / Rentenversicherern / Kostenträgern
- Traumatherapie unter Einschluss der EMDR-Therapie
- Kontinuierliche ärztliche / psychiatrische Begleitung

Sozialtherapeutischer Schwerpunkt

Der sozialtherapeutische Schwerpunkt bedingt, dass unsere Sozialarbeiterin und Diplom-Sozialpädagogin Frau Petra Welle die Patienten der Tagesklinik 1 x wöchentlich einen ganzen Tag auch therapeutisch mitbetreut. Dies fördert die berufliche und soziale Wiedereingliederung unserer Patienten.

Das Team der Sigma-Tagesklinik

Geleitet wird das Tagesklinik-Team durch den psychiatrisch und psychotherapeutisch erfahrenen Facharzt für Allgemeinmedizin Dr. Wolfgang Krämer-von der Hardt und die langjährig im Sigma-Zentrum tätige Funktionsoberärztin für Psychotherapie Frau Dr. Maria Geisler.

Lesen Sie
bitte weiter auf
Seite 6

▼ Dr. Wolfgang Krämer-von der Hardt



Foto: Sigma-Zentrum

Den Patienten stehen im psychotherapeutischen Bereich die ebenfalls langjährig erfahrenen Psychologen Frau Dobrila Djuric und Herr Alexander Georgi fest zur Seite. Unseren Patienten am nächsten stehen die Mitarbeiterinnen des Pflegeteams Frau Marion Dörflinger-Ernst, Frau Nicole Jehle und Frau Monika Mospak.

Einmal wöchentlich erfolgt eine Supervision der Behandlung sowie eine fachärztliche Visite der Patienten durch den psychiatrisch leitenden Ärztlichen Direktor der Klinik, Herrn Prof. Dr. Christoph Bielitz, oder durch den Leitenden Psychiatrischen Oberarzt Herrn Dr. Olaf Windmüller. Im Hintergrund steht für spezielle medizinische Fragestellungen und diagnostische und therapeutische Spezialfälle natürlich auch das Fachärzteteam der Klinik mit weiteren ärztlichen Fachdisziplinen zur Verfügung wie:

- Psychiatrie und Psychotherapie
- Psychosomatik
- Innere Medizin
- Allgemeinmedizin
- Naturheilverfahren
- Neurologie und Schlafmedizin
- Sozialmedizin und Suchtmedizin
- Rheumatologie
- Physikalische Medizin
- Chirotherapie

- ◀ Dr. Maria Geisler
- ▶ Alexander Georgi und Dobrila Djuric
- ▼ Nicole Jehle, Monika Mospak und Marion Dörflinger-Ernst



Eigene Räumlichkeiten, klein aber fein

Hinsichtlich der räumlichen Möglichkeiten kann neben einer eigenen räumlichen Einheit mit Patientenküche, Aufenthaltsraum, Ruheraum, medizinischem Behandlungsraum, Pflegezentrale und Gruppenraum auf die entsprechenden großzügigen Räumlichkeiten und Möglichkeiten der Sigma-Klinik unmittelbar zugegriffen werden.

◀ Die Therapieräume der Sigma-Tagesklinik



Infrastruktur der Klinik kann genutzt werden

So stehen alle diagnostischen Einrichtungen der Klinik und begleitende Infrastruktur, wie Aufenthaltsräume, Restaurantbereich, Vitaminbar, Sporthalle, Tanzraum, Sportplatz, Werkstätten der Kunst-, Ergo-, Musik- und Kreativtherapie sowie die achtsamkeitsbasierten Verfahren, die Kampfsporttherapie und das Biofeedback des Sigma-Zentrums den Ärzten, Therapeuten und Patienten der Tagesklinik ebenfalls zur Verfügung.

Therapie in der Tagesklinik – nah am häuslichen Umfeld

Das Therapieprogramm findet an Werktagen (Montag bis Donnerstag 08:00 Uhr – 16:30 Uhr und Freitag 08:00 Uhr – 15:30 Uhr) statt. Das Mittagessen – wie auch bei Bedarf das Frühstück – kann im Speisesaal des Klinikrestaurants eingenommen werden.

Haltgebender Raum eines familiären Umfeldes kann in der Tagesklinik unterstützt oder ersetzt werden

Das Angebot unserer verhaltenstherapeutisch ausgerichteten Tagesklinik greift – wie auch das therapeutische Angebot im vollstationären Setting – zurück auf neueste evidenzbasierte wissenschaftliche Erkenntnisse. Es stellt mit seinem individuell anpassbaren familiären Charakter das Bindeglied zwischen durchstrukturiertem vollstationärem Aufenthalt und späterer nur noch begrenzt zur Verfügung stehender ambulanter Behandlung dar. Hierbei kann der überschaubare Rahmen eines tagesklinischen Settings ggf. vorübergehend den haltgebenden Raum eines familiären Umfeldes unterstützen oder bisweilen auch ersetzen.

Diese Besonderheit führt in der Regel dazu, dass sich die Patienten der Tagesklinik während ihrer Behandlungsphase behütet und dadurch stabilisiert fühlen und so bei der Wiedererlangung verlorengangener Fertigkeiten gut unterstützt werden können.

Aufnahme in die Sigma-Tagesklinik

Eine Behandlung in der Sigma-Tagesklinik ist in der Regel auf eine ärztliche Einweisung hin möglich. Für die Abklärung des Versicherungsstatus und der Kostenübernahme sind unsere Mitarbeiter der Patientenadministration erfahrene Ansprechpartner.

Meist rasche Behandlungserfolge

Für das Behandlerteam der Tagesklinik sind die erzielten Behandlungserfolge meist rasch spürbar und übertreffen nicht selten die Erwartungen noch deutlich, was dazu führt, dass die Arbeit in der Tagesklinik überwiegend als sehr erfolgreich und zufriedenstellend empfunden wird. ■■■■

Natur- und Gartentherapie im Sigma-Zentrum



Natur, Garten und Pflanzen als therapeutische Mittel

Die Natur- und Gartentherapie ist seit 2010 neben den anderen Fachtherapieangeboten ein wichtiger Teil des ganzheitlichen Therapiekonzepts im Sigma-Zentrum. Die Einzeltherapien sowie die 6 Gruppen finden bei jedem Wetter und zu jeder Jahreszeit statt. Die umliegende Natur mit See, Wiesen und Wäldern sowie der klinikeigene Therapiegarten bieten Raum für dieses Therapieangebot.

Der Therapiegarten ist ein auf Jahre hin angelegtes Projekt, das von Patienten für Patienten selbst angelegt, gestaltet und gepflegt wird, für die therapeutische Arbeit, zum Genießen und Genesen.

Für wen ist diese Therapieform geeignet?

Natur- und Gartentherapie wird heute in unterschiedlichen Bereichen eingesetzt. Fachkliniken (stationäre sowie ambulante Einrichtungen) bieten diese Therapieform an für Menschen mit psychiatrischen Erkrankungen, Suchtkrankheiten, neurologischen und geriatrischen Erkrankungen, zur Demenzbehandlung, Rehabilitation und Integration.

(vgl. Lützenkirchen, 2013, 76)

Wirkungsweise der Natur- und Gartentherapie

Viele Erfahrungen sind über die heilsame, gesundheitsfördernde Wirkung des Gartens und der Natur auf den Menschen bzw. Patienten gesammelt worden. Belastete, kranke Menschen erleben wieder einen Sinn und Zugehörigkeit, eigene Ressourcen können gestärkt und belebt werden.

Allen Formen der Natur- und Gartentherapie gemeinsam ist der gezielte und bewusste Einsatz von pflanzen-, garten-, bzw. naturbezogenen Aktivitäten für den therapeutischen Prozess. Mit diesem natürlichen Medium sollen kognitive, psychische, physische, intrapersonale und soziale Faktoren gefördert und die Gesundheit sowie die Lebensqualität gestärkt werden.

Der direkte Kontakt mit der Natur kann in der therapeutischen Arbeit gezielt eingesetzt werden. So sind zum Beispiel viele Patienten in ihren Gedanken und Problemen gefangen, schaffen es nicht, sich zu lösen und wieder Kontakt zu sich oder der Umwelt aufzunehmen. Draußen zu sein in der Natur, die Aufmerksamkeit auf die natürliche Umgebung und ihre Prozesse zu richten, kann Einfluss auf das Erleben des



▲ Patienten gestalten Blütenkarten während einer Gruppentherapie

Menschen, seine Empfindungen und Sichtweisen nehmen. Ein Lösen des Gedankenkarussells kann so direkt oder ganz nebenbei geschehen. Von daher ist es elementar wichtig, neben anderen Therapieformen, auch den Kontakt zur Natur wieder aufzunehmen und zu fördern, in manchem Falle sogar ganz neu zu erlernen.

Bei der gärtnerischen Arbeit werden Patienten in therapeutischen sowie persönlichen Prozessen individuell begleitet und unterstützt. So entsteht nicht nur ein sichtbares und begreifbares Ergebnis, welches den ganzen Menschen mit integriert.

Im Therapiegarten kann folgendes erfahren werden:

- Verbesserung der Stimmungslage, Verminderung depressiver Verstimmung
- Erleben von positiven Gefühlen
- Förderung eigener Ressourcen, Fähigkeiten und Stärken
- Förderung des Selbstvertrauens und Selbstwertes
- Förderung sozialer Kompetenzen und kommunikativer Fähigkeiten

leicht, achtsam zu sein, Natur bietet viele Eindrücke und Reize, weckt die Sinne und ermöglicht dadurch ein gegenwärtiges Erleben von sich selbst und der (Um-)Welt, ohne ein genaues Ziel zu verfolgen. Was empfindet ein Patient im Körper, welche Gedanken und Gefühle tauchen auf? Wie ist oder verändert sich die Stimmung, wenn z.B. mit den Händen in der Erde gepflanzt oder Unkraut gejätet wird? Können die Gesänge der Vögel, der Wind und sonstige Geräusche gehört werden; riecht die Erde, wie ist ihre Temperatur und Konsistenz? Ist der

Fokus der Aufmerksamkeit auf einzelne dieser Wahrnehmungen gerichtet, ist der Patient im Wesentlichen mehr im Moment. Auftauchende Empfindungen, Gefühle und Gedanken können besser beobachtet oder umgewandelt und dadurch innere Spannung abgebaut werden. Das gibt mehr Raum für Sinneswahrnehmungen, die besonders im Lebensraum „Natur“ häufig als angenehm, ausgleichend, ja sogar heilsam erlebt werden.

Fortsetzung
von Seite 9



Was bedeutet Achtsamkeit in der Natur?

Die Achtsamkeitspraxis und entsprechende Übungen fließen in der Natur- und Gartentherapie mit ein, sie ermöglichen einen achtsameren Umgang mit sich, der Natur, den Pflanzen und den sozialen Kontakten.

Achtsamkeitsübungen lassen sich gut in die Gartenarbeit und das Sein in der Natur integrieren. Es fällt dort

◀ Natur bietet viele Eindrücke und Reize

Umfang der Natur- und Gartentherapie im Sigma-Zentrum

Sämtliche naturgestützte Therapien werden im Sigma-Zentrum sowohl im Einzelsetting als auch im Gruppensetting angeboten. Die jeweilige Auswahl trifft der behandelnde Psychologe in Abstimmung mit dem Patienten.

Neben den Einzeltherapien finden folgende Gruppenangebote wöchentlich statt:

- 3 Gruppen „Natur und Garten“
- 2 Gruppen „Achtsame Naturbegegnung am Morgen“
- 1 „Offene Gartengruppe“

In den Gruppen spielt der soziale Aspekt eine wichtige Rolle. Ein langsames Annähern an die Mitmenschen kann über Pflanzen und einfache Kontaktaufnahme wieder geübt und gestärkt werden. Der Aufenthalt im Freien lässt genug Raum, um den Abstand zur Gemeinschaft selbst wählen zu können. So können soziale Bedürfnisse gelebt und geübt werden.

„Je mehr wir die Natur auf uns wirken lassen, umso achtsamer werden wir. Und je achtsamer wir uns in der Natur bewegen, umso differenzierter werden wir sie auch wahrnehmen.“ (Hupperts, 2015)

Natur- und Gartentherapeutin Anne Weth
im Therapiegarten des Sigma-Zentrums
Der Garten wird von Patienten gepflegt ▶



Anne Weth, Körpertherapeutin, Natur- und Gartentherapeutin (Akademische Expertin für Gartentherapie, Wien)



Behandlungsmöglichkeit *Reflecting Team*

Ein besonderes Kennzeichen der Behandlung im Sigma-Zentrum ist, dass über viele verschiedene Fachbereiche hinweg Ärzte, Pflege und therapeutisches Personal eng zusammenarbeiten und in regem, intensivem Austausch miteinander stehen. Die Rückmeldungen aus den Fragebögen zur Behandlungszufriedenheiten zeigen, wie sehr dies von den zu behandelnden Menschen geschätzt wird.

Die systemische Therapie trägt diesem Umstand schon seit langem Rechnung, indem sie alle Beteiligten einer Behandlung zur aktiven Teilnahme und Auseinandersetzung einlädt. Ursprünge finden sich bereits zu Beginn des 19. Jahrhunderts in dem Versuch, die Vielfalt der Perspektiven mehr zu nutzen. Seit einigen Jahren integriert das Sigma-Zentrum diesen Ansatz in das eigene multimodale Behandlungskonzept, das auch systemische Sichtweisen und Interventionen berücksichtigt, durch die Anwendung des sogenannten *Reflecting Teams*.

Bei dieser Intervention setzt sich das ganze Behandlungsteam mit der Patientin oder dem Patienten im Kreis zusammen und reflektiert den therapeutischen Prozess. Dabei tauschen sich zunächst alle Behandler miteinander über den Patienten aus – so als wäre dieser nicht anwesend. Nach einem ersten Durchgang von circa 15 bis 20 Minuten, in denen alle Perspektiven zusammengetragen und kommentiert worden sind, hat der Patient die Möglichkeit, einige Minuten zum Gehörten Stellung zu beziehen, während alle an der Behandlung Beteiligten der Schilderung seiner

Perspektive zuhören. Je nach Bedarf kann in einer dritten Runde noch ein gemeinsamer Austausch über das Gehörte stattfinden. So dauert ein *Reflecting Team* in der Regel ungefähr eine halbe Stunde. Aufgrund der Vielfalt der Perspektiven und Informationen hat es sich bewährt, diese Zeit als Maßstab zu nehmen, um Überforderung zu vermeiden. Im Anschluss können die verschiedenen Aspekte in den einzelnen Therapien weiter vertieft werden.

Um das *Reflecting Team* als Intervention möglichst effizient zu gestalten, haben sich einige Spielregeln bewährt, die zwar selbstverständlich sind, aber doch besser erläutert werden. Umso weniger Angst die Beteiligten haben, desto besser. Zunächst soll das Gespräch vom selben Wohlwollen und derselben Wertschätzung des Menschen getragen sein, die auch in den Teamsitzungen herrschen. Das heißt nicht, dass Kritisches nicht angesprochen werden darf oder soll, sondern dass es wohlwollend und wertschätzend angesprochen wird. Zudem gilt, dass während des *Reflecting Teams* alle Perspektiven gleichwertig sind – vom Chefarzt zur Pflege und zwischen Behandlern und Behandelten. Umso mehr Perspektiven, desto besser. Dies entspricht dem Grundsatz der systemischen Therapie, dass es nicht nur eine Wahrheit gibt, sondern viele Wahrheiten. In diesem Sinne sollen unnötige Verstrickungen dadurch vermieden werden, dass alle Beteiligten inklusive des Patienten angehalten werden, auf Neues und Anregendes zu achten und Verschiedenartiges



nebeneinander bestehen zu lassen, anstatt Ansichten anderer zu korrigieren.

Das *Reflecting Team* ist eine Intervention, die auf Beschluss des ganzen Teams stattfindet. Aufgrund des hohen damit verbundenen Aufwandes, bedarf es einer speziellen Indikation und kann nicht standardmäßig angeboten werden. Zudem ist besonders wichtig, dass der Patient einverstanden ist und die Maßnahme als zielführend erachtet. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass besonders Menschen vom *Reflecting Team* profitieren, die sich vor dem Austausch des Behandlungsteams fürchten, da sie z.B. aufgrund schlechter Erfahrungen erwarten, dass schlecht über sie gesprochen wird. Auch profitieren Menschen, die das Gefühl haben, ihr therapeuti-

scher Prozess stagniert und sie kommen nicht mehr vorwärts – oder, dass sie „tausend Baustellen“ haben. Wir haben auch die Erfahrung gemacht, dass diese Intervention hilfreich ist, wenn jemand mit „der Klinik“ Schwierigkeiten hat und das Gefühl hat, dass seine Perspektive nicht gesehen oder ernstgenommen wird. So können verschiedene Perspektiven zusammengeführt werden. Manchmal hilft es auch, wenn Menschen vor der Entlassung fürchten, dass sie alles Gute, das sie erfahren haben, verlieren könnten. So erfahren sie nochmal eine Stärkung.

In diesem Sinne möchten wir alle Beteiligten auffordern, die Idee des *Reflecting Teams* aufzugreifen und gemeinsam zu diskutieren, ob die Anwendung sinnvoll ist. Pflege, Patienten, Fachtherapeuten, Psychologen, Psychiater und diejenigen, die wir hier womöglich leider übersehen haben. Systemische Therapie heißt eben vor allem auch die Integration verschiedener Perspektiven zu einem mehr oder weniger stimmigen Gesamtbild.

Mag. phil. Benedikt Mayer ■■■■

▼ Mag. phil. Benedikt Mayer



„Nimm's bitte nicht persönlich“ – die zerstörerische Macht der Kränkung

Dipl.-Psych. Johannes Santorinakis im Gespräch zum Thema „Kränkungen“

Sie haben Vorträge für Patienten und Mitarbeiter zum Thema „Kränkungen“ gehalten. Wie kamen Sie auf diese Thematik?

Kränkungen finden überall und jederzeit statt. Paul Watzlawiks berühmter Satz: „Man kann nicht nicht kommunizieren“ ist auf Kränkungen zu übertragen: „man kann nicht nicht kränken“. Dort, wo Menschen inter-

agieren, finden auch Kränkungen statt, zeitweise bewusst, manchmal gezielt, oft unbeabsichtigt. Im Rahmen meines Studiums zum Dipl.-Psychologen tauchte dieses Thema nicht ein einziges Mal auf, auch während meiner Ausbildung zum Psychologischen Psychotherapeuten wurde diese Thematik nicht aufgegriffen. Jeder weiß, oder besser gesagt, jeder kann nachfühlen, was Kränkungen sind, jedoch wird in der Psychotherapie der Umgang mit Kränkungen und deren Folgen meiner Meinung nach viel zu wenig beachtet.

Was versteht man unter Kränkungen?

Kränkungen sind menschliche Reaktionen auf Ereignisse, durch die wir uns als Person, in unserer Wichtigkeit oder in unserer Tätigkeit entwertet fühlen. Es handelt sich hierbei um seelische Verletzungen. Wir erleben uns zurückgewiesen, unwichtig oder ausgestoßen. Kränkungen sind narzisstische Krisen, in denen unser Selbstwertgefühl direkt negativ berührt wird: wir kommen in Kontakt mit unseren Minderwertigkeitsgefühlen und Selbstzweifeln und schämen uns für unser Versagen. Wir erleben uns nicht respektiert, wertgeschätzt, angenommen und verstanden. Die Folge sind Ohnmacht, Schmerz, Verzweiflung, Empörung, Trotz und Rachewünsche. Kränkungen enden in der Regel mit Kränkungswut und/oder einem Beziehungsabbruch.

▼ Dipl.-Psych. Johannes Santorinakis während einer seiner Patientenvorträge



Gibt es Tricks, wie man sich vor Kränkungen schützt?

Eine schnelle Kränkbarkeit bedeutet, viele Ereignisse kränkend zu verarbeiten. Narzissten sind beispielsweise sehr schnell kränkbar. Auf diese Weise kann jedwede Reaktion aus der Umwelt Kränkungsreaktionen auslösen. Das macht die Situation nicht einfacher, zeigt aber deutlich, wie viel Verantwortung auf Seiten des Gekränkten liegt. Er hat in vielen Fällen die Wahl, die Entwertung anzunehmen oder abzuwehren. Die Tatsache, dass wir durch fast alles gekränkt werden können, führt automatisch zu der Frage unserer persönlichen Verantwortung. Verantwortung in Bezug auf Kränkungen bedeutet: Die Tatsache, dass wir uns gekränkt fühlen, hat mehr mit uns zu tun als mit der Kränkungstat an sich. Das heißt, wir sind Kränkungen nicht hilflos ausgeliefert, sondern wir gestalten sie aktiv mit, indem wir Ereignisse oder Reaktionen von anderen als persönliche Entwertung interpretieren und als Minderung des eigenen persönlichen Wertes erleben. Man kann also sagen: Wir entscheiden, was uns kränkt. Das hat auch zur Folge, dass unser Gegenüber durch etwas gekränkt wird, was wir taten oder sagten und wir das oft gar nicht bemerken.

Wie soll das gehen? Wie kann ich die Verantwortung für meine eigene Kränkbarkeit übernehmen?

Kritik, Ablehnung oder Zurückweisung kann nur dann eine Kränkungsreaktion auslösen, wenn sie einen „wunden Punkt“ beim Gekränkten treffen. Ein wunden Punkt ist eine nicht verheilte Wunde, die bei entsprechendem Anlass aufbricht. Er wird gebildet durch frühere verletzende Erfahrungen oder Entbehrungen, die das Selbstwertgefühl angegriffen haben. Diese bleiben als sogenannte „offene Gestalten“ unabgeschlossen bestehen. Sie bilden den wunden Punkt, an dem durch Kritik, Zurückweisung, Verlassen- oder Ignoriertwerden die alten, unverarbeiteten Verletzungen aktiviert werden und Kränkungsreaktionen auslösen.

Jeder hat gemäß seiner eigenen Lerngeschichte unterschiedliche wunde Punkte, die oft nicht mehr im Bewusstsein sind. Frühe Verletzungen sind unserem bewussten Erinnern gewöhnlich nicht zugänglich, da sie der kindlichen Amnesie unterliegen. Das Nicht-Erinnern erleichtert uns das Weiterleben, es bleibt aber die Verletzlichkeit durch die nicht verarbeitete frühe Verwundung bestehen. Wunde Punkte wollen heilen. Kränkungen, die an diesen offenen Wunden rühren, können also auch eine Chance sein, unsere wunden Punkte kennenzulernen, sie zu verstehen und unerledigte Geschichten zu vollenden.

In der Therapie haben wir die Möglichkeit, die alten Verletzungen aufzudecken und abzuschließen. Je besser uns das gelingt, umso weniger kränkbar werden wir sein.

Wie kann man Kränkungen überwinden?

Durch Empathie für die Motive des „Täters“ verändert sich das Bild des Täters. Wenn wir versuchen, einen Menschen zu verstehen, hilft uns die Kenntnis über seinen persönlichen Hintergrund. Die Kommunikation und die Offenbarung der erlebten Verletzung ist der Schlüssel. Wenn wir mehr wissen, was ihn zu seinem Verhalten bewegte, ist es für uns leichter, die Verantwortung bei ihm zu lassen und sein Verhalten nicht gegen uns gerichtet zu erleben. Auf diese Weise werden viele Kränkungen überflüssig. Das mag jetzt vielleicht wenig einleuchtend klingen, denn wie soll ich mit jemandem, der mich verletzt hat, Mitgefühl haben? Die Antwort ist sehr einfach: Erst mit einem Perspektivenwechsel kann man dem „Täter“ die Verantwortung für seine Tat zurückgeben, sonst wird sich das „Opfer“, nämlich der Gekränkte, weiterhin schuldig fühlen und stellvertretend für ihn die Verantwortung übernehmen.

Verständnis und Mitgefühl sind die Voraussetzung für Vergebung. Vergebung beginnt da, wo wir aufhören, den anderen abzuwerten und eine emotionale Berührung zwischen uns stattfinden kann. Die Vergebung betrifft jedoch nicht nur die Aussöhnung mit dem Kränkenden, sondern auch mit uns. Sie beinhaltet das „Angekommen sein“ bei uns selbst im Sinne der Selbstakzeptanz und -würdigung dessen, was jetzt ist.

Vielen Dank für das Gespräch! ■■■■

Was das Sigma-Zentrum ausmacht!

Das Sigma-Zentrum als Arbeitgeber

Wenn man sich mit der Frage beschäftigt, was das Sigma-Zentrum als Arbeitgeber ausmacht, dann stellt sich unweigerlich die Frage nach dem gesellschaftlichen Nutzen und der Sinnhaftigkeit der Arbeit.

Konkret:

WARUM braucht es uns, welche Mission verfolgen wir?

In diesem Sinne ist es für das Sigma-Zentrum ein großes Kapital, über ein echtes Alleinstellungsmerkmal zu verfügen. Als eines der deutschland-

weit größten privaten Fach-Krankenhäuser für interdisziplinäre Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin steht das Sigma-Zentrum Bad Säckingen für das Original höchstindividualisierter Therapie mit dem Patienten als Partner im Behandlungsprozess. Aber auch die Frage nach dem Bild der Zukunft, die wir erschaffen wollen, ist bedeutend.



Fotos: Sigma-Zentrum

Konkret:

WAS ist die Vision?

Schon heute nimmt sich, über den begrenzten Rahmen der Angebote gesetzlicher Krankenversicherungen hinaus, ein persönlicher Ansprechpartner (Bezugs-Psychologen-System) die erforderliche Zeit, um über die Aktivierung vorhandener Ressourcen des Patienten und die Integration aller patientenwirksamen Modelle/Methoden den nachhaltigen Therapieerfolg abzusichern. Wir stellen uns der Aufgabe, die Qualität dieses Angebotes stetig weiterzuentwickeln und damit einen unmittelbaren Beitrag zu leisten, dass Patienten in unserem Fachgebiet auf ein Angebot treffen, das ihnen in vollem Umfang gerecht wird. Bei alledem stellt sich die Frage, wie wir in Übereinstimmung mit unserer Mission handeln, während wir die Verwirklichung unserer Vision anstreben.

Konkret:

WIE sehen die Grundwerte aus?

Beim Management von Wissen spielt neben der Digitalisierung der Faktor Mensch die Schlüsselrolle. Keine Technologie der Welt nimmt dem Mitarbeiter die Aufgabe ab, sein Wissen mit Kollegen zu vernetzen. Es sind gerade die weichen Faktoren einer Führungskultur, die einen unmittelbaren und maßgeblichen Einfluss auf harte Faktoren wie Qualitätsstandards, Innovationspotenzial, Produktivität sowie die Wettbewerbsfähigkeit einer Organisation haben. Die Mitglieder des Sigma-Managementteams leben diese Werte vor und setzen auf eine wertschätzende und offene Kultur.

«Wir müssen das, was wir denken, auch sagen.
Wir müssen das, was wir sagen, auch tun.
Und wir müssen das, was wir tun, dann auch sein.»
Alfred Herrhausen (1930 – 1989)



Qualität, Qualität, Qualität!

Die im März 2019 erfolgte Wiederholungszertifizierung nach DIN EN ISO 9001:2015 attestierte dem Sigma-Zentrum eine gelebte Qualitätskultur, nicht zuletzt durch das etablierte Critical-Incident-Reporting-System (CIRS) mit Vernetzung zu Experten und anderen Kliniken. Diese Qualität hängt unmittelbar damit zusammen, dass das Sigma-Zentrum immer wieder den Mut hat, sich von gewohnten Positionen und repetitiven Mustern zu entfernen und Strukturen zu hinterfragen.

Professor Bielitz ermutigt die Mitarbeiter bei jeder sich bietenden Gelegenheit, sich noch mehr „aus der Deckung zu wagen“:

„Wir müssen neue Muster erkennen und Antworten auf herausfordernde Fragen finden. Mischen Sie sich aktiv ein, probieren Sie etwas aus und entdecken Sie, dass sich dem „Gehenden der Weg unter die Füße schiebt“, um es mit den Worten von Martin Walser auszudrücken. Wir alle sind Individuen, die im Idealfall selbstbestimmt agieren, Routinen klug hinterfragen, konventionelle Erfolgsmuster attackieren, Denkgrenzen sprengen, neue Einsichten aufspüren, Experimente wagen, Misserfolge analysieren und immer wieder von vorn beginnen.“



Fortsetzung
von Seite 17

Das Fundament des Erfolges

Das Fundament des Erfolges ist der besondere Geist, der in allen Bereichen des Hauses spürbar ist und der mit den unterschiedlichsten Maßnahmen am Leben gehalten wird. Dazu gehören beispielsweise:

■ Aufmerksamkeiten

Wir spendieren allen Mitarbeitern kleine Aufmerksamkeiten: Die Küche stellt an Nikolaus Schokoladen-Nikoläuse auf den Tisch, es gibt Fasnachts-Krapfen und bei Gelegenheiten wie der Betriebsversammlung und der Weihnachtsfeier werden gerne auch gefüllte Nikolaus-Säckchen verteilt. Zudem gibt es bei uns den schönen Brauch, zum Geburtstag vom Vorgesetzten hochwertige Pralinen in der Sigma-Schachtel zu erhalten und persönlich beglückwünscht zu werden.

■ Betriebliche Altersvorsorge

Schon vor der Einführung einer gesetzlichen Regelung hat das Sigma-Zentrum einen Zuschuss zur Betrieblichen Altersvorsorge im Rahmen bestehender oder neu abgeschlossener Verträge (z. B. Gehaltsumwandlung) der Mitarbeiter gewährt. Fragen hierzu beantwortet weiterhin gerne unser externer Ansprechpartner, Herr Ulrich Redder, telefonisch oder im Rahmen eines persönlichen Vor-Ort-Gesprächs nach Vereinbarung. Seine Kontaktdaten können in der Personalabteilung erfragt werden.



■ Fortbildung

Wir entwickeln individuelle Personalentwicklungspläne und fördern die Weiterbildung durch Übernahme von Gebühren und zusätzlichen Fortbildungstagen. Bestandene Prüfungen und Approbationen werden entsprechend bekannt gegeben und im Rahmen des Jahresrückblicks bei der Weihnachtsfeier werden Jubilare, zusätzlich zum finanziellen Bonus, gesondert geehrt.

■ Individueller Arbeitsplatz

Ein gut ausgestatteter Arbeitsplatz ist im Sigma-Zentrum vor allem auch ein Arbeitsplatz, der viel Raum für Individualität lässt. Das von den Patienten geschätzte gastronomische Angebot steht auch der Belegschaft zur Verfügung. Unser Leitungswasser hat Trinkwasserqualität und auch Kaffee ist für die Mitarbeiter bis auf weiteres kostenlos. Und für die heißen Tage im Jahr gibt es ein ganzes Bündel an Maßnahmen. Von der unterstützenden Versorgung mit Mineralwasser (auch in der Variante „still“), über das Ausgeben von Standventilatoren bis zur Aufstellung von sogenannten „Klima-Würfeln“.

■ Betriebsfeste

Neben der Weihnachtsfeier gibt es ein Sommerfest am Rhein.

■ Gesundheitsmanagement

Maßnahmen im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements tragen ebenfalls zu einem positiven Betriebsklima bei. Dazu gehört die kostenfreie Nutzung unserer Sporthalle (Fitnessgeräte), des Schwimmbades sowie das jetzt eingerichtete Angebot von Rücken- und Fitnessgymnastik unter Anleitung einer entsprechend qualifizierten Mitarbeiterin.



Foto: Sigma-Zentrum



Fortbildungen im Sigma-Zentrum

Das Sigma-Zentrum veranstaltet jährlich zahlreiche Fortbildungen. Im ersten Halbjahr 2019 haben überwiegend Fortbildungen durch Mitarbeiter für Mitarbeiter des Sigma-Zentrums stattgefunden.

Einführung in die therapeutische Märchenarbeit

Margit Scheld-Grüning (Märchenerzählerin, Seelsorgerin im Ehrenamt) und Reinhold Grüning (Pfarrer i. R., Pastoralpsychologe DGfP, Lehrsupervisor, Psychoonkologe) brachten den Teilnehmern das Thema „Einführung in die therapeutische Märchenarbeit“ mit dem Märchen „Hans mein Igel“ (Gebrüder Grimm) näher.

Fachtherapeutische Ansätze am Beispiel von Behandlungen bei Patienten mit Traumafolgestörungen

Als Folgeveranstaltung von Frau Dr. Maria Geislers Traumakonzert-Vorstellung hat eine Gruppe von Fachtherapeuten des Sigma-Zentrums die „Fachtherapeutischen Ansätze am Beispiel von Behandlungen bei Patienten mit Traumafolgestörungen“ erläutert.

Leitliniengerechte Behandlung von Traumafolgestörungen

Funktionsärztin für Traumatologie Frau Dr. Maria Geisler stellte das neu erarbeitete Konzept der „Leitliniengerechten Behandlung von Traumafolgestörungen“ im Sigma-Zentrum vor.

Mediensucht – eine neue Erkrankung und ihre Behandlungsmöglichkeiten

Wie bereits in der vorherigen Ausgabe angekündigt, wurde von den Psychologen Benedikt Mayer und Franziska Rudzik das neue Konzept „Mediensucht – eine neue Erkrankung und ihre Behandlungsmöglichkeiten“ den Mitarbeitern nähergebracht.

Pflegefall – was nun?

Im März folgte eine öffentliche Fortbildung mit dem Thema „Pflegefall – was nun?“ mit Prof. Bielitz. In der Fortbildung wurde ein Einblick in die allgemeine Begutachtung zum Pflegegrad mit Schwerpunkt im Fachgebiet Psychiatrie gegeben.

Besonderheiten des teilstationären Settings in der Sigma-Tagesklinik

Im Juli stellte das Team unserer Tagesklinik die „Besonderheiten des teilstationären Settings in der Sigma-Tagesklinik“ vor.

Psychologische Diagnostik in Psychiatrie und Psychotherapie

Diplom-Psychologe Alexander Georgi stellte in Zusammenarbeit mit dem Bachelor-Psychologen Pierre Milano die „Psychologische Diagnostik in Psychiatrie und Psychotherapie“ vor.

Narrative Expositionstherapie (NET)

Die Psychologen Natascha Vitas und Johannes Santorinakis stellten mit der Narrativen Expositionstherapie (NET) eine weitere Behandlungsmöglichkeit in der Traumatherapie vor.

Eine Übersicht der geplanten Fortbildungen für 2019 finden Sie auf der letzten Seite dieses Magazins. ■■■■



Fotos: Sigma-Zentrum

Ein Herz und eine Seele

Das Sigma-Zentrum auf Gesundheitsmessen

Das Sigma-Zentrum hat im ersten Quartal an drei Gesundheitsmessen teilgenommen: Mitte Februar 2019 an den **Gesundheitstagen Balingen Fit & Gesund** und Mitte März an den Messen **Gesundheitstage Bodensee** in Konstanz und **Balance** in Offenburg. Die Gesundheitsmessen boten eine gute Gelegenheit zur Bekanntmachung der Klinik durch jeweils eigene Informationsstände, Fachvorträge und Teilnahmen an Podiumsgesprächen. Neben vielen Besuchern, die sich über die Klinik informierten, kamen auch einige ehemalige Patienten, die am Stand ihre Freude

ausdrückten, uns in ihrer Heimat anzutreffen. Welche Bedeutung die Teilnahme des Sigma-Zentrums für die Messen hat, zeigt die umfangreiche Berichterstattung (einsehbar in der Marketingabteilung) sowie die Radiointerviews (abrufbar mit den QR-Code auf Seite 21). Unter dem Motto „Ein Herz und eine Seele“ stand dabei der Zusammenhang von Herz und Psyche im Vordergrund des Medieninteresses.

▼ Annette Topel, Jacqueline Sieber und Gabriele Schuler an der Messe in Balingen



Fotos: Sigma-Zentrum

Foto: Sigma-Zentrum

Ein Schwerpunkt der Messeauftritte war, Anregungen zu geben für die Erhaltung und Wiederherstellung der eigenen Gesundheit. Eine zentrale Rolle spielt dabei das Früherkennungszentrum für psychische Störungen, mit dem vor Jahren eine Anlaufstelle geschaffen wurde für alle, die einen diskreten Zugang zur Beratung im Bereich psychischen und psychosomatischen Unwohlseins suchen. So können beispielsweise Stress und negative Gefühle dem Herzen stark zusetzen. Depressionen und andere psychische Belastungen können das Risiko einer Herzkrankheit sogar ähnlich stark erhöhen wie andere Risikofaktoren. Stresshormone wie Adrenalin und Noradrenalin sowie Kortisol können die Nervenverbindungen zwischen Gehirn und Herz schädigen, aber auch die Herzmuskelzellen direkt schädigen und die Mikro-Gefäße am Herzen verengen. In der Folge der entstehenden Verkrampfungen kann es unter Umständen zu gestörten Pumpbewegungen kommen.

„Ich möchte mich bei allen bedanken, die sich in Balingen, Konstanz und Offenburg für die Außenrepräsentation unserer Klinik eingesetzt haben“, betonte Marketingleiterin **Jacqueline Sieber** nach den Messen und ergänzte: „Besonders möchte ich hier Frau Topel, Frau Welle und Frau Hansmann erwähnen, die uns regelmäßig an den Messen unterstützen und für Fragen der Besucher zur Verfügung stehen. Zum ersten Mal haben uns in diesem Jahr die Therapeutinnen Frau Hörhold und Frau D. Kundel unterstützt. Fachvorträge hielten Frau Schuler, Frau Dr. Geisler, Frau Kirbach, Herr Kammerer und Herr Prof. Bielitz. Zusätzlich haben Frau Hörhold und Herr Prof. Bielitz unter Leitung von SWR-Moderatoren an öffentlichen Podiumsgesprächen teilgenommen. Vielen Dank auch an die Küche für



▲ Hannelore Hansmann und Tina Hörhold am Messestand in Konstanz
das Herrichten der Obstkörbe, die viele Besucher angelockt haben, wodurch weitere Gespräche zustande kamen.“

Wer Interesse hat, auch einmal in irgendeiner Form (z.B. Messestandbetreuung, Halten von Vorträgen oder Teilnahme an Podiumsgesprächen) an einer Messe teilzunehmen, ist herzlich eingeladen, mit Frau Sieber Kontakt aufzunehmen: j.sieber@sigma-klinik.de oder Durchwahl 214. ■■■■



Hier können Sie die Radiobeiträge anhören ...

„motiviert gesund bewegen“

Erfolgreiches Gesundheitsforum in Freiburg

Sport und Bewegung beugen vielen Krankheiten vor und unterstützen den Heilungsprozess. Das Sigma-Zentrum hat sich deshalb Anfang Juni am großen und mit über 250 Besuchern sehr gut besuchten Gesundheitsforum „motiviert gesund bewegen“ im Freiburger Bürgerhaus Seepark beteiligt. Bewegungsexpertin Anke Faller zeigte auf, wie eine zielgerichtete Prävention und Therapie in den Alltag integriert werden kann. PD Dr. Christian Weißenberger, Leiter des Zentrums für Strahlentherapie, stellte die aktuelle Studienlage vor und ging darauf ein, wie Beschwerden und Einschränkungen bei entzündlichen und degenerativen Gelenkerkrankungen wie der Arthrose gelindert oder vollständig beseitigt werden können. Professor Bielitz erläuterte, warum körperliche Fitness und regelmäßige Bewegung nicht nur für die körperliche Gesundheit von großer Bedeutung ist, sondern ganz besonders auch für die Psyche.

„Das Gesundheitsforum war auf eine medizinische Studie zurückzuführen, der zufolge regelmäßige Bewegung, im Falle des Krankheitsausbruchs, die teils belastenden Krebstherapien besser vertragen lässt und damit sogar eine Rolle bei einer möglichen Heilung

spielt“, erläuterte **PD Dr. Christian Weißenberger**. Ähnliche Effekte von Sport lassen sich außerdem für viele Herz-Kreislauf-Erkrankungen, sowie für orthopädische oder auch psychische Beschwerden wie Depressionen nachweisen. „In unserem Früherkennungszentrum für seelische Störungen bieten wir einen diskreten Zugang zu einer Therapie und stellen dabei immer wieder fest, dass die Grenzen von einfacher, vorübergehender und ernster psychischer Beeinträchtigung oft fließend sind“, erklärte **Professor Bielitz**. Frische Luft, Belebung des Kreislaufs und Anspannung der Muskulatur haben eine nachweisbare Positivwirkung auf Stressbewältigung, Immunabwehr oder Erneuerung von Hirnzellen sowie auf unsere Denkleistung und unsere Emotionen. Dabei ist den meisten Menschen die Bedeutung von körperlicher Bewegung sehr wohl bewusst – nur wird das Verhalten oft nicht geändert. Zu groß sind die inneren Widerstände. „Meine Philosophie ist deshalb: Die Freude an der Bewegung in der Natur zu vermitteln und damit ein optimales körperliches Wohlbefinden zu erreichen“, beschrieb **Nordic-Walking-Pionierin Anke Faller** ihren Ansatz. ■■■■

motiviert gesund bewegen

Gesundheitsforum
Bürgerhaus Seepark

Donnerstag 6. Juni 2019
19.00 Uhr

Bürgerhaus Seepark
Gerhart-Hauptmann-Straße 1, Freiburg

Der Eintritt ist frei. Aufgrund der begrenzten Kapazität ist eine Anmeldung erforderlich unter Telefon 0761 15186405 oder per E-Mail an info@stz-fr.de

Grafik: Johannes Klatt TypoGrafik

Foto: Sigma-Zentrum



Ehemaligentreffen 2019



Am Wochenende des 18./19. Mai 2019 fand das inzwischen 17. Ehemaligen-Treffen im Sigma-Zentrum statt. Wie in den zurückliegenden Jahren waren wieder unsere ehemaligen Patienten zu einem Wochenende im Sigma-Zentrum eingeladen, an dem sie die Möglichkeit der persönlichen Begegnung untereinander fanden und vertrauliche Einzelgespräche mit Ärzten, Psychologen, Fachtherapeuten und Pflegemitarbeitern der Klinik in Anspruch nehmen konnten. Das Programm umfasste zudem Vorträge, gemeinsame Mahlzeiten sowie eine Reihe von Gruppeninteraktionen.

Über 120 Gäste meldeten sich an (weitere auf der Warteliste), die teilweise von weit her nach Bad Säckingen zurückkehrten, um mit den anwesenden Sigma-Mitarbeitenden in insgesamt über 200 Einzelgesprächen über ihre persönliche Entwicklung seit Abschluss der stationären Behandlung zu sprechen und sich weitere Beratung zu holen. In 25 Gruppen konnten sie ihre Erfahrungen u.a. mit Yoga, Schwertarbeit, Eskrima, Tanz und Bewegung, Singen sowie Gesprächsgruppen und kreativen Gruppenangeboten auffrischen. Herr Diplom-Psychologe Johannes Santorinakis hielt einen gut besuchten Vortrag und Frau Hakuba leitete

ein Forum mit allen Teilnehmern. Von Seiten der Klinik betrachten wir dieses jährliche Treffen als Angebot unserer Fürsorge und therapeutischen Gemeinschaft, mit den ehemaligen Patienten, die dies wünschen, in Kontakt zu bleiben. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer wurden als Gäste in einigen öffentlichen Teilen der Klinik empfangen – selbstverständlich blieben die Therapiebereiche und Patientenzimmertrakte sowie die Vitaminbar den aktuellen Patienten vorbehalten.

Fotos: Sigma-Zentrum

Erfolgsfaktor Mitarbeiter

Ein zentraler Erfolgsfaktor für das Patiententreffen ist das große Engagement der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Stellvertretend soll an dieser Stelle ein Erfahrungsbericht einer Mitarbeiterin veröffentlicht werden: „Es war wirklich enorm, wie viel Positives ich in diesen Stunden zu hören bekam. Durchweg nur Lob. Die Damen und Herren sind teilweise von weit her angereist, ich hörte aber nur Sätze wie:

„Ich habe mich so auf dieses Wochenende gefreut“

„So schön, dass es so etwas gibt, alles wieder perfekt organisiert“

„Ich mache gerne Werbung bei meinen Kollegen für Ihr Haus“

„Dieses Haus hat ein Konzept, dank Sigma geht es mir heute wieder gut“

Auch bezüglich der Mitarbeiter waren die Aussagen mehr als positiv: „Empathische, herzliche Menschen arbeiten hier im Haus. Angefangen bei den Hausdamen, der hervorragenden Küche, dem Empfang, auch über alle Stationen hinweg. Alle Mitarbeiter kommen einem außergewöhnlich respektvoll entgegen und man hat das Gefühl, dass man hier nicht nur eine Nummer ist, hier ist man wichtig, hier ist man Mensch.“

Meine Sichtweise auf diese Aussage: Ich denke, die Menschen die bei Sigma arbeiten, kommen gerne zur Arbeit, und geben dies in ehrlicher Art und Weise an den Patienten weiter. Gerne war ich beim Ehemaligentreffen des Sigma-Zentrums beteiligt und ich freue mich, wenn ich im nächsten Jahr wieder dabei sein kann.“

Professor Bielitz bedankte sich bei allen, die an der Planung, Vorbereitung, Mitwirkung und Nachbereitung beteiligt waren: „Ich habe selbst den Eindruck aus Gesprächen mit Pati-

enten, dass es eine richtig gute und wohltuende Veranstaltung war. Wir bekommen so ein gutes Feedback. Was mich besonders freut: Gerade auch ‚schwierige‘ Patienten fanden wieder zu uns. Das ist ein ausgezeichnete Beleg für die gelungene Integration Ihrer aller Arbeit untereinander. So können wir frohen Mutes weitermachen, und die Belegung scheint auch ein deutlicher Ausdruck zu sein für Konstanz und Qualität der Arbeit.“

Marketingleiterin **Jacqueline Sieber** schloss sich dem Dankeschön an und hob den großen Beitrag aller Abteilungen hervor, die für einen reibungslosen Ablauf gesorgt haben: Von der Haustechnik, über die Reinigung und Hygiene bis zur Küche und dem Empfang: „Ich freue mich über Feedback, wie Abläufe noch weiter verbessert werden können. Bitte auch um Rückmeldung, wenn in den Patientenforen von den aktuellen Patienten etwas angemerkt wird.“ ■■■■



Sommerfeste



Wir feierten unsere diesjährigen Sommerfeste wieder am Rhein im und am Bootshaus des Ruderclubs, ein wunderschöner Ort zum Verweilen, mit parkähnlicher Grünfläche und Baumbestand. Wir hatten viel Zeit für anregende Gespräche, Begegnungen, auch für mögliche sportliche und kreative Aktivitäten wurde gesorgt. Die Spiel lust kam auch nicht zu kurz. Mit Apéro, sowie erfrischenden Getränken und Kaffee mit kleinen süßen Teilen, verwöhnte uns die Firma Kranz aus Luttingen. Zum Abendessen erhielten wir wunderbare Köstlichkeiten frisch vom Grill, dazu ein reichhaltiges Buffet – und wie immer galt: „Die Letzten am Lagerfeuer machen dann das Licht aus“.

Ein Dank an alle Mithelfenden, besonders auch an unseren Küchenchef Herrn Maier, unseren Leiter der Haustechnik Herrn Kramer und unsere Leiterin der Abteilung Reinigung und Hygiene Frau Büche, sowie an das gesamte Organisationsteam der Abteilung 2 für die gelungenen Feste! ■■■■

Teamtag der Abteilung 2

Seite 26

Die Abteilung 2 konnte an einem sonnigen Donnerstagnachmittag den beruflichen Alltag einfach mal abstreifen und die Naturschönheit des Murgtals als Team genießen. Die Kollegen der Abteilung 2 hatten sich Zeit für zahlreiche Histörchen und für eine gemeinsame Kutschfahrt zur Förderung des Teamgeists genommen. Es wurde während der Fahrt auf den Kutschen beim gemächlichen Rhythmus der klappernden Pferdehufe gesungen und dabei die



neuen Kollegen der Abteilung willkommen heißen. Abends konnte während des Sonnenuntergangs die herrliche Aussicht bei einem Vesper mit ortsansässigen Spezialitäten bewundert, die klare, sommerliche Ruhe und die Auszeit nach einem anstrengenden Arbeitstag als Abteilung genussvoll erlebt werden. ■■■■

Foto: Sigma-Zentrum

Pressespiegel

In dieser Rubrik stellen wir einige Auszüge von Presse-Artikeln der vergangenen Monate zusammen, in denen das Sigma-Zentrum erwähnt worden ist. Im Mittelpunkt der sehr umfangreichen Berichterstattung standen die Teilnahme an überregionalen Patientenveranstaltungen in Freiburg, Offenburg, Konstanz und Balingen. Auch die Breite der Therapieangebote ist auf eine sehr hohe Medienresonanz gestoßen. Die Presseberichte können in der Marketingabteilung eingesehen werden.

Badische Zeitung, 29. Mai 2019

motiviert – gesund – bewegen

... Professor Dr. Christoph Bielitz, Ärztlicher Direktor des Sigma-Zentrums Bad Säckingen erläutert, warum körperliche Fitness und regelmäßige Bewegung nicht nur für die körperliche Gesundheit von großer Bedeutung ist, sondern ganz besonders auch für die Psyche ... „In unserem Früherkennungszentrum für seelische Störungen bieten wir einen diskreten Zugang zu einer Therapie und stellen dabei immer wieder fest, dass die Grenzen von einfacher, vorübergehender und ernster psychischer Beeinträchtigung oft fließend sind.“

Der Sonntag, 2. Juni 2019

motiviert – gesund – bewegen

... Als eines der deutschlandweit größten privaten Fachkrankenhäuser für interdisziplinäre Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin steht das Sigma-Zentrum für das Original höchstindividualisierter Therapie mit dem Patienten als Partner im Behandlungsprozess: Ein persönlicher Ansprechpartner (sogenanntes Bezugs-Psychologen-System) nimmt sich die erforderliche Zeit, um über die Aktivierung vorhandener Ressourcen des Patienten und die Integration aller patientenwirksamen Modelle und Methoden den nachhaltigen Therapieerfolg abzusichern.

Stadtanzeiger Offenburg,
13. März 2019

**Das Sigma-Zentrum
auf der Balance in Offenburg**

... So bietet mit dem Sigma-Zentrum Bad Säckingen eines der deutschlandweit größten privaten Fach-Krankenhäuser für interdisziplinäre Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin Anregungen für die Erhaltung und Wiederherstellung der eigenen Gesundheit. Anlässlich der bevorstehenden Gesundheitsmesse macht das Kompetenzzentrum auf den Zusammenhang von Herz und Psyche aufmerksam. Mit dem Früherkennungszentrum für psychische Störungen wurde eine Anlaufstelle geschaffen für alle, die einen diskreten Zugang zur Beratung im Bereich psychischen und psychosomatischen Unwohlseins suchen ...

Konstanzer Anzeiger, 13. März 2019

**Somatopsychisches Modell im
Sigma-Zentrum Bad Säckingen**

... Zur Behandlung setzt das Sigma-Zentrum Bad Säckingen auf ein multimodales und multiprofessionelles Therapiekonzept. „So können in diesen Fällen neben schulmedizinischen Verfahren auch komplementärmedizinische Ansätze verfolgt werden“, betont Prof. Dr. Christoph Bielitz, Ärztlicher Direktor im Sigma-Zentrum Bad Säckingen ... Das spezielle interdisziplinäre, multimodale Konzept des Sigma-Zentrums stellt für die Patientinnen und Patienten ein breit gefächertes, von unterschiedlichsten Fachleuten gemeinsam erarbeitetes, therapeutisches Angebot sicher, etwa sowohl aus dem Bereich der Schmerztherapie wie der Schmerzpsychotherapie bis hin zur spezialisierten Körpertherapie, Bewegungstherapie und zum Biofeedback, das unbewusst ablaufende körperliche Vorgänge erlebbar und verstehbar macht.

Foto: AbsolutVision@unsplash



Bodensee-Magazin Regio Panorama, März 2019

Das Sigma-Zentrum auf der Gesundheitsmesse

... Im Sigma-Zentrum stehen neben Medikamenten (wie z.B. manchen Antidepressiva) insbesondere psychosomatische und psychiatrische Behandlungsoptionen sowie psychotherapeutische Gesprächsangebote zur Verfügung – und dies im ambulanten, tagesklinischen oder vollstationären Rahmen. Das Sigma-Zentrum arbeitet mit der Herzfrequenz-Variabilität (HRV) als Spiegelbild eines funktionierenden aber auch eines gestörten vegetativen Nervensystems und verfügt über umfangreiche Erfahrungen mit der 24-Stunden-Analyse, die Betroffenen tiefere Einblicke in die aktuelle Stressbelastung und Erholungsfähigkeit des Nervensystems gibt und damit ein bewährtes Frühwarnsystem bildet.

Generation 55Plus, Februar 2019

Ein Herz und eine Seele

... „*Psychosoziale Risikofaktoren wie Depressionen, Stress oder akut belastende Lebensereignisse sind für eine große Zahl der Herzinfarkte mitverantwortlich*“, betont Professor Dr. Christoph Bielitz, Ärztlicher Direktor des Sigma-Zentrums. Anlässlich der beiden bevorstehenden Gesundheitsmessen macht das Kompetenzzentrum auf den Zusammenhang von Herz und Psyche aufmerksam. Mit dem Früherkennungszentrum für psychische Störungen wurde eine Anlaufstelle geschaffen für alle, die einen diskreten Zugang zur Beratung im Bereich psychischen und psychosomatischen Unwohlseins suchen ...

Schwarzwälder Bote, 15. Februar 2019

Sigma-Zentrum auf den Gesundheitstagen

... Als Gesundheitsschaufenster der Region sprechen die »Gesundheitstage Balingen Fit & Gesund« am 16./17. Februar 2019 auch Aussteller mit überregionaler Ausrichtung an. So bietet mit dem Sigma-Zentrum Bad Säckingen eines der deutschlandweit größten privaten Fach-Krankenhäuser für interdisziplinäre Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin Anregerungen für die Erhaltung und Wiederherstellung der eigenen Gesundheit ...

Zollernalbkurier, 12. Februar 2019

Ein Herz und eine Seele

... Körper und Seele gehören zusammen. Bei wenigen Patientengruppen wird das so deutlich, wie bei Menschen mit somatoformen Störungen. Ein psychischer Hintergrund wird oft verneint, manchmal sogar vehement abgelehnt. So ist es dann zunächst meist Aufgabe des Hausarztes, auch an somatoforme Störungen zu denken und den Patienten vorsichtig darüber aufzuklären. Im Sigma-Zentrum stehen erfahrene Allgemeinmediziner und Internisten zur Verfügung, die im Bedarfsfall zum Beispiel mit den benachbarten Kardiologen, Radiologen oder dem spezialisierten Schmerzzentrum intensiv zusammenarbeiten ...

Leipziger Volkszeitung, 13. März 2019

Psychischen Störungen effektiv vorbeugen

... Immer mehr Menschen nehmen die Fachkenntnis und Erfahrung dieser innovativen Einrichtung im Südwesten Deutschlands in Anspruch ...Wie die Grenzen zwischen stationärer und ambulanter Behandlung überwunden werden können, zeigt die b5-Praxis für Psychologische Medizin (www.b5-privatpraxis.de) in Leipzig/Gohlis, die vom Geschäftsführenden Ärztlichen Direktor des Sigma-Zentrums Prof. Dr. Christoph Bielitz betrieben wird. Im Vordergrund steht der Patientennutzen, also die Frage „Was hilft dem Patienten?“.

Zeitung am Samstag, 27. April 2019

Hilfe bei Mediensucht

... Mediensucht ist heute eine gesicherte Diagnose, deren Ursachen erforscht werden und deren Behandlung mit Medikamenten und Psychotherapie wirksam und kostengünstig durchgeführt werden kann. Vielen Menschen gelingt dadurch eine deutliche Besserung der Lebensumstände, und ein leidvolles Schicksal mit privaten und beruflichen Problemen kann merklich gemindert werden. Das Sigma-Zentrum Bad Säckingen hat ein auf die multimodale Behandlung und das kybernetische Menschenbild ausgerichtetes Konzept zur Behandlung dieser Störung erarbeitet ...

Markgräfler Bürgerblatt, 4. April 2019

Behandlungsangebot im Sigma-Zentrum

... Das Konzept umfasst eine exakte Diagnostik und Differentialdiagnostik zum Ausschluss verwandter oder ähnlicher Störungen sowie mögliche Komorbiditäten, sprich andere Störungen, die mit der Mediensucht einhergehen können, wie zum Beispiel Depressionen und Angststörungen. Die Einzeltherapie umfasst verhaltenstherapeutische und psychodynamische Aspekte. Zur Förderung der Einsicht in die Problematik und deren Behandlung sieht das Konzept zudem die Teilnahme an der psychoedukativen Gruppe „Suchtprävention“ vor. Der soziale Rückzug wird thematisch in der interaktionellen Gruppentherapie aufgegriffen und bearbeitet...

Kulturjoker, April 2019

Hilfe bei Mediensucht

... Individuellen Besonderheiten trägt die passende Zuteilung in das breite zur Verfügung stehende Spektrum aus psychoedukativem, interaktionellem und fachtherapeutischem Angebot Rechnung. Auf diese Weise wird der Patient sowohl in der Störung erkannt, anerkannt und behandelt sowie in seiner einzigartigen Menschlichkeit gesehen und respektiert. Das Sigma-Zentrum Bad Säckingen ist eine der deutschlandweit größten Fach-Kliniken für interdisziplinäre Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin. Hier kommt den Erkrankten die Hilfe zu, die sie brauchen, um gesund zu werden; den gesunden Erkrankten wie den Gesunden wird das Werkzeug an die Hand gegeben, gesund bleiben zu können ...

Südkurier, 2. Februar 2019

Damit Pendeln nicht in Stress ausartet

... berufliches Pendeln bedeutet unter Umständen auch eine massive Belastung für Körper und Psyche. Wie sich das auswirken kann, und welche Strategien es gibt, um die Negativ-Folgen des Pendelns zu vermeiden, darüber sprachen wir mit Professor Doktor Christoph Bielitz, Ärztlicher Direktor des Sigma-Zentrums Bad Säckingen ...

Gesundheitsmagazin Magazin LaVara, Januar 2019

Emotionale Wunden heilen

... Vor einer Trauma-Bearbeitung gilt es unbedingt, die betroffenen Personen psychisch zu stabilisieren und u. a. eine Ressourcenaktivierung einzuleiten. Das Sigma-Zentrum Bad Säckingen hat dazu ein mehrstufiges Behandlungskonzept entwickelt, bei dem die Traumabehandlung so dosiert wird, dass die psychische Verarbeitungsfähigkeit durch den Patienten nicht überschritten wird ... „*Bei der Behandlung von Traumafolgestörungen geht es darum, dass die betroffene Person darin unterstützt wird, das traumatische Geschehen zu verarbeiten, damit es integriert werden kann und somit zur Erinnerung wird*“, ...

Freiburger Wochenbericht, 31. Januar 2019

Emotionale Wunden nachhaltig heilen

... Bei einer „Posttraumatischen Belastungsstörung“ (PTBS) dauern die seelischen Schmerzen an – oft über Jahre und Jahrzehnte – und ziehen massive, z. T. auch akute Symptome nach sich wie z. B. Unfähigkeit, Reize zu verarbeiten, Desorientierung in bestimmten Situationen (Dissoziation), Rückzug, innere und äußere Unruhe. Vor einer Trauma-Bearbeitung gilt es unbedingt, die betroffenen Personen psychisch zu stabilisieren und u. a. eine Ressourcenaktivierung einzuleiten. Das Sigma-Zentrum Bad Säckingen hat dazu ein mehrstufiges Behandlungskonzept entwickelt, bei der die Traumabehandlung so dosiert wird, dass die psychische Verarbeitungsleistung durch den Patienten nicht überschritten wird ...

Gesundheitsmagazin Magazin LaVara, April 2019

Pferdegestützte Therapie

... Schon heute hat das in dieser Form seltene Therapieangebot eine sehr hohe Anziehungskraft: Immer mehr Patienten aus ganz Deutschland nehmen unter fachtherapeutischer Leitung im Stall und auf der Koppel unweit der Klinik diese Zusatzleistung der Privatklinik in Anspruch. Indem Patienten dem Pferd Orientierung geben, erfahren gerade sie Selbstwirksamkeit und bauen Sicherheit, innere Klarheit und Selbstbewusstsein auf. „Die speziell auf die Arbeit mit Patienten ausgebildete Stute Amy wird zum Beispiel bei Patienten mit Burnout, Depression, Traumafolgestörungen oder Angststörungen eingesetzt“, ...

NRW-Gesundheitsbote, Juni 2019

Pferdegestützte Therapie im Sigma-Zentrum

... Im Mai letzten Jahres hat das Sigma-Zentrum Bad Säckingen sein Therapie-konzept um die pferdegestützte Therapie erweitert. Schon heute hat das in dieser Form seltene Therapieangebot eine sehr hohe Anziehungskraft: Eine große Zahl von Patienten aus ganz Deutschland hat unter fachtherapeutischer Leitung im Stall und auf der Koppel unweit der Klinik diese Zusatzleistung der Privatlinik bereits in Anspruch genommen. Indem Patienten dem Pferd Orientierung geben, erfahren gerade sie Selbstwirksamkeit und bauen Sicherheit, innere Klarheit und Selbstbewusstsein auf ...

Magazin Zur Gesundheit, April 2019
Vorwort von Professor Bielitz:

„Gesundheit beginnt im Kopf“

... Bei der pferdegestützten Therapie steht nicht die reiterliche Ausbildung, sondern die individuelle Situation und das Bedürfnis der Patienten im Vordergrund. Zu den Therapiezielen im Umgang und in der Kommunikation mit dem Pferd gehört das Erfahren von sozialen Kompetenzen und Handlungskompetenzen; aber auch Beziehungsarbeit, Erlernen von Entspannung und Selbstwirksamkeitserfahrungen zur Persönlichkeitsentwicklung und Stärkung des Selbstvertrauens gehören zum Therapieansatz bei der Arbeit mit Pferden. Dass die in der Natur stattfindende pferdegestützte Therapie sehr gut in das multimodale Gesamtkonzept einer Privatlinik passt, können Sie dem folgenden Fachartikel in dieser Ausgabe entnehmen ...

Breisach Aktuell, 28. März 2019

Ausgeglichen in den Wechseljahren

... Mit dem Früherkennungszentrum (www.frueherkennung.de) für psychische Störungen hat das Sigma-Zentrum Bad Säckingen eine Anlaufstelle geschaffen für alle, die einen niederschweligen und diskreten Zugang zur Beratung im Bereich psychischen und psychosomatischen Unwohlseins suchen. Gerade bei Beschwerden in der Zeit der Menopause ist es wichtig, den Ursachen für die Beschwerden auf den Grund zu gehen und auszuschließen, dass über die normalen körperlichen Veränderungen hinaus eine ernstzunehmende somatische oder eine psychische Ursache vorliegt ...

Kulturjoker Freiburg, März 2019

Psyche und Darm

... Eine effektive Diagnostik und Behandlung psychosomatisch bedingter Darmerkrankungen setzt eine Verzahnung der somatischen mit der psychiatrisch-psychotherapeutisch-neurologischen Medizin und ein möglichst individuelles, ganzheitliches Behandlungskonzept voraus, wie es z. B. im Sigma-Zentrum Bad Säckingen angeboten wird. Dazu gehören falls erforderlich darmspezifische Medikamente, andererseits Psychotherapie und weitere, multimodale psychotherapeutisch wirksame Verfahren wie Entspannungstherapie, Kreativtherapie, Körpertherapie, Sport- und Bewegungstherapie u.a. ...

NRW-Gesundheitsbote, Juni 2019

Experteninterview mit Professor Bielitz

... Das Sigma-Zentrum Bad Säckingen wird als Privatklinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin von Patienten aus ganz Deutschland aufgesucht. Die Fachklinik ist seit vielen Jahren durch ein wegweisendes Therapiekonzept mit einer Vielzahl medizinischer und fachtherapeutischer Verfahren erfolgreich. Wir führten ein Gespräch mit dem Ärztlichen Direktor Prof. Dr. Christoph Bielitz ... Über eventuell erforderliche Therapie wird erst nach spezifischer Diagnostik entschieden. So handhaben wir das auch in unserer ganz individuell auf den einzelnen Patienten abgestimmten Behandlung im Sigma-Zentrum. In unserem Früherkennungszentrum kann sich jeder individuell und diskret beraten lassen ...

Badische Zeitung, 16. Mai 2019

Theurer's Kritik am Ministerium

... Michael Theurer, der stellvertretende Vorsitzende der FDP-Bundestagsfraktion und Landesvorsitzende der Partei, ist unzufrieden mit einer Antwort des Bundesgesundheitsministerium auf eine Anfrage, die er nach einem Besuch im Sigma-Zentrum in Bad Säckingen im Dezember vergangenen Jahres gestellt hatte. Da hatte Christoph Bielitz, der Geschäftsführer und Ärztliche Direktor der privaten psychiatrischen Fachklinik, Klage darüber geführt, dass gesetzliche Krankenkassen die Kostenübernahme verweigern, wenn das Sigma-Zentrum gesetzlich versicherte psychisch erkrankte Menschen aufnimmt, wenn diese in Akutphasen kein Bett in einer Fachklinik mit Kassenzulassung finden ...

Who is who

Neue therapeutische Mitarbeiter im Sigma-Zentrum



Bereits zum zweiten Mal in diesem Jahr lud der Ärztliche Direktor Prof. Bielitz „neue und alte Häsinnen und Hasen“ zu einem gemütlichen Get together ein. Es ist ihm ein Anliegen, im Hinblick auf die vielen neuen Mitarbeiter eine „who is who“ Gelegenheit zu geben, in der die Mitarbeiter sich teamübergreifend kennenlernen können, auch die Firmengeschichte und das Konzept erfahren, ihn direkt dazu ansprechen können, der gegenwärtige Stand beleuchtet wird, und auch Zukunftsfragen erörtert werden können.

So soll im Rahmen eines geselligen Beisammenseins und Abendessens ein ungezwungener Austausch ermöglicht werden. ■■■■■

Folgende Sätze fielen unter anderem:

„Hier fühle ich mich wohl, hier kann ich ‚ich‘ sein und mich entfalten.“

„Ich komme direkt vom Studium und bin froh, hier diese Möglichkeiten geboten zu bekommen.“

„Das Konzept der Klinik hat mich sofort überzeugt.“



Amys Geburtstag

Am Sonntag, den 14. April 2019 hat Amy ihren 11. Geburtstag gefeiert. Verbracht hat sie diesen Tag mit ihrem Geburtstagskuchen und einem freien

Tag auf der Weide. Den Kuchen hat sie ratzeputz verspeist, übrig geblieben sind diese Bilder ...



Umzug unseres Therapiepferdes Amy



Amy – Therapiepferd des SIGMA-Zentrum Bad Säckungen

Hallo liebe Kolleginnen und Kollegen, es wird mal wieder Zeit mich zu melden. Die letzte Woche war sehr aufregend, da ich endlich mit meiner Ponyfreundin Perla umgezogen bin! Meine Mitarbeiterinnen Helena und Dorothea Kundel haben fleißig Fotos gemacht, da mir das Drücken des Auslösers vom Fotoapparat ehrlich gesagt etwas schwerfällt. Wir haben alle zusammen einen sehr schönen zweistündigen Spaziergang gemacht, bei dem uns Menschen, Hunde, Traktoren, LKWs, Busse und sogar einige Ziegen begegnet sind. Manchmal war es schon ein bisschen spannend, da ich den Weg nicht kannte, gar nicht wusste wie mein neues Heim wohl so aussehen wird, wie die Nachbarn so sind und ob die Ausstattung der neuen Wohnung meinen Vorstellungen entspricht. Aber ich muss schon sagen, da haben meine menschlichen Kollegen ein außergewöhnlich idyllisches und sehr großzügiges neues Heim gefunden. Im Moment bin ich noch am Nachbarn kennen lernen, die Umgebung erkunden, die Weiden ablaufen, meine Sachen einräumen und die verschiedenen zukünftigen Arbeitsorte, wie z. B. die Reithalle erkunden. Sobald ich mich hier noch etwas mehr eingelebt habe, würde ich mich sehr freuen, wenn ihr mich mal besuchen kommen mögt. Bis dahin ganz liebe Grüße und ich hoffe ihr genießt das schöne Wetter genauso wie ich hier oben auf dem Eichbühlhof.

Eure Amy

Anfang Juni ist unser Therapiepferd auf einen schöneren und größeren Hof umgezogen. Ihre menschlichen Arbeitskollegen hat sie darüber per Mail informiert (siehe Brief). Mittlerweile hat sich Amy schon sehr gut eingelebt und die Therapien sind wieder gestartet. Zudem hat sie sich schon über einige Besuche der menschlichen Kollegen freuen dürfen.

Kompetenzpartner Sigma-Zentrum

Großes Interesse am „Freiburg Health Day“



▲ Anke Fallner und Christina Obergföll beim Warm-Up

Es war der Höhepunkt der Gesundheitswoche „Freiburg Health Week“ mit täglichen Vorträgen zum Thema Gesundheit im neuen Ärztehaus „Wirthstraße Therapie Zentrum“ (WTZ). Beim 4. Gesundheitstag „Freiburg Health Day“ unter der Schirmherrschaft des Ersten Bürgermeisters Ulrich von Kirchbach war ganz Freiburg bei herrlichem Spätsommerwetter in Bewegung: Auf dem Gelände des Diakoniekrankenhauses und im Gesundheitsresort Freiburg an den Heilquellen waren alle angesprochen – egal ob jung oder alt, fit oder nicht ganz so fit. Das Sigma-Zentrum war auch in diesem Jahr wieder Kompetenzpartner des großen Gesundheitstages.

Viel Beachtung fand der Vortrag des Ärztlichen Direktors Prof. Dr. Christoph Bielitz zum Zusammenhang von Sport und Psyche. „Sport und

Bewegung stärken die seelische Stabilität“, so Professor Dr. Christoph Bielitz. Großes Interesse bestand ebenfalls am Sigma-Informationstand, welcher durch die Therapeutinnen Maria-Antonia Scherber und Nadine Wüst betreut wurde. Es fanden viele interessante Gespräche und Begegnungen statt! Am Vormittag nahmen die Aktiven am Gesundheitslauf durch den Mooswald teil, darunter die Ausrichter Dr. Christian Weissenberger (Leiter des Zentrums für Strahlentherapie) und Rüdiger Wörnle (Geschäftsführer Gesundheitsresort Freiburg). Beim anschließenden Vortragsprogramm und an den Informationsständen der Aussteller auf dem Gesundheitsmarkt konnten die Gesundheitsinteressierten nachvollziehen, wie wichtig Sport und Bewegung sowohl für die Prävention als auch für den Heilungsprozess sind. Ein Tag der offenen Tür bot Interessierten Gelegenheit die Angebote im Ärztehaus „WTZ“ kennenzulernen. Mit dabei waren wieder viele Prominente: Von Boxweltmeister Ünsal Arik über Speerwurf-Goldmedaillengewinnerin Christina Obergföll und

Nordic-Walking-Pionierin Anke Fallner bis zu Sportmoderatoren-Legende Rolf „Rollo“ Fuhrmann sowie Influencerin und Model Daniela „Dany“ Michalski.

Am Nachmittag ging es dann weiter im Gesundheitsresort Freiburg: Unter dem Motto „Gesund leben und genießen“ wurden vielfältige Möglichkeiten für einen gesunden Lifestyle aufgezeigt – ganz ohne Dogmen. Besucher konnten an kostenfreien Vorträgen teilnehmen und in Schnupperkursen oder Fitness-Angeboten erleben, welche Aktivität ihnen Spaß macht. Beim Gesundheits-Check „PerGu-CHECK®“ konnte man erfahren, wie das individuelle Fitness- und Gesundheitslevel ist. Partnerunternehmen ergänzten das Programm durch weitere Gesundheits-Checks und Aktionen und informierten die Besucher umfassend. Bei gemütlicher Musik konnten die Gäste den Tag mit kulinarischen Leckereien und spritzigen Getränken entspannt ausklingen lassen. ■■■■■

▼ Nadine Wüst und Maria-Antonia Scherber am Messestand in Freiburg



Foto: Sigma-Zentrum

Berufsbilder im Sigma-Zentrum

Hygienefachkraft

Als Hygienefachkraft ist Frau **Christine Völkel** für die Überwachung der Krankenhaushygiene in vielen Bereichen, wie beispielsweise dem Arbeitsschutz und dem Qualitätsmanagement, Ansprechpartnerin.

Sie sind im Sigma-Zentrum Hygienefachkraft – Was verstehen Sie unter Hygiene?

Hygiene ist Prävention, welche die Qualität der Behandlung, der Versorgungsabläufe und der Behandlungsergebnisse verbessert und sicherstellt.

In welchen Abteilungen wirken Sie mit?

Grundsätzlich übe ich eine beratende Funktion aus, arbeite mit dem hygienebeauftragten Arzt und der Pflegedienstleitung zusammen sowie mit Mitarbeitern aus verschiedenen Funktionsbereichen und Arbeitsbereichen der Klinik. Zudem arbeite ich mit der Leitung der Abteilung Reinigung und Hygiene der Klinik, Frau Christine Büche, zusammen und bin ihre Stellvertreterin. Als Hygienefachkraft bin ich Ansprechpartnerin in allen Hygienefragen und unterstütze damit das Personal *aller Abteilungen* des Sigma-Zentrums.

▼ Christine Völkel



Foto: Sigma-Zentrum

Welche Tätigkeitsbereiche umfasst diese Funktion?

Als Hygienefachkraft überwache ich die Krankenhaushygiene und krankenhaushygienischen Maßnahmen mit. Ich helfe dabei, die Hygiene und Infektionsprävention durch Maßnahmen der Erkennung, der Verhütung und der Bekämpfung von Infektionen zu verbessern. Weitere Aufgabenbereiche sind folgende:

- Vorbereitung und Durchführung von regelmäßigen Besichtigungen, Begehungen und Beratungen aller pflegerischen, diagnostischen, therapeutischen und versorgungstechnischen Klinikbereiche, mit anschließender Dokumentation. So kann ich zur Umsetzung infektionspräventiver Maßnahmen beitragen.
- Durchführung von Umgebungsuntersuchungen auf mögliche Keimbelastung zum Zweck der Qualitätssicherung und Ursachenforschung und daraus resultierende Schulung des Personals der entsprechenden Bereiche.
- Mitarbeit im Qualitäts- und Risikomanagement
- Mitarbeit im CIRS-Workshop
- Vorbereitung und Durchführung von internen Personalfortbildungen
- Mitwirkung im Rahmen des Ausbruchsmagements
- Mitarbeit im Arbeitssicherheitsausschuss
- Beratung bei baulichen Veränderungen / Tätigkeiten in Hygienefragen
- Mitarbeit in hygienerelevanten Arbeitskreisen, Projekten und Qualitätszirkeln
- Ständiges Mitglied der Hygienekommission

Wie bilden Sie sich weiter?

Ein regelmäßiges Studium neuester hygienerelevanter Fachliteratur ist wichtig, um für die Klinik notwendige qualitätssichernde Umsetzungsmöglichkeiten zu schaffen.

Was haben Sie vorher gemacht und wie kamen Sie ins Sigma-Zentrum?

Seit mehr als vier Jahrzehnten bin ich als Gesundheits- und Krankenpflegerin in unterschiedlichen medizinischen Bereichen tätig. Auch in der Altenpflege, wie ebenso in der ambulanten Pflege oder auch in Rehabilitations-einrichtungen habe ich einige Jahre gearbeitet. Die Sigma-Klinik hat mir die Ausbildungsmöglichkeit zur „Hygienefachkraft für Krankenhäuser“ angeboten. So ist es auch möglich, meine Berufserfahrung in meine neue Aufgabe der Hygienefachkraft einfließen zu lassen.

Was würde Ihren Arbeitsalltag erleichtern?

Das Berufsbild der Hygienefachkraft und deren ständige Präsenz in unserer Klinik sind neu. So gibt es bei den Mitarbeitern vereinzelt noch Unsicherheiten in Kompetenzbereichen. Keine Sorge, dies kann im gemeinsamen Gespräch Klärung finden. Gerne bin ich Ansprechpartnerin für alle Alltagssituationen und Arbeitsbereiche, die es in der Klinik gibt. So würde ich mir eine lebendige, konstruktive Zusammenarbeit, wie Austausch, Kommunikation mit allen Mitarbeitern aller Fachbereiche wünschen, um vieles im Fokus zu haben, um gleich gemeinsam adäquat reagieren zu können. So kann Infektionen gemeinsam vorgebeugt werden, und sie können erfolgreich verhindert werden.

Ich freue mich, ein Baustein im Rahmen der Verhütung von Infektionen und der Qualitätssicherung in unserer Klinik zu sein. ■■■■■

Diagnose Krebs – und nun?

Gesundheitsforum am 11. Dezember 2019 im Bürgerhaus Seepark

Jedes Jahr erhalten laut der Deutschen Krebsgesellschaft etwa 500.000 Deutsche die Diagnose Krebs. Das RKK Klinikum, das Zentrum für Strahlentherapie und das Sigma-Zentrum Bad Säckingen laden ein zum Gesundheitsforum „Diagnose Krebs – und nun?“ am Mittwoch, 11. Dezember 2019 um 19:00 Uhr im Bürgerhaus Seepark (Gerhart-Hauptmann-Straße 1 in Freiburg). Interessierte haben die Möglichkeit, sich aus erster Hand über psychoonkologische Unterstützung bei der Diagnose Krebs zu informieren. Dr. med. Dr. phil. Martin Dornberg (Psychosomatische Medizin und Psychotherapie im RKK Klinikum) erläutert die Ziele und Aufgaben der psychoonkologischen Unterstützung. PD Dr. med. Christian Weißenberger (Leiter des Zentrums für Strahlentherapie) erklärt, welche Belastungsfaktoren bei Krebs auftreten können und welche Rolle die Psyche im Verlauf von Krebserkrankungen spielt. Professor Dr. med. Christoph Bielitz (Ärztlicher Direktor des Sigma-Zentrums Bad Säckingen) informiert über zusätzliche Angebote im privatärztlichen Bereich. Die Referenten stehen auch nach ihren Vorträgen für Fragen zur Verfügung.

Teilnahme kostenfrei, Anmeldung erforderlich (info@sigma-akademie.de, Telefon 07761/55 66 311).

Vorschau Veranstaltungen

Donnerstag, 24. Oktober 2019 15.45

Vertiefung störungsspezifischen Grundwissens in Diagnostik und evidenzbasierter Therapie psychischer Erkrankungen

Interne Fortbildung

Referenten:

Dobrija Djuric, Dipl.-Psych., Haupttherapeutin Tagesklinik

Dr. med. Maria Geisler, Funktionsoberärztin am Sigma-Zentrum

Alexander Georgi, Dipl.-Psych., Leiter Abt. Psychologische Diagnostik

Marie-Luise Mikolaiski, B. Sc. Psychologie, Abt. Psychologische Diagnostik

Märchenlesungen

In der kühleren Jahreszeit werden Margit Scheld-Grüning (Märchenerzählerin, Seelsorgerin im Ehrenamt) und Reinhold Grüning (Pfarrer i. R., Pastoralpsychologe DGfP, Lehrsupervisor, Psychoonkologe) einmal im Monat Märchenlesungen für Patienten und interessierte Mitarbeiter

veranstalten. Die Märchenlesungen finden an diesen Terminen anstelle der Patientenvorträge statt.

Termine, jeweils mittwochs:

6. November 2019 17:00 – 18:45 Uhr

4. Dezember 2019 17:00 – 18:45 Uhr

Weitere Termine sind für die Monate Januar, Februar und März 2020 geplant.

Donnerstag, 28. November 2019 15.45

Systemische Therapie

Öffentl. Fortbildung mit Andreas Noch

Weitere Veranstaltungen ...

Messen 2020

Gesundheitstage Fit & Gesund

Balingen 8./9. Februar 2020

Gesundheitstage Bodensee

Konstanz 7./8. März 2020

20 Jahre Sigma-Zentrum

Bad Säckingen, 9. Mai 2020



Impressum

SIGMA Magazin

Das Mitarbeitermagazin des SIGMA-Zentrums Bad Säckingen

S I G M A
Z E N T R U M

Fachkrankenhaus für Psychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatische Medizin
Weihermatten 1
D-79713 Bad Säckingen
Telefon +49 7761 5566-0
Telefax +49 7761 5566-199
info@sigma-zentrum.de
www.sigma-zentrum.de



www.facebook.com/SigmaZentrum

www.sigma-zentrum.de/newsletter

© Oktober 2019 SIGMA-Zentrum

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verzichten wir darauf, im Einzelfall konsequent die männliche oder weibliche oder geschlechtsneutrale Formulierung zu verwenden.

Redaktion:
Jacqueline Sieber
Marketingleiterin

Diagnose Krebs – und nun?

Gesundheitsforum
Bürgerhaus Seepark

Interessierte und Betroffene haben die Möglichkeit, sich in Experteninterviews über psychoonkologische Unterstützung zu informieren und in den Dialog zu treten.

Mittwoch 11. Dezember 2019 19.00 Uhr

Bürgerhaus Seepark
Gerhart-Hauptmann-Straße 1, Freiburg

Der Eintritt ist frei. Aufgrund der begrenzten Kapazität ist eine Anmeldung erforderlich unter Telefon 07761 55 66 311 oder per E-Mail an info@sigma-akademie.de