

1 RICHTIG
 Multimedienfach und Installation

hören – sehen – erleben

Mit persönlicher, professioneller Beratung zum richtigen Produkt.

jetzt können Sie bei uns auch online einkaufen!



Anzeige-Blatt

für die Gemeinden Gais, Bühler und deren Umgebung
 Amtliches Publikationsorgan der beiden Gemeinden

HEISSER AMICERO –
 GENUSS FÜR DIE KALTEN
 TAGE MIT ORANGEN UND
 INGWER



goba

Samstag, 25. November 2023

Nr. 94

123. Jahrgang, AZ 9056 Gais

«Zurück ins Leben» nach Burnout oder Depression – ein neuer Ratgeber und Leitfaden von Coach Ulrich Scherrmann

Arbeit ist ein wichtiger Faktor, um gesund zu werden

Ist eine Rückkehr in den Arbeitsalltag nach einem Burnout möglich? Ulrich Scherrmann aus Gais, selbständiger Coach, Organisationsberater und Supervisor, ist Autor des neuen Buches «Zurück ins Leben – Gesundheit erhalten, Leistung stärken». Der Burnout-Experte gibt darin praktische Anleitungen für das Selbstcoaching nach einem Burnout oder einer Depression. Die Buchvernissage findet am 30. November in der Klinik Gais statt.

– Claudia Hutter –

«Burnout und Depression kommen nicht von ungefähr. Diesem Zustand geht ein längerer, unerkannter Prozess voraus», sagt Ulrich Scherrmann. Seit 27 Jahren wohnt er zusammen mit seiner Frau in Gais. Bis im letzten Jahr hatte der Diplom-Theologe, aufgewachsen im deutschen Saarland, ein Teilzeitpensum als Religionslehrer an der Kantonsschule St. Gallen. Seit seinem Studium arbeitet er als selbständiger Berater. In seinem ersten Beruf war er Bankkaufmann. Eigentlich habe er Wirtschaftspädagoge werden wollen, erzählt er. Doch es kam anders. Die Theologie brachte ihn näher zu den Menschen. Den wirtschaftlichen und organisatorischen Zusammenhängen geht er als Organisationsberater auf den Grund.

Gute Kontakte zur Klinik Gais

Die örtliche Nähe von seinem Haus, Mohren 16, in kurzer Fussdistanz zur Reha-Klinik Gais, liess darauf schliessen, dass der Coach, Organisationsberater und Supervisor BSO (Berufsverband für Coaching, Supervision und Organisationsberatung) dort ein Engagement als Angestellter hatte. Die Klinik Gais, welche zu den Kliniken Valens gehört, ist eine Fachklinik für Kardiologie, Psychosomatik und Psychiatrie. Angestellt war Ulrich Scherrmann an der Klinik Gais nie, auch wenn er dennoch kommende Woche dorthin zur Buchvernissage einlädt. «Kontakte zur Klinikleitung bestanden immer. Es gab verschiedene Projekte zusammen mit der Klinik und einer Gesundheitsorganisation», erläutert der Autor. Insbesondere unterhielt er eine enge Beziehung zu Torsten Berghändler, der an der Klinik Gais von 2007 bis 2010 Chefarzt und Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie war.

Personale und betriebliche Ursachen

Im Buch «Zurück ins Leben» geht der Autor ausführlich darauf ein, was in



Ulrich Scherrmann schaut mit «organisationalem Blick» auf die Prozesse in einem Unternehmen. Er sieht seine Klienten als Menschen im Umfeld einer in sich stimmigen oder weniger stimmigen Organisation. (Bild: Claudia Hutter)

Organisationen Stress auslöst und wie damit von Seiten der Mitarbeitenden als auch der Führungskräfte auf eine konstruktive Art umgegangen werden sollte. Wichtig ist dem Autor zu differenzieren: Welches sind personale und welches sind betriebliche Faktoren? Können sich ein Mitarbeitender nicht klar abgrenzen, ein Nein einbringen, wenn es zu viel werde, so komme er mit der Zeit in einen inneren Stress. Gemäss Ulrich Scherrmann müssen gleichzeitig die Aspekte im Unternehmen unter die Lupe genommen werden. Es sind dabei mehrere Fragen zu klären, so etwa: Wo bestehen Kommunikationsdefizite? Gibt es eine klare Einteilung der Zuständigkeiten? Bei wem liegt die Verantwortung für welchen Prozess?

Ausschlaggebend für sein erstes Buch «Stress und Burnout in Organisationen»

waren für Ulrich Scherrmann vor einigen Jahren die Erfahrungen als begleitender Organisationsberater in einem Unternehmen. Gleichzeitig war dort bei mehreren Führungskräften ein Burnout diagnostiziert worden. «Das hat mich aufhorchen lassen. Ich erkannte, dass es nicht allein an den Menschen lag, sondern auch an den organisatorischen Prozessen und Strukturen innerhalb des Unternehmens». Diese Zusammenhänge wollte er beleuchten.

Alltag braucht Struktur

Schon vor einigen Jahren erhielt er die Zusage des Fachverlags Springer aus Wiesbaden, das vorgeschlagene Thema in Buchform vorzulegen. Das motivierte ihn zusätzlich, sich eingehender mit der Thematik auseinanderzusetzen.

Wichtig ist dem Autor, mit einfachen Übungen Betroffenen aufzuzeigen, wie

sie nach einem Klinikaufenthalt schrittweise den erneuten Einstieg in den Arbeitsalltag schaffen. Im umsorgten Umfeld der Klinik finden sich viele Patienten schnell zurecht. Die Tage sind strukturiert mit Terminen bei Fachärzten, Therapeuten, Physiotherapie, Komplementärtherapie, gemeinsamen Spaziergängen und vielem mehr. Doch was erwartet die Betroffenen danach, wenn sie zuhause sind? Und welche Hürden haben sie zu überwinden, wenn sie an den Arbeitsplatz zurückkehren möchten? Ulrich Scherrmann: «Es ist eine enorme Aufgabe für Betroffene, nach dem Klinikaufenthalt, der mehrere Wochen bis sogar Monate dauert, einen strukturierten Alltag zu gestalten». Das Buch richtet sich vor allem an Menschen, welche nach einem stationären Aufenthalt aufgrund von Burnout oder Depression oder nach ambulanter Behandlung dieser Diagnose den Rückkehrprozess ins «normale» Leben vor sich haben. Es kann aber auch eine wertvolle Lektüre sein für alle andern Menschen mit einer Erkrankung.

Sport und Meditation

Arbeit betrachtet der Berater, der auf eine über 40-jährige Berufserfahrung zurückschaut, als einen wichtigen Faktor, um gesund zu werden. «Arbeit erfüllt, wirkt stabilisierend, vermittelt Sinn», so der Gaiser. Die Sinnfrage ist aufgrund seiner Erfahrungen mit Klienten nach einem Burnout umso dringlicher zu beantworten.

Mit Sport, im Winter besonders Langlaufen, Skifahren und Skitouren oder Joggen, gewinnt der 64-Jährige selbst Abstand zum Berufsleben. Sport war für ihn schon immer wichtig. Doch auch mit einer Achtsamkeitsmeditation, die er jeden Morgen während 20 Minuten macht, zentriert er sich. Dies hat er bereits in seinen Studienjahren praktiziert und bis heute nie damit aufgehört. Und wenn es mal eng werde auf der Brust, dann atme er tief durch und setze sich erst richtig gut hin, Füsse spüren und sich erden – so der Experte. Denn Stressindikatoren bleiben auch beim Burnout-Spezialisten nicht aus, doch sie bleiben Anzeichen, Warnsignale. Er weiss, dass der Körper eine eigene Sprache spricht, die es rechtzeitig zu erkennen gilt.

www.scherrmann-beratung.ch

Buchvernissage mit Ulrich Scherrmann: Klinik Gais, Donnerstag, 30. November, 19.30 Uhr, Vortragsraum B231

Zum Sonntag

Eine besondere Schatzkiste

Haben Sie auch eine Schatzkiste? Was ist da alles drin? Geld, Schmuck, Gedichte, Fotos, Erinnerungsstücke, Liebesbriefe...? Vielleicht haben Sie ja auch eine Kiste voller Erinnerungen.

Erinnerungen an gelungene Versöhnung, an Glückserlebnisse, an die Erfahrungen von Trost, an gemeisterte Angstbewältigung, an die Eröffnung einer doch noch guten Diagnose oder die Erinnerung an erfolgreiche Momente im Leben?

Warum nicht auch eine Schatzkiste einrichten mit wertvollen Worten? Mit Worten, die in Vergangenheit gestärkt haben, die in Zweifel oder Verzweiflung eine solche Kraftwirkung entfaltet haben, dass sie Sie wieder auf einen guten Weg brachten. Oder Gebete, die halfen der Angst ins düstere Antlitz zu sehen und sie dann auch zu bewältigen.

So wie es jene Kinder gemacht haben: Im Religionsunterricht hatten sie eine Schatzkiste gebastelt. Nein, nicht für ihre Reichtümer, sondern für ihre Gebete, ohne zu wissen, wie bald sie von diesem Schatz Gebrauch machen konnten.

Als sie dann Tage danach draussen im Zelt übernachteten durften, kam es, wie es kommen musste. Fremde, undefinierbare Geräusche machten ihnen plötzlich Angst. Da erinnerten sie sich an die Schatzkiste voller Gebete. Sie wurde hervorgeholt und eines nach dem anderen – wohl im Schein der Taschenlampe – gelesen und gebetet. Und die Angst wurde so im kindlichen Vertrauen bewältigt, überwunden, vertrieben oder zumindest soweit eingedämmt, dass die Kinder mit neuem Mut der Angst Paroli boten und durchhielten.

Den Kindern ist zu wünschen, dass diese Erfahrung, dass dieses Erlebnis einen unvergesslich wertvollen Platz in der Erinnerungsschatzkiste ihres Lebens bekommt.

Und für uns, allenfalls «verkopften» Erwachsenen, könnte das ja zur stillen Aufforderung werden, wieder einmal in der Schatzkiste unserer Erinnerung zu kramen, um wertvolle, vielleicht in Vergessenheit geratene Erfahrungen mit Gott hervorzuholen und dabei neuen Lebensmut zu fassen.

Dietmar Metzger,
 Pfarrer in Gais

Gesundheitszentrum Appenzell prüft neue strategische Optionen

Medizinische Grundversorgung und Übergangspflege

Der Projektabbruch «Soliva» im April 2023 machte eine umfassende Lagebeurteilung der Strategie des Kantonalen Gesundheitszentrums Appenzell nötig. Die zukünftige Ausrichtung des Gesundheitszentrums und die Nutzung des ehemaligen Spitalareals sind neu zu beurteilen.

(Rk) Der Verwaltungsrat des Gesundheitszentrums setzt sich zum Ziel, die ambulante Grundversorgung für die Innerrhoder Bevölkerung nachhaltig zu sichern. Die Ständekommission unterstützt den Entscheid des Verwaltungs-

rats, Optionen zu entwickeln, um die bestehende Strategie des Gesundheitszentrums zu ergänzen. Sie hat dem Verwaltungsrat den Auftrag erteilt, zwei strategische Optionen vertieft zu prüfen: Sicherung und Ausbau von ambulanten, medizinischen Leistungen in Form einer Gruppenpraxis und integrierte Altersversorgung. Unter integrierter Versorgung versteht man die enge und vernetzte Zusammenarbeit unterschiedlicher Akteure in der Gesundheits- und Altersversorgung, heisst es in der Medienmitteilung der Innerrhoder Ratskanzlei vom Freitag.

Bauliche Veränderungen

Beide Optionen ziehen bauliche Veränderungen nach sich. Dies kann eine umfassende Sanierung bestehender Bauten oder ein Neubau sein. Dafür sei zunächst eine Klärung des Raumbedarfs und danach eine Machbarkeitsprüfung erforderlich, heisst es weiter.

Im Projekt wird der Kanton Appenzell Innerrhoden die Federführung inne haben, eine Zusammenarbeit mit externen Partnern sei aber nicht ausgeschlossen.

Kurzzeit- und Übergangspflege

Das Pilotprojekt der Kurzzeit- und Übergangspflege (KüP) im Gesundheitszentrum Appenzell wird evaluiert. Das kantonale Gesundheitszentrum Appenzell führt seit Juli 2021 die KüP als ein pflegebegleitetes, kurzstationäres Angebot in enger Zusammenarbeit mit den lokalen Hausärztinnen und Hausärzten. Hauptzielgruppe sind ältere Bewohnerinnen und Bewohner Innerrhodens. Das Gesundheitszentrum Appenzell betreibt das Angebot im ehemaligen Spital Appenzell.



Eintreten – ohne anklopfen
www.kircheneintritt.ch