

Liebe Leserinnen und Leser,

die vergangenen Wochen haben uns auch innerhalb des Sigma-Zentrums in ganz besonderer Weise herausgefordert. Es hat mich sehr beeindruckt, wie verantwortungsvoll und engagiert alle Mitarbeiter mit der durch die Covid-19-Pandemie ausgelösten Situation umgegangen sind und die damit einhergehenden Herausforderungen proaktiv gelöst wurden und werden. Sichtbarer und bester Beweis für den Erfolg der von Funktionsoberärztin Dr. Heike Zachowski geführten Hygienemaßnahmen ist für mich die Zufriedenheit unserer Patienten.

Als Teil des Ende März initiierten Versorgungskonzepts des Landkreis Waldshut leistet das Sigma-Zentrum einen Beitrag für das öffentliche Gesundheitswesen. Mit der stationären Behandlung von Covid-19-Patienten, die einen leichten Verlauf oder abklingende Symptome aufweisen, auf einer eigens für diesen Zweck eingerichteten Isolierstation haben wir eine neue Aufgabe, die die Innere Medizin des Klinikums Hochrhein entlastet. Sehr gerne habe ich deshalb die Einladung des Redaktionsteams angenommen und mich im Rahmen von Video-Interviews zu aktuellen Fragen über die eigene Isolierstation, den Schutz unserer Patienten und über Chancen der Corona-Krise für die Gesundheitsbranche zu äußern.

Video-Interviews

Hier können Sie die beiden Interviews ansehen:

Bestmöglicher Schutz unserer Patienten während der Corona-Krise



Chancen und Folgen der Corona-Krise für das Gesundheitswesen



Lesen Sie bitte weiter auf Seite 2

Seite 1



Fortsetzung
von Seite 1

Ich wünsche mir, dass die medizinischen Berufe, egal welche Berufsgruppe, in der Wahrnehmung der Bevölkerung wieder an Achtung gewinnen und sich wieder mehr Respekt vor den Pflegeberufen, den therapeutischen Berufen und Ärzten entwickelt.

Die 5. Ausgabe des Sigma-Magazins sollte eigentlich mit einem ausgiebigen Nachbericht die ursprünglich für den 9. Mai geplanten Feierlichkeiten des 20. Jubiläums unseres Therapiekonzeptes würdigen. Diese Feierlichkeiten mussten jedoch leider aufgrund der Corona-Pandemie abgesagt werden. Aber: Aufgeschoben ist nicht aufgehoben und die aktuelle Ausgabe des Sigma-Magazins unterstreicht auch so auf vielfältige Weise, dass wir dafür stehen nicht nur sogenannte „Salon-Psychiatrie“ zu betreiben, sondern uns auch schwerkranken Menschen zuwenden, was schließlich auch in die seit Jahren erfolgreich arbeitende geschlossene Abteilung mündete. Ein Symbol hierfür sind die in dieser Ausgabe ausführlich vorgestellten Sigma-Behandlungskonzepte, in denen wir unsere langjährigen Erfahrungen mit den evidenzbasierten Vorgaben verknüpfen wollen.

Auch das Sigma-Institut in Freiburg unterstreicht die Besonderheit unseres höchstindividualisierten Therapiekonzeptes. Bei der erst im März eröffneten Dependance haben wir bereits das Behandlungsspektrum erweitert: Schon in einem sehr frühen Stadium der Beeinträchtigung bietet der neu konzi-



Foto: Sigma-Zentrum

pierte Bereich der Individualprävention Selbstzahlern die Möglichkeit, von einer ganz auf die eigene Person und Situation fokussierten psychologischen Diagnostik und Beratung zu profitieren. Sollte im weiteren Verlauf eine psychosomatische und psychiatrische Abklärung erforderlich werden, bieten Früherkennungszentrum und Ambulanz für jeden privatversicherten Ratsuchenden und Patienten einen direkten Zugang zu einer integrativen Beratung und Therapie. Mit diesem Stufenmodell trägt das Sigma-Institut der Tatsache Rechnung, dass die Grenzen von einfacher, vorübergehender und ernster psychischer Beeinträchtigung oft fließend sind.

Wie der immer wieder beeindruckende Pressespiegel unterstreicht, wird das Sigma-Zentrum auch in der Öffentlichkeit entsprechend wahrgenommen. Das unterscheidet uns wohlthuend und wird unsere Positionierung im Markt weiter stärken. Zumal davon auszugehen ist, dass wir viele Nachfragen haben werden, da die psychischen Erkrankungen durch die derzeitige zusätzliche Vermaßung an Belastungen weiter zunehmen.

Nicht zuletzt durch die vielen Neueinstellungen wird uns regelmäßig vor Augen geführt, wie gut die Arbeitsbedingungen ohne Zusatzbelastung durch die Corona-Pandemie im Sigma-Zentrum sind. Dies ist keineswegs selbstverständlich. Immer wieder höre ich, dass es keine vergleichbaren Einrichtungen mit einem dermaßen differenzierten und konsequent vorgehaltenen Angebot an Therapien gibt, die so fein abgestimmt sind. Dies haben wir der besonnenen und kreativen Arbeit der Mitarbeiter des Sigma-Zentrums zu verdanken. Im Namen der Gesellschafter und der Direktion möchte ich diesen hierfür sehr herzlich danken. ■■■■■

Herzliche Grüße
Ihr

Prof. Dr. med. Christoph Bielitz
Geschäftsführender Ärztlicher Direktor

Inhalt

Editorial	1
Inhaltsverzeichnis	3
Neue Behandlungskonzepte	4
Trauma – Schmerz – Internet- und Mediensucht	
Behandlung von Traumafolgestörungen im Sigma-Zentrum	5
... eine schonende Therapie	
Anlaufstelle für psychische Erkrankungen	8
Sigma-Institut in Freiburg beim Diakoniekrankenhaus eröffnet	
Die Pflege stellt sich vor	10
Der Bereich Pflege im Sigma-Zentrum	
Klarheit – Kraft – Würde	13
Therapeutische Schwerarbeit im Kontext von seelischen Heilungsprozessen	
Händehygiene	16
Klassik im Sigma-Zentrum	18
2019: 10 Jahre Sigma-Konzerte	
Jubilare 2019	20
Blockaden im System	21
Cranio-Sacral-Therapie behebt Störungen im Organismus	
Betriebsport im Sigma-Zentrum	22
Technischer Dienst im Sigma-Zentrum	23
Pressespiegel	25
Sigma-Ratgeber im Radio	27
Das Sigma-Zentrum auf Kongressen und Gesundheitsmessen	28
Körpertherapie im Wasser	30
Gelalten- und Getragensein	
Informationen zu Veranstaltungen in 2020 und Impressum	32

Neue Behandlungskonzepte

2020 setzen wir speziell drei neue leitlinienbasierte Sigma-Behandlungskonzepte um, in welchen wir unsere langjährigen Erfahrungen mit den evidenzbasierten Vorgaben verknüpfen:

Trauma
Schmerz
Internet- und Mediensucht

Somatoforme Störungen

Unser leitliniengerechtes **Behandlungskonzept für somatoforme Störungen und chronische Schmerzstörung** verhilft teils langjährig resignierten Patienten zu mehr Kontrolle, zu signifikantem Nachlassen der Schmerzintensität und Verbesserung der Lebensqualität und Lebensfreude.

Traumafolgestörungen

Die schonende **Behandlung von Traumafolgestörungen** ist seit langem ein Schwerpunkt unserer stationären Behandlung und wird als ein in Diagnostik und Therapie leitliniengerecht strukturiertes konzeptionell abgestimmtes einheitliches Behandlungsvorgehen umgesetzt.

Internet- und Mediensucht

Die **konzeptbasierte Behandlung von Internet- und Mediensucht** ist inzwischen ein weiterer Schwerpunkt unseres Behandlungsangebots und wird sowohl im diagnostischen als auch im therapeutischen Vorgehen systematisiert und strukturiert umgesetzt.



Seite 4

Über die QR-Codes können Sie sich die einzelnen Konzeptflyer als PDF-Datei herunterladen. Gerne können Sie den Flyer auch als gedruckte Version im Sigma-Zentrum anfordern.

Gerne stehen wir Ärzten und Psychotherapeuten zur bestmöglichen Versorgung ihrer Privatpatienten für fachliche Rücksprachen und Konsile zur Verfügung. Dazu haben wir für Ärzte und Psychotherapeuten die Telefonnummer **07761 5566-300** reserviert, durch die entsprechend direkt mit einem Fachkollegen verbunden wird. ■■■■

Behandlung von Traumafolgestörungen im Sigma-Zentrum

... eine schonende Therapie

Zunächst einige Fallvignetten:

Die schonende Behandlung von Traumafolgestörungen ist ein Schwerpunkt unserer stationären Behandlung, insbesondere für

- **posttraumatische Belastungsstörung** im weitesten Sinne
- komplexe **posttraumatische Belastungsstörung**
- traumainduzierte
 - **Angststörungen**
 - **Depressionen**
 - **Somatisierungsstörungen**
 - **chronische Schmerzstörungen**
- Traumafolgestörungen
 - nach **körperlichen Erkrankungen und medizinischen Eingriffen**
 - nach **lebensbedrohlichen Erkrankungen, intensivmedizinischen Behandlungen oder Eingriffen im Zusammenhang mit Hilflosigkeitserleben**
 - **traumatisierte Angehörige** lebensbedrohlich und chronisch Erkrankter

Eine 50-jährige Krankenschwester erlebt 1993 als unschuldig Beteiligte einen Verkehrsunfall, bei dem ein Mann ums Leben kommt. Sie denke ständig an den Unfall, welcher vor ihr ablaufe wie ein Film, „als ob sich in meinem Kopf eine Videokassette befindet, die ich nicht abstellen kann“. Durch den Unfall sei etwas in ihr zerbrochen, „ist etwas kaputt gegangen, so kaputt wie mein Auto“. Sie kann ihre berufliche Tätigkeit nicht mehr ausüben, da die Konfrontation mit Schmerz, Leiden oder gar Tod für sie unerträglich ist, und sie wird berentet.

Der 50-jährige Postbeamte wird 1997 in seiner Postfiliale überfallen. Ein Mann bedroht ihn mit einer Pistole und nötigt ihn, den Tresor zu öffnen und das ganze Geld herauszugeben. Der Postbeamte, der zuvor nicht wusste, was Angst ist, erlebt intensive Angstzustände. Er kann anfangs nicht mehr alleine sein, kann nur unter höchster Anspannung seinen Beruf ausüben. Da er nicht versetzt werden kann, entscheidet er schweren Herzens, die Pensionierung zu beantragen.

Der 40-jährige LKW-Fahrer stürzt in Spanien mit seinem LKW, voll beladen mit Äpfeln, eine Brücke herunter. In letzter Minute kann er noch einen heranfahrenden Zug zum Stoppen bringen. Seinen LKW, auf den er bisher so stolz war, bezeichnet er vorübergehend als Mordfahrzeug. Erst nach monatelanger Traumabehandlung ist er wieder in der Lage, sich in seinen LKW zu setzen.

Der 60-jährige Direktor entwickelt Angstzustände in kleinen Räumen. Als Ursache stellt sich eine Mandeloperation im Kindesalter heraus, bei der er zu wenig Narkosemittel erhalten hatte und von mehreren Krankenschwestern festgehalten worden war. Nach der Traumabehandlung hat er keine Angstzustände mehr.

Die 40-jährige Ärztin muss miterleben, wie ihr Mann nach Fehldiagnose Spannungskopfschmerzen nur knapp dem Tod entgeht. Stunden sitzt sie vor dem OP-Saal, hat Angst, dass ihr Mann nicht überlebt, alle möglichen Katastrophengedanken gehen ihr durch den Kopf. Sie erlebt ausgeprägte Hilflosigkeitsgefühle und kann erst nach der Traumabehandlung wieder ein Krankenhaus betreten ohne ausgeprägte Angstzustände.

Seite 5

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 6

Als Therapieziel nennen die Patienten fast alle: „*Ich möchte wieder genauso werden, wie ich einmal war!*“. Dies ist aber nicht möglich. Das Erlebnis eines Traumas verändert den Menschen. Er kann daran zerbrechen, aber auch daran reifen. Damit Patienten wieder ein symptomfreies Leben führen und an einem Trauma in ihrer Persönlichkeit reifen können, bieten wir einige schonende Behandlungsmöglichkeiten an.

Am Anfang steht die Diagnostik

Viele Patienten werden zu uns eingewiesen wegen einer Depression, Angststörung, Somatisierungsstörung oder chronischen Schmerzstörung. Aufgrund der klinischen Diagnostik, spezieller Tests und Interviews stellt sich dann oft erst heraus, dass die führende Diagnose eine Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) ist und dass sich die anderen Erkrankungen infolge der PTBS entwickelt haben. Nicht wenige Patienten wurden zuvor in anderen Kliniken behandelt, und die PTBS war nicht diagnostiziert oder nicht leitliniengemäß behandelt worden.

Behandlungskonzept

Unser **Behandlungskonzept** beinhaltet zwei bis drei 50-minütige Einzelgespräche pro Woche und darüber hinaus

- wöchentlich mindestens eine Sitzung intensiver Körperpsychotherapie
- die Teilnahme an der speziellen Stabilisierungsgruppe
- fakultativ die Teilnahme an
 - Gestaltungstherapie
 - Musiktherapie
 - Tanz- und Bewegungstherapie
 - pferdegestützter Therapie
 - Entspannungsverfahren
 - u. a. m.

Stabilisierungsgruppe

Die therapeutische **Stabilisierungsgruppe** hat als Schwerpunkte u. a.:

- Ausführliche Psychoedukation unter Berücksichtigung neurobiologischer Erkenntnisse:
 - Posttraumatische Stresssymptome
 - u. a. ständige Alarmstimmung
 - permanentes Gefühl der Gefahr
 - Reizbarkeit und körperlicher Erregung
- ... sollen als normale Reaktionen auf ein abnormales Erlebnis verstanden werden
- Ressourcenaktivierung
- Bewältigungsmöglichkeiten im Umgang mit Angst, Depression oder Dissoziation
- Fertigkeitentraining im Umgang mit innerer Anspannung, u. a. Erstellen eines Notfallkoffers und Erstellen eines Krisenplans
- Vermittlung von Techniken zur Selbstberuhigung, u. a. durch Üben von Imaginations- und Achtsamkeitsübungen
- Arbeit mit dem Inneren Kind, Anleitung zur Versorgung verletzter jüngerer Anteile
- Zusammenhang zwischen Trauma und Schmerz
- Trauma und Trauer, Anleitung zu heilsamer Trauerarbeit



Foto: Sigma-Zentrum

◀ Pferdegestützte Therapie mit Therapiepferd Amy

Die **Stabilisierungsgruppe** wird von unseren Patienten besonders geschätzt:

„*Endlich verstehe ich, wieso ich so schreckhaft bin!*“

„*Jetzt weiß ich, dass ich vollkommen normal reagiere vor dem Hintergrund meiner Lebensgeschichte.*“

„*Durch die Tresorübung kann ich belastende Erinnerungen wegpacken, sodass ich etwas Abstand bekomme!*“

„*Ich habe wieder die Kontrolle über meine Gefühle, ich bin ihnen nicht mehr hilflos ausgeliefert.*“

„*Es tut so gut, zu wissen, dass es anderen Menschen genauso geht!*“

„*Es ist sehr ermutigend zu sehen, wie die einzelnen Gruppenmitglieder mit Erfolg die erlernten Bewältigungsmöglichkeiten anwenden!*“

„*Es tut gut, miteinander lachen zu können, und das in der Traumagruppe!*“

„*Beim Thema „Trauerverarbeitung“ fiel es mir wie Schuppen von den Augen, dass meine Schmerzen mit nicht ausreichend zugelassener Trauer zu tun haben!*“

„*Niemals werde ich das „Geisler’sche STOPP-Schild“ vergessen!*“



Traumabearbeitung

Zur **Traumabearbeitung** kommen folgende **traumaspezifische Techniken** zum Einsatz:

- Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) (modifiziert nach F. Shapiro)
- Constant Installation of Present Orientation and Safety (CIPOS)
- Narrative Expositionstherapie (NET)
- Imagery Rescripting & Reprocessing Therapy (IRRT) (modifiziert nach M. Smucker)
- Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie (PITT) (modifiziert nach Luise Reddemann)
- Symbolarbeit (modifiziert nach M. & G. Wollschläger)
- Somatic Experience

Wir legen Wert auf eine **schonende Behandlung**, welche vielen, teils über Jahre leidenden Patienten neue Hoffnung und sinnvolle Lebensperspektiven eröffnen kann.

Wir achten auf eine leitliniengerechte Behandlung, die dem neuesten Fachstandard entspricht. Die Therapeuten werden durch die entsprechenden Fortbildungen geschult. Jede Woche findet ein internes Treffen statt, bei dem wir uns über die bestmöglichen Behandlungsmaßnahmen der entsprechenden Traumapatienten austauschen. Regelmäßig findet eine externe traumaadaptierte Fallsupervision bei einer Traumaspezialistin statt. ■■■■

Dr. med. Maria Geisler
Funktionsoberärztin

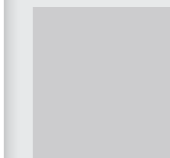


Foto: Sigma-Zentrum

▲ Dr. med. Maria Geisler



Anlaufstelle für psychische Erkrankungen

**Sigma-Institut in Freiburg
beim Diakoniekrankenhaus
im März 2020 eröffnet**

Foto: Nicolai Schmidt



Das Sigma-Institut im neuen Ärztehaus (Wirthstraße 9) beim Diakoniekrankenhaus in Freiburg bietet mit Ambulanz, Individualprävention, Früherkennungszentrum und Spezialsprechstunden für privatversicherte Ratsuchende und Patienten einen persönlichen und diskreten Zugang zu Beratung im Bereich psychischen und psychosomatischen Unwohlseins. Auch spezielle Behandlungskonzepte für Indikationen wie chronische Schmerzstörungen, Traumafolgestörungen und Internet- und Mediensucht sind Bestandteile des neuen Angebots, mit dem das Sigma-Zentrum auf die immer größere Nachfrage aus dem Raum Freiburg reagiert.



Foto: Sigma-Institut

Kontakt

S I G M A

I N S T I T U T

Wirthstraße 9
79110 Freiburg im Breisgau
Telefon +49 761 1518713-0
info@sigma-institut.de
www.facebook.com/SigmaZentrum
www.sigma-institut.de

Im Sigma-Institut sind verortet:

- Individualprävention
- Früherkennungszentrum
- Ambulanz
- Akademie
- Gutachtenstelle

Wir sind für Sie da und nehmen uns Zeit für Sie, wenn

- Sie in Ihrem anstrengenden Alltag seelisch gesund bleiben möchten
- Sie mit Ihren bisherigen Strategien für Ihr Wohlbefinden unzufrieden sind
- Sie sich seelisch instabil fühlen und nicht wissen, wie Sie das einordnen sollen

Individualprävention, Früherkennungszentrum und Ambulanz

Individualprävention, Früherkennungszentrum und Ambulanz bieten einen diskreten Zugang und tragen der Tatsache Rechnung, dass die Grenzen von einfacher, vorübergehender und ernster psychischer Beeinträchtigung oft fließend sind. Zu den Indikationen gehören beispielsweise

- Schlafstörungen
- Essstörungen
- Depressionen
- Belastungsstörungen („Burnout“)
- Psychosen
- Angst-, Zwangs- und Suchterkrankungen
- Traumafolgestörungen
- Internet- und Mediensucht
- lange anhaltende oder häufig wiederkehrende Schmerzen mit und ohne klar ersichtliche körperliche Ursache
- ADHS im Erwachsenenalter

Privatversicherten und Selbstzahlern stehen wir mit unserer psychologischen und fachärztlichen Kompetenz zur Verfügung für

- Jugendliche (ab 16 Jahre) und ihre Angehörigen
- Erwachsene und ihre Angehörigen

Arbeitgeber unterstützen wir mit unserer Expertise durch

- Kooperation im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements
- individualpräventive Seminar- und Gruppenangebote
- psychologische Individualberatung ihrer Mitarbeitenden

Sigma-Akademie

Die integrierte Sigma-Akademie bietet:

- Förderung des interdisziplinären Dialogs
- Veranstaltungen für Patienten als Beitrag zur gesundheitlichen Aufklärung (eine umfassende Aufklärung und Information von Betroffenen ist mit deutlich besseren Therapieergebnissen verbunden)
- Weiterbildungsangebote für Ärzte und Psychologen

Gutachtenstelle

Die von Prof. Bielitz geleitete Gutachtenstelle bündelt die gutachterliche Expertise in etlichen Bereichen:

- Unterbringungsrecht
- Betreuungsrecht
- Strafrecht
- Testierfähigkeit
- Geschäftsfähigkeit
- Familienpsychologie
- Gutachten für die Sozialgerichtsbarkeit bei Rentenfragen und Einstufung nach Schwerbehindertenrecht
- Gutachten nach Fahrerlaubnisverordnung
- für die PKV auch Klärung der Arbeitsunfähigkeit/Berufsunfähigkeit
- weitere spezielle Fragestellungen ■■■■

Die Pflege stellt sich vor

Der Bereich Pflege
im Sigma-Zentrum

Foto: Ibrahim Boran © unsplash

Seite 10



Der Bereich Pflege im Sigma-Zentrum umfasst die

- Stationszentrale 1, mit dem geschützten Bereich
- Stationszentrale 2
- Stationszentrale 3
- Tagesklinik
- Diagnostik-Abteilung
- Patientenbetreuung

Insgesamt sind 67 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in diesen Bereichen beschäftigt. Die Stationsleitungen und deren Stellvertreter sind für die Organisation auf den Stationen, für die Dienst- und Urlaubsplanung, aber auch für Kompensationen stationsübergreifend verantwortlich.

Es finden regelmäßig interne Stationsbesprechungen statt und jeden ersten Dienstag im Monat eine Stationsleitungssitzung mit der Pflegedienstleitung.

Derzeit befinden sich zwei Mitarbeiter der Pflege in der Weiterbildung zur Stationsleitung im Belchen-Institut Lörrach. Die Weiterbildung dauert 1,5 Jahre, umfasst monatlich je eine Woche Unterricht und wird sowohl mit einer mündlichen und schriftlichen Abschlussprüfung als auch der Präsentation eines individuellen Change-Projektes abgeschlossen.

Hinweis: Leider konnten aufgrund der aktuellen Corona-Krise von den Pflegeteams 1, 2 und der Tagesklinik keine aktuellen Gruppenfotos erstellt werden. Aus diesem Grund ist nur das Pflegeteam 3 abgebildet.

Pflege team der Station 3 (v.l.n.r.): Jasmin Sokic, Elvira Stortz, Regina Baier, Elisabeth Vökt, Dennis Schoch, Elisabeth Hättich, Susanne Horbach, Norbert Schulte



Leitende Pflegekräfte:

- 1 Station 1 Katharina Leidinger
- 2 Station 2 Vera Skrbic-Jukic
- 3 Station 3 Norbert Schulte
- 4 Tagesklinik Anja Hofmann
- 5 Pflegedienstleiterin Petra Labude



Auf den drei Stationen und der Tagesklinik sind überwiegend examinierte Gesundheits- und Krankenpfleger, zum Teil mit Weiterbildung zur Fachkraft für psychiatrische Pflege, examinierte Altenpfleger, aber auch examinierte Heilerziehungspfleger und medizinische Fachangestellte mit 3-jähriger Ausbildung tätig. Sie sind 365 Tage im Jahr, 24 Stunden rund um die Uhr im Einsatz.

Aufgaben der Pflege

Der Schwerpunkt in der psychiatrischen Pflege liegt in der Beziehungspflege. Der Aufbau einer professionellen und tragfähigen Beziehung zu den Patienten ist der Kern. Dadurch können Sie den Hilfebedarf und dessen Entwicklung feststellen, beobachten und dokumentieren.

Durch das frühzeitige Erkennen von Krisensituationen kann entsprechend zeitnah eine Krisenintervention eingeleitet werden.

Pflegemitarbeiter informieren Fachtherapeuten, Psychologen und Ärzte, meistern jedoch vor allem in Zeiten, in denen sich weniger Therapeuten / Psychologen in der Klinik befinden, wie an Wochenenden und Feiertagen, aber auch nachts, häufig kritische Situationen selbstständig, oder dienen einfach „nur“ als wertvolle Gesprächspartner für Patienten.

Voraussetzungen für Pflegemitarbeiter sind deshalb Geduld und Einfühlungsvermögen, die Patienten und deren Anliegen ernst zu nehmen, Ruhe und Sicherheit zu vermitteln, aber auch Eigenverantwortung und Selbständigkeit zu fördern.

Sie richten Medikamente, geben diese an den Stationszentralen aus, kennen deren Wirkungen und Nebenwirkungen.

Ein wichtiger Bestandteil der täglichen Arbeit ist die Dokumentation und die Teilnahme an den verschiedenen Team-Sitzungen.

Nebenbei sind sie die allgemeine Anlaufstelle sowohl für Patienten, als auch für alle an der Behandlung der Patienten tätigen Mitarbeiter und vielen anderen Berufsgruppen im Haus (z. B. Reinigung und Hygiene, Technischer Dienst, Empfang, Gastronomie)

Fotos: Sigma-Zentrum

Seite 11

Tagesklinik

Vor allem in der **Tagesklinik** hilft die Pflege bei der Bewältigung von Alltagsanforderungen und schafft stützende Tagesstruktur. In diesem Bereich wurde auch die Therapieküche wieder neu ins Leben gerufen. Hierfür haben sich die Mitarbeiter der Tagesklinik beim Gesundheitsamt einer Schulung in Lebensmittelhygiene (HACCP) unterzogen. Für die Therapieküche wird vorab mit den Patienten besprochen, was zubereitet werden soll, ein Einkaufsplan erstellt, gemeinsam eingekauft und (nach den Richtlinien von Hygiene und Arbeitsschutz) gekocht oder gebacken.

Aktivierung der Patienten, wie z. B. Tischtennis, Badminton oder Billard spielen, aber auch Spaziergänge und Gesellschaftsspiele werden in der Tagesklinik vom Pflegepersonal übernommen. Vor der Abschlussrunde dürfen die Patienten noch bei Achtsamkeitsübungen entspannen.

Diagnostik

In der **Diagnostik** sind derzeit vier Mitarbeiterinnen beschäftigt.

- Sie führen diverse Tests, Untersuchungen, Messungen und deren Auswertung (z. B. EKG, Belastungs- und Langzeit-EKG, EEG, HRV, Langzeitblutdruck, Somnographie) in Zusammenarbeit mit dem Arzt bei stationären Patienten, aber auch bei Patienten, die von Prof. Bielitz begutachtet wurden, ambulant durch.
- Sie organisieren den regelmäßigen Besuch der Betriebsärztin Frau Dr. Reger und nehmen in diesem Zusammenhang bei Mitarbeitern Blutentnahmen und Impfungen vor.
- Nebenbei verwalten sie den Lagerraum der Pflege und führen die Inventur von Arzneimitteln und Pflegeprodukten durch.



Foto: Sigma-Zentrum

Dabei hat jede Mitarbeiterin für sich noch ein eigenes „Steckenpferd“. Sei es als Beauftragte für Medizinproduktesicherheit, das Durchführen von Biofeedback, zusätzlichen Angeboten für Patienten der Station 1 (z. B. Lymphdrainage bei Patienten ohne Wahlarztleistung), oder seit diesem Jahr das Angebot für Betriebssport (Infos zum Betriebssport finden Sie auf Seite 22).

Aber auch aus anderen Bereichen „bereichern“ Pflegemitarbeiter die Fachtherapie, wie z. B. im Bereich der pferdegestützten Therapie und der Tanztherapie.

Patientenbetreuung

Im Sigma-Zentrum arbeiten zwei Patientenbetreuerinnen.

- Sie unterstützen die ausgebildeten Pflegekräfte auf allen Stationen.
- Sie übernehmen Essensbegleitungen, machen Spaziergänge mit Patienten, begleiten zu Therapien und externen Arztbesuchen, machen Besorgungen für und mit Patienten, verwalten Bücher und Spiele für Patienten, kümmern sich um deren Wäsche und vieles mehr.

Die psychiatrische Pflege beruht im Wesentlichen auf drei Säulen des Handelns, nämlich der Kontaktaufnahme und Beziehungsgestaltung, der Bewältigung des Alltags und der Gestaltung eines förderlichen Milieus.

Hilde Schädle-Deining, Preisträgerin des „Psychiatrischen Pflegepreises“

Durch diverse Fort- und Weiterbildungen sind auch sie für die Betreuung aller Generationen gewappnet, sei es als Präsenzkraft oder in der Kinderbetreuung.

Zudem haben Pflegemitarbeiter stets die Möglichkeit, sich sowohl intern als auch extern fortzubilden, ihr erlangtes Wissen selbst an Kollegen weiter zu geben oder an Gesundheitsmessen teilzunehmen.

Sie sind zudem wichtige Mitglieder im Qualitätszirkel, in Arbeitsgruppen, überwachen die Schwimmbadlisten, u. v. m.

Mit diesem Beitrag im Sigma-Magazin wollen wir diese Mitarbeitergruppe besonders hervorheben und wertschätzen. Vielen Dank für Ihren unermüdlchen Einsatz! ■■■■

Klarheit – Kraft – Würde

Therapeutische Schwerarbeit im Kontext von seelischen Heilungsprozessen

Foto: Sigma-Zentrum



▼ Thomas Schindelin



Foto: Sigma-Zentrum

„Wozu denn bitte Schwerarbeit in der Psychotherapie?“

Das fragen sich nicht nur Patienten in der Sigma-Klinik, die in aller Regel das erste Mal von „therapeutischer Schwerarbeit“ hören und damit in Kontakt kommen. Wenn wir an ein Schwert denken, dann tauchen in uns häufig Bilder von mittelalterlichen Rittern, manchmal europäisch, manchmal japanisch, auf, von männlichen Gestalten also, die – gut gerüstet – unterschiedliche Kampfsituationen zu meistern fähig sind. Wie lässt sich

aber ein Brückenschlag vom Schwert als bildhaftem Symbol zu einer konkreten Lebensrealität herstellen? Denn es wäre ja sehr hilfreich, auch im heutigen Leben – innerlich gut gerüstet – herausfordernde Situationen des „Lebenskampfes“ zu bestehen und damit in adäquater Weise „seinen Mann“ oder „seine Frau“ zu stehen in der modernen Welt des 21. Jahrhunderts.

Wirkweise und Methodik

Der übende Umgang mit einem Schwert kann und soll in einem Menschen diejenigen Kräfte wachrufen, die ursprünglich in einer Kampfsituation von Nöten waren und es im Umgang mit sich, mit anderen Menschen und der Welt noch heute sind: gebündelte Kraft, Klarheit, Konzentration auf das Wesentliche, Standfestigkeit, Ruhe und Gelassenheit, Würde, Aufrichtigkeit, Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen und Mut – als psychische Qualitäten bzw. Fähigkeiten.

Konkret werden in der Therapeutischen Schwertarbeit Übungen mit Schwertern aus Holz, Bambus, unbrechbarem Kunststoff und gelegentlich Metall erarbeitet und mit Elementen aus der Körperarbeit kombiniert. Methodisch wird dies erreicht durch eine geschulte Aufmerksamkeit für den eigenen Körper in Ruhe und Bewegung in Bezug auf

- Standsicherheit
- die Zentrierung im Körperschwerpunkt
- eine würdevoll aufgerichtete Körperhaltung
- einen ruhigen Atem-Rhythmus
- eine klare Schwertführung in unterschiedlichen Bewegungsgesten
- eine wache und aufmerksame Geisteshaltung

All diese Aspekte werden in der praktischen Arbeit mit Patienten gesondert erarbeitet und im Sinne eines Selbstwirksamkeitserlebens geübt.



Was bedeutet in diesem Zusammenhang „Selbstwirksamkeit“?

Wir vermögen es als Menschen zu lernen, in uns selbst wirksam zu werden. Das bedeutet, dass wir durch das aufmerksame Richten unseres Bewusstseins auf unseren Körper und unsere inneren gedanklichen und gefühlsmäßigen Vorgänge unsere leib-seelische Verfassung beeinflussen können. Als Beispiel: „*Ich spüre mich selbstsicherer, das heißt in mir selbst sicherer, wenn ich mich aufmerksam und bewusst in meinen Füßen, meinen Beinen und meinem Becken als Körperbasis spüren kann, mich dort niederlassen kann und aus dieser Ruhe heraus handeln und mit anderen Menschen kommunizieren kann.*“ Ein Mangel an Selbstsicherheit ist in den Bewegungen, die ein Mensch mit dem Schwert in Händen ausführt, spürbar und sichtbar und kann sich im Rahmen der Arbeit an sich selbst zum Positiven verändern.

▼ Hände am senkrechten Schwert



Körperpsychotherapeutische Arbeit

Die speziell körperpsychotherapeutische Arbeit besteht darin, schmerzhaft Erfahrungen, die dazu geführt haben, dass der Zugang zu bestimmten eigenen Kräften blockiert oder sogar verunmöglicht wurde, bewusst zu machen und zu integrieren: Der gewalttätige Vater beispielsweise, der durch seine Unberechenbarkeit und Übergriffigkeit das Entfalten einer eigenständigen Persönlichkeit verhindert hat oder die ängstliche Mutter, die durch ihre ängstliche Haltung der Überbemutterung und Übervorsicht einer freien Entwicklung zu einer selbstbewussten Individualität, die den Herausforderungen des Lebens gewachsen ist, im Wege stand. In diesen Bereich fällt auch die therapeutische Arbeit mit traumatischen Erfahrungen.

▼ zwei Hände ziehen das Bokken



Bokken

Ein *Bokutō* (jap. 木刀) ist ein japanisches Holzschwert, das in den japanischen Kampfkünsten verwendet wird. Übungsschwert der Samurai.

Interaktive Partnerübungen

Wesentliche Beachtung finden insbesondere in den Schwertgruppen-Therapien interaktive Partnerübungen. In diesen Übungen können Patienten Erfahrungen machen dafür, sich mit dem Schwert als symbolischem und konkretem Hilfsmittel abzugrenzen und zu schützen. Innere Einstellungen, wie sie in konflikthafte Situationen hilfreich sind, wie beispielsweise „*ich traue mich, Widerpart zu geben und nein zu sagen*“ oder „*ich habe Mut, in Klarheit zu äußern, welche Gedanken, Meinungen und Gefühle in mir sind, auch wenn sie dem anderen Menschen mir gegenüber nicht gefallen*“, können in Schwertübungen mit Partner ausprobiert und eingeübt werden. Qualitäten von „Angriff“ im Sinne von „etwas in Angriff nehmen, Initiative ergreifen, Führung übernehmen, selbstbestimmt gestalten“ und „Verteidigung“ im Sinne von „adäquat reagieren und sich einlassen können auf die Führung eines anderen“ werden erfahrbar und können thematisch bearbeitet werden. Vertrauen in die eigenen Kräfte zu bekommen, die oftmals aus Angst vor nicht zugelassenen Aggressionen im Menschen angestaut sind, und sie dosieren zu lernen, ist ein wiederkehrendes Thema.

Interaktive Partnerübung mit dem Bokken ▶

Schwertarbeit im Sigma-Zentrum

Dieser körperpsychotherapeutische Ansatz fand schon zu Beginn der 2000er Jahre seinen Eingang in das breit gefächerte Angebot an nonverbalen Therapie-Formen des Sigma-Zentrums und vormals der Penta-Klinik. Er wird sowohl in Gruppen als auch in Einzelarbeit angeboten. Die Ausrichtung in der Therapeutischen Schwertarbeit zielt auf die Erarbeitung einer Grundverfassung von Ruhe und Gelassenheit, von emotionaler Stabilität und zugleich Offenheit sowie von mentaler Präsenz und Klarheit, aus der heraus ein freies und selbstbestimmtes Handeln in der Welt und unter Menschen möglich wird. Für jeden Menschen sind dies sinnvolle Erarbeitungsziele. Daher ist die Schwertarbeit für jene Patienten geeignet, bei denen diese Themen im Verlaufe des Therapieprozesses wichtig sind, unabhängig von ihrer klinischen Diagnose. Für Menschen, die zu ängstlichem Rückzug und Vermeidung neigen, ist sie besonders wirksam.



Es gilt also für den mit dem Schwert übenden Menschen, in den Klippen von Verletzung, Kränkung und Angst, von Aggressionen und Wut nicht hängen zu bleiben. Dann mag ihm – wie der archetypischen Gestalt des „guten Ritters“ – das volle Potenzial seiner Kräfte im Sinne von Möglichkeiten zur Gestaltung seines Lebens und seiner Beziehungen zur Verfügung stehen, um sie mit Klarheit, Kraft, Achtsamkeit und in Würde einzusetzen. ■■■■

Thomas Schindelin
Körperpsychotherapeut



Händehygiene

Infektionskrankheiten werden oftmals über die Hände übertragen. Durch regelmäßiges Händewaschen und die richtige Desinfektion können viele Infektionen bereits im Vorfeld vermieden werden.

Dadurch helfen Sie, Krankheiten und deren Übertragung nicht nur im Krankenhaus vorzubeugen. Sie schützen damit nicht nur andere, sondern auch sich selbst.

Das Sigma-Zentrum stellt Ihnen dafür Spender mit Händedesinfektionsmitteln in allen öffentlichen Bereichen wie in den Wartebereichen, dem Speisesaal sowie auf den Toiletten zur Verfügung.

Außerdem erhalten Patienten zur persönlichen Verwendung kleine Desinfektionsfläschchen in Taschenformat.

Wann ist eine Händedesinfektion erforderlich?

- Beim Betreten und beim Verlassen des Krankenhauses
- Beim Betreten und beim Verlassen des Speisesaales
- Nach dem Toilettengang
- Nach dem Niesen, Naseputzen und Husten
- Bei Durchfallerkrankungen und Erbrechen
- Nach Kontakt mit Personen, von denen eine Infektion ausgehen könnte
- Vor Betreten und vor dem Verlassen eines Isolationszimmers
- Vor der Medikamenteneinnahme

Wie wird eine Händedesinfektion durchgeführt?

Die Händedesinfektion erfolgt mit einem alkoholhaltigen Händedesinfektionsmittel.

Um das Desinfektionsmittel aus dem Spender zu entnehmen, soll der Handkontakt vermieden werden; verwenden Sie stattdessen Ihren Ellenbogen.

Geben Sie das Desinfektionsmittel in die trockene Hohlhand und reiben Sie es mindestens 30 Sekunden lang ein.

Die Hände müssen während der gesamten Einreibzeit feuchtgehalten werden, damit eine ausreichende Wirkung erzielt werden kann. Unter Umständen ist eine erneute Entnahme aus dem Spender erforderlich.

Fragen und Anregungen zu diesem Thema beantwortet Ihnen gerne die Hygienefachkraft des Sigma-Zentrums Frau Christine Völkel. ■ ■ ■ ■ ■



Fotos: Sigma-Zentrum

Regeln speziell während der Corona-Zeit:

- Hände waschen / desinfizieren
- Abstand halten
- Berührungen vermeiden
- In Armbeuge husten / niesen
- Maske tragen

Die 6 Schritte der Händedesinfektion

Schritt 1

Desinfektionsmittel in die hohle Hand geben und die Handflächen gegeneinander reiben.



Schritt 4

Außenseite der Finger auf gegenüberliegende Handflächen mit verschränkten Fingern (Hakengriff).



Schritt 2

Rechte Handfläche über linken Handrücken kreisend bewegen und anschließend linke Handfläche über rechten Handrücken.



Schritt 5

Kreisendes Reiben des rechten Daumens in der geschlossenen linken Handfläche und umgekehrt.



Schritt 3

Handfläche auf Handfläche mit verschränkten, gespreizten Fingern.



Schritt 6

Kreisendes Reiben hin und her mit geschlossenen Fingerkuppen der rechten Hand in der linken Handfläche und umgekehrt.



Klassik im Sigma-Zentrum

2019:
10 Jahre Sigma-Konzerte

Musik ist vieles und Musik kann vieles: In guter Musik sehen wir ein wertvolles therapeutisches und soziales Angebot für unsere Patienten. Insgesamt fünf Musiktherapeuten kümmern sich im Einzel- sowie im Gruppensetting mit unterschiedlichen therapeutischen Ansätzen um die Sigma-Patienten. Hier stellt die Musiktherapie den gezielten Einsatz von Musik und Klangerlebnissen sowie -improvisationen im Rahmen der therapeutischen Beziehung zur Wiederherstellung, Erhaltung und Förderung seelischer, körperlicher und geistiger Gesundheit dar.

11. Februar 2019 Ábo Klavierquartett

„Jubiläumskonzert“



„Frauenliebe und -leben“



9. Dezember 2019
Pianistin Dokyung Han und
Sopranistin Irina Jae-Eun Park

Mit den Sigma-Konzerten veranstalten wir seit 2009 eine inzwischen überregional bekannte Konzertreihe, in der bisher zahlreiche Konzerte stattgefunden haben. 2019 feierten wir mit einem besonderen Jahresprogramm und Besetzungen das bereits 10-jährige Bestehen der Sigma-Konzerte. So konnten wir auch im vergangenen Jahr anlässlich der Konzertreihe viele Patienten und Gäste begrüßen. ■■■■



„200. Geburtstag Clara Schumann“

11. März 2019 Pianistin Lisa Wellisch



13. November 2019
Klavierduo Karolin und Friederike Stegmann

16. September 2019
„Mademoiselles“ Pianistin Friederike Wild
und Koloratursopranistin Caroline Lafont

„Auf's Podium!“



24. Juni 2019 Fanny-Mendelssohn-Trio

„Operettenabend“



29. April 2019
Pianist Flurin Ruedlinger und
Bassbariton Marcel Brunner

„Im wunderschönen Monat Mai ...“



Jubilare 2019

(v.l.n.r) Dr. med. Maria Geisler (10 Jahre), Anna Hakuba (15 Jahre), Martina Jehle (10 Jahre), Susanne Butz (10 Jahre), Monika Wernicke (in den Ruhestand verabschiedet) und Anja Hofmann (15 Jahre)



Foto: Sigma-Zentrum

Insgesamt neun Mitarbeiter blickten im Jahr 2019 auf 10 bzw. 15 Jahre Firmenzugehörigkeit zurück. Diese Mitarbeiter wurden anlässlich der Weihnachtsfeier am 10. Dezember 2019 mit einem Präsent besonders geehrt. ■■■■

Herzlichen Glückwunsch und vielen Dank für **15 Jahre** Firmenzugehörigkeit:

Name	Abteilung	Eintrittsdatum
Anna Hakuba	Ärzte	15. Juli 2004
Anja Hofmann	Pflege Tagesklinik	1. Oktober 2004
Dobriła Djuric	Psychologen	1. Mai 2004
Anita Hirt	Pflege	1. Oktober 2004

Herzlichen Glückwunsch und vielen Dank für **10 Jahre** Firmenzugehörigkeit:

Name	Abteilung	Eintrittsdatum
Susanne Butz	Pflege	1. Juli 2009
Dr. med. Maria Geisler	Ärzte	1. Juli 2009
Martina Jehle	Pflege	1. Juli 2009
Daria Frank	Küche	7. Januar 2009
Lieselotte Lörz	Reinigung und Hygiene	5. Mai 2009

Blockaden im System

Cranio-Sacral-Therapie behebt Störungen im Organismus

Entspannt liegt der Patient auf dem Rücken, die Hände der Therapeutin berühren sanft den Kopf. Weiter passiert nichts, jedenfalls nichts Erkennbares. Doch es tut sich was im Körper des Patienten. Was, das lässt sich kaum beschreiben, nur erspüren. Anita Fischer-Elleser bietet neben der Physiotherapie auch Cranio-Sacral Therapie im Sigma-Zentrum an. Auch Migräne-Patienten profitieren von der Cranio-Sacral-Therapie. Die Liste der Beschwerden, die sich mit dieser subtilen Methode behandeln lassen, ist lang. Sie reicht von Migräne, Nacken- und Rückenschmerzen, Fibromyalgie und anderen Bindegewebsstörungen, Gelenkfunktionsstörungen und emotionalen Schwierigkeiten bis hin zu Lernstörungen. Die Physiotherapeutin ist von der Wirkung der Cranio-Sacral-Therapie überzeugt. Das Ergebnis sei meist „signifikant“.

Die Störungen und Blockaden im System aufzuspüren und die Selbstregulierungskräfte des Körpers anzustoßen, das ist die Aufgabe des Therapeuten und geschieht auf sanfte Weise durch Berührung und minimale Bewegungen. Deshalb eignet sich die Cranio-Sacral-Therapie auch gut für Neugeborene, Kinder, ältere Menschen und solche, die unter akuten schmerzhaften Zuständen leiden. Die Behandlung dauert etwa eine Stunde, ist für gewöhnlich tief entspannend, erfrischend und aufbauend, weiß Anita Fischer-Elleser.

Therapie

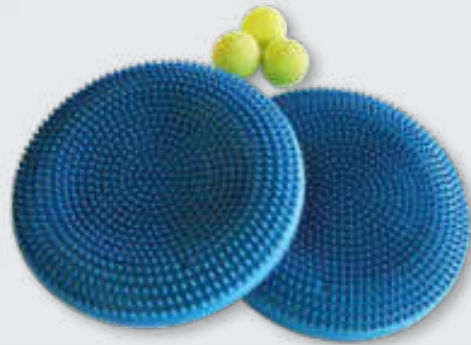
Der Name „Cranio-Sacral-Therapie“ wird aus Schädel (cranium) und Kreuzbein (sacrum) gebildet. Das Cranio-Sacrale System ist ein physiologisches wie das Atmungs- und Kreislaufsystem. Es besteht aus dem Liquor und den umgebenden Membranen. Der Rhythmus dieses Systems bewegt die Schädel- wie Kreuzbeinknochen, nach der Lehre des amerikanischen Arztes und Osteopathen

William Garner Sutherland (1873 – 1954). Diese Bewegung in den Schädel- wie Kreuzbeinknochen setzt sich spürbar durch den ganzen Körper fort. Genau wie das Herz das Blut im Körper bewegt, kontrahieren und dehnen sich die Membranen rhythmisch, während Liquor um Gehirn und im Rückenmarkskanal fließt. ■■■■



Foto: Sigma-Zentrum

◀ Durchführung der Cranio-Sacral-Therapie durch Physiotherapeutin Anita Fischer-Elleser



Betriebssport im Sigma-Zentrum

Seit Anfang des Jahres bietet **Daniela Bader** (Medizinische Fachangestellte, Diagnostik) für die Sigma-Mitarbeiter Betriebssport an:

- Pilates-Mix
- Fitness in verschiedenen Ausführungen: mit Handgeräten, Pezzi-Bällen, Redondo-Bällen, Faszienrollen
- Bauch-Beine-Po
- Step-Aerobic für Anfänger

Daniela Bader hat eine Ausbildung als Pilates-Trainerin und besitzt die C-Lizenz für Fitness und Gesundheit, sowie diverse Lizenzen für Step-Aerobic (Anfänger) und Piloxing.

Der Betriebssport findet in der Sporthalle statt:

- dienstags 17.30 – 18.30 Uhr
- donnerstags 16.00 – 17.00 Uhr

Mitzubringen sind bitte:

- Handtuch
- Getränk
- Sportbekleidung
- Sportschuhe

Zur besseren Planung bitte bei Interesse formlos per Mail bei Daniela Bader anmelden. ■■■■

Sporttherapie für unsere Patienten

Generell zeigt die Hirnforschung, dass Bewegung einer der wichtigsten die Psyche positiv beeinflussenden Faktoren ist. Durch geschulte Sporttherapeuten und Motopäden werden Patienten im Sigma-Zentrum an verschiedene Aktivitäten indoor und outdoor herangeführt: z. B. Fröhnsport, Zirkeltraining, Walkinggruppe für Einsteiger und Fortgeschrittene, IDOGO, Qi Gong, Yoga und Zen-Meditation, Rücken-fit und individuell abgestimmte Programme.

Erfahren Sie hier mehr über das regelmäßige Sportprogramm für unsere Patienten:



Aktuelle Information: Aufgrund der Corona-Pandemie findet derzeit kein Betriebssport statt. Die Mitarbeiter werden per Mail und Aushänge informiert, sobald dieser wieder wie gewohnt stattfindet.

Technischer Dienst im Sigma-Zentrum

In dieser Ausgabe des Sigma Magazins wird die Abteilung **Technischer Dienst** des Sigma-Zentrums vorgestellt.

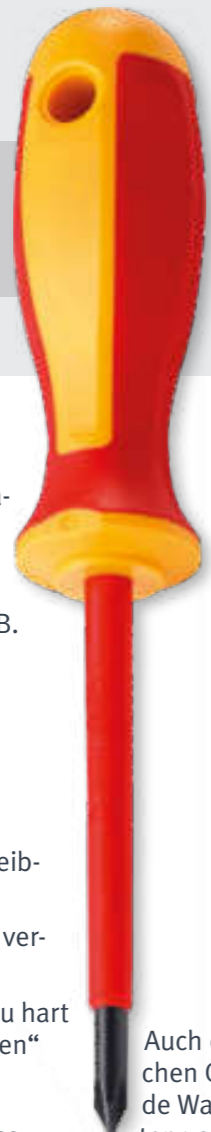
Die Mitarbeiter der Haustechnik stehen von Montag bis Freitag von 7.00 bis 15.30 Uhr bzw. von 8.30 bis 17.00 Uhr zur Verfügung.

Normalerweise ist die Abteilung abends, nachts und am Wochenende nicht besetzt, jedoch leistet jeder Mitarbeiter dieser Abteilung monatlich eine Woche Bereitschaftsdienst, sodass in dringenden Fällen Hilfe angefordert werden kann.

Tägliche Aufgaben

- **Technikrunde**
Alle technischen Anlagen werden auf Fehler geprüft, die Wasserwerte des Schwimmbads gemessen und die Verbrauchsstoffe aufgefüllt.
- **Besprechung**
Von 8.30 bis 9.00 Uhr findet täglich eine Absprache und Koordination der Tagesaufgaben statt. Während dieser Zeit soll der technische Dienst möglichst nicht gestört werden, um möglichst schnell wieder erreichbar zu sein.
- **Besorgungs- und Postfahrt**
Um ca. 10.00 Uhr fährt ein Mitarbeiter der Abteilung los, um Post abzugeben und zu holen. Briefe/Pakete, die am selben Tag noch zur Post sollen, müssen daher möglichst bis 9.30 Uhr am Empfang abgegeben werden.





Das waren die planbaren Aufgaben der Haustechnik. Für alle anderen **nicht planbaren Arbeiten** sorgen die Sigma-Mitarbeiter und -Patienten, wie z. B. durch:

- Kaputte WC-Deckel und Waschbecken
- Bilder/Uhren aufhängen
- Glühbirnen austauschen
- Tische aufbauen, neue Schreibtischstühle besorgen
- „Ich habe meinen Schlüssel vergessen/verloren“
- „Die Matratze ist zu weich, zu hart oder der Lattenrost gebrochen“
- „Das Auto springt nicht an“
- „Es ist 16.59 Uhr und es muss dringend noch ein Medikament abgeholt werden“

Größere Projekte sind

- Renovierung von 4 bis 5 Patientenzimmern pro Jahr
- Austausch aller Leuchten der Notbeleuchtung
- Austausch der Beleuchtung in der Wandelhalle gegen energiesparende LED-Leuchten
- Austausch der Turnhallenbeleuchtung
- Fällung der kranken Bäume vor dem Therapeutikum
- Austausch von Zimmerschildern
- Malerarbeiten in Büros sowie der Bänke im Außenbereich
- Verlegung von Wasserleitungen für die neuen Kaffeemaschinen
- Bauen von Zäunen
- Renovierung der Villa Hüsey bei Auszug
- Vorbereitungen Einzug für das Sigma-Institut in Freiburg

Auch das Gebäude und die zahlreichen Geräte fordern entsprechende Wartung. Regelmäßig sind Listen von Prüfungen abzuarbeiten:

- Leitern
- Fenster und Türen sowie deren Prüfung
- Feuerlöscher
- FI-Schutzschalter
- Schwimmbad und Schwimmbadtechnik
- Elektrische Geräte

Im Sommer kommen Gartenarbeiten wie zum Beispiel Unkraut jäten, Rasen mähen und Büsche pflegen sowie die Sauberkeit um das ganze Haus hinzu. Im Winter gehören Arbeiten zur Beseitigung von Eis und Schnee dazu.

Die Abteilung Technischer Dienst hat somit einiges zu tun – die Auflistung ist noch lange nicht vollständig. Deshalb kann es auch mal sein, dass etwas vergessen oder nicht zeitnah erledigt werden kann. Wenn dies mal vorkommt, darf man das Team auch gerne mal nett daran erinnern.

Schwerpunkte der Zuständigkeiten

Andreas Kramer

- Leitung Haustechnik
- A-Z

Markus Wassmer

- Sanitär und Heizungsinstallation
- Blechner-Arbeiten
- Bestellung Verbrauchsmaterialien Schwimmbad und Wasseraufbereitung
- Ablesung Verbrauchszähler
- Stellvertretende Leitung Haustechnik

Rocco Korth

- Schlösser, Schlüssel, Schließanlage
- Leiterprüfung
- Fahrzeugwartung und -Pflege

Christian Trierweiler

- Elektroinstallation
- Prüfung elektrischer Geräte betrieblich und privat
- Elektrische Prüfungen

Gildo Adore

- Pflege des Außenbereiches
- Abfall-Management
- Gartenarbeiten

„Das Schöne an unserem Job ist die Verschiedenheit der Aufgaben.“

Euer Haustechnik-Team



Presse- spiegel

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 Eröffnung des Sigma-Instituts in Freiburg, die Teilnahme an Messen und Gesundheitsforen und die Breite an Therapieangeboten

Eröffnung des Sigma-Instituts in Freiburg

Badische Zeitung, 29. Februar 2020

Sigma-Zentrum expandiert in Freiburg

... Das Sigma-Zentrum [...] hat in Freiburg eine Anlaufstelle für Patienten mit psychischen Erkrankungen geschaffen ... Ambulanz und Früherkennungszentrum bieten einen diskreten Zugang und tragen der Tatsache Rechnung, dass die Grenzen von einfacher, vorübergehender und ernster psychischer Beeinträchtigung oft fließend seien ...

Südkurier, 29. Februar 2020

Neue Anlaufstelle für Patienten

... Privatversicherte können ihr psychisches und psychosomatisches Unwohlsein bei der Sigma-Klinik in Freiburg behandeln lassen ... Im 20. Jahr des in Bad Säckingen entwickelten Konzepts bleibe das Sigma-Zentrum der höchstindividualisierten Therapie mit dem Patienten als Partner im Behandlungsprozess treu, sagt der Geschäftsführende Ärztliche Direktor Professor Dr. Christoph Bielitz ...

Der Sonntag, 1. März 2020

Anlaufstelle für psychische Erkrankungen

... „Ein persönlicher Ansprechpartner (Bezugs-Psychologen-System) nimmt sich die erforderliche Zeit, um auch über die Aktivierung vorhandener Ressourcen des Patienten und die Integration aller patientenwirksamen Modelle/Methoden den nachhaltigen Therapieerfolg zu sichern“, betont der Geschäftsführende Ärztliche Direktor Professor Dr. Christoph Bielitz. Das Sigma-Institut soll auch dazu beitragen, Skepsis bei Betroffenen zu überwinden und Vertrauen in die Kompetenz der Psychiatrie und Psychotherapie zu entwickeln ...

Freiburger Wochenbericht, 4. März 2020

Der Patient als Partner in der Behandlung

... Auch spezielle Behandlungskonzepte für Indikationen wie chronische Schmerzstörungen, Traumafolgestörungen und Internet- bzw. Mediensucht sind Bestandteile des neuen Angebots, mit dem das Sigma-Zentrum auf die immer größere Nachfrage aus dem Raum Freiburg reagiert ... Zu den Indikationen gehören beispielsweise somatoforme Schmerzstörungen, Schlafstörungen, Essstörungen, Depressionen und Belastungsstörungen (auch „Burnout“), Psychosen, Angst-, Zwangs- und Suchterkrankungen, Traumafolgestörungen, lange anhaltende oder häufig wiederkehrende Schmerzen mit und ohne klar ersichtliche körperliche Ursache, ADHS im Erwachsenenalter und weitere ...

Stadtkurier, 5. März 2020

Hilfe für psychische Erkrankungen

... Die integrierte Sigma-Akademie fördert den interdisziplinären Dialog und leistet mit Veranstaltungen für Patienten einen Beitrag zur gesundheitlichen Aufklärung; schließlich ist eine umfassende Aufklärung und Information von Betroffenen mit deutlich besseren Therapieergebnissen verbunden. Zudem sind Weiterbildungsangebote für Ärzte und Psychologen geplant ...

Zeitung am Samstag, 7. März 2020

Was den Patienten hilft

... Im Vordergrund steht der Patienten nutzen, also die Frage: „Was hilft dem Patienten wirklich?“. Dazu gehört auch ganz wesentlich, die stationäre, teilstationäre und ambulante Versorgung aufeinander abzustimmen, Sektorengrenzen zu überwinden und Vernetzung im Sinne des Patienten anzupassen ... Das Früherkennungszentrum in Freiburg ist – wie die Ambulanz auch – angeschlossen an das Sigma-Zentrum in Bad Säckingen, welches in mehreren Abteilungen und der angeschlossenen Tagesklinik viele medizinische Bereiche integriert ...

Kulturjoker, April 2020

Anlaufstelle für psychische Erkrankungen

... Eine Gutachtenstelle, geleitet von Prof. Dr. Christoph Bielitz, bündelt die gutachterliche Expertise in etlichen Bereichen: Unterbringungsrecht, Betreuungsrecht, Strafrecht, Testierfähigkeit, Geschäftsfähigkeit, Familienpsychologie, Gutachten für die Sozialgerichtsbarkeit bei Rentenfragen und Einstufung nach Schwerbehindertenrecht, Gutachten nach Fahrerlaubnisverordnung, für die PKV auch Klärung der Arbeitsunfähigkeit / Berufsunfähigkeit. Die Auftraggeber sind beispielsweise Amts- und Landgerichte in Südbaden, Sozialgerichte in Baden-Württemberg, Landessozialgerichte Bayern und Baden-Württemberg, Privatpersonen, Krankenversicherungen, Rechtsanwälte und Notare, Landratsämter und der Medizinische Dienst der privaten Krankenversicherungen ...

Teilnahme an Gesundheitsveranstaltungen

Breisach Aktuell, 21. November 2019

Gesundheitsforum im Bürgerhaus Seepark in Freiburg

... „Lebensbedrohliche Erkrankungen wie Krebs können auch Depressionen auslösen, die oftmals zu einer Abwärtsspirale führen, weil sie dem Patienten den Lebensmut rauben, die Immunabwehr schwächen und dadurch die Kraft nehmen, gegen die Krebserkrankung zu kämpfen“ berichtet Professor Dr. med. Christoph Bielitz, Ärztlicher Direktor des Sigma-Zentrums Bad Säckingen ... Die Psychoonkologie im Sigma-Zentrum Bad Säckingen unterstützt diese Patientengruppen mit ihren Angehörigen bei der Verarbeitung der Krankheit und hilft ihnen, in belastenden Situationen Mut, Kraft und Hoffnung zu schöpfen ...

Der Sonntag, 1. Dezember 2020

„Diagnose Krebs und nun?“

... Die sich auch an Angehörige von an Krebs erkrankten Menschen richtende Behandlungsangebote tragen der Tatsache Rechnung, dass die Fragen und Problemlagen bei einer Krebserkrankung sowohl medizinisch als auch psychologisch adressiert werden müssen und Onkologie und Psychoonkologie nicht getrennt voneinander gesehen werden dürfen ...

Badische Zeitung, 7. Dezember 2019

„Diagnose Krebs und nun?“

... Gesundheitsforum am 11. Dezember 2019 im Bürgerhaus Seepark...Lebensbedrohliche Erkrankungen wie Krebs können auch Depressionen auslösen, die oftmals zu einer Abwärtsspirale führen, weil sie dem Patienten den Lebensmut rauben, die Immunabwehr schwächen und dadurch die Kraft nehmen, gegen die Krebserkrankung zu kämpfen“ berichtet Professor Dr. med. Christoph Bielitz. Dabei sind die

Problemlagen und daraus resultierenden psychosozialen Bedürfnisse von Krebspatienten je nach Lebensphase, in der die Erkrankung auftritt, oft sehr unterschiedlich ...

Breite an Therapieangeboten

Südkurier Gesundheitsjournal, September 2019

Psychische Gesundheit entsteht im Gehirn

... Für Menschen, die den Zusammenhang zwischen psycho-sozialer Gesundheit und beruflichem Erfolg erkannt haben, ist das Früherkennungszentrum des Sigma-Zentrums Bad Säckingen ein diskreter Beratungspartner, um gesunderhaltende Alltagsbedingungen, Motivation und Leistungskraft optimal zu entwickeln und neue Denk- und Handlungsoptionen im privaten und beruflichen Lebensumfeld zu entdecken ...

Magazin La Vara, November 2019

Saisonale Depressionen

... Es ist bekannt, dass lichtärmere Zeiten viele Menschen psychisch bedrücken, man spricht von saisonaler Depression. Professor Bielitz: Wie lässt sie sich lindern? ... „Betreut von einem interdisziplinären Team, zusammengesetzt aus Mediziner, Psychiatern, Psychosomatikern, Psychotherapeuten und Fachtherapeuten wird der Patient in seinem Erkenntnisprozess, der womöglich Problemfelder aufdeckt, begleitet. Einfache Patentlösungen gibt es nicht. Es gilt, in einem ganzheitlichen Zusammenhang körperlicher Prozesse, besonders die Symptome, als „nonverbale Sprache des Körpers“ zu verstehen. Bei saisonal Depressiven ist Lichttherapie nur ein Baustein.“

Zeitung am Samstag, 2. November 2019

Psyche und Darm beeinflussen sich gegenseitig

... Bekannt sind Reizmagen und Reizdarm als definierte Störungen, die sehr häufig psychische Ursachen haben oder mit psychischen Krankheiten zusammen auftreten können. „Trotz des hohen Leidensdrucks fühlen sich Betroffene oft nicht ernst genommen“, weiß Prof. Dr. med. Christoph Bielitz, Ärztlicher Direktor des Sigma-Zentrums Bad Säckingen, aus der Praxis zu berichten. Eine effektive Diagnostik und Behandlung psychosomatisch bedingter Darmerkrankungen setzt deshalb ein möglichst individuelles, ganzheitliches Behandlungskonzept voraus ...

Markgräfler Bürgerblatt, 4. Dezember 2019

Mehrstufiges Behandlungskonzept im Sigma-Zentrum

... Die Psychoonkologie im Sigma-Zentrum Bad Säckingen unterstützt diese Patientengruppen mit ihren Angehörigen bei der Verarbeitung der Krankheit und hilft ihnen, in belastenden Situationen Mut, Kraft und Hoffnung zu schöpfen. Die sich auch an Angehörige von an Krebs erkrankten Menschen richtenden Behandlungsangebote tragen der Tatsache Rechnung, dass die Fragen und Problemlagen bei einer Krebserkrankung sowohl medizinisch als auch psychologisch adressiert werden müssen und Onkologie und Psychoonkologie nicht getrennt voneinander gesehen werden dürfen ...

Sigma-Ratgeber im Radio

baden.fm-Ratgeber „Leben auf der Überholspur“

Gesund ist, wenn Sie sich rundum wohl fühlen. Im eigenen Körper. In der eigenen Seele. Im eigenen Leben. baden.fm und das Sigma-Zentrum in Bad Säckingen kümmern sich um Sie und Ihre Gesundheit. Bei baden.fm erhalten Sie in regelmäßigen Abständen Gesundheitstipps in der Reihe „Leben auf der Überholspur“ von und mit Prof. Bielitz und Lisa von baden.fm.

August 2019
Stress beim Pendeln



März 2020
Abhängigkeiten und Süchte



Alle Beiträge aus dieser Reihe können unter www.sigma-zentrum.de/aktuelles nachgehört werden:



Radio Seefunk-Ratgeber „Psychische Gesundheit“

Jeden Mittwoch um 14.30 Uhr: Prof. Bielitz im Interview beim Radio Seefunk zu einem anderen Thema der Rubrik **Psychische Gesundheit**.

Interview vom 19. Februar 2020 zum Thema **Aller Anfang ist schwer – Tipps um die Scham des ersten Psychologengangs zu überwinden.**



Interview vom 29. Januar 2020 zum Thema **Boreout – nicht Burnout**



Interview vom 18. Dezember 2019 zum Thema **Hypochondrie**



Alle Beiträge aus dieser Reihe können unter diesem Link angehört werden:



Weitere und auch ältere Presseartikel können gerne in der Marketingabteilung eingesehen werden.

Lesen Sie hierzu auch unseren Beitrag ab Seite 8

Das Sigma-Zentrum auf Kongressen und Gesundheitsmessen

Das Sigma-Zentrum hat im ersten Quartal an mehreren Gesundheitsmessen teilgenommen: Anfang Februar 2020 an den **Gesundheitstagen Balingen Fit & Gesund** und Anfang März an den **Gesundheitstagen Bodensee** in Konstanz.

Zum ersten Mal war das Sigma-Zentrum im Februar 2020 am **MEDIZIN Kongress** in Stuttgart sowie bereits im November 2019 am **DGPPN-Kongress** in Berlin mit einem Messestand vertreten.

Im Herbst vergangenen Jahres vertraten einige Mitarbeiter das Sigma-Zentrum sowie die Leipziger b5-Privatpraxis von Prof. Bielitz mit einem Messestand bei einem **Frauengesundheitstag** in Leipzig.

▼ Petra Welle, Prof. Bielitz, Jacqueline Sieber



Messe Balingen

▼ Benedikt Mayer, Heike Gottaut, Dr. phil. Franziska Rudzik



Messe Stuttgart

Die Messen und Kongresse boten eine gute Gelegenheit zur Bekanntmachung der Klinik durch jeweils eigene Informationsstände, Fachvorträge und Teilnahmen an Podiumsgesprächen.

Interesse?

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.

Prof. Bielitz, Jacqueline Sieber, Hannelore Hansmann, Annette Topel ▶

Messe Konstanz



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. In Berlin und Stuttgart hatten insbesondere Ärzte und Einweiser die Gelegenheit mit therapeutischen Mitarbeitern des Sigma-Zentrums ins Gespräch zu kommen und mehr über das multimodale Behandlungskonzept zu erfahren. ■■■■



Messe Berlin

DGPPN Berlin: Dr. phil. Franziska Rudzik, Dr.med. Maria Geisler, Petra Welle, Benedikt Mayer, Prof. Christoph Bielitz

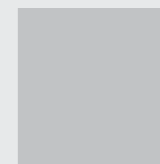


Messe Leipzig

Frauengesundheitstag Leipzig: Charlotte Lehmann von der b5-Privatpraxis und Jacqueline Sieber ▶



Aktuelle Information: Aufgrund der Corona-Pandemie findet derzeit keine Körpertherapie im Wasser statt. Stattdessen wird Körpertherapie außerhalb des Wassers angeboten.



Körpertherapie im Wasser

Gehalten- und
Getragensein



Jeder Mensch verbringt die ersten neun Monate seines Lebens im Fruchtwasser schwebend im Mutterleib. Der menschliche Körper besteht zu etwa 70 Prozent aus Wasser. Hier wird deutlich, welche herausragende Rolle das Wasser für die menschliche Existenz einnimmt. Der direkte Kontakt mit dem Ur-Element kann in der therapeutischen Arbeit gezielt eingesetzt werden. Im körperwarmen Wasser auf Händen getragen und bewegt zu werden, Nähe und Geborgenheit zu erfahren, kann nachnährend wirken und Zugang zu verborgenen Gefühlen und Erlebnissen verschaffen. Aus dieser positiven Erfahrung heraus kann Urvertrauen aufgebaut werden.

Die Wasserarbeit begleitet und unterstützt Patienten individuell in ihren therapeutischen sowie persönlichen Prozessen. Dabei kommen verschiedene aquatische Techniken wie Watsu, Wassertanzen und Aqua Relax zum Einsatz; ebenso die von David Sawyer entwickelte Integrative Aquatische Therapie (IAT).

Neben den Einzeltherapien gibt es auch eine AquaRelax-Gruppe. Das klinikeigene Schwimmbad bietet Raum für dieses Therapieangebot, welches das therapeutische Spektrum sehr bereichert. Ob die Körpertherapie im Wasser für den therapeutischen Prozess geeignet ist, entscheidet der behandelnde Psychologe in Abstimmung mit dem Patienten. ■■■■■

Indikationen

- Chronische Schmerzen
- Erschöpfung und Unruhe
- Psychische Störungen
- Schlafstörungen
- Somatische Beschwerden
- Trauma
- Tinnitus



Foto: Sigma-Zentrum

Daniela Wenzek
Körpertherapeutin für
Aquatische Körperarbeit

Therapeutische Wirkung

- Aufarbeitung von prä- und perinatalem Stress und Trauma
- Erfahrung von tiefer Ruhe und Entspannung
- Erleben von Geborgenheit und emotionaler Nachnahrung
- Förderung eines positiven Grundgefühls
- Auseinandersetzen mit Nähe und Distanz
- Lösen von körperlichen und seelischen Spannungen
- Linderung von Schmerzen
- Positive Beeinflussung des vegetativen Nervensystems
- Schulung der Körperwahrnehmung



Foto: Netzwerk für Aquatische Körperarbeit e.V.



Foto: Sigma-Zentrum

Information zu Veranstaltungen 2020

Aufgrund der Covid-19-Pandemie fanden im ersten Halbjahr 2020 nur wenige Veranstaltungen statt.

Für abgesagte Veranstaltungen (Fortbildungen, Konzerte, ...) werden möglichst Ersatztermine gesucht und auf www.sigma-zentrum.de/aktuelles bekannt gegeben. Ebenso wird dort darüber informiert, ob die alljährlichen Psychopharmakologietage für Ärztinnen und Ärzte diesen Herbst stattfinden können.

Das jährlich stattfindende Treffen für ehemalige Patienten findet dieses Jahr aufgrund der Covid-19-Pandemie leider nicht statt.

Ebenso wird die große Jubiläumsfeier zum 20-jährigen Bestehen unseres Therapiekonzeptes auf das kommende Jahr verschoben.

Vielen Dank für Ihr Verständnis!



Kreativer Umgang mit Corona-Beschränkungen

In regelmäßigen Abständen finden im Sigma-Zentrum klassische Konzerte in Raum E20 statt, welche aufgrund der andauernden Covid-19-Pandemie allerdings in den letzten Wochen abgesagt werden mussten.

Am Ostersonntag fanden im Sigma-Zentrum dennoch drei Osterkonzerte unter besonderen Vorkehrungen statt. Die Therapeuten Thomas Schindelin (Violine) und Eva Schindelin (Klavier, Harfe) gaben gemeinsam mit ihrer Tochter Felizia (Violine) in der Wandelhalle des Sigma-Zentrums drei jeweils 30-minütige Konzerte. Die Konzerte wurden mit Werken von Johann Sebastian Bach, Georg Friedrich Händel, Antonio Vivaldi sowie mit traditioneller Musik aus Irland und England gestaltet.

Um die Abstände zwischen den Musikern und Konzertbesuchern zu wahren, wurden die Konzerte kurzfristig in die Wandelhalle verlegt und Listen mit beschränkter Teilnehmerzahl erstellt. Zusätzlich wurde auf die geltenden Abstands- und Hygieneregeln hingewiesen. Die Patienten waren für diese Form des Umgangs mit den Gegebenheiten sehr dankbar.

Wir danken der Familie Schindelin für ihre Kreativität bei der Umsetzung und ihren spontanen Einsatz! ■■■■■



Foto: Sigma-Zentrum



Impressum ■■■■■

SIGMA Magazin

Aktuelles aus dem
SIGMA-Zentrum 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

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im Magazin die männliche Form verwendet. Selbstverständlich sind die Inhalte geschlechtsunabhängig zu verstehen.

Redaktion:
Jacqueline Sieber
Marketingleiterin

© Mai 2020 SIGMA-Zentrum