



**Jahresbericht**





# RÜCKBLICK

## EIN ÄUSSERST LEHRREICHES JAHR

Das Jahr 2022 war ein turbulentes – oder wenn man es positiv formulieren möchte – herausforderndes und gleichzeitig sehr lehrreiches Jahr. Als junges Gesundheitsunternehmen mit heute 65 Mitarbeitenden sind wir nach dem ersten Betriebsjahr aus der Start-up Phase direkt in die Corona-Krise und, als wäre dies nicht schon «aufregend» genug, direkt hinein in die Energiekrise «gerutscht». Was will man als Unternehmen mehr?

Frohen Mutes sind wir mit einem ausverhandelten OKP-Vertrag in das neue Jahr 2022 gestartet – wohl wissend, dass der aktuelle Tarif eher schlecht als recht kostendeckend ist. Opferbereitschaft, um langfristig Grösseres zu erreichen, war notwendig. Der Schritt Richtung Marktöffnung hinein in den DACH-Raum und der damit verbundene wichtige Zwischenschritt, die regionale Versorgung von Menschen mit schweren psychischen Erkrankungen zu sichern, sind immer noch immanant wichtig und wir haben sie nicht aus den Augen verloren.

Gerade die aktuellen Wartezeiten in unserem Fachgebiet zeigen, dass eine überregionale

Versorgung Not tut. Auch wenn wir vielleicht den «Kantönligeist» unserer Nachbarn unterschätzt haben, sind wir nach wie vor überzeugt, dass es die Betroffenen verdient haben, dass wir für sie sowie für eine zeitnahe, qualitativ hochstehende und zugängliche Versorgung kämpfen. Aus diesem Grund haben wir Anfang des Jahres auch die gemeinnützige Stiftung TIEFSINN ins Leben gerufen.

Ungewiss ist, ob wir den OKP-Vertrag unterschrieben hätten, wenn wir gewusst hätten, dass innerhalb des Jahres 2022 unsere Betriebskosten um knapp 15% steigen würden. Aber «hätte, wollen, können, sollen» hilft gerade in solchen Zeiten nicht. Umfallen – Aufstehen – Krone richten – Blick nach vorne – Weitermachen. Das gilt auch für das Clinicum Alpinum, selbst wenn man zeitweise das Gefühl hat, von einem Schlagloch in das Nächste zu stolpern. Umso wertvoller ist es, dass sich gerade in solch schwierigen Zeiten zeigt, was man mit einem gut funktionierenden, motivierten und engagierten Team alles bewältigen und erreichen kann. Einige KollegInnen haben wir –auch aufgrund einer gewissen Corona-Müdigkeit– leider verloren, Neue haben wir aber gefunden. Adieu und herzlich willkommen!

Langsam wissen wir aus eigener Erfahrung, was es heisst, einer «lernenden Organisation» anzugehören. Was uns das Jahr 2022 gelehrt hat? Solidarität ist ein hohes Gut, ohne die

unsere Gesellschaft nicht funktioniert. Loyalität ist ein Gut, das man sich verdienen muss. Zufriedenheit ist eine Tugend, die wir – vielleicht – wieder lernen müssen. Dankbarkeit darf man nicht erwarten, vieles wird als selbstverständlich hingenommen. Man freut sich aber, wenn sie kommt.

Umso mehr sind wir dankbar, jeden Tag erleben zu dürfen wie Mitarbeitende des Clinicum bei ihrer Arbeit herzhaft lachen und wie sich dies auf erkrankte Menschen überträgt. Dankbar, wenn Angehörige ihre Lieben bei uns besuchen und uns ein Lächeln schenken. Dankbar, wenn Patienten mit neuer Lebenslust und Zuversicht nach Wochen intensiver Therapie wieder nach Hause gehen. Dankbar, dass wir jeden Tag die wundervolle Natur Gafleis erleben und geniessen dürfen. Dankbar für jedes tröstende Wort einer Kollegin oder eines Kollegen, wenn es mal nicht so rund läuft. Dankbar für jeden Kaffee, der uns mit Freude serviert wird. Dankbar für die vielen tollen Ideen, die wir tagtäglich von unseren Mitarbeitenden erhalten, weil sie gemeinsam mit uns das Clinicum Alpinum zu einem noch schöneren, noch einzigartigeren, noch besser funktionierenden und noch wirkungsvolleren Ort machen wollen, als er es jetzt bereits ist. Danke für euer Engagement, danke für eure Zeit, danke für eure Freundlichkeit, danke für eure Geduld, danke für eure Loyalität, danke für eure Unterstützung – einfach DANKE, dass ihr da seid!



## GESUNDHEITS- VERSORGUNG KOSTET GELD

### Kommentar, auszugsweise erschienen in «Wirtschaftsregional» vom 03. März 2023

Das Frühjahr zieht ins Land und so sicher wie das Amen im Gebet werden schon sehr bald wieder die negativen Schlagzeilen in Bezug auf die Kosten im Gesundheitswesen in den Medien zu finden sein. Im vollen Bewusstsein, mich mit diesem Kommentar nicht bei allen beliebt zu machen, will ich dennoch Folgendes loswerden:

- Wir sind Unterstützer der Pflegeinitiative.
- Wir sind Fan der Vier-Tage-Woche.
- Wir sind der Meinung, dass das Gesundheitswesen familienfreundlicher werden muss.
- Wir möchten die beste medizinische Leistung erbringen und erhalten.
- Wir finden, dass der Beruf der ÄrztInnen, Therapeuten und Fachpflegenden «entbürokratisiert» werden muss, damit die wertvolle «Hilfszeit» umfänglich den PatientInnen gewidmet werden kann.
- Wir sind klarer Gegner einer Zwei-Klassen-Medizin.
- Wir befürworten eine individualisierte, personalisierte Medizin und Spitäler, die Einzelzimmer für alle Versicherungskategorien vorhalten, um körperliche sowie seelische Genesung zu beschleunigen.
- Wir sind der Meinung, dass jeder erkrankte Mensch – unabhängig davon, ob körperlich und/oder psychisch erkrankt – schnellstmöglich einen wohnortnahen Behandlungsplatz bekommen sollte.

Versetzen wir uns in die Lage unserer Patientinnen und Patienten, haben wir natürlich auch Ansprüche:

- Wir möchten, dass unser Hausarzt oder welchen Arzt wir auch immer brauchen, 24 Stunden für uns erreichbar ist.

- Wir möchten nicht stundenlang warten, wenn wir in die Praxis kommen.

- Noch lieber wäre es uns, unser Arzt würde uns zu Hause besuchen, wie es früher einmal üblich war.

- Wir möchten, dass unser Arzt bestens ausgebildet ist, über Berufs- und Lebenserfahrung verfügt, empathisch ist, auf uns eingeht, uns versteht und die sprichwörtliche «letzte Meile unseres Leids» mit uns gehts.

- Wenn wir dennoch im Spital sein müssen, dann möchten wir gerne ein Einzelzimmer haben, sauber, ruhig, keine «Besenkammer» und wenn es geht, mit Aussicht in eine «grüne Welt», nach Möglichkeit ohne Baustellenlärm.

- Wir möchten «ummantelnd-palliativ» umfänglich pflegerisch, medizinisch, vor allem aber menschlich umsorgt sein. Unsere Not, unser Schmerz sollen erkannt werden und wenn wir den «Knopf am Bett» drücken, wären wir froh, wenn binnen kurzer Zeit jemand vom Spital in unser Zimmer kommt und uns hilft.

- Das Essen darf gerne «liebervoll» hergerichtet und freundlich serviert werden – auch wenn wir es vielleicht aufgrund unserer Erkrankung nicht anrühren.

- Alle Mitarbeitenden sind jederzeit um Freundlichkeit bemüht, entgegenkommend, motiviert, ausgeglichen und selbstredend ausgeschlafen.

Und jetzt kommt das grosse ABER, die grosse Überraschung, der sich Gesellschaft, Politik, Krankenkassen, Leistungserbringer, Prämienzahler und Leistungsempfänger endlich stellen dürften:

JA, Gesundheitsversorgung kostet Geld. Eine Insuffiziente Versorgung jedoch kostet mehr und eine «Pflasterli-Gesundheits-Politik», die nicht auf Generationen hinaus plant und antizipiert, ist menschenunwürdig. Man muss auch nicht Wirtschaft studiert haben, um sich ausrechnen zu können, dass es auf Dauer nicht funktionieren wird, einfach nur die Tarife zu senken, um damit die Kosten in den Griff bekommen zu wollen. Wir

müssen uns dringend darum bemühen, dass die Krankheitslast «burden of disease» über die Lebensspanne abnimmt (QALY quality adjusted life years = qualitätskorrigierte Lebensjahre) – und dies bei gesteigerter Lebenserwartung(!).

Das Gesundheitswesen und damit verbunden v.a. auch deren Protagonisten, die pflegenden, Ärzte, MPAs, Service-Personal etc. werden mit immer schneller werdendem Tempo an die Wand gefahren. Da darf es einen nicht wundern, wenn erfahrene «Health-Professionals» das Gesundheitswesen verlassen und sich neuen Aufgaben ausserhalb der medizinischen Versorgung zuwenden. Sie ersticken in einer zunehmenden Bürokratisierung und Überreglementierung und verbringen – wie bereits erwähnt – ihre Zeit vornehmlich mit der Abarbeitung von Formularen und Krankenkassenberichten. Dem Kampf gegen eine übermächtige, zur Ablehnung von notwendigen Behandlungen «hochgezüchtete» und im Übrigen auch hochdotierten «Vertrauens-Ärztlichkeit» stehen sie machtlos gegenüber.

JA, eine gute Gesundheitsversorgung der Bevölkerung kostet Geld und JA, das Gesundheitswesen in einem Kleinstaat wie dem Fürstentum Liechtenstein hat Besonderheiten, die in der Versorgungsplanung einer überregionalen Betrachtung bedürfen. Liechtenstein gehört mit 9134 CHF pro Kopf zu den Ländern mit den höchsten Gesundheitskosten. Diese machen jedoch nur ca. 5 Prozent des BIP aus – das sollte uns alle zum Nachdenken anregen, meine ich.

Ich würde mich gerne aktiv weiterhin dafür einsetzen und träume davon, dass...

...Liechtenstein eines der zukunftsweisendsten Versorgungsstrukturen für erkrankte junge und alte Menschen nicht nur denkt, sondern aktiv entwickelt und umsetzt und damit ein «Versorgungs-Leuchtturm» wird.

...wir die Kleinheit des Landes und die damit verbundenen kurzen Wege nutzen – sowohl lokal als auch überregional – um Versorgungsempfängern, wie wir sie bereits jetzt sehen, aktiv entgegenzuwirken

...innovative Versorgungspfade auf überregionaler Achse gedacht, geplant, gerechnet und gefördert werden – nach WZW-Kriterien, wobei das erste «W» wirksam und nicht wirtschaftlich meint.

...in Liechtenstein ein auch über die nächsten 50 Jahre hinausgehendes funktionierendes Gesundheitswesen, unter Einbezug moderner Erkenntnisse aus dem Bereich «Public Health», geplant und umgesetzt wird.

...es künftig mehr und nicht weniger Ausbildungs- und Arbeitsplätze im Gesundheitswesen gibt, damit wir im Alter nicht von Pflegerobotern und ärztlichen Algorithmen abhängig sind und nicht Windeln mit einer Flüssigkeitsrückhaltekapazität von 20 Litern tragen werden.

Ich wünsche allen erkrankten Menschen und deren Angehörigen sowie all jenen, die versuchen, ein in Schiefelage geratenes Gesundheits- und Versorgungswesen zu stützen, Kraft, Mut, Zuversicht und weniger Albträume.



## DER LEHNHERR GEMEINDE VADUZ

**Manfred Bischof**, Bürgermeister von Vaduz

### Vaduz und das Clonicum Alpinum – eine enge Zusammenarbeit

Seit dem Frühjahr 2019 besteht das Clonicum Alpinum als einzigartiger Ort für die moderne Behandlung von Stressfolgeerkrankungen, Depressionen und vielem mehr. Die Gemeinde Vaduz, Grundeigentümerin, hat die wichtigen Tätigkeiten dieser Institution und das Engagement von Michaela und Marc Risch von Beginn an unterstützt. Im Clonicum Alpinum stehen den dort behandelten Menschen Räumlichkeiten zur Verfügung, die von Holz, Lehm und Glas dominiert sind. Natürliche Baumaterialien sowie ein wohltuendes Raumklima fördern nicht nur die Gesundheit, sondern sind auch aus der Nachhaltigkeitsperspektive wichtige Elemente, um die künftigen Herausforderungen zu meistern. Dieser Aspekt der Nachhaltigkeit ist sehr zu begrüßen. Auch der Gemeinderat hat mit der Verabschiedung der Nachhaltigkeitsstrategie 2030 einen klaren Fokus auf dieses Thema gesetzt.

Im Mittelpunkt der Arbeit im Clonicum Alpinum steht jedoch der Dienst am Menschen. Professionelle Hilfe anzubieten, eine ganzheitliche Betrachtungsweise sowie Zeit und Raum zum Durchatmen zu geben, sind wichtige Eckpfeiler, die zur Genesung beitragen. Der Standort des Clonicum Alpinum ist wie das gesamte Konzept von vielen Besonderheiten geprägt. Auf fast 1'500 Metern Höhe mitten in der alpinen Landschaft können die Klientinnen und Klienten den Blick über das Land bis weit in die Schweiz schweifen lassen. Und auch Ausflugs Gäste, Berg- und Spaziergänger sind in den Räumlichkeiten willkommen, was eine weitere Besonderheit darstellt. In den vergangenen Jahren wurde die Zugänglichkeit auch bezüglich der Anbindung und Parkierung verbessert. Heute wird das Gebiet Gaflei im Sommer wie auch im Winter regelmässig mit dem öffentlichen Bus bedient. Der Parkplatz sowie die Bushaltestelle sind erneuert und

modernisiert worden. Zusätzlich sind Überlegungen im Gange, den Parkplatz Gaflei mit einem Parkleitsystem zu betreiben, um dem grossen Andrang und damit dem hohen Verkehrsaufkommen an Wochenenden und bei guter Wetterlage Herr zu werden. Das Konzept sieht vor, dass weiter unten im Tal in Echtzeit die zur Verfügung stehenden Parkplätze angezeigt und bei vollem Parkplatz die Wanderer und Spaziergänger so zum Umstieg auf den öffentlichen Verkehr animiert werden.

Abschliessend möchte ich mich im Namen der Gemeinde Vaduz bei Michaela und Marc Risch sowie beim gesamten Team bedanken – für das grosse Engagement und die Bemühungen für die Menschen aus Liechtenstein und weit über die Grenzen hinaus. Auf eine weiterhin gute Zusammenarbeit!

## ZUSAMMEN- SPIEL MIT DER FAMILIENHILFE LIECHTENSTEIN

**Karin Quaderer**, Sozialpsychiatrische Spitex  
**Gudrun Hasler-Elkuch**, Case Management

Das Clonicum Alpinum Gaflei ist für die sozial-psychiatrische Spitex der Familienhilfe Liechtenstein ein kompetenter Partner und aus unserer Kliniklandschaft nicht mehr wegzudenken. Um für Klientinnen und Klienten des Clonicum eine optimale Nachsorge zu gewähren, sehen wir uns als einen wichtigen Systempartner. Für den Langzeiterfolg einer stationären Therapie ist es oft unerlässlich, dass Betroffene anschliessend an den Klinikaufenthalt durch die psychiatrische Spitex der FHL weiterbetreut werden. In enger Absprache mit Klientinnen und dem Behandlungsteam des Clonicum können so die erlernten Strategien, Techniken und Fähigkeiten gemeinsam durch unsere psychosozialen Pflege- und Betreuungs-Dienstleistungen im häuslichen Umfeld angewendet und beübt werden.

Die Zusammenarbeit und den Dialog mit Klientinnen/Klienten und dem Behandlungsteam des Clonicum erachten wir als wertvoll und wichtig. Wie für das Clonicum steht auch bei der psychiatrischen Spitex «der Mensch im Mittelpunkt». Die individualisierten Therapien des Clonicum werden von uns gemeinsam mit den Betroffenen pflegerisch-therapeutisch umgesetzt.

### Ganzheitliche Genesung fördern

Das Clonicum Alpinum Gaflei strahlt Ruhe sowie Geborgenheit aus und vermittelt Vertrauen – genau jene Parameter, an welche die Familienhilfe Liechtenstein nahtlos anknüpfen möchte.

Dank unseren Rundtischgesprächen auf Gaflei können wir den Klientinnen und Klienten zu sichern, dass die FHL ein verlässlicher Partner ist. Gemeinsam besprechen wir, welche Angebote ihren Bedürfnissen und Wünschen am besten entsprechen. Alle mit dem gleichen Ziel: nach dem Klinikaufenthalt die bestmöglichen Folgemassnahmen aufzugleisen, um eine ganzheitliche Genesung zu fördern.

Wir garantieren eine kompetente und qualitativ hochstehende Nachbetreuung zu Hause in vertrauter Umgebung und im Namen der Familienhilfe Liechtenstein e.V. möchten wir uns für die wertschätzende Zusammenarbeit im vergangenen Jahr mit folgendem Zitat bedanken:

«Wir können den Wind nicht ändern,  
aber die Segel anders setzen.»

– Aristoteles



## PFEILER GESUNDHEIT- LICHER VERSORGUNG

**Dr. med. Matthias Paprotny**,  
Stv. Chefarzt Innere Medizin

Als rund um die Uhr medizinischer Akutversorger wird das Landesspital naturgemäss mit diversen Erkrankungen und Beschwerdebildern konfrontiert. Insbesondere die Notfallstation stellt hier, bei zunehmend steigenden Fallzahlen (Rekordhoch in 2022) die primäre 24/7-Anlaufstelle dar. Insbesondere zu Randzeiten sowie an Wochenenden und Feiertagen sehen wir auch diverse Patienten mit psychisch zugrundeliegendem Leiden, respektive auch im Sinne nicht selten sich darin manifestierendem Sekundärphänomen ihrer ursprünglich somatischen Grundproblematik.

Je nach Ausprägung bedarf es einer fachmännischen, psychologischen/psychiatrischen Unterstützung – gelegentlich auch im Akutsetting bereits mit Eintritt auf der Notfallstation. Das Clonicum Alpinum stellt hier, wie auch gelegentlich in der Nachbehandlung dieser Patienten, einen unserer wertvollen Kooperationspartner dar.

Mithilfe des Konsiliardienstes kann eine zeitnahe, fachärztliche Beurteilung des betroffenen Patienten erfolgen. Therapieanpassungen und insbesondere eine weitergehende Wegfindung des Behandlungspfades können so interdisziplinär festgelegt werden. Je nach Beschwerdepil wird die Folgebehandlung ambulant oder falls notwendig stationär in dafür vorgesehenen Spezialkliniken, gemäss deren spezifischer Ausrichtung eingeleitet. Als einzigen Anbieter stationär-psychosomatischer Behandlungen schätzen wir seit Jahren die Zusammenarbeit mit dem Clonicum Alpinum und möchten diese Kooperation in unserem Portfolio nicht missen.

An dieser Stelle sei ebenso der unermüdliche Einsatz von Dr. Marc Risch hervorgehoben,

welcher dem Landesspital stets – auch zu Unzeiten – fachkonsiliarisch zur Seite steht. In manch einem Bedarfsfall konnten dadurch Kriseninterventionen noch direkt in der Notfallkoje erfolgen und dem Patienten unmittelbar geholfen werden. Weitergehende Notfallverlegung ausser Landes, damit einhergehend beschwerliche Exkursionen, resp. weitere Eskalationen konnten so vermieden werden. Dank dieser Dienstleistung vor Ort können Herausforderungen ressourcensparend auf kurzen Wegen, kausal an ihrer Wurzel angegangen werden.

Angesichts der in diesem Teilbereich der Medizin zu beobachtenden steigenden Fallzahlen sind wir als Landesspital auf Player wie das Clonicum Alpinum angewiesen. Solche Kliniken und Spitäler sind unerlässliche Kooperationspartner im klinischen Alltag.

## VERLÄSSLICHER PARTNER IN KRISEN

**Vanessa Schafhauser-Kindle**,  
Geschäftsführerin KIT

Menschen in aussergewöhnlichen Situationen zu beraten und zu begleiten – das ist es, was das Kriseninterventionszentrum in den vergangenen Jahren ausgemacht hat. Im Zentrum unserer Arbeit steht immer der Mensch. Häufig veränderte sich für jemanden plötzlich alles; dann sind wir da, geben Halt und begleiten. Ein Angebot, das allen zur Verfügung steht.

Das Kriseninterventionsteam hilft Menschen, die extremen Belastungen ausgesetzt sind. Bei Ereignissen, die ausserhalb unserer normalen Erfahrungen liegen und extreme Belastungen darstellen. Ereignisse, die seelische Verletzungen verursachen können. Ereignisse, deren Verarbeitung professioneller Hilfe und Unterstützung bedarf, um Langzeitauswirkungen wie z.B. Ängsten oder Depressionen vorzubeugen. Ereignisse, die jederzeit passieren und

jeden von uns treffen können. Dies geschieht in den ersten schwierigen Stunden nach einem Unglückseignis jeweils vor Ort.

Jede Krise und jeder Einsatz ist unterschiedlich, die Mitarbeiter sind sich gewohnt, nicht zu wissen, was sie erwartet. Die Arbeit setzt eine hohe Flexibilität und eine gute Ausbildung voraus. Das Team setzt sich aus Fachkräften im Bereich der Psychologie und Psychiatrie, Medizin, Sozialarbeit und Pädagogik zusammen. Hinzu kommen fachspezifische Weiterbildungen (CAS) im Bereich Notfall und Krisenintervention. Die langjährigen Berufserfahrungen der Mitglieder, die ständige Aus- und Weiterbildung sowie regelmässige Supervisionen unterstützen die professionelle Arbeit des KIT.

Krisenintervention erfordert sofortiges Handeln aller Helfenden, deshalb ist es in einer Krisensituation wichtig, dass alle beteiligten Helferinnen und Helfer ein gut funktionierendes Team bilden, denn bei der Bewältigung von Krisensituationen werden hohe Anforderungen an Aufmerksamkeit, Übersicht und Vernetzung gestellt.

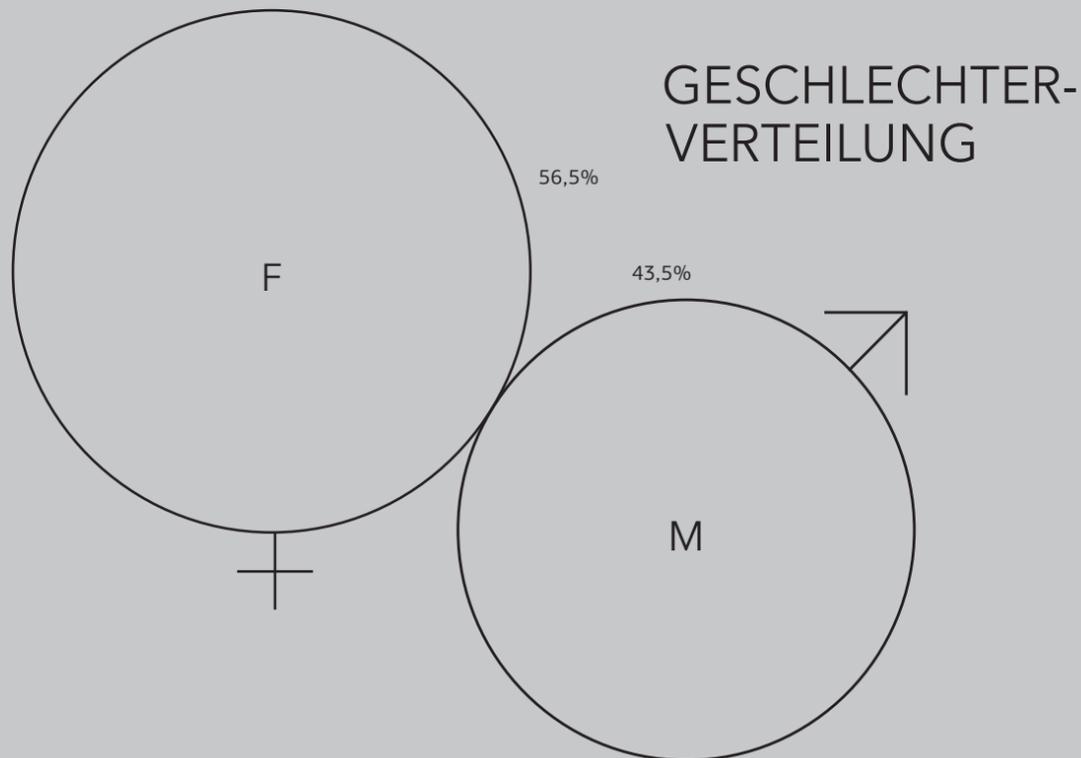
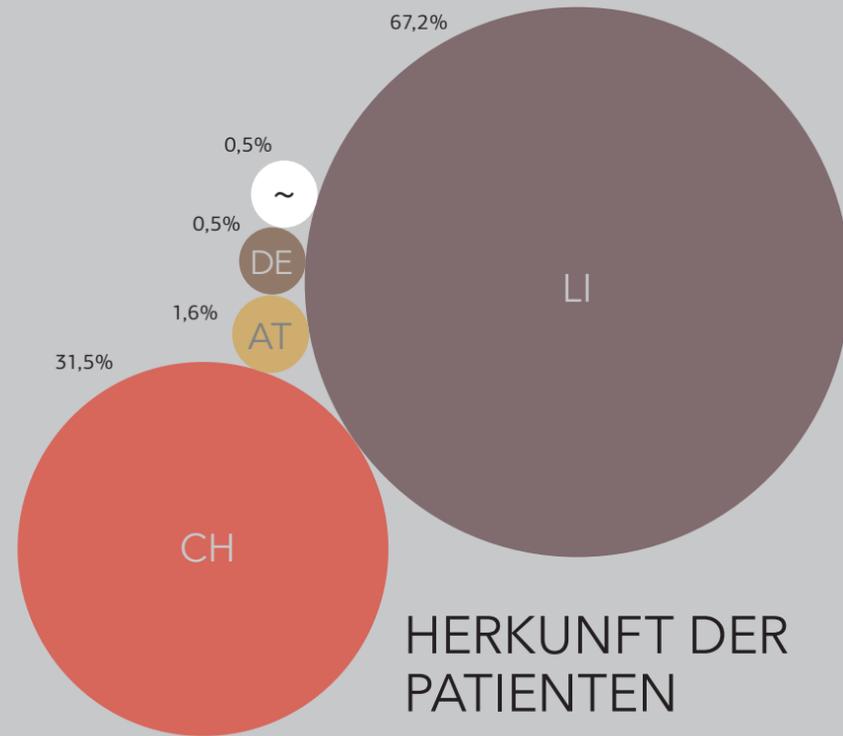
Auch im vergangenen Jahr hat das KIT sich wieder intensiv darum bemüht, mit anderen Organisationen, die erste Hilfe vor Ort leisten, den Kontakt zu pflegen und ihn durch gute Gespräche noch zu intensivieren. Gerade in emotional oft schwierigen Situationen, wie sie unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bei den Einsätzen vorfinden, ist es wichtig, dass das KIT gut vernetzt ist. Hier ist auch das Clonicum Alpinum ein wichtiger Partner und eine grosse Unterstützung für uns. Auf diesem Wege ein grosses Dankeschön und auf eine weitere gute Zusammenarbeit im neuen Jahr.



# DAS JAHR 2022 IN ZAHLEN

Im vergangenen Jahr hat sich der Anteil der Schweizer Patienten im Clinikum Alpinum an der Gesamtzahl leicht erhöht. Auch die Anzahl der Patienten aus Deutschland und Österreich hat wieder zugenommen.

Der Anteil der männlichen Patienten stieg um knapp 20% auf 43,5% gegenüber 2021. Im Vergleichszeitraum des Vorjahres waren es lediglich 2,5%.



Aufgrund der besseren Lesbarkeit wurde im Jahresbericht in manchen Fällen die männliche Form verwendet. Die Weibliche ist selbstverständlich stets mit eingeschlossen.

## PFLEGETAGE

Die Pflegetage bei den Schweizer Patienten sind, wiederholt angestiegen. Das Niveau der Patienten mit Zusatzversicherung nahm gegenüber 2021 um 11% zu und lag bei 58,8%. Die durchschnittlichen Behandlungstage sind generell leicht gesunken, bei den privat Versicherten jedoch leicht angestiegen. Im Durchschnitt ist ein Patient 6,5 Wochen bei uns in stationärer Behandlung.



PFLEGETAGE UND AUSTRITTE NACH VERSICHERUNGSKLASSEN

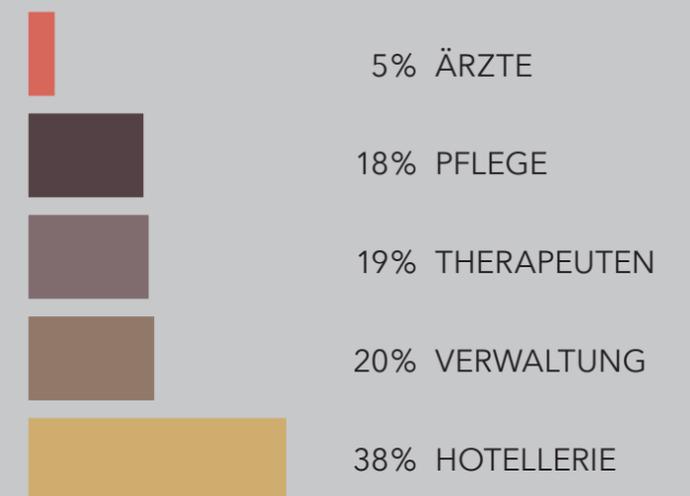
Versicherungsklasse	Pflegetage	Austritte	durch. AD*
Allgemein versicherte PatientInnen	3657	77	47,5
Halbprivat versicherte PatientInnen	2519	60	42,0
Privat versicherte PatientInnen	2371	50	47,4
<b>Total</b>	<b>8547</b>	<b>187</b>	<b>45,7</b>

\*Aufenthaltsdauer

## MITARBEITER

Die Zahl der MitarbeiterInnen in den unterschiedlichen Tätigkeitsbereichen hat sich gegenüber dem Vorjahr nur unwesentlich verändert. Ende 2021 beschäftigten wir anteilig weniger ärztliches und pflegendes Personal sowie MitarbeiterInnen in der Hotellerie. In der Therapie und in der Verwaltung nahm der Prozentsatz hingegen zu. Ein Drittel der Mitarbeiter sind seit dem Beginn 2019 noch heute bei uns beschäftigt.

**Im Namen der Klinikleitung bedanken wir uns herzlich bei allen MitarbeiterInnen. Ihnen gebührt grösster Respekt und Dank für ihre herausragenden Leistungen in 2022, die sich auch in den Patientenbefragungen widerspiegeln.**



## PERSONELLES

Einige unserer Mitarbeiter im Behandlungs- sowie Leitungsteam – darunter die Neueintritte – möchten wir hier vorstellen.



**Dr. med. univ. Petra Quaderer**  
Fachärztin für Allgemeinmedizin

Petra Quaderer absolvierte ihr Medizinstudium an der Universität Innsbruck und anschliessend ihre Ausbildung zur Ärztin für Allgemeinmedizin im Landeskrankenhaus Feldkirch. Ab 2006 arbeitete sie als Stationsärztin auf der onkologischen Abteilung des Landeskrankenhauses Feldkirch und später als Spitalärztin auf der Abteilung Innere Medizin & Notfall im Liechtensteinischen Landesspital. Seit Herbst 2022 ist sie als Ärztin für Allgemeinmedizin im Clinicum Alpinum tätig.



**Stephanie Büchel, M.Sc.**  
Psychologin

Stephanie Büchel durfte in ihrem Leben bereits vielseitige berufliche Erfahrungen in unterschiedlichen Branchen sammeln, darunter im Journalismus und im Treuhandwesen, bevor sie letztlich ihre Berufung gefunden hat. Im Jahr 2021 schloss sie erfolgreich den Master of Science in Psychologie an der Universität Zürich ab. Anschliessend hat sie ihre Ausbildung zur eidgenössisch anerkannten Psychotherapeutin mit Schwerpunkt kognitiver Verhaltenstherapie in Angriff genommen. Seit Juni 2022 arbeitet sie im Clinicum Alpinum als Psychologin. «Ich freue mich, bei einem Arbeitgeber tätig sein zu dürfen, der viele meiner eigenen Wertvorstellungen teilt: Begegnungen auf Augenhöhe, Authentizität sowie offene und transparente Kommunikation.»



**Dr. med. Maria Teresa Lucheroni**  
Psychosomatische Therapeutin

Maria-Teresa Lucheroni hat ihr Medizinstudium sowie ihre Facharzt-Ausbildung in Dermatologie und Venerologie an der Universität Mailand absolviert. Zur Psychotherapeutin wurde sie am Institut Riza für psychosomatische Medizin in Mailand ausgebildet. Kurz danach erhielt sie auch ihre Approbation. Während 26 Jahren war sie in psychosomatischer Medizin, Entspannungstherapie und Komplementärmedizin ambulant medizinisch tätig. Daneben war sie auch Trainerin von körperorientierten Therapiegruppen sowie Dozentin an mehreren Naturheilpraktiker-Schulen in Italien und hatte Beratungsmandate im Gesundheitswesen. Bekannt ist sie als Verfasserin zahlreicher Bücher über Gesundheit und Komplementärmedizin. Sie lebt seit 2000 in der Schweiz, besitzt dort die Bewilligung zur ärztlichen Berufsausübung und ist von der Schweizer Stiftung für Komplementärmedizin ASCA anerkannte «Naturheilkundige». Maria-Teresa Lucheroni ist seit Anfang 2022 im Clinicum Alpinum als psychosomatische Therapeutin (Naturärztin) tätig.



**Stefanie Schädler, M.Sc.**  
Psychologin

Stefanie Schädler absolvierte ihr Psychologiestudium an der Universität Bern und spezialisierte sich auf klinische Psychologie und Psychotherapie sowie Gesundheitspsychologie. Nach ihrem Studium arbeitete sie in der Klinik Gais, Abteilung Psychosomatik und Depression. Später wechselte sie in das Ambulatorium der Psychiatrie St. Gallen in Sargans. Ihre psychotherapeutische Weiterbildung absolviert sie am Klaus-Grawe-Institut in Zürich, welche einen integrativen und ressourcenorientierten Ansatz verfolgt. Seit September 2022 arbeitet sie als Psychologin im Clinicum Alpinum.



**Ruben Brunhart**  
Leitung Küche und Service

Ruben Brunhart hat mit März 2022 die Leitung der Küche und des Service übernommen. Im Clinicum Alpinum sind die richtige Ernährung, das bewusste Essen und damit verbunden ein «(Wieder-) Geniessen-können» massgebliche Pfeiler einer erfolgreichen Therapie und Genesung des Patienten.

Ruben Brunhart hat schon in seiner Kindheit die Liebe zum Kochen entdeckt. Er hat seine Lehre in Liechtenstein absolviert und konnte unter anderem im Restaurant Real Vaduz bei Felix Real und im Trofana Royal Ischgl bei Martin Sieberer langjährige Erfahrungen sammeln, bevor er als Küchenchef und auch Geschäftsführer in Hotels und Restaurants der gehobenen Klasse tätig war. Im Rubens Brasserie und Palais der Stiftung Fürst Liechtenstein in Wien erkochte er mit seinem Team insgesamt drei Gault Millau Hauben. Daneben absolvierte er die Ausbildung zum diätetisch geschulten Koch sowie zum «Küchenmeister». Er ist Mitglied der WACS World Association of Chefs' Societies. Vor seinem Eintritt ins Clinicum führte er einige Jahre ein Restaurant in Balzers und war als Küchenchef im Adler Vaduz tätig. «Mir ist es wichtig, sorgsam mit den Zutaten umzugehen und – soweit möglich – immer regional und saisonal mit lokalen Produkten zu kochen. Essen ist doch einer der schönsten Genüsse der Menschen!»



**Christina Gstrein**  
Dipl. Pflegefachfrau, Leitung Pflege

Christina Gstrein absolvierte ihre Diplomausbildung in Allgemeiner Gesundheits- und Krankenpflege in Feldkirch. Ab 2005 arbeitete sie im Bereich Urologie, Unfallchirurgie mit Belegbetten für HNO und Orthopädie des Landeskrankenhauses Bludenz und später auf der Abteilung Innere Medizin im Liechtensteinischen Landesspital. Ab 2015 konnte sie in ihrer Tätigkeit für die Lebenshilfe Balzers erste Führungserfahrungen sammeln und schloss ihre Weiterbildung als Teamleiterin in Organisation im Gesundheits- und Sozialbereich in Aarau mit Erfolg ab. Seit 2020 arbeitet sie im Clinicum Alpinum als Pflegedienstleiterin und führt ein Team von Fachpflegenden.

Der zweite grosse Pfeiler neben der sprachlichen Therapie sind die sie ergänzenden Formen der nichtsprachlichen Therapie, auf die wir besonderes Augenmerk legen und die wir dieses Jahr besonders hervorheben möchten.

## MUSIKTHERAPIE

### Ein klingender Baustein im Behandlungs-Kaleidoskop

Wenn man im Clivium Alpinum die Musiktherapie besucht, betritt man einen hellen, einladenden Raum mit Blick in die wunderbare Natur des Alpenraums. Ein schöner Teppich und Wände aus Tannenholz geben dem Raum Wärme und Behaglichkeit, sowie einen freien Blick auf das herrliche Bergpanorama.

Unser Musiktherapie-Raum beherbergt Instrumente aus aller Welt, die leicht und ohne jegliche Vorkenntnisse zu erfahren sind. Manchmal geht es auch einfach darum, es sich gemütlich zu machen und einer Musik zu lauschen, sozusagen in den Klängen zu «baden» und es sich gut gehen zu lassen.

### Spiel-Raum

Im Unterschied zur rezeptiven Musiktherapie (Hören, Lauschen) wird in der aktiven Musiktherapie aus unserem Raum ein Spiel-Raum. Die Instrumente erkunden, ausprobieren, ihnen Töne entlocken und sich überraschen lassen. Tönen und gehört werden... oder ein Echo bekommen aus der Gruppe. Manchmal entstehen auch Klangbilder, aus dem Moment heraus, mit Tönen gestaltet.

Und nicht selten staunt man über sich selbst oder über sich als Gruppe, die diese Musik und Klangwelt gestaltet hat. Aus der Bewegungslosigkeit der Depression wieder für eine gewisse Zeit zum Entdecker, zur Gestalterin werden, darum kann und soll es gehen.

### Musik verbindet

Vor allem in der Zeit während der Pandemie machte das gemeinsame Klingen und Tönen mit Instrumenten wieder ein Gefühl des Verbunden-seins möglich. Das war für uns als Musiktherapeutinnen und auch für die PatientInnen eine schöne Erfahrung. Nach einer langen Pause die Stimme wieder ertönen zu

lassen, war befreiend und hat eindrücklich gezeigt, dass das Summen und Singen tief in uns verankert ist. Die Stimme gilt als unser ureigenstes Instrument.

### Klang-Raum und Natur-Raum

Die Musiktherapie mit ihren vielfältigen Möglichkeiten findet meist im sogenannten «Klangraum» des Clivium Alpinum statt. Davor befindet sich eine grosszügige Terrasse, die direkt von den Therapieräumen aus erreichbar ist. Auf diese Weise erweitert sich der «Klangraum» bis hinaus in die Natur. Wir lassen uns inspirieren vom Naturraum mit seinen Klängen und Materialien. Letztere können dann (z.B. bildnerisch zur «Naturpartitur» gestaltet) neue Impulse für hörbare Klangbilder bieten. Auch unsere fünf Sinne spielen stets eine wichtige Rolle: lauschend, tönend, singend, riechend, tastend – mit offen oder geschlossenen Augen, in Bewegung oder in Ruhe – treten wir in Dialog mit der Natur, mit den Menschen um uns herum und mit uns selbst.

### Was im Inneren anklingt

Im Mittelpunkt der rezeptiven Musiktherapie stehen Angebote zur Förderung der Entspannungsfähigkeit, die auf der heilsamen Wirkung von Atem, Lauschen, Klang und Stille beruhen. Ein besonderes, «mehrdimensional» wirkendes Instrument ist unser «Klangstuhl». Seine Rückenlehne ist aussen mit 40 Saiten bespannt, deren Schwingungen sich auch auf den Körper der lauschenden Person übertragen. Die von der Therapeutin gespielte Musik wird also nicht nur über das Ohr, sondern ganzkörperlich als sanfte Massage wahrgenommen.

Die Wirkung dieser sogenannten «vibro-akustischen» Impulse auf unser Nervensystem wird oft als «tief entspannend» und/oder «erfrischend» beschrieben. Beides Erfahrungen, die für einen gesunden Menschen als selbstverständlich gelten. Für Menschen mit Stressfolgeerkrankungen ist das «Wieder-Erleben-Können» von tiefer Entspannung ein Mutmacher im Heilungsprozess. Über die bewusste Wahrnehmung von Ruhe in Körper & Geist erhalten sie Zugang zu inneren, stärken Bildern und zu persönlichen Ressourcen. Allesamt wesentliche Faktoren auf dem Weg in die psycho-physische Gesundheit.



Klangstuhl



**Simone Hofer Guerra**  
Musiktherapeutin und Pädagogin

Simone Hofer-Guerra, ehemals Primarlehrerin, studierte an der heutigen Hochschule für Musik in Luzern «Musik und Bewegung» und arbeitete als Rhythmiklehrerin an einer Musikschule. Parallel war sie auch im heilpädagogischen Bereich mit dem Medium Musik, in Kombination mit Bewegung und Gestalten, tätig. Sie absolvierte eine Weiterbildung über intermediale Kunst- und Ausdruckstherapie ISIS in Zürich sowie an der Medizinischen Gesellschaft für Qi Gong Yangsheng in Bonn und verfolgte eigene künstlerische Projekte in Zusammenarbeit mit anderen Musik- und Kunstschaffenden. Ihre Ausbildung zur Musiktherapeutin absolvierte sie an der fmws Forum musiktherapeutische Weiterbildung Schweiz. Seit 2019 ist sie im Clivium Alpinum als Musiktherapeutin tätig.



**Denise Kronabitter-Oehri**  
Musiktherapeutin und Musikerin

Denise Kronabitter-Oehri absolvierte ihr Studium der Musikwissenschaften an der Universität Innsbruck und schloss eine Ausbildung in «SONANZ Therapie – Integrale Schwingungsförderung» und «AKAT-Methode» nach P. Cubasch sowie «Musiktherapie mit integriertem Instrumentenbau» beim fmws Forum musiktherapeutische Weiterbildung Schweiz an. Daneben ist sie auch Mitbegründerin der Formation KLANGLABOR und Musiktherapeutin in freier Praxis in Ruggell, LI, wo sie seit 2019 auch im Auftrag der LAK im Schwerpunkt Demenz, Palliative Care tätig ist. Ihre achtsamkeitsbasierte, musiktherapeutische Arbeit am Clivium Alpinum ist inspiriert von der natürlichen Umgebung auf Gaflei, wo Klang & Stille einander begegnen und Entschleunigung möglich wird.

## KUNST-THERAPIE

Auch im vergangenen Jahr wurde im Atelier gemalt, gezeichnet und mit verschiedenen Materialien geformt, plastiziert und geschliffen. Der Übergang von einem Medium zum anderen kann als wichtiger Therapieschritt gestaltet und mit geschriebenen Worten begleitet werden. Auf diese Weise wird der Ausdruck der inneren Welt vielgestaltig und oft dreidimensional. Durch den gestalterischen Prozess kann Unbewusstes ins Bewusstsein und Erstarrtes in Bewegung kommen. Während des kreativen Schaffens ist der linke Hirnbereich nur gering aktiv. Verstand und Logik müssen während der Dauer des Gestaltens pausieren. Malen mit der ungeübten Hand verstärkt diesen Effekt. Dieses «innere Luftholen» empfinden vor allem stark kopfgesteuerte Menschen als sehr erholsam.

Gleichzeitig löst eben dieser Umstand bei manchen Patienten Angst und Widerstand aus. «Was geschieht, wenn ich keine Kontrolle mehr

habe?» Im geschützten Rahmen darf sich alles zeigen, ohne es sofort verändern zu müssen. Gefühle, Gedanken, auch das Körperempfinden sind willkommen. Was kann ein nächster Schritt sein? Es darf experimentiert werden. Braucht es eine Veränderung des Blickwinkels? Neuorientierung? Verlangsamung? Akzeptanz?

Gemeinsam wird geforscht und – wenn möglich – in die Tat umgesetzt. So wird Handlungskompetenz und Selbstfürsorge gefördert. Die entstandenen Bilder können auch in der Musiktherapie «vertont» werden. Dieser Ansatz fördert eine ganzheitliche Erfahrung und Integration von fragmentierten Anteilen.

Auch Menschen mit einer posttraumatischen Belastungsstörung finden in der Kunsttherapie Mittel und Wege, den Unterschied zwischen damals (Zeitpunkt des erlittenen Traumas) und dem Hier und Jetzt zu erfahren. Dabei spielen Orientierung, Sicherheit und Stabilisation entscheidende Rollen und bestimmen den sorgfältigen Umgang mit den betroffenen Menschen. In der Trauma-adaptiven Kunsttherapie wird mit den neuesten Traumatherapie-Standards gearbeitet (SARI/SIBAM Modell).

Eine weitere Methode, Trauma zu bearbeiten, bietet LOM® – lösungsorientiertes Malen. Dabei werden die traumatischen Bilder aus der Perspektive der betroffenen Person gemalt. Der Ablauf des Traumas wird über solche Bilder dem Bewusstsein wieder zur Verfügung gestellt und gleichzeitig entschärft. Das letzte Bild, jenes Bild, das aufzeigt, dass das Trauma beendet ist, ist dasjenige Bild, welches das Gehirn im Zusammenhang mit den traumatischen Geschehnissen erinnern wird. Erinnernte Bilder, körperliche Reaktionen und heftige Gefühle lösen sich auf und das Trauma hat keine Wirkung mehr.

Weitere Anliegen, die mit dem lösungsorientierten Malen bearbeitet werden können, sind Symptom, Traum, Beziehung, Kognitionen, Biografie und Entscheidung.



**Eva Bühler-Schmid**  
Kunsttherapeutin

Ursprünglich als eidgenössisch diplomierte Kauffrau bei der PostFinance tätig, absolvierte Eva Bühler-Schmid eine Ausbildung zur Kunsttherapeutin e.d., Fachrichtung Intermediale Therapien und eine Weiterbildung im lösungsorientierten Malen LOM®. Sie war infolge 15 Jahre bei den Psychiatrie-Diensten Süd in der Klinik Pfäfers und im Psychiatrie-Zentrum in Heerbrugg tätig. Auch Eva ist seit Beginn im therapeutischen Team des Clivium Alpinum dabei.



**Dagmar Falk**  
Kunsttherapeutin

Dagmar Falk ist gelernte Drogistin und hat während ihrer Familienzeit eine Ausbildung zur Spielgruppen und Waldspielgruppenleiterin gemacht sowie im Anschluss eine Ausbildung in Naturpädagogik. Bis heute leitet sie eine Spielgruppe in Schaan. 2014 begann sie ihre Ausbildung als Maltherapeutin am iac in Zürich und besuchte parallel dazu die Lehrtherapie bei Adele Schädler in Triesen. Nach Tätigkeiten in der Klinik Waldhaus in Chur und in der Klinik St. Pirminsberg in Pfäfers trat sie 2020 als Kunsttherapeutin in das Clivium ein.



**Elisabeth Gross**  
Kunsttherapeutin

Im Erstberuf ist Elisabeth Gross MPA Medizinische Praxisassistentin und war lange Jahre Lehrbeauftragte an der MPA Berufs- und Handelsschule in Buchs. Nach der Ausbildung zur Kunsttherapeutin FKG Fachrichtung Malen und Gestalten bei Eva Brenner in Frauenfeld begleitete sie Jugendliche während eines Regelklassen Time-Out. Später war sie im Psychiatrie-Zentrum in Heerbrugg tätig und arbeitet bis heute in eigener Praxis in Grabs. Elisabeth Gross hat Zusatzausbildungen in therapeutischem Puppenspiel, Trauma-adaptiver Kunsttherapie TAKT, Ego State Therapie, Ressource Therapy International und Somatic Ego State Therapy i.A. Seit seiner Eröffnung im Jahr 2019 ist sie im Clivium Alpinum als Kunsttherapeutin kreativ und gestaltend tätig, mit Schwerpunkt Ego State Therapie.

# KÖRPER ALS LANDSCHAFT DER SEELE

## Körperarbeit oder die körperbezogene Therapie in der psychotherapeutischen und psychosomatischen Behandlung

Beitrag von  
**Dr. med. Maria Teresa Lucheroni**

«Die Seele ist das innerlich  
angeschaute Leben des Körpers  
und der Körper ist das äusserlich  
angeschaute Leben der Seele,  
dass beide nicht zwei, sondern  
eins sind» – Carl Gustav Jung

Die Körperpsychotherapie ist ein Therapieansatz mit einer Vielzahl von Techniken, bei dem der Zugang zum Patienten nicht nur über die psychologische Analyse gesucht wird, sondern über den Körper und seine aktiven sowie passiven Bewegungen, über Berührung, bewusste Wahrnehmung, Ausdruck, Atmung und induzierte Entspannung. Die Therapie ist somit am Körper orientiert, auf ihn bezogen. Sie beschäftigt sich nicht mit dem objektivierten Körper des Anatomen, sondern mit dem subjektiven, erlebten Körper, dem «Leib». Leib und Seele werden gleichermaßen beachtet als die „Ganzheit“ des Menschen, es handelt sich um eine Therapieform, die sowohl körperliche wie psychische Prozesse in ein und derselben Therapie gemeinsam berücksichtigt.

Das körperpsychotherapeutische Denkmodell geht davon aus, dass der Körper selbst Infor-

mationen speichert und verarbeitet, sodass sich seelische Leiden in Form von körperlichen Phänomenen manifestieren. Diese Informationen können nur auf körperlich-physischem Wege gelesen und – teils durch kognitive Bewusstwerdung – verändert werden.

Dabei werden Behandlungsansätze und Theorieelemente verschiedener körperbezogener Therapieschulen berücksichtigt. In den verschiedenen Schulen besteht jedoch Gemeinsamkeit bezüglich der Bedeutung körperlicher (somatischer) Vorgänge im Zusammenhang mit seelischer Befindlichkeit und der Heilung seelischer Leiden. Ungelöste Konflikte äussern sich durch eine spezifische chronische Spaltung in Geist und Körper. Die Signale des Organismus zeigen sich im vegetativen Fluss muskulärer Überspannung (Hypertension) oder Unterspannung (Hypotension), in energetischen Blockaden. Eine Lockerung bzw. Festigung und Stärkung der natürlichen Selbstregulation ist das Ziel und führt so zu grösserer seelischer Freude und körperlichem Erleben. Denn generell geht man davon aus, dass der Wechsel von Spannung und Entspannung im Körper in verschiedenen Organsystemen Voraussetzung für ein gesundes Wohlbefinden ist. Bestimmte Muster chronischer Verspannungen schränken Motilität, Ausdruck und Kommunikation ein. Diese Verspannungen werden oft als Abwehrreaktion in verschiedenen Entwicklungsstadien des Lebens erworben und führen zur Unterdrückung von Gefühlsäusserungen. Chronische Hypertonie der versteiften Muskulatur ist neben der Atemreduktion, wohl die am häufigsten beschriebene Form der chronischen Körperabwehr (Überregulation). Ihr Gegenteil, die chronische Hypotonie der Muskulatur, steht als eine resignative Reaktion und eine Unterregulation intensiver negativer Affekte. Für die Therapie heisst dies beispielsweise, dass

eine Arbeit an chronischen Verspannungen der Atemmuskulatur die Atmung tiefer und freier und das Empfinden intensiver werden lässt.

«Körperselbstwahrnehmung» beschreibt in der Körpertherapie dasselbe, das in der psychologischen und neurologischen Forschung als «Introzeption» bezeichnet wird. Unter Introzeption versteht man diejenigen Komponenten der Wahrnehmung von Lebewesen, die Informationen nicht über die Aussenwelt, sondern aus eigenen Körperabschnitten und über eigene Körperabschnitte erfassen, d.h. teils bewusste, teils unbewusste Wahrnehmung von Signalen aus dem Körperinnen. Menschen unterscheiden sich darin, wie genau und bewusst sie diese Körpersignale wahrnehmen und wie sie sie emotional bewerten. Forscher halten körperliche Veränderungen und ihre Wahrnehmung nicht für das Ergebnis, sondern für eine Grundlage des emotionalen Erlebens. Demnach helfen die Signale als «somatische Marker» in einer Situation intuitiv richtig zu entscheiden. Bei Depressionen, Ess- und Panikstörungen ist häufig die Introzeption gestört. In den letzten 30 Jahren wurde die Theorie, dass der Körper mit seinen sensorischen Wahrnehmungen die Grundlage des Selbst ist, weiter entwickelt. Die Forschung im Bereich des «Embodiment» (Verkörperung) liefert beispielsweise den Beweis, dass Kognitionen, Emotionen, körperliche Empfindungen, Haltungen, Bewegungen und motorische Impulse untrennbar miteinander verbunden sind und sich so «verkörperte» Einsichten stärker ins Bewusstsein des Patienten einprägen. Dr. P. A. Levine, Biophysiker, Psychologe und Trauma-Experte, sagt dazu: «Solange die Patienten kein Bewusstsein für ihre muskulären Empfindungen und für die verkörperte Erfahrung des Selbst haben, werden sie nicht in der Lage sein, alte Muster zu ändern.»

## Die Depression im Leib

Psychische Krankheit ist immer auch eine «Entfremdung vom lebendigen Körper». Bei Patienten mit Depressionen und Angsterkrankungen ist der Körper der Träger des Leidens. Sie erleben ihre Krankheit im Körper. Sie fühlen sich «angespannt», merken aber nicht, wie viel Spannung sich im Körper aufgebaut hat und wie dies zu Angst und Hilflosigkeit führt. Bei der Behandlung von Depressionen ist es deswegen wichtig, dem Patienten zu helfen, mit der Realität seines Körpers in Kontakt zu kommen. Der Grad der Depression zeigt an, inwieweit er das Bewusstsein für sich selbst als physische Person verloren hat.

## Psychosomatische Krankheiten und chronische Schmerzen

Die Psychosomatik ist ein interdisziplinäres Fachgebiet, das sich auf den Zusammenhang zwischen somatischen (körperlichen) Störungen, Symptomen oder Krankheitsbildern und der Seele (Psyche) bezieht. Es gibt viele verschiedene Erkrankungen, bei denen sich Zusammenhänge zwischen Körper und Psyche zeigen. Bei psychosomatischen Erkrankungen können seelische Belastungen, Stress, Lebenskrisen oder traumatische Erfahrungen körperliche Beschwerden auslösen und/oder verstärken. Aber auch körperliche Erkrankungen bzw. Beschwerden können die Psyche belasten. Man spricht dann von sogenannten somatopsychischen Reaktionen. Bei diesen entstehen im Rahmen einer schwerwiegenden körperlichen Erkrankung psychische Probleme bzw. Störungen (z.B. depressive Reaktionen auf einen Herzinfarkt). «Etwa die Hälfte aller chronischen Schmerzen des Bewegungsapparates und viele psychosomatische Schmerzen beruhen auf früheren (meist frühkindlichen) traumatischen Erfahrungen von Gewalt und körperlichem oder seelischem Schmerz, die sich ins Schmerzgedächtnis eingegraben haben und im

späteren Leben durch Auslöser wiederbelebt wurden» meint J.C. Rüegg. Nur wenige Patienten psychosomatischer Krankheiten sind für gesprächsorientierte Interventionen offen und bereit, die der Krankheit zugrunde liegenden Konflikte auf primär verbale Art verstehen zu lernen. Die meisten sind ihren unbewussten Konflikten derart fern, dass sie sagen: «Mir fehlt es doch nicht in der Psyche, mir fehlt es im Bauch!» Psychokörpertherapie ist hier eine echte psychosomatische Therapiemethode, weil sie dem Kranken dazu verhilft, sich direkt, ganz körperlich mit seinem Symptom zu beschäftigen und die meist in der präverbalen Entwicklungsphase wurzelnden Konflikte in der Therapiesituation zu berühren. Der Patient lernt dabei, seine eigene Körpersprache zu verstehen und die in dem Symptom versteckte Botschaft aufzunehmen und diese in ihrer Bedeutung für sein Leben ernst zu nehmen.

Dauerkontraktionen der Muskulatur sind auch bei chronischen Schmerzzuständen vorhanden. Die Störung schlägt sich dann in den Muskeln oder im Bindegewebe selbst nieder und soll dann auch von dort ausgehend behandelt werden. Patienten mit chronischen Schmerzen haben oft die körperliche Selbstwahrnehmung eingebüsst. Sie sind fixiert auf den Schmerz und auf die Wahrnehmung der Aussenwelt. Wenn Schmerzpatienten sich selbst sensomotorisch und vegetativ wieder besser wahrnehmen, werden selbstregulatorische Vorgänge der Heilung angestossen.

## Berührungsmedizin und Massagen – ein komplementärer therapeutischer Ansatz in der Depressionsbehandlung

Klinische Studien belegen den Nutzen von professionellen Berührungstechniken zur Prävention und Therapie verschiedener Erkrankungen. Allein der Kontakt über die Haut kann sich positiv auf unsere psychische Verfassung

und die Körperwahrnehmung auswirken. Der Körper schüttet während der Massage Glückshormone aus.

Die klassische Massage, bei der mit den Händen Druck- und Zugreize auf das Gewebe und die Muskeln ausgeübt werden, wird auch bei durch Stress ausgelöste psychosomatischen Krankheitsbildern angewandt. Durch eine erhöhte Durchblutung wird die behandelte Zone mit mehr Nährstoffen versorgt sowie der Abtransport der Abfallprodukte verbessert. Auch der Zellstoffwechsel im Gewebe wird angeregt. Durch verschiedene Griffe und Massagetechniken werden Verhärtungen, Verklebungen und Verspannungen im Muskel und im Gewebe gelöst, was zur Schmerzlinderung beiträgt und sich positiv auf Korrekturen bei Fehllhaltung auswirken kann. Zudem verbessert sich die Elastizität der Sehnen, Bänder und des Bindegewebes.

Durch gezielten Druck gelangen Reize über die Haut, Muskeln und Nerven zum Gehirn und von dort zu den unterschiedlichen Organen. Durch diese Reize können die Selbstheilungskräfte unseres Körpers stimuliert werden.

Wenn der Körper sich entspannt, geht die Information über unser Nervensystem zum Gehirn. Es erfolgt eine chemische Reaktion, die Gedanken können sich verlangsamen und zu einem entspannten Schlaf führen. Es ist eine rückwirkende Feedback-Schleife, die ein tiefes Gefühl von Entspannung und Wohlbefinden bewirkt.

Verstärker der therapeutischen Wirkung der Körperarbeit können dabei Atem- und Aromatherapie, Akupressur sowie hypnotische Techniken sein. Sie bewirken einen besonderen Bewusstseinszustand, der die Empfänglichkeit für andere mentale Funktionsmodelle erhöht.



## DER WEG DES WASSERS

Auf Gaflei hat die Natur schon seit Jahrzehnten einen grossen Stellenwert und auch Karl Schädler wusste im Jahr 1895 schon um die heilende Wirkung und gründete auf dem Plateau Gaflei das Kurhaus. Er legte damit den Grundstein für den Kurort. Die Klinik folgte diesem Ruf und ein Teil der Therapien, wie beispielsweise das «Waldbaden», findet das ganze Jahr über in der Natur statt. Neben dem «Biophilia-Effekt» der Natur, der uns erlaubt verstärkt in Kontakt mit uns selbst zu treten und damit unsere Selbstheilungskräfte zu (re)aktivieren, stand auch das Element Wasser von Beginn an im Mittelpunkt der Klinik und zieht sich heute durch das gesamte Konzept. Die Tatsache, dass der Mensch aus ca. 70% Wasser besteht, unterstreicht die Bedeutung für uns. Im Clonicum Alpinum stehen auf jeder Etage frisches Trinkwasser und Trinkmöglichkeiten für Patienten wie Mitarbeitern zur freien Verfügung bereit. Der grosse moderne Nassbereich in der Klinik stellt einen wichtigen Erholungsbereich für unsere Patienten auf 1483 m ü. M dar. Neben einem Dampfbad und einer Sauna werden hier sowohl



im grossen Innenbecken als auch im Aussenbecken Wassertherapien nach der haki® Methode angeboten. Der gesamte Nass-Therapie Bereich ist barrierefrei zugänglich. Darüber hinaus sollen die Patienten dazu ermutigt werden, die Nassbereiche zur Selbstfürsorge und als Entspannungsraum für die Eigentherapie zu nutzen. Mitarbeiter im Nassbereich sorgen zusätzlich dafür, dass sich die Patienten während ihrer «selfcare» zu jeder Zeit sicher fühlen können.

Der Fokus bei den Wassertherapien liegt hierbei auf der Haki® Flow Behandlung, welche auch externen Gästen zugänglich ist. Die Therapieform ist eine ganzheitliche und innovative Behandlungsmethode, die sich konkret an die individuellen Bedürfnisse der Menschen

richtet. Das gezielte Ziehen und Dehnen des Körpers, durch den Therapeuten in einer fließenden Reihenfolge, kann es dem Patienten ermöglichen, die eigenen, vielleicht verborgenen Gefühle wahrzunehmen. Dabei wird im Laufe der Behandlung vom Nacken über die Wirbelsäule bis zum Becken der ganze Körper in kontrollierte Rotation gebracht und entsprechend gestreckt. Unterstützt wird das Ganze durch das 37°C warme Wasser des Aussenpools, das den Körper umgibt und damit eine nahezu schwerelose Geborgenheit vermitteln kann. Dies löst sehr oft eine tiefempfundene Entspannung aus und Körper, Geist und Seele können sich dabei regenerieren. Vor allem für «kopflastige» Menschen ist die Behandlung zu empfehlen.



Harald Kitz bei der Haki® Flow Behandlung im Clonicum

### Wenn das Wasser ruft

Gründer der haki® Philosophie und Pionier für Wasserbehandlungen für den kopflastigen Menschen von heute ist Harald Kitz aus Kärnten. In seiner sehr persönlichen Geschichte «Wenn das Wasser ruft» erzählt er, wie er dazu kam.

Vier Mal in meinem Leben bin ich fast ertrunken. Trotzdem habe ich keine Angst vor Wasser, im Gegenteil! Wasser zieht mich magisch an. Ich wusste nur lange nicht, warum das so ist. Hineingeboren wurde ich in eine sehr musische Bergbauernfamilie. Meine Ur-DNA stammt von einem Sonnenplateau in Kärnten, hoch über der Nebelgrenze. Wir hatten eine selige Kindheit, immer zu wenig Geld, aber einen guten Zusammenhalt. Im Innenhof steht der für mich damals grösste Kastanienbaum der Welt, und mit fünf muss ich natürlich da hinauf. Beim Runterspringen stürze ich in den kalten Bach und verliere die Besinnung. Gott-sei-Dank ist Arnold da und zieht mich raus. Ertrinken Nummer 1. Was mich aber wirklich sorgt, ist, dass mein Holzschlappen davon geschwommen ist. Ich lerne schwimmen. Denn das Wasser ruft mich, mal laut, mal leise. Ich habe noch keine

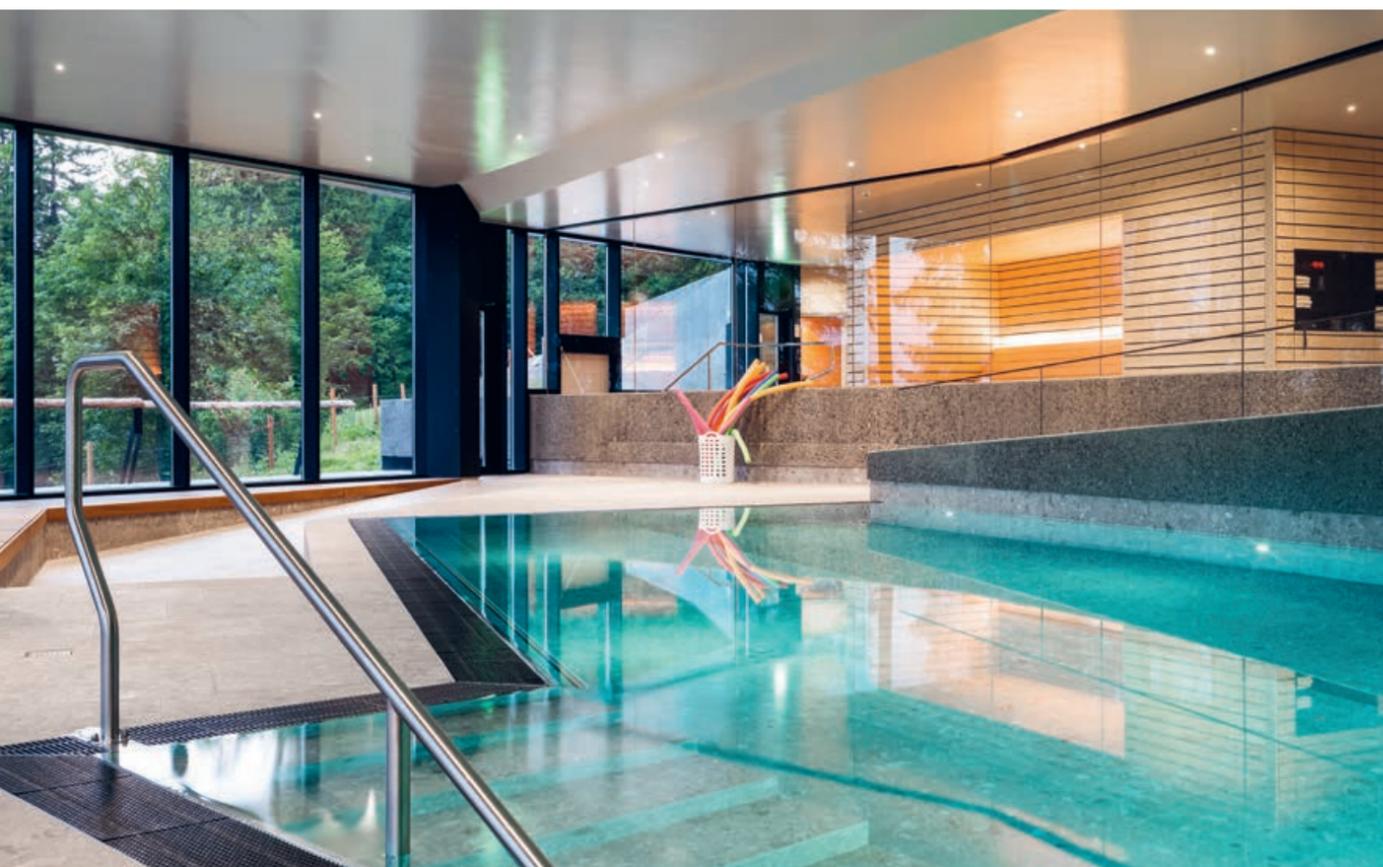
Ahnung, was es von mir will, aber ich weiss, da ist was. Nennen wir es Urvertrauen.

Ertrinken Nummer 2 passiert in der Türkei. Als Hochgebirgler mit knapp 20 habe ich natürlich keine Ahnung von Strömung und Gezeiten. Die Ebbe zerrt mich unaufhaltsam hinaus aufs Meer und immer tiefer unter Wasser. Atemnot? Ja. Todesangst? Überhaupt nicht. Wieder spüre ich tief in mir drin: Das Wasser ist gut zu mir. Und spuckt mich tatsächlich wieder an Land. Ein Müllfahrer haut mir mit der Faust auf den Brustkasten und bringt mein Herz wieder zum Schlagen.

Der dritte Ruf des Wassers ereilt mich im November, in den Bergen ist schon Winter. Ich bin mit dem Auto unterwegs, verliere die Kontrolle und stürze in einen eiskalten Gebirgssee. Mit aller Macht dringt das Wasser durch alle Ritzen. Mir bleiben maximal fünf Minuten. Aber ich denke nur darüber nach, wie ich meine Klarinette und das Saxophon auf dem Rücksitz retten kann. Wieder hab ich die Gewissheit: Das ist nicht das Ende, das Wasser ist nicht mein Feind. Es will mir etwas sagen, aber was?

Der finale Hinweis Nr. 4 kommt beim Triathlon. Ich bin inzwischen ein wirklich guter Schwimmer, austrainiert, bestens vorbereitet. Aber schon nach wenigen Metern schnürt sich mein Brustkasten zusammen, und ich bekomme keine Luft mehr. Es wird finster. Viele würden so schnell als möglich aus dem Wasser flüchten. Aber ich lasse mich auf das Element ein. Seelenruhig. Und ich höre, was es mir zu sagen hat. Atme ruhig, vertraue deinem Körper, deinem Kopf, deinem Instinkt.

Heute bin ich 47 und helfe Menschen, ihre innere Mitte, ihre Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden. Wie? Ich gehe mit ihnen ins Wasser. In einem Pool hänge ich sie an dehnbare Seile und ziehe sie mal langsam, mal schnell durchs Wasser. Ich drehe und strecke sie wissend zur Regeneration. Mit dem hydrostatischen Druck des Wassers und speziellen Hebelwirkungen löse ich ihre Verspannungen – die körperlichen, vor allem aber auch die geistigen. Im Schnitt verbringe ich heute drei bis vier Stunden am Tag im Wasser, manchmal auch sieben. Es ist mein Lebenselement.



## NACHHALTIGKEIT AUF PSYCHO- THERAPEUTI- SCHER EBENE

Die VIA THERAPEUTICA® ist ein am Clini-cum Alpinum konzipiertes und entwickeltes, ganzheitlich therapeutisches Konzept, das als Wegweiser und Wegmarke für die Gene-sung der Seele in der Zeit, in der der Patient auf Gaflei weilt, verstanden wird. Sie soll die Selbstheilungskräfte und Selbsthilfekräfte des Patienten nachhaltig aktivieren.

«Der Weg entsteht während dem Gehen.» So auch die Therapie auf Gaflei. Sie entfaltet sich in einem Klinik-Umfeld, das in seiner Gesamt-heit und seinem Zusammenspiel weit mehr bewirkt als die einzelnen Therapie-Elemente. Denn es gilt auch hier: das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile. Es geht um die Ausrichtung, vorstellbar wie ein Magnetfeld, das die Eisenspäne neu und geordnet in eine Richtung lenkt. Wir sprechen daher oft von einem «therapeutischen Feld» ähnlich den Ma-gnetfeldern, sagt Dr. med. Michael Holzapfel, Psychiater und Psychotherapeut am Clini-cum.

Jede der 14 Stationen will entdeckt und «be-reist» werden. In jeder Station kann etwas heilen, ein «heilender Moment» entstehen und die seelische Gesundheit resilienter werden. Die «Stationen» sind in Form einer Mandel im Uhrzeigersinn angeordnet. Sie wirken vom grobstofflichen hin zum feinstofflichen auf unseren Körper, die Seele und den Geist. An jeder Station werden Ziele identifiziert, die als Erfahrungen und Aktivitäten umgesetzt werden. Je nach Krankheitsbild und Bedarf können sich dabei Schwerpunkte herausbilden.

Die Mandel-Form symbolisiert dabei die Ganz-heit und Vollständigkeit von Erfahrungen, die es zu machen gilt und ist seit Menschengedenken Ausdruck für neues Leben, Heilung und Transformation, Entbindung und Geburt. Allen Stationen gemein ist der Aufbau – von der Frage nach dem Zusammenspiel, der Wechselwirkung mit bzw. der Bedeutung für das psychische Wohlbefinden über die konkrete Umsetzung hin zu den Assoziationen bzw.

Schlüsselwörtern, die man mit der «Station» verbindet. Neben den vorhin beschriebenen Bereichen «Gestaltung, Kunst, Musik» und «Bewegung» sollen exemplarisch drei wei-tere der insgesamt 14 Stationen aufgezeigt werden:

### Heilende Architektur

In besonderen Zeiten braucht der Mensch einen schützenden Raum zur Heilung. Die Archi-tektur und Materialisierung des Clini-cum Alpinum integriert die umliegende alpine Natur, die Bergluft, das Licht und die Ruhe. Sie wirkt als schützende als auch heilende Ordnung, als «Ort der Kraft» Schutzhütte und hat damit un-mittelbar Einfluss auf den Genesungsprozess.

### Ernährung

Ernährung ist eine elementare Säule der Gesundheit und der Heilung, eine Form von Freude, die wir körperlich aufnehmen. Was wir essen, beeinflusst nicht nur den Körper, sondern auch die Psyche: Wohlbefinden, Essen und Gewicht hängen eng zusammen. Stress und Depression hemmen die kognitive Kon-trolle des Essverhaltens.

### Cura-Fürsorge, Selbstfürsorge

Bei der Pflege stehen die Patienten im Zentrum des Handelns. Pflegefachpersonen verbringen den grössten Teil ihrer Arbeitszeit direkt mit den Patienten, die sie pflegen, versorgen und betreuen. Durch die Pflegenden kann der Pa-tient Linderung und Erleichterung des Symp-tom-Managements erfahren, adäquate Hilfe beanspruchen, einen Ansprechpartner finden und vor allem lernen, für sich selber wieder Sorge zu tragen.



Unsere Klinik bietet Zugang zu fachpsychiatrischer und fachinternistischer Kompetenz und damit ein ganzheitliches Angebot. Sport- und Bewegungstherapie werden bedürfnisangepasst eingesetzt. Unter Berücksichtigung der besonderen körperlichen Voraussetzungen und der individuellen Bedürfnisse unserer Patienten fokussieren wir uns vor allem auf ein psychotherapeutisches Angebot. Selbstredend werden Patienten auch im Hinblick auf psychopharmakologische Möglichkeiten beraten. Oft existieren unausgesprochene Ängste gegenüber den angebotenen Therapien, die zu diskutieren sind. Diese betreffen häufig insbesondere die medikamentöse Behandlung. Patienten möchten Medikamente mit wenigen Nebenwirkungen. Uns ist es wichtig, dass wir nicht in Schubladen denken und vorschnell ausschliesslich pharmakologisch behandeln und «mal schauen, wie weit wir kommen». Es geht vielmehr um den Dreiklang von pharmakologischer, sprach- und nicht sprachbezogener psychotherapeutischer und körperbasierter Behandlung. Studien sagen aber auch, dass bei schweren Depressionen die pharmakologische Therapie und die kognitive Verhaltenstherapie – KVT – «State of the art» sind. Antidepressiva sind bei mittelgradig bis schweren Depressions-Erkrankungen deshalb wichtig, weil diese das sogenannte «Window of opportunity», das Fenster zu den therapeutisch wirksamen Möglichkeiten öffnen.

Sie sind zu verstehen wie eine Gehhilfe, die unterstützt, vom liegenden wieder in den stehenden Zustand zu gelangen, um später ohne Stützen psychotherapeutisch weiterarbeiten und Fortschritte machen zu können.



## HAUSEIGENE APOTHEKE

Andrea Frick, Konsiliarapothekerin

Die hauseigene Clinicum-Apotheke gewährleistet eine 24-Stunden-Versorgung unserer Patienten mit den benötigten Arzneimitteln, sowohl für den somatischen als auch den psychiatrischen Bereich. Zu diesem Zweck werden für die Mehrheit der Patienten einmal wöchentlich die verordneten Medikamente mit Hilfe eines Wochendosiersystems bereitgestellt. Die Konsiliarapothekerin kontrolliert und dokumentiert die Einhaltung der gesetzlichen Vorgaben.

Der Lagerbestand der hauseigenen Apotheke umfasst in Absprache mit den behandelnden Ärzten ein ausgewähltes Spektrum an Psychopharmaka, Phytotherapeutika, Mikronährstoffen, Probiotika und Diätetika. Unsere Zulieferanten ermöglichen uns, dass wir trotz der geographischen Lage des Clinicum kurzfristig sämtliche, benötigte Arzneimittel zur Verfügung stellen können, d.h. sowohl alle in der Schweiz zugelassenen Arzneimittel als auch Präparate aus dem EU Raum.

Ein wichtiges Standbein der Therapie sind die pflanzlichen Wirkstoffe, welche eine breite Anwendung finden. Der Einbezug von Mikronährstoffen ist Teil des Therapiekonzeptes des Clinicum Alpinum und die Zusammenarbeit mit Burgerstein Microcare wurde deshalb im vergangenen Jahr intensiviert. Für das Post Covid Cure Package und für die Schlafklinik wurde jeweils eine hauseigene Mikronährstoffmischung entwickelt, welche wir mit Erfolg einsetzen. Diese Mikronährstoffmischungen können für Patienten spezifisch angepasst werden und ermöglichen eine individuelle Therapieoption.

Ein weiteres wichtiges Standbein, ist der Einbezug der Darmgesundheit mit dem breiten Spektrum der Omni-Biotic-Produkte. Darm und Gehirn korrelieren durch die Darm-Hirn-Achse eng miteinander und ein gesundes Mikrobiom unterstützt das allgemeine Wohlbefinden des Patienten.

### Exkurs: Darmhirn – das zweite Gehirn ist der Darm

Unser Darm ist ein vielfach unterschätztes Organ: Seine Oberfläche beträgt 400 Quadratmeter und er ist somit 100 Mal so gross wie die Hautoberfläche. Unser Darm nimmt die durch die Nahrung zugeführten Nährstoffe auf und reguliert den Wasserhaushalt. Er wehrt pathogene Keime ab und bildet einen Grossteil der Abwehrzellen des Immunsystems aus. Im Darm sitzt das emotionale Gedächtnis («Bauchhirn») und er produziert Hormone und Botenstoffe. Auf der Oberfläche des Darms tummeln sich 100 Billionen Bakterien aus tausenden Arten. Die Zusammensetzung des Darmmikrobioms ist bei jedem Menschen einzigartig. Die Aufgaben des Darmmikrobioms sind vielfältig: Sie spalten die Nahrung auf, reinigen die Darmzotten, produzieren einen Teil der Vitamine und kurzkettige Fettsäuren, welche wiederum Nahrung für die Darmzellen sind. Zudem gelten sie als Immunmodulatoren.

Das Darmmikrobiom eines Menschen wird im Laufe des Lebens durch eine Vielzahl unterschiedlicher Faktoren beeinflusst wie bspw. den Lebensstil und damit zusammenhängendem Stress, die Ernährung, bestimmte Arzneimittel (z.B. Antibiotika und Protonenpumpenhemmer) und Umweltgifte. Eine ungesunde Lebensweise schädigt unseren Darm und die lebenswichtigen Darmbakterien. Ein «löchriger Darm» bzw. «Leaky Gut» entsteht und die Darmschleimhaut wird durchlässig für krankmachende Stoffe. Über den Blutkreislauf können diese Stoffe bis ins Gehirn gelangen. Zahlreiche Krankheitsbilder haben ihren Ursprung im Darm und können durch die Modulation des Darmmikrobioms mittels medizinisch relevanter Prä- und Synbiotika positiv beeinflusst werden.

Deswegen ist der Darm auch direkt mit unseren Emotionen gekoppelt. Im Darm gibt es eine Vielzahl von Hormonen und alle Neurotransmitter des Gehirns. Hier werden über 90% des Serotonins im Körper produziert. Wichtige Informationen gelangen vom Darm über Nerven, Hormone und Immunbotenstoffe zum zentralen Nervensystem. Im Bauch werden Stimmungen erzeugt und der Darm teilt den Gesamtzustand eines Menschen mit. Depressive Patienten verlieren ihr «Bauchgefühl» für das, was wichtig ist. Eine Massage des Bindegewebes im Bauchbereich kann die «intestinale emotionale Verdauung» unterstützen.

## WAS SIND MICRONÄHRSTOFFE?

Beate Kehrli, CSO Burgerstein

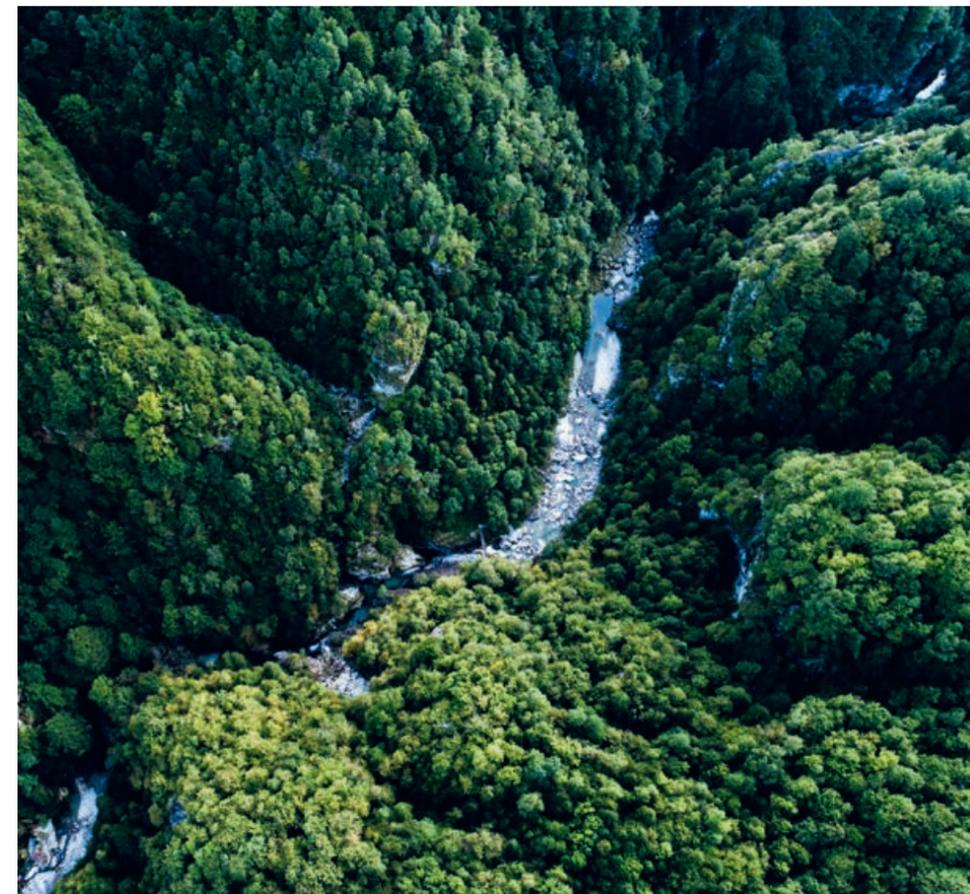
Seit über einem Jahr bietet das Clinicum Alpinum seinen Patientinnen und Patienten zusätzliche Unterstützung bei ihrer Behandlung durch individualisierte Supplemente des Konzepts Burgerstein microcare® an. Das Konzept ermöglicht eine auf die persönlichen Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten zugeschnittene Kombination von Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, sekundären Pflanzenstoffen und anderen wichtigen Nährstoffen. Die Formulierung als gecoatetes Granulat bietet zahlreiche Vorteile. Gecoatet bedeutet, dass jedes einzelne «Granulat Korn» mit einem dünnen Film ummantelt ist (coat = engl. Mantel). Dieser sehr aufwendige Produktionsschritt schützt nicht nur die teilweise sehr heiklen Inhaltsstoffe; der Schutzfilm maskiert auch den etwas unangenehmen Eigengeruch bzw. Eigengeschmack gewisser Rohstoffe. Die Granulate sind so praktisch geruchs- und

geschmacksneutral und lassen sich einfach schlucken, auch von Personen, die keine Tabletten oder Kapseln einnehmen wollen bzw. können.

Alle Granulate sind zudem laktose- und glutenfrei und weisen, auch durch die Qualität der hochwertigen Rohstoffe, eine ausgezeichnete Verträglichkeit auf. Dies alles führt zu einer sehr guten Compliance.

Die persönlichen Mischungen werden von der verantwortlichen Apothekerin des Hauses, Andrea Frick, in Kooperation mit den behandelnden Ärzten zusammengestellt, wobei aktuelle Probleme sowie Faktoren wie Geschlecht, Alter, Lebensstil und aktuelle Laborwerte berücksichtigt werden. Es besteht eine enge Kooperation zwischen der Firma Burgerstein und dem Clinicum Alpinum. Regelmässig wird ein fachlicher Austausch gepflegt.

Personalisierte Supplemente werden beispielsweise unterstützend bei Erschöpfungszuständen verschiedener Ursache, Schlafstörungen oder Stimmungsschwankungen eingesetzt. Das Konzept ist mittlerweile ein fester Bestandteil des Angebots bei Clinicum Alpinum geworden und wird in die laufende Weiterentwicklung integriert.



## MEDIENSPIEGEL

Auch dieses Jahr war das Clincium wieder mit Berichten und eigenen Artikeln in den Medien auf Landesebene aber auch darüber hinaus präsent, worüber wir uns freuen und wofür wir uns bedanken möchten. Nachfolgend ein Auszug. Diese Artikel und Weitere zum Nachlesen sowie die Links zu den Interviews finden Sie auf der Clincium Homepage.

### «Depression ist keine Gesichtskrankheit», Volksblatt im Februar 2022

«Wie geht es dir? Du siehst so gut aus!» – «Ich kann so Komplimente nicht mehr hören!» habe ein Patient geklagt.

Aber wie und wem kann man denn zeigen, was im Innern vorgeht? Nach wie vor sind psychische Krankheiten schambehaftet. «Eine Depression ist keine Gesichtskrankheit!», so die lakonische Feststellung des Psychiaters Marc Risch. Das Spektrum psychischer Erkrankungen ist sehr breit. Jeder Mensch habe ein 25-prozentiges Risiko, einmal im Leben an einer behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankung zu leiden.

Das psychische Leid habe sich in den Affektdimensionen verzehnfacht. Stressbedingte Syndrome wie Magenbeschwerden, Schlafstörungen oder Schwindel bis hin zu komplexen Affekt-Erkrankungen wie Angst, Panik, Zwang und Depression seien die Folge. Eine nicht behandelte Depression erhöhe das Risiko, im Alter dement zu werden.

### «Wenn die Angst krank macht und zur sozialen Phobie wird» LIEWO im Februar 2022

Mehr als zehn Prozent leiden einmal im Leben an einer besonderen Form von Angststörung, die sich durch Furcht vor prüfender Beachtung durch andere Menschen äussert. Im Falle einer sozialen Phobie bezieht sich die Angst auf soziale Teilhabe. Die soziale Phobie löst dermassen grosse Ängste aus, dass soziale Situationen vermieden werden», erklärt Dr. Marc Risch im Sonntagmagazin.

Ob sich die Pandemie für Betroffene eher als Fluch oder Segen darstellt, könne nicht verallgemeinernd beantwortet werden. Risch kann sich aber vorstellen, dass der soziale

Druck auf Menschen, die an sozialen Phobien leiden, im Rahmen der Pandemie etwas kleiner gewesen sein dürfte. Gleichzeitig sei aber festzustellen, dass Panikerkrankungen, Zwangserkrankungen, auch Essstörungen und Angststörungen im Allgemeinen zugenommen haben – in welchem Ausmass könne aktuell aber nur geschätzt werden.

### «Warum die Pandemie unser Zeitgefühl verändert hat» Dr. med. Marc Risch im Interview mit Radio Liechtenstein im Februar 2022

«Der Verlust des Zeitgefühls liegt daran, dass gewohnte Alltagsstrukturen weggefallen sind. Plötzlich konnten Geburtstage oder Familienfeiern nicht mehr im gewohnten Rahmen ausgerichtet werden. Auch die anstehenden Lockerungen sind für die menschliche Psyche eine Herausforderung.» So lautet nur eine der Aussagen, welche Dr. Marc Risch im Gespräch mit Radio Liechtenstein zum Ausdruck brachte.

### Corona Nachwehen und die bunte Symptomatik von Long Covid – eine multiperspektivische Betrachtung, Hausärzt:in Zeitschrift im März 2022

«Long Covid» – das sei nichts anderes als ein postvirales Müdigkeitssyndrom und näherungsweise mit einer Fatigue zu vergleichen, sagen die einen. Wiederum andere postulieren, dass die Symptome psychopathologisch in der Nähe einer Depression mit somatischem Syndrom lägen. Long Covid – ein deskriptiver Begriff, der Symptomcluster umfasst, die unter Berücksichtigung eines nicht näher definierten Zeitkriteriums in mittelbarem oder unmittelbarem Zusammenhang mit einer SARS-CoV-2-Infektion stehen? Das wäre eine eher versachlichte Annäherung.

In Fachkreisen wird Long Covid heute dahingehend verstanden, dass explizit diejenigen Verläufe mit umfasst sind, die trotz fehlender Intensivpflichtigkeit nach einer eher milden oder gar «stillen» Akutinfektion und einem oft zu sehenden freien Symptomintervall durch interindividuell sehr unterschiedliche Symptome die Betroffenen bei den alltäglichen Lebensverrichtungen, beeinträchtigen.

Der Beitrag will einen Impuls geben, den Austausch zwischen den verschiedenen medizinischen Fachrichtungen, die sich mit COVID auseinandersetzen, neu zu entfachen.

### Radio Liechtenstein Interview mit Marc Risch «Psychische Hilfe gefragt» im Oktober 2022

Ein Grossteil der Bevölkerung hat bereits psychische Hilfe in Anspruch genommen, sagt eine Schweizer Studie. Aber was belastet uns und wie gehen wir damit um? Das erklärt Marc Risch anhand von praktischen Beispielen. Das Interview zum Nachhören finden Sie auf unserer Homepage.



### Clincium Alpinum erhält neben Psychiatrie- auch Psychosomatik-Vertrag und setzt mit VIA THERAPEUTICA einen neuen Standard, Medienmitteilung im Dezember 2022 (Auszug)

Ab Ende 2022 nahm das Clincium Alpinum mit dem Konzept VIA THERAPEUTICA weitere Behandlungsangebote auf. Neben der Spezialisierung in der Psychiatrie und Psychotherapie, wird neu die psychosomatische Medizin am Clincium Alpinum etabliert. Voraussetzung dafür war die Genehmigung des Tarifvertrages für die stationäre psychosomatische Rehabilitation (ST Reha) durch die liechtensteinische Landesregierung vom 31.10.2022. Damit verfügt das Clincium Alpinum über OKP-Verträge für Psychiatrie und Psychosomatik. Es können nun neben psychisch erkrankten Menschen aus dem Diagnosespektrum der affektiven und reaktiven Erkrankungen (ICD-F3 und F4) neu auch PatientInnen mit einem rehabilitativ orientierten, psychosomatischen Behandlungsauftrag ein individualisiertes, stationäres

Therapieangebot erwarten. Umgesetzt wird der Behandlungsauftrag im Rahmen des ganzheitlichen Konzepts VIA THERAPEUTICA. Während des vergangenen Jahres arbeitete das 30-köpfige Pflege- und Therapieteam unter Federführung von Dr. med. Michael Holzapfel, der bereits die Post-Covid-Cure am Clincium etablierte, und Dr. med. Maria Lucheroni an Konzeption und inhaltlicher Umsetzung der 14 Stationen enthaltenden VIA THERAPEUTICA.



## VERANSTALTUNGEN & VORTRÄGE

Auch im Jahr 2022 wurden wieder etliche Veranstaltungen sowie Vorträge unter der Schirmherrschaft der Stiftung TIEFSINN durchgeführt.

### Dr. med. Michael Holzapfel am Philosophicum in Basel im März 2022

Mit besonders grosser Freude durfte Dr. med. Michael Holzapfel, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und psychosomatische Medizin, im Rahmen der Vortrags- und Impulsreihe «Welche Medizin wollen wir?» am Philosophicum in Basel einen Vortrag mit anschließender Diskussionsrunde halten. Die Thematik rund um neuropsychiatrische Komplikationen bei Long Covid, sowie die Auswirkungen auf die Volkswirtschaft wurden aufgezeigt. Der Diskurs endete mit einem Aufruf, dringend mehr Qualität in der Medizin und Gesundheitspolitik, zu investieren.

### Konzert und Vorstellung Stiftung «TIEFSINN» im März 2022

Am 09. März 2022 wurde die Stiftung TIEFSINN im Guido-Feger Saal in Triesen im Rahmen eines Konzertes durch Dr. med. Marc Risch vorgestellt. Sie widmet sich psychisch Erkrankten und deren Angehörigen, um die Hilfe zu finden, die sie so dringend benötigen. Sie unterstützt auch finanziell, wenn eine nötige Therapie nicht finanziert werden kann. Sie setzt sich für Chancengleichheit, Gleichberechtigung, Entstigmatisierung, Psychoedukation (durch Vorträge und Fachbeiträge) und Inklusion psychisch erkrankter Menschen ein, und das nicht nur am Tag der psychischen Gesundheit, sondern 365 Tage im Jahr.

### «Tiefsinn-Frohsinn-Leichtsinn» an der Silamed im April 2022

Vom 25. bis 29. April 2022 fand die «Silamed – Schweizerische Informationswoche für Labor und Medizin» in Horgen, Kanton Zürich statt. Zum Eventstart beschäftigen sich die Vortragenden mit Psychiatrie und Labor. Zum Thema präsentierte Dr. med. Marc Risch den Vortrag «Tiefsinn-Frohsinn-Leichtsinn». Weitere Informationen zum Vortrag und zu Silamed sind auf der Clinicum Homepage zu finden.

### Dr. med. Marc Risch im «Talk im Schaufenster» im Mai 2022

Der Talk im Schaufenster «auf Augenhöhe» mit Petra Büchel vom Kulturzentrum Gasometer fand zusammen mit Dr. med. Marc Risch im Atelier62 statt, im Rahmen der Ausstellung des Austausch-Kunstprojektes IDENTITÄTEN mit den Künstlerinnen des Berufsverbandes Visarte Liechtenstein und den Künstlerinnen der Berufsvereinigung der Bildenden Künstler.

### «Im Gespräch – Arbeit und Gesundheit» im Mai 2022

Arbeitszeit ist Lebenszeit, Arbeitszeit ist Wertschöpfung – sie sollte deshalb behutsam behandelt, ideal ausgestaltet und individuell betrachtet werden – von allen involvierten Seiten. Im Dialog wurde Frau Sandra Gujan, Leiterin Personal der Liechtensteinischen Post AG, Herr Walter Kaufmann, Direktor AHV-IV-FAK, sowie Herr Rainer Kindle, Leiter der Invalidenversicherung willkommen geheissen. Mit den Case Managern der Invalidenversicherung sowie des Clinicum Alpinum und Marc Risch, wurden anhand von Workshops verschiedene Aspekte rund um das Thema Arbeit und Gesundheit behandelt.

### Depressionen erkennen, Genesung ermöglichen, Vortragsreihe «Nachgefragt» im Mai 2022

An vier Abenden klärten Fachpersonen des Clinicum Alpinums in Kooperation mit der Er-

wachsenbildung Stein Egerta Interessierte, Betroffene und Angehörige über wichtige Themen rund um das Krankheitsbild der Depression auf. Nicht nur der Betroffene leidet unter der Krankheit, sondern auch das Umfeld. Besonders schwierig ist es für die Angehörigen, wenn die erkrankten Personen jegliche Therapie verweigern. Wieso kann der Kranke keine Hilfe annehmen? Etliche Motivationsgespräche und gutes Zureden helfen nichts. Oft haben Familien in dieser Situation Angst, Fehler zu machen oder zu wenig zu unternehmen. Nicht selten zerbrechen deswegen Beziehungen.

**Dr. Anne Gerhards**, Studienleitung & Koordination Gemeindekurse bei Stein Egerta über die Zusammenarbeit:

Bereits Anfang 2019, dem offiziellen Eröffnungsjahr des Clinicum Alpinums hielt Dr. Risch den mitreissenden und gleichzeitig tiefgehenden Vortrag «Tiefsinn, Frohsinn, Leichtsin», der eine zahlreiche Zuhörerschaft im Rathaussaal Vaduz in seinen Bann zog. Seit dieser Zeit besteht die für alle Beteiligten bereichernde Kooperation zwischen Clinicum und Stiftung Tiefsinn sowie der Stein Egerta, und vor allem den interessierten Veranstaltungsteilnehmern. Die rege Nachfrage nach diesen Veranstaltungen zeigt die immanente Bedeutung der Themen und vor allem die Wichtigkeit des Bestehens des Clinicum Alpinum, des grossen Engagements der dort arbeitenden Teammitglieder sowie auch die Entstigmatisierung der Themen Depression und Stressfolgeerkrankungen in der Gesellschaft. Die Stein Egerta ist dankbar, dass sie mit ihren Kompetenzen zur Aufklärung der Bevölkerung durch gemeinsame Veranstaltungen beitragen und somit das Clinicum und die Stiftung Tiefsinn in ihrer Aufgabe und Dienst am Menschen unterstützen kann.

### «Auch dieses Jahr wieder – die Höhenfeier in Gaflei» zum Staatsfeiertag 2022

Auch am 15. August 2022 liessen wir es uns nicht nehmen und feierten den Staatsfeiertag mit feinem Barbecue auf unserer und damit der höchstgelegenen Aussichtsterrasse des Landes mit fantastischem Blick aufs Liechtensteiner Rheintal und die umliegenden Höhenfeuer. Ausgangspunkt der traditionellen Fackelwanderung zum Fürstensteig war der Parkplatz in Gaflei, unmittelbar vor dem Clinicum, wo die Veranstaltung ihren Ausklang fand. Ein gelungener Staatsfeiertag 2022!

### 5. Qualitätszirkel «Gefühlstief statt Mutterglück» im Juni 2022

Im Juni 2022 fand der fünfte Qualitätszirkel zum Thema «Depressionen in der Schwangerschaft und nach der Geburt» statt. Rund 13'000 Frauen pro Jahr in der Schweiz stürzt die Geburt ihres Kindes in eine Krise: Sie erleiden eine postpartale Depression. Vorträge dazu hielten Dr. med. univ. Martina Gsthölm-Mathies, Dr. phil. Katrin Braune-Krickau sowie Maya Latscha, eine ehemalige Betroffene und heutige Peer-Mitarbeiterin. Moderiert wurde die Veranstaltung von der leitenden Ärztin und Leiterin der Mutter-Kind-Therapie, Christine Biedermann.

### Psychische Gesundheit & Sport – Vortrag und Podiumsdiskussion in Vaduz im September 2022

Die zwei Spitzensportler Ariella Kaeslin und Marco Büchel gaben im Rahmen der Veranstaltungsreihe «Psychische Gesundheit, Sport und Wohlbefinden» einen Einblick in ihr Leben als Sportlerin bzw. Sportler und die damit verbundenen Herausforderungen für ihre psychische Gesundheit. Was hat Sport mit der Gesundheit der Seele zu tun? Kann Sport auch bei einer ernsthaften Krise oder Erkrankung unterstützen? Wann kann Sport die psychische Gesundheit fördern und wann hat er einen negativen Einfluss auf das Wohlbefinden? An der Gesprächsrunde nahm auch Experte wie Wolfgang Meier, Bewegungstherapeut am Clinicum Alpinum, teil.

### «Alles schläft, einsam wacht» – Vortrag von Dr. Telser im SAL Schaan, im September 2022

Wenn es gut läuft, verbringen wir durchschnittlich ein Drittel unseres Lebens schlafend. Gut so, denn der Schlaf dient der Regeneration von Körper und Geist. Doch Schlafstörungen

machen für einen Grossteil der Bevölkerung, zumindest zeitweise, die Nacht zur Qual. Im Zuge der Messe LIHGA, die wir dem omnipräsenten Thema Schlaf widmeten, zeigte Dr. med. Stefan Telser beim Vortrag im SAL auf, welche Folgen zu wenig Schlaf für uns haben, wann eine Schlafstörung behandlungsbedürftig ist und welche Ursachen dahinterstecken.

### Gesundheitstag im Oktober 2022

Gesundheit, Sport und Wohlbefinden – Fachvorträge zu verschiedenen Themen. Gesundheitsfördernde Angebote von Dienstleistenden aus Triesenberg und der Umgebung, die zum Wohlbefinden und einer guten Lebensqualität von uns allen beitragen können, wurden am Samstag, 22. Oktober im Dorfsaal, Triesenberg vorgestellt. Auch Dr. med. Marc Risch hielt einen Vortrag zum Thema «Schlaf – Alles schläft, einsam wacht».

### Theater TAK Nachbesprechung zu «Die Welt im Rücken» im November 2022

«Der Kranke ist der Freak und als solcher zu meiden, denn er ist ein Symbol des Nichtsinns, und solche Symbole sind gefährlich, nicht zuletzt für das fragile Sinnkonstrukt namens Alltag. Der Kranke ist, genau wie der Terrorist, aus der Ordnung der Gesellschaft gefallen, gefallen in einen feindlichen Abgrund des Unverständnisses.» Autor Thomas Melle schildert in seinem Text die Ursachen, Wirkungen und Verheerungen seiner manischen Depression, auch Bipolarität genannt. Ein faszinierender Parforceritt durch die Wahrnehmung einer Welt, die sich dieser Wahrnehmung verwei-

ert. Im Anschluss der Aufführung fand eine Podiumsdiskussion bzw. Nachbesprechung mit Psychiater Dr. Marc Risch und Regisseur Oliver Vorwerk statt, moderiert durch Dr. Thomas Spieckermann, Intendant des Theater TAK.

### «Wenn sich der Stress nicht mehr abbauen lässt» – Anzeichen, Auswirkungen, Vorbeugung im November 2022

Die Weltgesundheitsorganisation rechnet damit, dass im Jahr 2030 affektive Störungen, zu denen auch Erschöpfungsdepressionen und Stressfolgeerkrankungen zählen, die häufigsten Krankheitsbilder darstellen werden. Die Bandbreite für Stressfolgeerscheinungen reichen von vorübergehenden vegetativen Syndromen wie Magenbeschwerden oder Schwindel bis hin zu komplexen Erschöpfungsbildern wie bei der Depression. Dr. Michael Holzapfel erläuterte im Rahmen der Vortragsreihe «Nachgefragt», wann Stress krank macht und wie bei den ersten Warnhinweisen rechtzeitig gegengesteuert werden kann.

### «Durchforsten» mit Dr. med. Marc Risch im November 2022

Marc Risch hielt einen Vortrag zum Thema «Unser Wald – dein Therapeut» – Auf der Suche nach dem idealen Wald». Er sprach dabei über die Bedeutung des Waldes für Gesellschaft und Gesundheit. Aufenthalte im Wald stärken unser Immunsystem und wirken sich positiv auf unser Wohlbefinden aus. In seinem Vortrag ging er diesem Phänomen auf den Grund und erläuterte, wie der Wald mit seiner gesundheitsfördernden Wirkung zur Genesung und Therapie von Krankheiten beitragen kann.



## STOLZ

Mit grosser Freude blicken wir auf ein erfolgreiches Jahr 2022 zurück. Nominierungen, Partnerschaften sowie Auszeichnungen gaben uns viel Motivation und Zuversicht, mit dem weiterzumachen, was wir tun. Einiges möchten wir hier aufführen:

### «Constructive Alps» Architekturpreis

Liechtenstein und die Schweiz führten 2022 den internationalen Architekturwettbewerb «Constructive Alps» zum sechsten Mal durch. Aus 237 Eingaben hat die Jury 31 Projekte nominiert, die klimabewusstes Renovieren und Bauen in den Alpen besonders vorbildlich umsetzen. Prämiert wurden Sanierungen und Neubauten in den Alpen, die sowohl ökologisch als auch in gesellschaftlicher und ästhetischer Hinsicht überzeugen. Mit dabei: Das Clivum Alpinum auf Gaflei, geplant vom J2M Architektenhaus München.

### Michaela und Marc Risch als Finalisten zum Unternehmer des Jahres

Gleich fünf Finalistinnen und Finalisten standen zur Wahl zum Unternehmer des Jahres. Michaela und Marc Risch standen auch im Finale. «Sie alle untermauern durch Ihre Spitzenleistungen Liechtensteins Ruf als Wiege grosser Unternehmerinnen und Unternehmer. Verdient, so viel steht fest, hätte es jede und jeder von Ihnen. Allein Ihre Zugehörigkeit zum Kreis der Finalisten macht Sie alle zu Siegern», so Wirtschaftsministerin Sabine Monauni.

### OKP-Verträge Psychiatrie und Psychosomatik

2022 erhielten wir neben dem OKP Vertrag für Psychiatrie (samt all seinen positiven wie negativen Begleiterscheinungen) auch den OKP Vertrag für Psychosomatik, der uns neue Möglichkeiten und eine Erweiterung unseres Leistungsangebotes ermöglicht, unter anderem ist das ganzheitliche Konzept der VIA THERAPEUTICA damit vollumfänglich darstell- und umsetzbar.

### «Lerche oder Eule? Wie schläfst du?»

#### LIHGA im September 2022

Schlafen Sie schlecht ein? Wachen Sie in der Nacht auf? Haben Sie Probleme, morgens aus dem Bett zu kommen? Nach 2018 fand endlich wieder die LIHGA in Schaan statt. Das Clivum war mit dem allgegenwärtigen, stets aktuellen Thema «Schlaf» auf der Messe präsent und informierte neben seinem Therapieangebot speziell auch über die Möglichkeiten zur Schlafabklärung, um zu seinem natürlichen Schlafrhythmus zurückzufinden.



### Kooperation mit SOS Kinderdorf

Bereits seit vielen Jahren gibt es zwischen dem Clivum Alpinum und dem SOS-Kinderdorf im Rahmen der Mutter-Kind Therapie eine sehr erfolgreiche Zusammenarbeit. Seit dem vergangenen Jahr unterstützt die Stiftung TIEFSINN ausserdem eine Wirkungsstudie des Marie-Meierhofer-Instituts Zürich finanziell sowie auch fachlich-inhaltlich. Sie soll aufzeigen, wie wichtig eine frühe Intervention auf den Behandlungserfolg und die Entwicklung der Kinder ist.

#### Magdalena Frommelt,

Geschäftsführerin SOS Kinderdorf:

#### Mutter und Kind gehören zusammen.

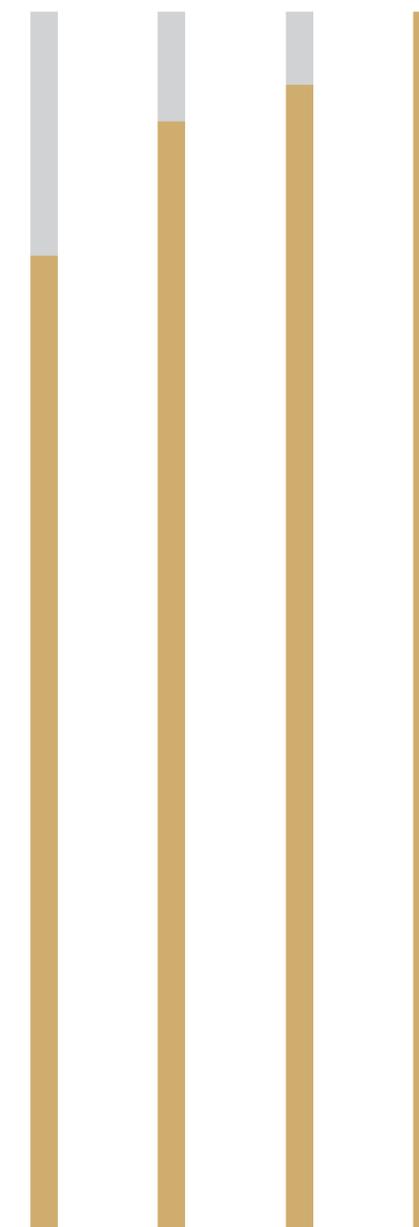
Gerade in den ersten Lebensjahren ist die Bindung essenziell für die Entwicklung des Kindes. Wenn eine Mutter an einer postpartalen Depression erkrankt, ist eine frühzeitige und intensive Therapie für die betroffenen Familien wichtig. Unbehandelte Wochenbettdepressionen bergen ein grosses Risiko einer Chronifizierung der depressiven Störung oder sind gar mit einem Suizid verbunden.

Das Clivum Alpinum bietet eine hoch professionelle ärztliche Beratung, Therapie und Unterstützung, die sich jede Familie, die sich in solch einer Situation befindet, wünscht. Durch die gemeinsame Kooperation konnten zwei sehr schöne ausgestattete Familienzimmer für Mutter und Kind eingerichtet werden. Das SOS-Kinderdorf Liechtenstein übernimmt mit dem Mutter-Kind Programm, falls notwendig, die anfallenden Betreuungskosten für das Baby oder Kleinkind, damit dieses während der Therapiedauer bei seiner Mutter sein kann.

### Patientenzufriedenheit nach Münsterling

Die Auswertung der Patientenzufriedenheit darf erneut als Erfolg für das gesamte Clivum betrachtet werden. Der Münsterlinger Patientenfragebogen, wurde von der Psychiatrischen Klinik Münsterlingen und der Universität Konstanz zur Qualitätsentwicklung in der klinischen Psychotherapie entwickelt. Neben dem ANQ wird er dauerhaft erhoben und umfasst eine komplette Patientenbefragung zu Eintritt, Behandlung, Hotellerie und Psychiatrie sowie Psychotherapie.

80% 91% 94% 100%



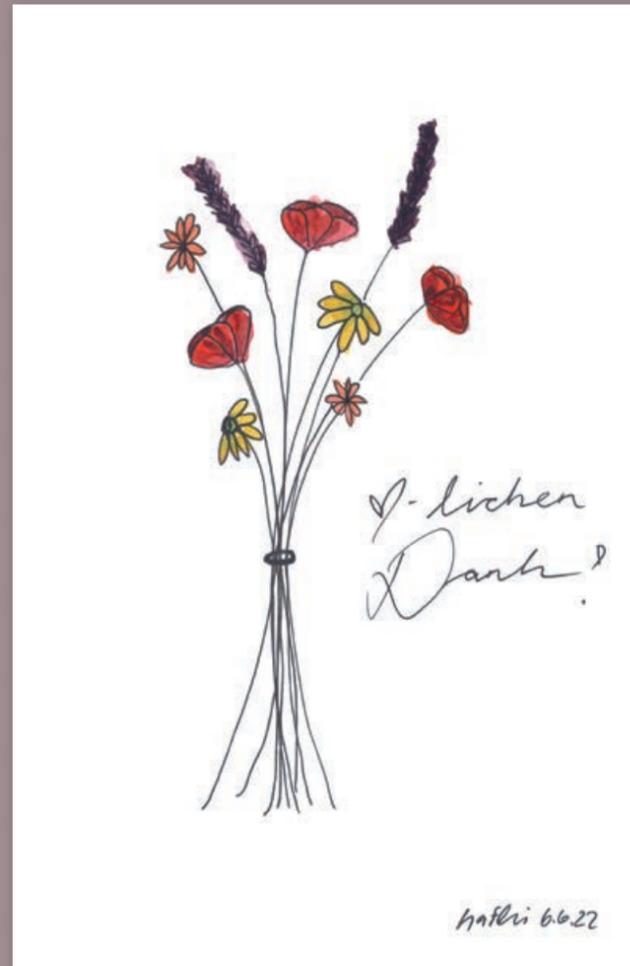
- 80% empfehlen uns unbedingt weiter!
- 91% beurteilten ihren Zustand bei Austritt besser bis sehr viel besser als bei Eintritt.
- 94% der Patienten waren mit dem medizinischen Personal vollstens zufrieden.
- 100% der Befragten konnten im Anschluss besser mit ihren Problemen umgehen.

Auch dieses Mal möchten wir wieder Rückmeldungen unserer Patienten zeigen, die uns sehr freuen, uns motivieren und auf die wir stolz sind!

«Das schöne Ambiente der Klinik, die verständnisvollen Therapeuten und die grossartige Pflege haben mir bei der Genesung am meisten geholfen. Danke für alles!»

«In einer wunderschönen Umgebung, mit vielen engagierten Therapeuten und ganz viel Zeit für mich selbst, sind alle meine Anliegen und Bedürfnisse erfüllt worden. Das habe ich sehr geschätzt. Meine gewonnenen Erkenntnisse und Bemühungen haben mich wieder gesund gemacht.»

«Der Patient steht im Mittelpunkt und er bekommt zahlreiche Möglichkeiten, sich auf sich selbst einzulassen. Das gesamte Behandlungspaket in dieser wunderbaren Umgebung ist der Schlüssel dazu.»



«Dank der Freundlichkeit, Hilfsbereitschaft und der hohen Qualifikation aller Angestellten und Ärzte habe ich meinen Aufenthalt besonders gut in Erinnerung. Das Clonicum Alpinum hat ein sehr wirkungsvolles Konzept.»

«Die Aufmerksamkeit der Ärzte für die Patienten war bewundernswert. Auch auf der Suche nach einer geeigneten Psychologin hat man mir sehr geholfen.»

Brief einer Patientin an Marc Risch:

«Heute vor einer Woche hatte ich Austritt im Clonicum Alpinum. Es war keine einfache Woche, aber Tag für Tag ging es besser. Bei euch habe ich Erholung, Ruhe, Klarheit, Selbstsicherheit und Werkzeuge fürs Leben gefunden. Was du und deine Frau geschaffen haben, ist wirklich einfach ein wunderschöner, kraftvoller Ort mit unglaublich liebevollen, wohlwollenden und einfach tollen Menschen: das ganze Team vom Empfang, Therapie, Hausdienst, Gaflei-Stube, Reinigung, Küche und Pflege. Aber ganz besonders möchte ich dir danken! Danken, dass du im Januar für mich gekämpft hast, als ich es fast nicht mehr konnte, dass du per Mail und Telefon erreichbar warst!»

«Der stationäre Aufenthalt, weit weg vom Alltag, das menschliche Handhaben der Therapeuten sowie die professionelle Hilfe der Ärzte und des Pflegepersonals waren besonders gut für mich und haben schlussendlich zu meiner Genesung geführt.»

«Im gesamten Klinikareal bin ich auf ein offenes Ohr gestossen – Ärzte, Pflege sowie Hotellerie – waren bei Bedarf immer für mich da, haben mir aber viel Freiraum zur persönlichen Entfaltung gelassen. Danke dafür.»



# AUSBLICK

## QUO VADIS 2023?

In einem «normalen» Unternehmen würde sich ein «normaler» CEO im Ausblick seines Jahresberichts zu Themen wie strategischer Neuausrichtungen, Verbesserungsprojekten und Weiterentwicklungen äussern. Wer möchte schon normal sein?

Nach mittlerweile drei turbulenten Jahren und teilweise auch unsicheren Zeiten ist es für das Clinicum Alpinum an der Zeit, zu erfahren, was Betriebs-Normalität bedeuten kann. Wir möchten uns im anstehenden Jahr deshalb v.a. um UNS kümmern. So banal es klingt, freuen wir uns darauf, unsere gelebten Prozesse zu schärfen, Verantwortlichkeiten nochmals zu klären, um die vielen Kompetenzen optimal einsetzen zu können und damit verbunden noch mehr Verbindlichkeit, mehr Klarheit und Ruhe für uns Alle in einem oft «verrückten Alltag» zu bekommen. Wir gönnen unserer Improvisationsfähigkeit, die im letzten Jahr häufig von Nöten war, eine Pause und widmen uns unserer Struktur und unserer Organisation. Klingt langweilig – das hoffen wir! Wir haben es uns verdient!

Trotz aller erhofften Langeweile werden wir uns aber gerade in unserem therapeutischen Tun auf neue Wege begeben. Wortwörtlich möchten wir mit der im Clinicum Alpinum initiierten und entwickelten VIA THERAPEUTICA® neue Standards setzen für die Behandlung von Menschen mit psychischen Erkrankungen. Wir möchten einen Weg beschreiben, der uns und unseren Gästen klar macht, dass Behandlung und damit Besserung v.a. dann gut funktioniert, wenn man für sich selbst und sein Tun Verantwortung übernimmt und in die Handlung kommt, was weit mehr bedeutet als Hilfe zur Selbsthilfe. Ein weiter Weg liegt zwischen dem Wunsch nach «Heile mich» und dem Ziel «Ich heile mich».

Auch werden wir in weiteren kleinen Schritten konsequent unseren Weg weiterverfolgen, damit Behandlungsplätze für schwer psychisch erkrankte Menschen auch überregional zugänglich werden und so unnötige Krankheitslast durch Wartezeiten vermindert wird – für Betroffene und Angehörige. Wir werden bei Versicherungen, Kantonen und Bundesländern des DACH-Raums anknöpfen und auf weiterhin auf die Versorgungsempässe hinweisen und versuchen, unsere Behandlungskapazitäten dem gesamten deutschsprachigen Raum zur Verfügung zu stellen. Wir sind uns im Klaren, dass dies viel Überzeugungs- und Aufklärungs-

arbeit bedeutet. Wir nehmen die Herausforderung an – oder haben wir das bereits?

In Zusammenarbeit mit der gemeinnützigen Stiftung VIA THERAPEUTICA werden wir noch stärker in die Öffentlichkeit treten, aufklären, informieren – dort und da auch provozieren und die Stimme erheben für Menschen, die eben keine Stimme (mehr) haben: Wir werden die Stimme erheben für alle diejenigen, die nicht die Kraft und die Möglichkeit haben für ihre Bedürfnisse zu kämpfen. Wir werden weiterhin den Finger dorthin legen, wo Gesellschaft und Politik angehalten sind zu handeln, um die desolate Situation in der psychischen Versorgung nachhaltig zu verbessern, chronische Krankheitsverläufe zu verhindern, die Zahlen in der Suizidalitätsstatistik und die durch Krankheitsjahre belastete Lebenszeit zu verkleinern.

Wir werden weiterhin auf die Unterversorgung aufmerksam machen, wir werden weiterhin unangenehm sein und Dinge sagen, die manche vielleicht lieber nicht hören möchten. Wir werden einfach weiterhin Tag für Tag unser Bestes geben für Menschen mit schweren psychischen Erkrankungen und deren Angehörige.

## WARUM WIR TUN WAS WIR TUN

Es ist leider nach wie vor Fakt, dass psychisch erkrankte Menschen nicht das Gehör und die Hilfen finden, die sie so dringend benötigen. Die Stiftung TIEFSINN möchte hier Stimme für diese Menschen sein und leistet auf verschiedenen Ebenen einen aktiven Beitrag zur Verbesserung der Situation psychisch Erkrankter sowie für deren oft vergessene Angehörige – Kinder, aber auch Eltern und Partner – die oft im Dunkelfeld der Gesellschaft still leiden. Die Stiftung TIEFSINN setzt sich daher vehement für Mental-Health Themen ein und bringt sich aktiv in den medizinischen und gesellschaftspolitischen Dialog ein, unter anderem mit Vorträgen, Beiträgen in Fachmedien und Weiterbildungen im Sinne einer «Psychoedukation».

SarsCov2, Krieg und andere Formen der Not führen dazu, dass weltweit gesehen die «Burden of Disease», die «Krankheitslast» zu- und leider nicht abnimmt. Ebenso verhält es sich mit der individuellen Krankheitslast über die Lebensspanne. Affektive Erkrankungen, zu denen Angst-, Panik- und Zwangserkrankungen sowie Depressionen zählen nehmen zu. Und die Ersterkrankten werden dabei immer jünger. Nachdem Affekt-Erkrankungen aber keine Gesichtserkrankung sind, sehen sie es

ihrem Nachbarn nicht an, wie sein seelisches Befinden gerade ist. Bezogen auf Liechtenstein dürfen wir davon ausgehen, dass bei einer Bevölkerungszahl von gerundet 40'000 Einwohnerinnen und Einwohnern, 4000 Personen derzeit schwerwiegend erkrankt und in Behandlung sind oder sein sollten, wenn sie den Zugang zu entsprechenden Behandlungsstrukturen bekommen und nicht auf Wartelisten in die Chronifizierung rutschen. Es sind verrückte Zeiten, in denen wir Leben und gerade psychisch erkrankte Menschen und ihr Umfeld leiden besonders – wie ausgeführt oft im Stillen – aus Angst vor Stigmatisierung und sozialer Exklusion sowie aus Scham.

Im Jahr 2022 ist unter anderem der World Mental Health Report erschienen – ein wichtiges Dokument der WHO. Mit Relevanz für Liechtenstein – eines der reichsten Volkswirtschaften auf diesem Globus?

Westliche «Welten» kämpfen seit Jahren mit instabiler werdenden «Versorgungs-Systemen» und auch die Versorgungsregion, zu der Liechtenstein gehört, läuft offenen Auges in eine Unterversorgung von Menschen mit schweren psychischen Erkrankungen, was sich unter anderem an den seit Jahren steigenden Wartezeiten für ambulante, teilstationäre und stationäre Behandlungsplätze ablesen lässt. Dass wir vergleichbare, besorgniserregende Effekte in der hausärztlichen oder kinderärztlich ambulanten und stationären Versorgung

beobachten, ist deshalb von Relevanz, da insbesondere Haus- und Kinderärzte sehr oft und sehr intensiv in der psychiatrischen Grundversorgung mitarbeiten.

Dies ist eine nicht nur tragische, sondern gefährliche Realität, wenn man berücksichtigt, wie es sich aus wissenschaftstheoretischer Sicht mit komplex-gekoppelten Systemen verhält. Nach einer langen Zeit der «Grenzkompensation» – Fachleute sprechen auch von einer «Schleifspur» – lenken Systeme, auch Gesundheitsversorgungssysteme, plötzlich aus. Sie «kippen» und dann passieren, um im Bild von Natur-Katastrophen zu bleiben, «erdbebenartige» Veränderungen. So etwas darf in der medizinischen Grund- und Spezialversorgung von schwer erkrankten Menschen nicht geschehen. Die Anzeichen, dass medizinische und soziale Versorgungssysteme kippen, sind da. Anders formuliert es der Volksmund: «Wo Rauch ist, ist auch Feuer!» In kleinen Volkswirtschaften besteht die zusätzliche Herausforderung des oft gesehenen «Neglect der kleinen Zahl». Dies meint, dass aufgrund der eigenen statistischen Kleinheit offensichtliche Not als «Einzelfälle», statistische Ausreisser fehlinterpretiert oder gar mutwillig kleingeredet werden. Dies, weil man sich nicht ausreichend bemüht, die eigenen «Zahlen» hochzurechnen und diese dann mit qualitativ vergleichbaren Versorgungs-Kollektiven in einen klug gewählten «Benchmark» zu setzen.



Vortrag «Gesund bleiben in einer verrückten Zeit» im SAL Schaan

**Ein paar Worte zum Wartepatienten**  
Benötigt man einen Termin bei einer niedergelassenen Psychiaterin oder einem niedergelassenen Psychologen heisst es oft «warten» – und das oft mehr als 8 Wochen bis zu einem Erst-Termin. Man stelle sich das «Geschrei» vor, wenn man mit «Druck am Herz» 12 Wochen für einen Termin beim Kardiologen warten müsste.

In medizinisch-psychiatrischen Studien waren früher noch sog. «doppel-verblindete Placebo-Studien» üblich – heute sind es «offene Warte-Patient-Studien». Eine schlechende, medizinisch sowie wissenschaftlich nicht tolerierbare Entwicklung.

**Krankheit Verwalten – Gesundung gestalten**  
Das vom Liechtensteinischen Krankenkassenverband (LKV) lancierte und vom Ministerium beschlossene Psychiatrie-Konzept liegt mittlerweile seit zwei Jahren bei den verantwortlichen Stellen.

Ergebnisse? Entweder sind diese nicht vorhanden oder werden verschwiegen – eine Verschleppung zu Ungunsten erkrankter Menschen in unserer Versorgungsregion. Interessant dabei ist auch, dass der Kanton St. Gallen zeitgleich – jedoch leider unabgestimmt mit FL – an einem eigenen Psychiatriekonzept «werkelt». Bleibt zu hoffen, dass sich die beiden Länder auf administrativer und gesundheitspolitischer Ebene künftig INTENSIV zur Wohle der erkrankten Menschen austauschen und gemeinsam an überregionalen Lösungen arbeiten. Auf FL-Seite wurden Grundversorger in den letzten 10 Jahren mittlerweile bereits dreimal zu aktuellen Situation im Bereich psychiatrische Versorgung befragt. Ein «Letter of Intent», eine Absichtserklärung zum Thema psychiatrische Tagesklinik mit dem Ziel, die ambulante Regionalversorgung zu stützen, wurde bereits vor acht Jahren von der Ärztekammer Liechtenstein, dem LKV als auch den Psychiatrischen Diensten Graubünden unterzeichnet und dem damaligen Gesundheitsminister übermittelt. Effektstärke? Gegen Null!

**Niederschwellige Hilfen und Behandlung schwerer Erkrankungen sparen Geld**  
Der Social Return on Investment (SROI) – auch als «Sozialrendite» bezeichnet – beschreibt den ökonomischen Nutzen einer sozialen und/oder therapeutischen niederschwelligen Zu-

gänglichkeit für wirksame Hilfen – individuell und systemisch. Hierbei wird der Geldwert der Auswirkungen («Impact») geschätzt und den eingesetzten Mitteln gegenübergestellt. Je nach Focus auf die Bedürftigkeit liegt dieser SROI zwischen 1:8 und 1:4. Dies haben wir nicht erfunden, sondern geben hier Zahlen der WHO und der Weltbank wieder. Schade nur, dass dies für uns lediglich bedingt relevant ist – Liechtenstein ist nicht Mitglied der WHO.

**Psychisch in schlechter Verfassung**  
Vielleicht wird es nötig werden, die dringlichen Anpassungen im Gesundheits- und Gesellschaftswesen auf Verfassungsebene zu verankern. Vielleicht liegt einer der Gründe, dass sich die Versorgungssituation psychisch erkrankter Menschen in den letzten 15 Jahren regional, überregional und weltweit nicht gebessert, sondern verschlechtert hat auch darin, dass in den Verfassungen dieser Welt das Thema mentale Gesundheit im besten Fall ein «Schatten-» oder stigmatisiertes Dasein fristet. Als Beispiel ein Blick in die Liechtensteinische Landesverfassung:

Im Artikel 18 zur Gesundheits- und Sozialversorgung des Fürstentums Liechtenstein ist Folgendes festgehalten:

**§ Art. 18 Der Staat sorgt für das öffentliche Gesundheitswesen, unterstützt die Krankenpflege und strebt auf gesetzlichem Wege die Bekämpfung der Trunksucht sowie die Besserung von Trinkern und arbeitsscheuen Personen an.**

Eine mögliche Lesart des Artikels 18 ist die Folgende: Neben den kranken Menschen, die von einer «Krankenpflege» v.a. eben pflegerische Unterstützung erwarten dürfen, gibt es noch weitere Gesellschaftsphänomene («Trunksucht» und «Arbeitsscheu»), die man aus heutiger Sicht als psychisches Kranksein interpretieren müsste. Den störenden Phänomenen «Trunksucht» und «Arbeitsscheu» werden in der aus dem Jahr 1921 stammenden Landesverfassung den «Kampf» angesagt. Ein pflegendes Hilfsangebot im Sinne einer Krankenpflege ist nicht vorgesehen. Es geht also hierbei nicht um «Behandlung» bzw. Unterstützung erkrankter Menschen, sondern um Bekämpfung gesellschaftlich «ungewollter Zustände». Wie lässt sich diese Interpretation medizinisch-psychiatrisch untermauern? 1921 gab es noch wenig bis keine Erkenntnisse, dass

es auch psychisches Kranksein geben könnte. Psyche war der damaligen Körpermedizin, die der Kriegschirurgie entstammt und mechanistischen Heilskonzepten folgt unterlegen, bzw. wurde alles «Seelische» im besten Falle als «Charakterschwäche» abqualifiziert. Besonders anstossend ist, dass in einem Satz – ohne trennenden Punkt oder Komma – das Thema «Sucht» (etymologisch: Sucht = Siechtum = Krankheit) mit Faulheit «gleichgesetzt» wird.

Art 25 der liechtensteinischen Landesverfassung sagt weiter:

**§ Art. 25 Das öffentliche Armenwesen ist Sache der Gemeinden nach Massgabe der besonderen Gesetze. Der Staat übt jedoch die Oberaufsicht hierüber aus. Er kann den Gemeinden, insbesondere zur zweckmässigen Versorgung von Waisen, Geisteskranken, Unheilbaren und Altersschwachen geeignete Beihilfen leisten.**

Hier sei Folgendes kommentiert: Wollen wir wirklich, dass psychisch erkrankte Mitglieder unserer Gesellschaft, die nach unserer Einschätzung einen Platz, nicht am Rand sondern in der Mitte der Gesellschaft, verdienen weiterhin als «Geistesranke» eines öffentlichen Armenwesens in einem Atemzug mit Begriffen wie «unheilbar» und «altersschwach» eingeordnet werden? Und wollen wir unserem Staat hier tatsächlich nur die Oberaufsicht zubilligen?

Wir müssen daran arbeiten, psychisches Kranksein zu bessern, Behandlungspfade anhand von Richtlinien zu gestalten und Krankheit nicht weiter nur zu «verwalten».

Die Stiftung Tiefsinn setzt sich deshalb für Chancengleichheit, Gleichberechtigung und Inklusion psychisch erkrankter Menschen ein – und das nicht nur am Tag der Psychischen Gesundheit, sondern 365 Tage im Jahr. Ein weiter Weg, den wir hoffentlich mit ihrer Unterstützung gemeinsam bewältigen werden.

Michaela und Marc Risch, Stiftung TIEFSINN, im März 2023

# GESELLSCHAFTLICHE IMPULSE SETZEN

**Dagmar Bühler-Nigsch,**  
Geschäftsführerin VLGST

Gemeinnützige Stiftungen wie die Stiftung Tiefsinn sind für den Stiftungsstandort Liechtenstein von grosser Bedeutung. Durch die offene Kommunikation über ihr Stiftungswirken zeigt die Stiftung in eindrücklicher Art und Weise, wie gemeinnützige Stiftungen gesellschaftliche Impulse setzen können.

In Liechtenstein gibt es aktuell 1375 gemeinnützige Stiftungen. Die Vereinigung liechtensteinischer gemeinnütziger Stiftungen und Trusts ist die Interessensvertreterin der Förderstiftungen und setzt sich mit ihren 110 Mitgliedstiftungen dafür ein, das liechtensteinische Stiftungswirken sichtbar zu machen.

**Langfristige Hebelwirkung**  
Was charakterisiert gemeinnütziges Wirken durch Stiftungen? Gemeinnützige Stiftungen unterstützen Projekte und Institutionen gemäss dem definierten Zweck in den Statuten. Aufgrund ihrer Unabhängigkeit haben sie die Möglichkeit, Impulse zu setzen und auch neue Themen anzustossen. Ihnen kommt dadurch eine grosse gesellschaftliche Bedeutung zu. Dabei kann gemessen werden, wie viele Projekte durch gemeinnützige Stiftungen gefördert werden und wie viel Geld dafür aufgewendet wird. Viel schwerer zu messen, ist aber das Ausmass an Veränderungen, welches durch ihr Wirken erzielt wird. Um diese gesellschaftlichen Impulse sichtbar zu machen, ist eine offene und transparente Kommunikation von grosser Wichtigkeit.

**Transparenz schafft Vertrauen**  
Den einzelnen gemeinnützigen Stiftungen kommt dabei eine wichtige Rolle zu, indem sie über ihre wertvolle Arbeit berichten. Die Stiftung Tiefsinn hat an der VLGST-Mitgliederversammlung 2022 sowie durch ihren Auftritt bei der Philanthropie-Plattform in sehr

eindrücklicher Weise gezeigt, wie die Stiftung Menschen mit psychischen Belastungen eine Stimme gibt. So ist es der Stiftung gelungen, wichtige Themen aufzugreifen, die für die Zukunft von grosser Bedeutung sind und die fundierte Auseinandersetzung mit gesellschaftlich relevanten Themen ermöglicht.

**Zukunft gestalten wir gemeinsam**  
Solche Beispiele wie die Stiftung Tiefsinn sind von grosser Wichtigkeit für den Philanthropiestandort Liechtenstein, welcher im März 2022 als bester Standort für philanthropisches Engagement ausgezeichnet wurde. Zum ersten Mal wurde durch einen wissenschaftlichen Vergleich festgehalten, dass man nirgendwo auf der Welt bessere Bedingungen vorfindet, um gemeinnützig tätig zu sein. Die VLGST setzt sich auch in Zukunft für optimale Rahmenbedingungen, anerkannte Standards und gute Governance ein, so dass sich das Engagement für das Gemeinwohl in Liechtenstein optimal entfalten kann. Wir freuen uns auf die weitere Zusammenarbeit und wünschen der Stiftung Tiefsinn viel Erfolg und gutes Gedeihen.



## WARUM TIEFSINN?

Sie haben sich vielleicht gefragt, wieso die Stifter den Begriff TIEFSINN gewählt haben. Nun: Tiefsinn ist sprachwissenschaftlich eine der positiven Deutungen des Depressionsbegriffs und unterstreicht unsere Haltung einer positiven Psychologie. Dem tiefsinnig-hinter-

fragenden eines depressiven Menschen darf nicht mit einer Anti-Medizin (Antibiotika, Antidepressive) entgegengetreten werden. Nein! Der Tiefsinn ist in der Therapie als Wert zu erhalten und durch individualisierte therapeutische Arbeit zu «reframen».



CHF 111'100.–

34  
PATIENTEN

17  
CONCORDIA

10  
SWICA

7  
FKB

95%  
AUS LIECHTENSTEIN



Mutter-Kind: 2  
Vollkostenleistung

Geleistete Unterstützungen für Aufenthalte im Clonicum in 2022

Impressum

**Clinicum Alpinum**  
Gafleistrasse 70, 9497 Gaflei

**Redaktion:** Jasmin Hüller, Clonicum Alpinum  
**Fotos:** Archiv Clonicum Alpinum  
**Gestaltung:** Neuland visuelle Gestaltung, Schaan  
**Druck:** Ostschweiz Druck, Wittenbach  
**Auflage:** 400

April 2023