



Kreativität
Weshalb es sie braucht,
was sie kann

ab Seite 8



Rezept
Omelett mit
Süßkartoffelpüree
und Brokkoli

Seite 14



Michael von der Heide:

«Ich möchte die Leute
emotional berühren.»

ab Seite 4



Kreativ unterwegs

Geschätzte Leserinnen und Leser

Kreativität ist die Fähigkeit eines Menschen, sich ein neues Konzept vorzustellen und umzusetzen oder eine originelle Lösung für ein Problem zu entdecken. Diese Kreativität drückt sich in unserer Klinik zunächst einmal durch verschiedene Veränderungen aus, wie etwa der Erneuerung der Klinikleitung mit drei neuen Personen, zu denen ich nun seit einigen Monaten gehöre. Dies ist eine Gelegenheit für uns, über die Zukunft der Berner Klinik Montana nachzudenken und dabei die Erwartungen bzw. Bedürfnisse unserer wichtigsten Partner und unserer Patientinnen und Patienten zu berücksichtigen.

Doch Kreativität ploppt auch im Alltag immer wieder auf – beispielsweise in den Handlungen der Mitarbeitenden der Klinik. Diese tun alles dafür, um Tricks und Kniffe zu finden, damit unsere Patientinnen und Patienten im Alltag möglichst gut zurechtkommen.

Schliesslich gibt es für Patienten auch Möglichkeiten, sich während der Rehabilitation kreativ zu betätigen: im Beschäftigungsatelier können sie ihren Ideen freien Lauf lassen. Hier entstehen wunderschöne Werke, in die oft auch Erlebtes und Emotionen einfließen und die einzigartig nicht sein könnten.

In der neunzehnten Ausgabe unseres Rehavita-Magazins beleuchten wir die vielen Facetten der Kreativität und werfen einen Blick hinter die Kulissen unserer Klinik.

Ich wünsche Ihnen viel Spass beim Lesen.

Philippe Eckert
Direktor

Neue Auszeichnung für die Klinik

Im Juni hat die Berner Klinik Montana das Label «Regional Kochen» erhalten, das von Valais-Wallis und dem Verein «Fourchette verte» entwickelt wurde. Das neue Label würdigt das Engagement der Klinik im Bereich Nachhaltigkeit, was die Versorgung, die Ausgewogenheit der Ernährung und die Abfallentsorgung anbelangt. Ebenso gehört dazu, dass viele Produkte, die bei der Zubereitung der Speisen verwendet werden, von lokalen und regionalen Lieferanten stammen; rund 95 Prozent davon aus dem Wallis.

Die Klinik demonstriert damit ihre Verbundenheit mit regionalen Qualitätsprodukten und unterstützt so aktiv die lokale Wirtschaft. All dies trägt zum Wohlbefinden der Patientinnen und Patienten bei, indem täglich schmackhafte, ausgewogene und saisonale Gerichte zubereitet werden.



Neue Gesichter im Führungsteam: Herzlich willkommen!

Seit dem Frühjahr 2023 sind zwei neue Führungskräfte in der Berner Klinik Montana tätig. Wir haben sie gebeten, einige Sätze zu vervollständigen.



**Pierre-Alain
Fournier**

Neuer Pflegedienstleiter

Was ich als Kind werden wollte: Berufsmusiker.

Mein Arbeitstag beginnt mit einem herzlichen Hallo an meine beiden Stellvertreterinnen.

In der Berner Klinik Montana schätze ich die authentischen, bereichernden Begegnungen in einer verständnisvollen, herzlichen Atmosphäre.

Eine erfolgreiche Rehabilitation ist, wenn der Patient trotz oft traumatischer Umstände seine Freude, sein Gleichgewicht und seinen Weg ganz oder teilweise wiederfindet.

Für mich ist Gesundheit ein Beispiel für die heilige Energie, die unser Leben durchdringt, und ein Geschenk des Himmels, das es zu bewahren gilt.

Was ich an meiner Arbeit am liebsten mag: komplizierte Aufgaben, bei denen ich die Regeln analysiere. Ich bin ein Fan von (Re-)Strukturierung und Konsolidierung von Abläufen.

In meiner Funktion als Führungskraft verpflichte ich mich, ein zufriedenstellendes Umfeld für unsere Patienten, ihre Angehörigen und die Mitarbeitenden zu schaffen. Ich achte darauf, Professionalität mit den menschlichen Qualitäten des Zuhörens, der Unterstützung und der Begleitung zu verbinden.

Das mache ich, um zu entspannen: Musik (klassische Trompete, Jazz, Brass Band, Big Band), Wanderungen, schreiben.

Für mich entspringt Kreativität einer Quelle der Freude, die unsere Seelen wärmt und unsere Akkus auflädt.

Was ich als Kind werden wollte: Wirtschaftsingenieurin.

Mein Arbeitstag beginnt mit einem schnellen Durchlesen meiner E-Mails und einer kurzen Visualisierung der Aufgaben, die mich erwarten. Anschliessend gehe ich um acht Uhr zum Huddle.

Was ich an der Berner Klinik Montana schätze: die wunderschöne Arbeitsumgebung, motivierte und professionelle Teams, eine integre und engagierte Direktion.

Eine erfolgreiche Rehabilitation ist, wenn sowohl die Patienten als auch die Teams die gesetzten Therapieziele mit Bravour erreicht haben.

Für mich bedeutet Gesundheit schlicht und einfach Leben.

Was mir an meiner Arbeit am besten gefällt: die zwischenmenschlichen Beziehungen, die Arbeit im Team, die Interdisziplinarität und die vielfältigen Herausforderungen, die ich bei meiner Arbeit antreffe.

Als Führungskraft ist es mir wichtig, dass unsere gesamte Arbeit auf einer gemeinsamen Mission, einer Vision und einem gemeinsamen Wertekanon beruht.

Das mache ich, um zu entspannen: Wanderungen in den Bergen, lesen, Salsa, kochen.

Kreativität bedeutet für mich: die Kunst, Ideen, Konzepte und Lösungen für Probleme oder Situationen zu generieren.



**Géraldine
Culot**

Neue Leiterin Therapien

«Auf der Bühne und am Patientenbett ist gute Kommunikation das A und O»

Michael von der Heide zählt zu den vielseitigsten, wandelbarsten Musikern der Schweiz und sorgt immer wieder für Überraschungscoups – auf und neben der Bühne. Nach 30 Jahren Showbusiness hat er während der Corona-Pandemie das Tenue gewechselt und in einem Alters- und Pflegeheim mit angepackt. Ein Gespräch über Aha- und Wow-Momente im Leben eines Ausnahmetalents.

Es ist 13.30 Uhr. Wie oft haben Sie heute schon gesungen?

Michael von der Heide: Im Moment singe ich effektiv sehr viel, weil ich gerade ein neues Album abgeschlossen habe und mitten in den Proben für die Tournee stecke. Aber ich trage eigentlich immer ein Lied auf den Lippen – seit frühester Kindheit. Das ist für mich fast wie atmen. Heute Morgen war ich im Wald. Und ja, auch dort singe ich. Manchmal verlege ich sogar das Einsingen vor Konzerten in den Wald, was den einen oder anderen Spaziergänger schon ein bisschen erschrecken kann. (Lacht.) Aber die Rehe bringt das nicht mehr aus der Fassung, die kennen mich schon gut.

Während der Corona-Pandemie waren Sie wieder in Ihrem früheren Beruf als Pflegefachmann aktiv. Weisse Hose statt funkelnde Out-

fits, Patientenbett statt Scheinwerfer – ein Sprung ins kalte Wasser?

Ich habe die Ausbildung zum diplomierten Pflegefachmann vor vielen Jahren gemacht und war bereits damals im Musikbusiness tätig. Dass es so schnell zum ersten Plattenvertrag kommen würde, damit hatte ich zu diesem Zeitpunkt überhaupt nicht gerechnet. Mei-

«Funktioniert etwas nicht, heisst das oberste Gebot auf der Bühne wie auch in der Pflege: Ruhe bewahren, die Nerven nicht verlieren.»

Michael von der Heide

nen angestammten Beruf legte ich in der Folge mehrere Jahrzehnte lang auf Eis. Dass ich jemals wieder einen Fuss in die Pflege setzen würde, damit hat in meinem Umfeld wirklich niemand gerechnet. Doch als eine ehemalige Arbeitskollegin nach einem meiner Konzerte mit einem Jobangebot auf mich zukam, habe ich angebissen. Und ja: Dieser Einsatz in einem Alters- und Pflegeheim am Zürichsee während der Pandemie hat mir regelrecht den Ärmel reingezogen. Noch heute springe ich hin und wieder ein, wenn es zu Ausfällen kommt oder für einzelne Nachtdienste.

Wie reagieren die Menschen, die Sie pflegen, wenn sie realisieren, dass da ein Bühnenstar im Dienst ist?

Ich stehe natürlich ein bisschen unter besonderer Beobachtung bei den Bewohnenden, aber auch bei Angehörigen und beim Personal. Aber dieses Gefühl, besonders exponiert zu sein, kenne ich natürlich von der Bühne.

Sie gelten als begnadeter Entertainer. Wie viel kriegen die Leute, für die Sie als Pfleger verantwortlich sind, von diesem Talent mit?

Ich glaube, sowohl auf der Bühne als auch am Patientenbett ist gute Kommunikation das A und O. Das ist eine Art feinstoffliche und sehr individuelle Angelegenheit. Beim direkten Kontakt mit Patienten geht es darum, auf das ▶





Ein Leben für die Musik und mit der Musik: Michael von der Heide ist nicht nur auf der Bühne, sondern auch am Patientenbett voll in seinem Element.

Gegenüber einzugehen und zu erfassen, was gerade angezeigt ist. Manchmal ist ein kleiner Scherz zielführend, ein andermal ist gemeinsames Schweigen die bessere Alternative.

Singen Sie hin und wieder bei Ihren Einsätzen?

Während der Pandemie herrschte in unserer Institution eine Zeit lang Singverbot. Doch auch hinter der Maske lässt sich ein Lied summen. Insbesondere Menschen mit Demenz reagieren stark auf Musik. Aber während meiner Pflegeeinsätze bin ich natürlich nicht als Sänger unterwegs, dafür ist die Bühne da. Was nicht ausschliesst, dass ich ab und zu mit Patienten über ihre Lieblingslieder oder Musik plaudere.

Gibt es Parallelen zwischen dem Job auf der Bühne und jenem in der Pflege?

Jein. Sie stehen eher diametral zueinander oder um es so zu sagen: Was ich auf der Bühne mache, ist vorab Ich-

«Ich will den Menschen eine Möglichkeit bieten, während einiger Stunden so richtig ein- und abzutauschen, zu vergessen, zu lachen, zu weinen, sich aus dem Alltag auszuklinken.»

Michael von der Heide

bezogen, hat viel mit mir selbst zu tun. Bei der Pflege liegt der Schwerpunkt klar auf meinem Visavis bzw. auf dem Menschen, den ich pflege. Doch gewisse Dinge sind sich wiederum sehr ähnlich, etwa bei Notfällen. Funktioniert etwas nicht, heisst das oberste Gebot auf der Bühne wie auch in der Pflege: Ruhe bewahren, die Nerven nicht verlieren.

Welche Spuren hat der Einsatz in der Pflege während der Pandemie bei Ihnen hinterlassen?

Für Kulturschaffende war Corona ein grosser Einschnitt. Viele wussten weder ein noch aus. Das blieb mir zum Glück erspart: Gerade zu Beginn der Pandemie spürte ich, wie nützlich und wichtig mein Einsatz in der Pflege war. Hinzu kommt: Der Abstecher in diese Branche hat mir auch bezüglich Lebensplanung etwas gebracht. Zwar bin ich immer noch mit grosser Leidenschaft Musiker. Aber zu realisieren, dass ich auch in meinem angestammten

Beruf eine sinnstiftende, erfüllende Alternative habe, tut gut.

Frenetischen Applaus sind Sie gewohnt, während Corona gab es diesen auch für die Pflege.

Wie ist es um das Ansehen dieses Berufs bestellt?

Es gibt derzeit zum Glück viele junge Menschen, die diesen Beruf ergreifen wollen. Natürlich ist es wichtig, dass beim Salär und den Arbeitszeiten die Dinge im Lot sind. Meines Erachtens handelt es sich nach wie vor um einen attraktiven Beruf, weil er erfüllend, interessant und extrem abwechslungsreich ist. Man lernt viel, kommt mit spannenden Leuten in Kontakt, ist in ein Team eingebunden.

Was macht eine gute Pflegefachkraft aus?

Es braucht sicher Belastbarkeit und Flexibilität. Aber das Allerwichtigste ist: Man muss Menschen mögen. Pflegende kommen mit höchst unterschiedlichen Leuten zusammen, der Umgang mit einigen kann sehr anspruchsvoll sein. Und doch gilt immer: Die Würde der Patientinnen und Patienten steht über allem.

Zurück zur Musik: Sie sind als Sänger mit zig Preisen bedacht worden.

Welcher bedeutet Ihnen am meisten?

Dazu gehört sicher das «Werkjahr»; der Kulturpreis der Stadt Zürich im Jahr 2021. Das hat mich deshalb so gefreut, weil ich überhaupt nicht damit gerechnet habe.

Was waren andere Schlüsselerlebnisse in Ihrer Karriere?

Höhepunkte gab es in den vergangenen Jahrzehnten viele. Aber wie für alle Sänger war für mich natürlich die erste

Platte ein unvergesslicher Moment. Oder als ich zum ersten Mal einen meiner Songs im Radio hörte. Zu den Highlights gehören für mich auch der Auftritt mit Nina Hagen am Jazz Festival in Montreux oder die Welttournee mit Theatermacher Christoph Marthaler.

Was zählt für Sie am meisten, wenn das Licht angeht, das Publikum lauscht, Sie zum ersten Ton ansetzen?

Mir geht es immer um Einheit. Sie soll während des Konzerts entstehen, mit dem Publikum und meiner Band. Ich will den Menschen eine Möglichkeit bieten, während einiger Stunden so richtig ein- und abzutauchen, zu vergessen, zu lachen, zu weinen, sich aus dem Alltag auszuklinken. Kurz: Ich möchte die Leute emotional berühren, etwas bewegen.

Sie zählen zu den wenigen deutschsprachigen Sängern der Schweiz, denen es gelungen ist, den «Röstigraben» zu überspringen. Kalkül oder Zufall?

In dieser Beziehung war sicher auch ein Quäntchen Glück im Spiel: Als ich als Au-pair in der Westschweiz im Einsatz war, nahm ich bei einer Gesanglehrerin Unterricht, tastete mich an französische Lieder heran und schrieb schon bald auch eigene Stücke in dieser Sprache. Am Paléo Festival in Nyon sah ich dann als 16-Jähriger Stephan Eicher auf der Bühne, zu dessen Repertoire Songs in verschiedenen Sprachen gehören. Das hat mich motiviert und hallt bis heute nach: Auch mein neuestes Album «Nocturne» ist moitié-moitié – also halb deutsch, halb französisch.

Die Berner Klinik Montana war ursprünglich ein Luxushotel namens

Palace Bellevue. Ein Hauch Glamour hat sich bis heute gehalten, die Aussicht auf die Walliser Alpen ist atemberaubend. Welches Lied würden Sie hier anstimmen?

Auf meinem aktuellen Album, das am 8. September erschienen ist, gibt es ein Lied, das vorzüglich zu diesem Setting passen würde. Der Song heisst Ursula Andress und ist eine Hommage an diese Bernerin, die es in die grosse weite Welt zog und die es als Schauspielerin zu Weltruhm brachte.

Interview: Tanja Aebli



Ein Chansonnier mit vielen Gesichtern

Michael von der Heide ist im Kurort Amden (SG) aufgewachsen. Mit 16 verbrachte er ein Jahr als Au-pair in der Westschweiz und absolvierte im Anschluss in Winterthur eine Ausbildung zum Krankenpfleger. Im Jahr 1996 veröffentlichte er sein erstes Album, das über 15 000-mal verkauft wurde. «Ein neuer Stern ist geboren», kommentierte die Musikwelt damals seinen fulminanten Start im Showbusiness. Sie sollten recht behalten: Der 51-jährige Chansonnier hat bisher Hunderte von Konzerten gegeben, ist in unzähligen TV-Shows, Filmen und Theaterstücken aufgetreten und mit vielen Auszeichnungen bedacht worden. Soeben hat er sein 15. Album mit dem Titel «Nocturne» veröffentlicht. michaelvonderheide.com

Kreativität: Weshalb es sie braucht, was sie kann



Sie ist der Turbo für Innovationen, vermag Grenzen zu sprengen und Lösungen hervorzuzaubern für Probleme, die prima vista nicht zu lösen sind. Die Rede ist von Kreativität. Wir haben einen Blick hinter die Kulissen der Berner Klinik Montana geworfen und versucht, der Kreativität auf die Schliche zu kommen.

Ergotherapie: Passgenaue Lösungen entwickeln Seite 9

Gartentherapie: Über sich hinauswachsen Seite 10

Pflege: Begleiten auf Augenhöhe Seite 12

Kreativatelier: Das Leben gestalten Seite 13

Ergotherapie: Passgenaue Lösungen entwickeln

Wie komme ich nach einem Unfall in meinem gewohnten Umfeld zurecht? Kann ich nach der Rehabilitation wieder im Leben Fuss fassen? Vanessa Denis, Ergotherapeutin in der Berner Klinik Montana, setzt sich tagtäglich mit solchen Fragen auseinander und scheut keinen Aufwand, damit der Schritt zurück in den Alltag gelingt.

Konzentriert lauscht die Patientin den Ausführungen von Vanessa Denis, die ihr erklärt, wie die neuen Krücken mit Stehhilfen zu bedienen sind. Die 80-Jährige ist froh um dieses Modell, weil so die Gehhilfen nicht mehr auf den Boden fallen, wenn sie die Hände wäscht oder anderen Verrichtungen nachgeht. Sie macht einige Schritte mit den neuen Stöcken und ist sichtlich zufrieden.

Die Patientin, die wegen eines Schlaganfalls in der Rehabilitation ist, musste vor zwei Monaten ganz von vorne beginnen. Wie setzt man einen Wasserhahn in Gang, wo drehen, wie die Temperatur regulieren? Wie gelingt all das wieder, was sie während Jahren mühelos und ohne gross nachzudenken verrichtet hat? «Manchmal beginnen wir in der Therapie damit, wieder zu lernen, was Aufgabe und Funktionsweise eines Objekts ist», erklärt Vanessa Denis. Um dann in einer späteren Phase Schritt für Schritt weitere Fähigkeiten zu trainieren, die für ein selbstständiges Leben im Alltag notwendig sind.

Vom Kleinen zum Grossen

Vanessa Denis nimmt jetzt plastifizierte, sorgfältig illustrierte Blätter mit

Klettverschluss zur Hand. Die Piktogramme zeigen die Medikation einer Patientin, die einzelnen Schritte einer Aufgabe oder Produkte des täglichen Bedarfs: Tomaten, Spülmittel, Milch und Dutzende anderer Produkte. Mit diesem massgefertigten Instrument trainiert die Ergotherapeutin mit der Patientin unter anderem das Einkaufen – letzte Woche zum ersten Mal direkt im Supermarkt in Crans-Montana. In den nächsten Tagen werden auch die Angehörigen instruiert, damit sie sich

**«Ohne Kreativität
könnten wir unsere
Arbeit in der
Ergotherapie nicht
machen.»**

Vanessa Denis, Ergotherapeutin



mit dem Hilfsmittel vertraut machen, wenn ihre Mutter wieder in ihre gewohnte Umgebung zurückkehrt.

«Wir schauen uns mit jedem Patienten an, was er braucht, um im Alltag zu funktionieren», erklärt Vanessa Denis. Die Hilfsmittel werden dann ganz spezifisch für die jeweilige Person erstellt, um zum Beispiel eine optimale Kraftübertragung zu erzielen oder motorische Fähigkeiten zu trainieren. Eine Arbeit, die Ideen, Erfahrung und handwerkliches Geschick erfordert.

Zuhören, hinschauen, handeln

«Ohne Kreativität könnten wir unsere Arbeit in der Ergotherapie nicht machen», sagt Vanessa Denis lachend und zieht eine grosse Schublade mit Hilfsmitteln in allen Farben und Formen hervor, die speziell für die Patienten entworfen wurden. Genauso wichtig ist es aber auch, ihnen bei ihren Wünschen genau zuzuhören. «Nur so kann ich verstehen, was jemand wirklich braucht, und die Therapie und die Hilfsmittel darauf abstimmen», erklärt die gebürtige Franko-Belgierin.

Nahe am Menschen, nahe am Leben

Mithilfe der Ergotherapie lernen Patientinnen und Patienten tägliche Aufgaben wie die Einnahme von Medikamenten, essen, sich anziehen oder sich fortbewegen so selbstständig wie möglich auszuführen. Darüber unterstützt sie sie dabei, ihre Bewegungen und Position bewusst wahrzunehmen und auf ihre Bedürfnisse abgestimmte Hilfsmittel zu verwenden. Die Ergotherapie wird einzeln oder in Gruppen durchgeführt und umfasst sowohl manuelle wie auch computergestützte Methoden. Zu letzteren gehört der «Armeo Spring», mit dem Armbewegungen trainiert werden. Dank eines visuellen und akustischen Feedbacks sind die Fortschritte für den Patienten sofort sichtbar.

Gartentherapie: Über sich hinauswachsen

Es spriesst, leuchtet, duftet: Auf der Rasenterrasse vor der Klinik ist ein kleiner Garten angelegt worden, wo gewühlt, geschnitten und gestaunt werden darf. Die Gartentherapie ist Teil der Ergotherapie und der Garten für viele Patientinnen und Patienten ein Ort, wo sie wahrlich aufblühen.

Das Wasser aus der Giesskanne, die die Patientin mit der linken Hand nach unten richtet, fliesst zuerst nur zögerlich. Mithilfe der Ergotherapeutin plätschert es plötzlich in rauen Mengen heraus. Was auf den ersten Blick nicht spektakulär scheinen mag, ist es auf den zweiten durchaus: Die Patientin hat vor wenigen Wochen eine Hirnblutung erlitten und ist auf der linken Seite gelähmt. Unbeirrt wässert sie nun den Liebstöckel, den Ananassalbei, die Ringelblumen und den Thymian – kurz: das gesamte Hochbeet auf dem Plateau auf der linken Seite der Berner Klinik Montana. Sie zupft einige Blätter ab, zerreibt sie zwischen den Fingern und schnuppert daran. «In der Ergotherapie habe ich so viel gelernt. Soeben bin ich die Treppe zum Garten hochgelaufen, ohne das Bein hinterherzuziehen. Meine Bekannten haben nicht mehr damit gerechnet, dass ich jemals wieder laufen kann», sagt sie nachdenklich. Das Laufen zum Garten sei viel motivierender als reines Gehtraining in den Klinikgängen, hält die diplomierte Biologin weiter fest und giesst den nächsten Strauch.

Samen setzen, Früchte ernten

«Für einige unserer Patientinnen und Patienten ist die Gartentherapie genau das, was sie brauchen», sagt Manon Repond, Ergotherapeutin und selbst begeisterte Gärtnerin. Ein grosser Vorteil ist es, dass draussen besser sichtbar wird, wie jemand vorgeht und wo noch Support notwendig ist. Spannend sei auch, dass jede Person ihr eigenes Wissen mit in die Therapie bringe und gerade

bei der Arbeit in Gruppen dank diesem regen Austausch oft neue Projekte entstünden. Manchmal wird etwas gesät, manchmal die Beschriftung optimiert, geerntet oder umgetopft. Und ebenso wichtig: Nach getaner Arbeit hält die Gruppe fest, welche Aufgaben das nächste Mal anstehen, damit das Überleben der Pflanzen gesichert ist und das Beet ein Blickfang bleibt.

«Wir prüfen beim Eintritt, ob die Gartentherapie bei der jeweiligen Person auf Interesse stösst. Für gewisse Patienten ist das das Nonplusultra, andere entscheiden sich dagegen», erklärt Manon Repond. Die Art der Beschwerden und das Alter spielen bei dieser Outdoor-Therapie keine Rolle, denn im Garten lässt sich eigentlich alles trainieren: Ausdauer, Koordination, Planung, Feinmotorik, Kraft und Beweglichkeit.

«Die Natur ist per se therapeutisch.»

Manon Repond, Ergotherapeutin



Ein Bad im Grünen

Derzeit befindet sich die Gartentherapie in der Klinik in der Testphase: Die Aktivitäten finden vorerst nur an einem Standort der Klinik statt, weitere Gärten sind jedoch geplant. Bei den Patienten stösst das Angebot auf eine grosse Nachfrage. «Die Natur ist per se therapeutisch und wirkt sich unglaublich positiv auf unsere Vitalparameter und unser Wohlbefinden aus», hält Manon Repond fest, die sich in ihrer Diplomarbeit mit dem wissenschaftlichen Nutzen dieser Therapie auseinandergesetzt hat.

Es grünt so grün

Studien zeigen, dass die Gartentherapie einen grossen gesundheitlichen Nutzen hat. Insbesondere kann sie helfen, die körperliche Gesundheit und Beweglichkeit zu erhalten bzw. zu verbessern, Schmerzen zu lindern und psychische Stabilität zu erlangen.



Giessen, hacken, ernten: Die Gartentherapie unter der Leitung von Manon Repond (rechts) regt alle Sinne an und trainiert feinmotorische Fertigkeiten.



Im Kreativatelier unterstützt Arun Rey (links) Patientinnen und Patienten dabei, äussere und innere Bilder sichtbar zu machen.



Caroline Romailleur und Noélie Borgeat erklären einer Patientin, wie ein Sensor für den Blutzuckerwert angebracht wird.

Pflege: Begleiten auf Augenhöhe

Was hat Kreativität mit Pflege zu tun? Im Gespräch mit Noélie Borgeat und Caroline Romailleur wird deutlich: Kreativität ist aus dem Pflegealltag nicht wegzudenken. Jede Fachkraft gibt ihr ihren ganz eigenen Anstrich – eine Vielfalt, die den Patientinnen und Patienten der Berner Klinik Montana direkt zugutekommt.

«Je nach Persönlichkeit der pflegenden Person und des Patienten sind die Kontakte und Beziehungen ganz unterschiedlich», sagt Caroline Romailleur. Neben den gemeinsamen Grundlagen aus der Berufsausbildung verfügt jede Pflegekraft über ganz spezifisches Know-how.

Caroline Romailleur veranschaulicht ihre Ausführungen am Beispiel eines 75-jährigen Patienten, der unter starken Schmerzen leidet. Was ist in diesem Fall zu tun? Neben einer Medikation können auch andere Ansätze Linderung verschaffen. «Eine Kollegin kennt sich vielleicht besonders gut mit schmerzlin- dernden Positionen aus, während eine andere mit Atemtechniken oder Medi-

«Jede Person in unserem Team bringt ganz spezifische Kenntnisse und Erfahrungen in den Pflegebereich mit ein.»

Caroline Romailleur, Pflegefachfrau



tationen vertraut ist, mit denen sich die Schmerzen kanalisieren lassen», bringt es Caroline Romailleur auf den Punkt. «Jede Person in unserem Team legt den Fokus auf einen anderen Aspekt und bringt ganz spezifische Kenntnisse und Erfahrungen in den Pflegebereich ein.» Diese Vielfalt führt zu kreativen und vielfältigen Therapieansätzen.

Massgeschneiderte Lösungen

«Kreativität ist eine der wichtigsten Säulen in unserem Tätigkeitsfeld», bestätigt Noélie Borgeat. Insbesondere auch bei der Vermittlung von Wissen. Jeder Patient reagiere anders auf die Inputs der Pflegenden. Daher sei auch im Bereich der Wissensvermittlung Vielfalt gefragt, damit die Patientinnen und Patienten ihr Wissen während der gesamten Rehabilitation verinnerlichen können.

Humor habe dabei einen ganz hohen Stellenwert, gehen Noélie Borgeat und Caroline Romailleur einig. «Mit Humor oder Musik lassen sich anspruchsvolle Situationen entschärfen. Beides hilft bei der Entspannung.» Ausprobieren, lautet die Devise bei der Wissensvermittlung: Manche Menschen haben bessere Aufnahmefähigkeiten, wenn visuelle Reize im Vordergrund stehen, andere lernen eher, wenn sie das Material berühren und direkt ausprobieren.

Neue Möglichkeiten dank Technologie

Eine kreative Pflege kann auch das Experimentieren mit hochmodernen Hilfsmitteln beinhalten. In der Klinik wird derzeit der Einsatz von Virtual Reality (VR) erforscht: Eine spezielle VR-Brille ermöglicht es, das Gehirn zu «täuschen» und in eine ganz andere Welt einzutauchen. Die derzeit laufenden Tests werden zeigen, inwiefern sich VR-Applikationen bei der Behandlung von Schmerzen, Schlafstörungen oder Einschränkungen der körperlichen Mobilität einsetzen lassen.

Kreativatelier: Das Leben gestalten

Unter der Supervision von Arun Rey entstehen im dritten Stock der Berner Klinik Montana Werke in den unterschiedlichsten Farben, Konturen und Dimensionen. Viele Patientinnen und Patienten gelangen hier zu Erkenntnissen, die für ihr weiteres Leben richtungsweisend sind. Ein Augenschein vor Ort.

Arun Rey blättert in einem dicken Aktenordner. Darin sind fein säuberlich Dutzende von Werken, die einst Patienten erstellt haben, fotografisch erfasst. Hinter jedem Bild, hinter jedem Objekt steckt eine Geschichte. Eine Geschichte von Aufbruch, vom Weitergehen, vom Weiterleben. «Ich setze mich mit jeder Person, die neu hier ist, erst einmal zusammen, um zu hören, woran sie arbeiten möchte», erklärt die Leiterin des Kreativateliers.

Als Kunstschaffende, die seit vielen Jahren malt und Skulpturen erstellt, ist sie mit vielen Materialien versiert wie keine Zweite. Manchmal ist eine Emotion der Ausgangspunkt für ein Projekt, manchmal eine Farbe oder eine Form. In einem nächsten Schritt gilt es, herauszufinden, was während des Aufenthalts realisiert werden kann.

«Viele stellen sich während des Klinikaufenthalts die Frage, was sie mit ihrem Leben machen möchten; wie der Weg hin zur Genesung aussieht.»



Arun Rey, Leiterin Kreativatelier

Von der Idee zum Werk

Arun Rey zeigt auf ein weiteres Blatt im Ordner. «Bei diesem Patienten lauteten die Schlüsselbegriffe Welle und Leben. Wir haben gemeinsam über den Umfang und die Vorgehensweise diskutiert, damit am Ende des Aufenthalts das Objekt auch wirklich finalisiert ist», erinnert sie sich. Mithilfe von formbaren, elektrischen Kabeln, Zellosepigmenten und einem Spachtel entstand schliesslich eine Skulptur, die an eine Giacometti-Figur aus Bronze erinnert.

«Viele stellen sich während des Klinikaufenthalts die Frage, was sie hier und jetzt mit ihrem Leben machen möchten; wie der Weg hin zur Genesung aussieht», sagt Arun Rey. Oft gehe es auch darum, das bisher Erlebte in den gestalterischen Prozess zu integrieren. Nicht zu übersehen ist: In vielen Werken steckt viel Symbolik. Für einen Patienten kann das ein starkes Tier als Zeichen der Hoffnung sein, für einen anderen eine bestimmte Form, die den eigenen Gefühlen einen Raum zugesteht.

Die grossen Fragen des Lebens

«Im Atelier hinterfragen Patientinnen und Patienten häufig ihre bisherige Denkweise; manche realisieren, dass jetzt die Zeit reif ist, sie zu revidieren», stellt die Atelierleiterin fest. Es geht um das eigene Potenzial, Perspektiven, die grossen Fragen des Lebens. Die eigentliche Arbeit leistet der Patient selbst, Arun Rey ist engagierte Begleiterin in diesem Prozess hin zu neuen Ufern. Sie findet für jedes Bedürfnis eine Lösung, kann auf 15 unterschiedliche Techniken zurückgreifen und ist von der Planung bis zur Finalisierung eines Projekts zur Stelle, wenn Hilfe erwünscht ist.

«Hier im Kreativatelier vergesse ich meine Schmerzen, ich kann mich gehen lassen, in den kreativen Prozess versinken», sagt eine Patientin, während Sie mit dem Pinsel eine Seerose malt. «Ich werde dabei unterstützt, meine inneren Bilder sichtbar zu machen. Das ist schlichtweg genial.»

Kunst und Kultur: Lichtblicke im Therapiealltag

Arun Rey organisiert regelmässig Konzerte, Film-, Theater- oder Tanzanlässe in der Klinik und den Besuch von kulturellen Anlässen oder Ausstellungen in der Region. Nach einer pandemiebedingten Pause ist das Kulturprogramm der Berner Klinik Montana wieder voll am Laufen.



Omelett mit Petersilie, Süsskartoffelpüree und Marroni, grüner Brokkoli

Rezept für 4 Personen

- 3 frische Eier
- 1 Prise Salz
- 5 g gehackte Petersilie
- 100 g Süsskartoffeln
- 200 g glasierte Marroni
- 1 Zweig Rosmarin
- Muskatnuss, Kurkuma, Salz,
Pfeffer
- 140 g grüne Brokkoli-Röschen
- 20 g Lauch
- 1 Limettenschale

Zubereitung

- ▶ Die Eier aufschlagen, etwas Salz und die gehackte Petersilie dazugeben und mit einer Gabel verquirlen. In eine heisse Pfanne etwas Öl geben und das Omelett bei mittlerer Hitze zubereiten.
- ▶ Süsskartoffeln und Marroni in Salzwasser mit dem Rosmarinzwig garen. Zweig entfernen und alles mixen und würzen. Die Masse in einen Spritzbeutel mit gezackter Tülle füllen.
- ▶ Den Brokkoli in Salzwasser blanchieren. In Eiswasser legen, damit er seine Farbe behält, und anschliessend in einer Pfanne in Butter schwenken.
- ▶ Den Lauch in Julienne schneiden, diese in Mehl wenden und in ein auf 160 °C erhitztes Ölbad tauchen, bevor sie auf das Püree gelegt wird. Zum Schluss die Limette so reiben, dass die Zesten über dem gesamten Teller verteilt sind.



«Das Kochen soll Emotionen
hervorrufen und
Erinnerungen schaffen.»

Angeline Coiana, Kochlehrling

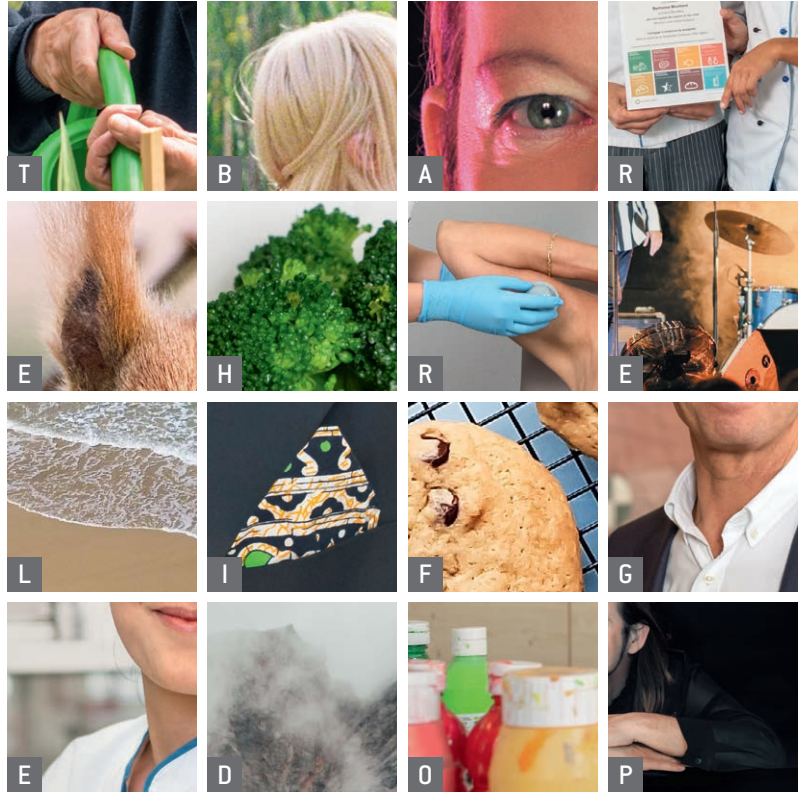
Haben Sie ein gutes Auge? Dann spielen Sie mit!

Wer sucht, der findet. In unserem Bilderrätsel sind 16 Bildausschnitte dargestellt. Doch nur 12 davon finden sich in diesem Heft wieder. Suchen Sie die 12 Bilder und notieren Sie sich die dazugehörigen Buchstaben. In der richtigen Reihenfolge ergeben sie das Lösungswort.

*Teilnehmen
und gewinnen!*



Haben Sie das Lösungswort herausgefunden? Dann senden Sie es ein und nehmen Sie am Gewinnspiel teil. Der Gewinnerin oder dem Gewinner winkt ein Paar «Kahtoola EXOspikes blue Crampons»!



Lösungswort:

E																E
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---

Schicken Sie uns Ihre Antwort bis zum **30. Dezember 2023** per Post an folgende Adresse: Berner Klinik Montana, Rubrik «Rehavita-Rätsel», Impasse Palace Bellevue 1, 3963 Crans-Montana, oder per E-Mail an rehavita@bernerklinik.ch. Bitte geben Sie Ihren Namen, Ihre Adresse und Ihren Wohnort an.

Der Gewinner/die Gewinnerin wird schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter der Berner Klinik Montana und deren Angehörige sind nicht teilnahmeberechtigt.

In der letzten Ausgabe des Magazins suchten wir die richtige Anzahl an Tomaten. Die richtige Antwort war 36 Tomaten.

Unter allen richtigen Antworten wurde Herr **Marcel Bonvin** ausgelost, der ein saisonales Früchte- und Gemüsepaket für 2 Personen gewonnen hat. Herzlichen Glückwunsch!



Auf den Spuren der Eichhörnchen



Unsere Ausflugstipps bieten Ihnen die Möglichkeit, die wunderschöne Region Crans-Montana auf speziellen Wanderungen zu entdecken, die Sie allein oder in Begleitung machen können.

Heute möchten wir Ihnen einen einfachen Ausflug vorschlagen, der in unmittelbarer Nähe der Klinik verläuft: den Eichhörnchenweg (chemin des écoureuil). Sie starten auf dem Place d'Ycoor vor dem Casino im Zentrum von Montana. Ein Schild zeigt Ihnen die Richtung an, der Sie folgen müssen. Sie gehen am Tourismusbüro vorbei und steigen die Treppenstufen hinauf, die Sie zur Kirche führen.

Ab hier können Sie der Route des Arolles folgen und nördlich an der Klinik vorbeigehen, bis Sie das nächste Schild sehen, das Sie rechts in den Wald abbiegen lässt. Noch ein paar weitere Meter und Sie sind da. Wenn Sie Glück haben, frisst Ihnen ein Eichhörnchen direkt aus der Hand!

Start und Ziel:

Place d'Ycoor

Schwierigkeitsgrad:

leicht

Gesamtstrecke:

2,1 km

Besonderheit:

Vergessen Sie nicht, ein paar Nüsse mitzunehmen!

Zusätzliche Informationen:

Für den genauen Weg und die Beschreibung scannen Sie bitte den QR-Code.



Berner Klinik Montana
Impasse Palace Bellevue 1
3963 Crans-Montana
Telefon +41 27 485 51 21
Fax +41 27 481 89 57
bm@bernerklinik.ch
www.bernerklinik.ch



SWISS
REHA



Rehavita

Ausgabe 02 | 2023

Ihre Fragen und Anregungen

Senden Sie uns Verbesserungsvorschläge, Lob und Rückfragen an: rehavita@bernerklinik.ch

Impressum

Redaktion Berner Klinik Montana, Crans-Montana

Konzept, Text und Gestaltung Werbelinie AG, Bern, www.werbelinie.ch

Druck rubmedia AG, Wabern

Auflage 5500 Exemplare (2200 deutsch, 3300 französisch)

Bildnachweise Titelbild: Marc Gilgen, S. 5 + 7: Patrick Mettraux, S. 6: Karin Bischof, S. 2 – 3, 9 – 14: Carolina Piasecki, blende.ch, S. 15: zvg, S. 16: Svetozar Cenisev (unsplash)