

Hirn (und Herz) auslüften.

Der Arbeitsalltag in den Institutionen des Gesundheits-Netz Aargau Ost ist wie überall im Gesundheitswesen zumeist intensiv. Wie gelingt es da, den Kopf abzuschalten? Die GNAO-Mitarbeitenden haben alle ihre eigene Strategie.

Mir ist es wichtig, dass Menschen einander wertschätzend behandeln. Beispielsweise ein Lächeln kostet uns nichts, im Gegenteil! Für mein Wohlbefinden gehe ich möglichst viel in die Natur. Erholung finde ich auf dem Stand-up-Paddle, dem Bike oder bei einem Spaziergang. Kochen und backen entspannen mich auch sehr.

Sabine Noser-Andres, Kundendienst



Abschalten kann ich am besten, wenn ich meine Gedanken mit jemandem teile, beim Walken mit einer Freundin oder bei einem guten Glas Wein mit meinem Mann. Wir reden eine Weile, und nachher fühle ich mich wieder frei und voller Tatendrang.

Andrea Keil, Leiterin Tagesklinik und Empfang im Top-Sharing



Um Stress abzubauen hilft es mir, eine kurze, einfache Klopf-Akupressur anzuwenden. Ich halte die Augen geschlossen und klopfe gezielt auf konkrete Punkte in einer vorgegebenen Reihenfolge. Diese Methode lernte ich in einer Schulung zu resilienter und positiver Führung und wende sie seither regelmässig an.

Jeannette Bucher, Klinische Projektleiterin



Jahrelang habe ich auf Sport geschworen. Dank der neuen Präventionsplattform von meinem Arbeitgeber nutze ich nun auch diverse Atem- und Meditations-techniken, die sich zu meiner Überraschung ähnlich effektiv gezeigt haben.

Achim Nüssle, Projektleitung



Während meiner 25-minütigen Autofahrt nach Hause, bei manchmal ruhiger, oft lauter Musik, krieg ich meinen Kopf wunderbar frei. Reicht es mal nicht, freue ich mich auf die Stille eines Waldspaziergangs, um meine Mitte zu finden. Gibt es mal einen sehr belastenden Moment, wende ich geistige Tools für Stressabbau an.

Petra Weiss, Team Pflege und Betreuung



Nach der Mittagspause rolle ich meine Matte aus und entspanne mich 15 Minuten in meinem Büro. So kann ich abschalten und bin am Nachmittag wieder mit Energie bei meiner Arbeit.

Manfred Schmid, Leitung Pflege und Betreuung



Meine Oase ist mein Garten. Dort mit Musik zu entspannen ist mein Wohlfühlmoment und ich kann neue Energie tanken.

Denise Kalt, Klinikleitungs-Assistentin



Abschalten kann ich am besten auf meiner Luftmatratze im Wasser. Das leichte Wippen im Wasser und das Beobachten der Wolken lassen mich schon nach kurzer Zeit alles vergessen. Mein Problem ist eher die kältere Jahreszeit.

Hanspeter Müller, Direktor



Musik an und tanzen. In den eigenen vier Wänden kann man drauflos-tanzen, ohne dass es jemand sieht. Oder dann raus in die Natur! Wandern, campen, Feuer machen und fotografieren tun mir gut. Zudem Meditation, bewusstes Atmen, gute Gespräche mit Freunden. Und was jederzeit geht: Schoggi!

Bianca Seegert, dipl. Pflegefachfrau



Ich liebe meinen Job, doch manches geht nicht spurlos an mir vorüber und begleitet mich nach Hause. Dann hilft es mir, an meinem Auto zu basteln und täglich meinem Traum vom eigenen Bulli, einem zum Camper umgebauten Autobus, näherzukommen. Ein harter Arbeitsalltag und logisches Denken bilden meine ideale Work-Life-Balance.

Tyler Illi, Fachfrau Gesundheit EFZ



Jiu-Jitsu! Im Training ist meine volle Konzentration bei meinem Gegner und nichts vom Alltag kann mich ablenken. Negative und sich im Kopf drehende Gedanken lasse ich draussen und geniesse die Atmosphäre im Reunion-Team.

Robert Kqira, Lernender KV im 2. Lehrjahr



Ab in den Fluss. 30 Minuten keinen Anruf, keine Fragen – richtig abtauchen! Kleiner Luxus. Und im Winter hilft die Freude auf den Sommer ...

Thomas Strasky, Schwanen Apotheke



Als CEO wird man an Sitzungen und Gesprächen, per Mail und Telefon sowie zwischen Tür und Angel laufend mit Information versorgt. Irgendwann muss man den Kopf durchlüften. Ich kann das am besten, wenn ich spannende Bücher lese oder mich in meiner Garage der Reparatur und Wartung von Oldtimern oder Traktoren widme. Selbstverständlich gehören Spritztouren dazu. Im Oldtimer-Cabrio lüfte ich meinen Kopf – im wahrsten Sinne des Wortes – perfekt durch.

Adrian Schmitter, CEO



Ab an den Fluss oder See, Angel raus, Köder ins Wasser: Spätestens nach zwei Minuten kehrt die Ruhe ein, und ich lebe völlig in diesem einen Moment.

Alexander Rauber, Redaktor Marketing & Kommunikation



Als Leiterin einer Akutstation und Mitglied der Betriebsfeuerwehr in Königsfelden benötige ich eine gute Work-Life-Balance, um den Alltag zu bewältigen. Gerne treffe ich mich für einen gesunden Wochenabschluss auch ausserhalb der Arbeit mit meinen Arbeitskollegen. Wichtig ist, das Privatleben mit Familie und Freunden nicht zu vergessen. Dieser Ausgleich hilft mir, täglich für mein Team und meinen Beruf präsent zu sein.

Milena Kefer, Stationsleiterin in der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie



Um meinen Kopf zu lüften, drehe ich am liebsten meine Runden im Beton-Oval der offenen Rennbahn Oerlikon. In hohem Tempo Schwerkraft und Muskeln zu spüren, in den Flow kommen ist wunderbar erholsam.

Carmen Rusch, Bereichsleiterin Gesundheitsförderung & Prävention



Für kurze Zeit aus den alltäglichen Herausforderungen ausbrechen gelingt mir am besten bei einem Spaziergang durch die idyllische Parklandschaft im Bad Schinznach. Dabei leite ich meine Gedanken bewusst auf das Betrachten von Flora und Fauna, lausche dem Vogelgezwitscher und schätze die einzigartige Atmosphäre. Diese Auszeit gönne ich mir ab und zu, um anschliessend wieder voller Elan, motiviert, mit frischen Ideen und einem Schmunzeln in mein Büro zurückzukehren.

Daniel Bieri, CEO



Ruhe suche ich gern in der Natur. Während ich mit meinem Pferd durch Wälder und über Felder reite, kann ich meinen Gedanken nachgehen und den Kopf lüften. Auch ein Puzzle ermöglicht mir, Erlebtes zu verarbeiten. So findet die Gelassenheit zu mir zurück.

Annina Straub, Leitung OP





Über den Wolken.

Früher verbrachten chronisch psychisch kranke Menschen einen grossen Teil ihres Lebens in der Klinik. Vor neun Jahren schuf der Kanton Aargau für die betroffenen Menschen ein spezialisiertes Angebot in der Langzeitpflege. Die Plätze auf der Gerontopsychiatrie im Reusspark in Niederwil sind stets gut belegt.

«Über den Wolken muss die Freiheit wohl grenzenlos sein. Alle Ängste, alle Sorgen blieben darunter verborgen», singt Herr O. Er mag das wöchentliche gemeinsame Musizieren mit dem Musiktherapeuten. Der 58-Jährige leidet seit seinem dreissigsten Lebensjahr unter einer schizoaffektiven Störung. In einer wahnhaften Phase habe er gedacht, er sei Superman und könne fliegen, erzählt er. So sei er aus dem zweiten Stock geflogen. Seit Herr O. auf pflegerische Hilfe angewiesen ist, befindet sich sein Zuhause im Reusspark.

Pflegeheim mit gerontopsychiatrischem Angebot

Der Reusspark war eines der ersten Pflegeheime, dem der Kanton 2013 einen Leistungsauftrag für ein gerontopsychiatrisches Angebot erteilte. Seither sind die 56 Pflegeplätze stets gut belegt.

Dort leben Menschen ab rund 60 Jahren, die an einer chronifizierten psychischen Erkrankung leiden und leicht pflegebedürftig sind. Die Palette der psychischen Störungen reicht von Schizophrenie, Persönlichkeitsstörungen, chronischen Depressionen, bipolaren Störungen bis hin zu Suchterkrankungen. Sorgfältig überwachte medikamentöse Therapien helfen den Bewohnenden, ihre Erkrankung unter Kontrolle zu haben. Mit Milieuthherapie, also Therapien im Rahmen von sozialen Gemeinschaften, einer guten Beziehungsgestaltung sowie unterschiedlichen Aktivitäten wird ihr Alltag sinnvoll gestaltet.

Es braucht ausgebildetes Pflegepersonal

Um eine optimale Betreuung zu gewährleisten, braucht es spezialisiertes Pflegepersonal. Denn gerontopsychiatri-

sche Pflege ist höchst anspruchsvoll. Sie erfordert nicht nur hohe Sozialkompetenz, es braucht auch Fachkompetenz und das Verständnis für menschliches Verhalten. «Unsere Pflegenden bringen entweder Erfahrung aus der Psychiatrie mit oder erlernen das Wissen «on the job» und nehmen an internen Weiterbildungen teil», sagt der Leiter Gerontopsychiatrie, Andreas Egger. Jede Woche findet ein Treffen mit dem ärztlichen und pflegerischen Liaisondienst der Psychiatrischen Dienste Aargau (PDAG) statt, um komplexe Situationen zu besprechen. Auch Supervisionen kann das Team in Anspruch nehmen. Neuerdings arbeitet im Reusspark ein Pflegeexperte aus der Psychiatrie, der die Teams situationspezifisch unterstützt und begleitet.

Die diplomierte Pflegefachfrau Bianca Seegert arbeitet seit 14 Jahren auf der

Chronisch psychisch kranke Menschen werden im Reusspark durch spezialisierte Pflegefachleute betreut.

Gerontopsychiatrie. Ihr gefällt diese eigene Welt mit ihren spannenden Persönlichkeiten. «Hier dürfen die Menschen sein, wie sie sind, und ihre Andersartigkeit leben.» Sie habe gelernt, mit kommunikativen Techniken wie dem aktiven Zuhören oder der motivierenden Gesprächsführung, schwierigen Beziehungssituationen auf Augenhöhe zu begegnen. Schmunzelnd erzählt sie: «Wir sind mit ganz unterschiedlichen Welten und Wahrnehmungen konfrontiert und erleben viele kuriose Situationen.» Eine Bewohnerin habe zum Beispiel plötzlich ihren Kopf ins Sitzungszimmer gesteckt und laut gesagt: «Schwester Sonnenschein, Gorbatschow ist mein Vater!». Schon sei sie wieder verschwunden gewesen.

Anspruchsvoll wird es in Seegerts Arbeit, wenn sich die Krankheit zuspitzt und akut wird, und die Person sich

oder andere gefährdet. Dann kann es trotz dem Einsatz der Pflegenden und der Mediziner auch mal zu einer Verletzung in die PDAG kommen. «Es bereitet mir Mühe, wenn ich das Leiden der Person sehe», so Seegert. «Auf der anderen Seite gibt es immer wieder Glücksmomente. Etwa dann, wenn sich eine Bewohnerin bei mir bedankt oder wenn ich ihr ein Lächeln ins Gesicht zaubern kann.»

Tabus und Berührungängste abbauen

Für Herrn O. ist es wichtig, dass die Öffentlichkeit mehr über die Lebenswelten von psychisch erkrankten Menschen erfährt. «Jeder Mensch stösst im Verlauf seines Lebens mal an seine Grenzen.» So sei er schon öffentlich aufgetreten, um den Leuten die Scham und die Berührungängste gegenüber Menschen wie ihm zu nehmen. «Im Reusspark habe ich ein gutes Zuhause

gefunden. Die naturnahe Umgebung beruhigt mich», sagt er. Hier werde er wertgeschätzt und ernst genommen. Wenn er mit dem Physiotherapeuten auf dem Tandemvelo ausfährt, den Wind in den Haaren und auf der Haut spürt, das satte Grün des Waldes sieht und riecht, dann fühle er sich ein klein wenig wie im Lied von Reinhard Mey. «Dann fühle ich mich frei.»

GNAO-PARTNER

Reusspark

T 056 619 61 11
info@reusspark.ch
www.reusspark.ch



Gastfreundschaft am Lebensende

www.zimmerpatenschaft.ch



Hospiz Aargau

Fröhlichstrasse 7
5200 Brugg

PC 50-71730-8
IBAN CH83 0900 0000 5007 1730 8

