



Depression

## Eine Krankheit macht «Karriere»

Seite 6

Architektur

## Ein bergender Ort

Seite 16

# Clinicum Alpinum, Gaflei

Wo Menschen mit Depressionen gesunden

Raiffeisenbank  
in Bregenz



Von B bis Z ist alles was zählt.

CFP Thomas Berneker  
Leitung Freie Berufe

## Wenn es wirklich wichtig ist, ist nur eine Bank meine Bank.

Bei wichtigen finanziellen Entscheidungen, ist es gut, einen verlässlichen Partner an seiner Seite zu haben. Die Raiffeisenbank in Bregenz ist der Finanzberater des Clinicums Alpinum.  
[www.raibabregenz.at/freie-berufe](http://www.raibabregenz.at/freie-berufe)

Sarah Mehmedagic  
Assistenz Freie Berufe

“  
KOMPETENZENZENTRUM  
Freie Berufe  
”

labormedizinisches zentrum  
centre des laboratoires médicaux  
centro medicina di laboratorio

Dr Risch

## Wie effektiv ist personalisierte Medizin?

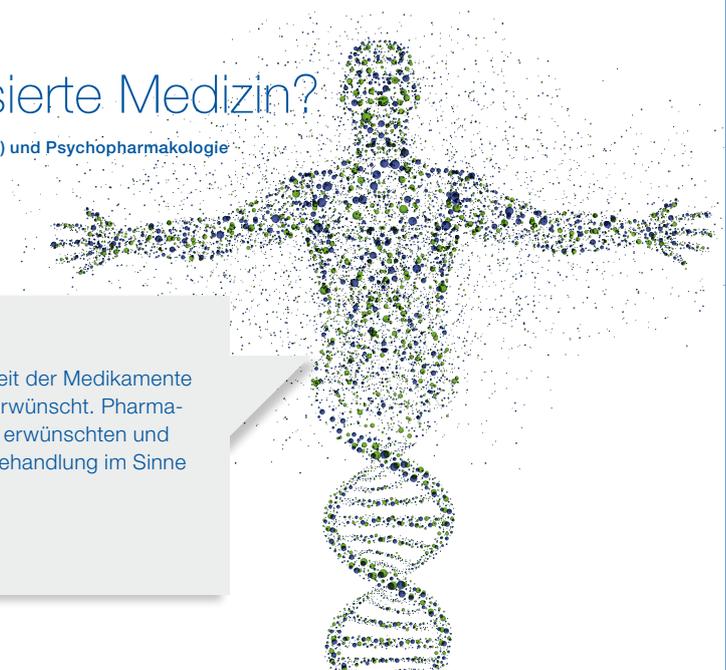
Medizinischer Partner bei Medikamenten-Spiegel, -Monitoring (TDM) und Psychopharmakologie

### Vorher wissen, was wirkt.

Jeder Mensch ist ein Individuum. Die optimale Wirksamkeit der Medikamente in der Therapie ist wichtig und Nebenwirkungen sind unerwünscht. Pharmakogenetik ermöglicht eine genauere Vorhersage über die erwünschten und unerwünschten Wirkungen. So funktioniert individuelle Behandlung im Sinne des Patienten.

### Stark in der Diagnostik mit neuen Methoden.

Fragen Sie uns.



Aarau · Bern · Biel · Brugg · Brunnen · Buchs · Delémont · Fribourg · Liebefeld · Lugano  
Pregassona · Schaffhausen · Solothurn · St. Gallen · Vaduz · Zürich-Nord

[www.risch.ch](http://www.risch.ch)

# «Die Klinik ist eine Notwendigkeit»

**Ob Führungskraft, Sportlerin oder Hausfrau: Eine Depression kann jeden betreffen. Im Clinicum Alpinum auf Gaflei können ab 2019 erkrankte Menschen neue Kraft schöpfen und gesunden. Dabei kommt die Klinik zur richtigen Zeit: Laut WHO wird die Depression bis 2030 die häufigste Krankheit sein. Michaela und Marc Risch wollen den Tiefsinn depressiver Menschen als Basis für die Gesundheit neu beleben. Wie, das erzählen sie im Interview.**

## **Michaela und Marc Risch, Ihre Klinik für Stressfolgeerkrankungen befindet sich mitten im Bau. Wie hoch ist Ihr Stresslevel?**

Marc Risch (schmunzelnd): Der Stress-Begriff ist überstrapaziert. Wir haben die Chance, etwas Grossartiges umzusetzen. Das ist zu 95 Prozent mit positivem Stress verbunden. Mehrfachbelastungen soll man bewusst angehen. Es gibt herausfordernde Situationen – gerade für ein Unternehmerpaar. Wir haben uns vorgenommen, viele Fachleute beizuziehen, damit wir uns auf das konzentrieren können, was wir am besten können.

## **Wie kamen Sie zu diesem wunderbaren Standort?**

Michaela Risch: Wir verliebten uns im Studium. Ich stamme aus Tirol. Mein Mann wollte mir seine Heimat zeigen und führte mich auf Gaflei. Wir wussten gleich, dass dies ein spezieller Ort ist und hier etwas Wunderbares entstehen könnte. Dieser Gedanke liess uns zwanzig Jahre nicht mehr los. Als es dann um die Standortevaluation für unsere Klinik ging, war Gaflei sofort Favorit. Für uns ist Gaflei als Klinikstandort wie ein Sechser im Lotto.

## **Weshalb haben Sie sich entschieden, sich auf Stressfolgeerkrankungen zu spezialisieren?**

Michaela Risch: Spezialisierung führt zu Professionalisierung. Diesen Trend gibt es im Bereich der Körpermedizin seit Jahren – in der Psychiatrie entwickelt sich dies erst. Wer gut sein will, muss sich fokussieren.

Marc Risch: Die Psychiatrie wird mit verschiedensten Krankheitsbildern konfrontiert, eine Expertise zu entwickeln, ist für viele Kliniken schwierig. Ob Depression, Psychose oder Persönlichkeitsstörung – die Patienten

bekommen häufig ähnliche Therapien. Damit verpassen wir Heilungschancen. Depression ist gemäss WHO bis 2030 die häufigste Krankheit. Der Bedarf ist bereits heute gross und wird weiter steigen. Man kann im Kontext

.....  
 «Uns geht es darum, den Tiefsinn als Wert und Basis für die Gesundheit neu zu beleben.»  
 .....

der Behandlung psychisch Erkrankter nicht überall gleich gut sein – deshalb die Spezialisierung auf Erschöpfungsdepressionen. Hier wollen wir zu den Besten gehören. Zudem

hat diese Krankheit auch positive Seiten: Depressiv erkrankte Menschen sind tief sinnig, hinterfragen sich, denken viel nach. Die Arbeit mit tief sinnigen Menschen ist also auch eine sehr schöne Arbeit. Uns geht es darum, den Tiefsinn als Wert und Basis für die Gesundheit neu zu beleben. Wir sind eine Art Intensivstation für schwere Depressionen. Wir geben Hilfe zur Selbsthilfe und fördern die Innenschau mit der Grundsatzfrage: «Was macht mich krank?»

## **Was unterscheidet Stressfolgeerkrankungen vom Modebegriff Burnout?**

Marc Risch: Der Begriff Burnout ist kontraproduktiv. Wir verwenden ihn nicht – auch wenn er intensiv diskutiert wird: als Vorstufe der leichten oder Endpunkt der schweren Depression. Wir sprechen von Depressionen. In der früheren Psychiatriegeschichte hiessen sie übrigens Erschöpfungsdepressionen. Burnout wird mit Arbeitswelten assoziiert und sucht einen Schuldigen, den Arbeitgeber. Mit ihnen suchen wir den Kontakt. Sprechen wir dort von Depression, öffnen sich Türen. Beim Begriff «Burnout» ist das anders. Übrigens: Viele Leute reden von einem drohenden Burnout. Wirklich Betroffene klagen aber nicht. Es ist ihnen egal, wie ihr Zustand benannt wird. Hinzu kommt: Burnout ist keine Diagnose. Eine Depression ist



eine sogenannte Spektrumsstörung. Ihre «Geschwister» sind Angststörungen, Panikattacken oder Zwangsphänomene. Dem oberflächlichen Begriff Burnout fehlt der Bezug zur Wissenschaft.

**Wieso nehmen Stressfolgeerkrankungen so zu?**

Marc Risch: Wir beobachten einen sprunghaften Anstieg von Störungen der Affektregulierung – wie der Depression. Es gibt immer mehr und immer ältere Menschen. Darum werden schon allein aufgrund der Demografie mehr Leute an späten Depressionen erkranken. Heute wird man mit 65 pensioniert und muss dann nochmals 25 Jahre Sinn finden. Aus unserer Sicht ist der Hauptgrund jedoch die Urbanisierung und die Sinnentkopplung durch repetitive Tätigkeiten. Vereinsamung und soziale Exklusion sind ebenso Treiber.

**Wie zeigen sich die Erkrankungen, die Sie behandeln wollen?**

Marc Risch: Oft in dramatischen Verläufen. Menschen fühlen sich nur leicht gestresst – doch vom einen auf den anderen Tag legt es sie förmlich zusammen. Die Konzentration ist dahin, sie sind emotional dünnhäutig, schlafen kaum noch – und kennen sich selbst so nicht. Das ist – entschuldigen Sie diesen Vergleich – wie ein Motorschaden: Nichts geht mehr, es droht «Verschrottung» oder mindestens ein «grosser Service», so zumindest die oft subjektive Angst der Betroffenen. Für viele ist es ein Totalausfall bezüglich sozialer Teilhabe. Sie kommen nicht mehr aus dem Bett, schaffen kein Telefonat oder können sich kein Brötchen mehr im Quartier besorgen. Es gibt allerdings auch Betroffene – gerade Führungskräfte –, die Depressionen monatelang verheimlichen können.

**Wer ist betroffen?**

Marc Risch: Es kann alle treffen – insbesondere Menschen, die mit hoher Loyalität und grossen Fachkenntnissen Arbeiten verrichten, bei denen sie kaum Entscheidungsspielräume haben. Sandwich-Positionen sind problematisch und oft verantwortlich für schwere Erkrankungen bei mittleren und oberen Kader. Das trifft auch Hausfrauen und Mütter in solchen Konstellationen – beispielsweise mit gefühlten Abhängigkeiten oder pflegebedürftigen Eltern.

**Gibt es einfache Rezepte, um nicht durch Stress zu erkranken?**

**Mag. Michaela Risch ist VR-Präsidentin und Expertein für Qualität und Management im Spitalwesen.** Sie studierte Humanmedizin in Innsbruck und absolvierte später eine Fachhochschule in Management und angewandter Informatik mit Vertiefung Solutions in Health and Care. Sie verfügt weiter über einen MAS Business Excellence. 2010 bis 2017 war die Tirolerin Leiterin Zentralstelle Qualität bei den St. Gallischen Psychiatrie-Diensten Süd.

Marc Risch: Gute Frage. Weshalb wird denn ein Grossteil der Menschen nicht krank? Man sollte sich fragen: Was ist mir wichtig? Wo will ich meine Möglichkeiten einsetzen? Es hilft, den Kompass immer wieder neu zu justieren. Viele Betroffene brauchen eine emotionale Krise, um erstmals mit ihren Bedürfnissen in Kontakt zu kommen. Als Kinder hatten wir Traumberufe. Irgendwann läuft man einer Idee nach, hat sogar Erfolg. Doch auf einmal kommen die Sinnfrage und Probleme auf: Erkrankungen, belastende Beziehungen, alternde Eltern – bis das Fass überläuft. Deshalb müssen wir uns stets hinterfragen: Welche Last kann ich tragen? Soziale Teilhabe ist zudem einer der wichtigsten

.....  
 «Es kann alle treffen – insbesondere Menschen, die mit hoher Loyalität und grossen Fachkenntnissen Arbeiten verrichten.»  
 .....

Faktoren, um gesund zu bleiben. Vereine und Freiwilligenarbeit tun enorm gut. Man darf übrigens ruhig auch digitale Kontakte pflegen, solange man in Echtzeit kommuniziert. Es geht um die Frage des sinnhaften Tuns. Verstehe ich meine Funktion im Räderwerk der Arbeit, der Familie? Ein bisschen Leiden gehört zur Arbeit – es macht nicht krank.

**Welche Klientel sprechen Sie mit Ihren Angeboten an?**

Michaela Risch: Unser Einzugsgebiet ist Süddeutschland, Österreich, die Schweiz und Norditalien. Und natürlich Liechtenstein. Die Betroffenen sind dabei nicht nur Führungskräfte, sondern auch Leistungssportler, Hausfrauen oder Krebspatienten.



Depression hat viele Gesichter. Bei uns geht es um mittlere bis schwere Fälle, und auch existenziell bedrohliche Krankheiten wie die erwähnten Tumorerkrankungen können eine Depression zur Folge haben.

**Was können Sie besser oder anders machen als Kliniken in der Grundversorgung?**

Michaela Risch: Wir ermöglichen rasche Eintrittstermine und beginnen sofort mit intensiver Therapie. Bei uns gibt es keine Zwangsmassnahmen. Wir beschäftigen vollständig ausgebildete Fachleute. Neben individueller Therapie und modernen Behandlungskonzepten sind wir im Hotelleriebereich ein hochwertiges Haus mit Einzelzimmern, die alle einen Blick auf die umgebende Natur und sowohl Innenschau als auch Weitblick ermöglichen.

Marc Risch: Alle Patienten haben dieselbe Krankheit. Sie wissen hier, dass sie nicht alleine sind. Dank unserer Spezialisierung bringen wir auch mehr Ruhe in die Behandlung. Die Therapie ist nicht einfach Beschäftigung, sondern individuell, interdisziplinär und ganz konkret an den Bedürfnissen und der bereits gemachten Behandlungserfahrungen der Klienten ausgerichtet. Wir wollen das «Gärtli-denken» der Disziplinen überwinden.



Michaela und Marc Risch eröffnen eine auf Depressionen spezialisierte Klinik.

**Dr. med. Marc Risch ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie FMH.** Er studierte Humanmedizin in Zürich und Innsbruck und absolvierte vertiefende Ausbildungen unter anderem im Bereich Krisenintervention. Seit 2012 führt der Psychiater seine eigene Praxis in Schaan. Zuvor war er am Institut für Rechtsmedizin in Basel und bei den St.Gallischen Psychiatrie-Diensten Süd im Bereich Diagnostik und Therapie tätig.

Marc Risch: Zentral ist der räumliche Abstand vom Stress, das Entkoppeln von Stressoren. Wir forcieren nicht eine bestimmte Schule, sondern beschäftigen eine heterogene Therapeuten-Riege. So gehen wir individuell auf die Klienten ein. Ein sportlicher Typ muss nicht in die Maltherapie. Es geht um Ressourcenorientierung. Das setzt eine gute Diagnostik und Zuweisung der Patienten voraus. Wir setzen auch bewährte Psychopharmaka gezielt ein. Da bin ich ganz Schulmediziner. Allerdings ermöglichen beispielsweise Kunst- oder Schreibtherapien die notwendige Innenschau. Und bei uns darf man auch geniessen. Das fördert die Heilung.

**Wie gedenken Sie, die Klinik zu führen?**  
 Michaela Risch: Patientenzentrierung darf keine Worthülse sein – von der Personalauswahl bis zur Architektur. Unsere Mitarbeiter sollen sich verantwortlich fühlen und sollen über ihren Tellerrand hinausblicken. Wir wollen keine Diven. Der Koch ist ebenso wichtig wie der Chefarzt. Sauberkeit, Freundlichkeit und fachliche Kompetenz werden

grossgeschrieben. Hinzu kommt, dass wir eher mit Hotellerie-Profis als mit Pflegepersonal arbeiten. Die Klienten sollen sich als Gäste fühlen. Bei uns gibt es keine klassischen Stationsbüros, die ganze Klinik hat etwas Bergendes. Die Verwaltung ist auf derselben Ebene wie die Patienten. Kurze Wege sind uns wichtig.

Marc Risch: Zu uns passen wache, positive Leute, die anpacken wollen – mit spannenden Biografien. Sprich: Sie weisen Brüche auf. Lebens- und Berufserfahrung sind wichtig. Wir setzen auf viele Teilzeit-Mitarbeitende, die noch andere Beschäftigungen haben, aber sich bei uns einbringen. Es soll Gemeinsames entstehen. Dafür schaffen wir Raum.

**Zum Schluss: Was erfüllt Sie in Ihrem Beruf?**

Michaela Risch: Ich freue mich auf den Start und aufs Team. Ich wollte bei bisherigen Stel-

.....  
 «Dank unserer Spezialisierung bringen wir auch mehr Ruhe in die Behandlung.»  
 .....

len immer viele Dinge anders machen als vorgesehen. Nun darf ich den Beweis antreten, dass das funktioniert.

Marc Risch: Ich freue mich darauf, Gastgeber zu sein – in einem Rahmen, in dem Menschen gesund werden. Die Klinik ist eine Notwendigkeit, wir wollen uns damit kein Denkmal setzen. Deshalb ist es für mich wichtig, den Rücken irgendwann wieder für neue Projekte freizuhaben.

**Wie viele Patienten können Sie aufnehmen?**  
 Michaela Risch: Maximal fünfzig. Wir rechnen mit 300 Ein- und Austritten im Jahr.

**Wie sieht Ihr Therapiekonzept aus?**  
 Michaela Risch: Wir haben nichts neu erfunden. Wir konzentrieren uns darauf, was Patienten in ihren Alltag transferieren können. Unsere Therapie umfasst fünf Säulen: Bewegung, Ernährung, Schlaf, Licht sowie die Gesprächs- und nichtsprachliche Psychotherapieformen.

Anzeige

**Vom Land fürs Land –  
 dafür stehen wir**

[www.llb.li/vomlandfuerland](http://www.llb.li/vomlandfuerland)

Liechtensteinische Landesbank<sup>1861</sup>  
 Tradition trifft Innovation.

# Eine Krankheit macht «Karriere»

**Jährlich steigt die Zahl von Menschen, die an Depressionen erkranken. Die Alterung der Gesellschaft und die globale Tendenz zur Verstädterung tun ihres dazu. Viele Menschen – auch mit schweren Depressionen – können mit der richtigen Therapie jedoch nachhaltig geheilt werden.**

Die WHO sagt voraus, dass bis 2030 die affektiven Störungen Volkskrankheit Nummer eins auf der Welt sein werden.



«Depressionen haben in den letzten Jahren stark zugenommen», weiss Dr. med. Marc Risch, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie. Gemeinsam mit seiner Frau Michaela Risch eröffnet er im Frühjahr 2019 das Clinicum Alpinum in Gaflei. Die Klinik ist ganz auf die Behandlung von affektiven Störungen – wozu vor allem die Depression und damit Stressfolgeerkrankungen gehören – spezialisiert.

## Neue Volkskrankheit

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) sagt voraus, dass bis 2030 die affektiven Störungen Volkskrankheit Nummer eins auf der Welt sein werden. Damit lösen sie Herz-Kreislauf-Erkrankungen ab. Allein in der Schweiz stieg die Zahl der Erkrankten in den letzten Jahren um über 25 Prozent. Jeder Fünfte hat ein hohes Risiko, einmal in seinem Leben eine schwere Depression durchzumachen. Oder anders formuliert: Zum jetzigen Zeitpunkt sind zehn Prozent der Bevölkerung im deutschsprachigen Europa von einem behandlungsbedürftigen depressiven Zustand betroffen – Tendenz steigend.

«Unsere Klinik macht bei der Behandlung von Depression also nur den berühmten Tropfen auf den heissen Stein aus», sagt Michaela Risch. Als Grund für diese Entwicklung sieht die WHO die zunehmende Urbanisierung: Bereits heute leben mehr als die Hälfte der Weltbevölkerung in Ballungszentren mit mehr als 100 000 Einwohnern – bis 2050 werden es zwei Drittel sein. Hinzu kommt die steigende Lebenserwartung – gerade auch ältere Menschen sind von Depressionen betroffen. Gemeinsamer Wirkfaktor bei der Urbanisierung und im Alter ist die Vereinsamung.

## Stress kann reguliert werden

Stress ist nicht per se negativ: Er versetzt uns in die Lage, Wünsche zu haben, Perspektiven zu entwickeln, Leistung zu erbringen. Auch Pflanzen und Tiere sind übrigens in der Lage, sich neuen Bedingungen anzupassen oder mit schwierigen Bedingungen umzugehen. In der Fachsprache heisst das «Resilienz». Der Mensch verfügt über ein gut reguliertes Stresshormonsystem, solange es eine Art «spielerischen Ausgleich» zwischen den eigenen Bedürfnissen und den Anforderungen

an ihn aus seiner Umgebung gibt. Allerdings besitzen nicht alle Menschen dieselbe Widerstands- und Anpassungsfähigkeit.

## Wenn es zu viel wird ...

Stressfolgeerkrankungen können zu Depressionen führen, wenn die Beanspruchung nicht mehr genügend reguliert werden kann – man spricht von dysfunktionalem Stress. Die Folgen können sehr individuell sein: Sie reichen von vorübergehenden Symptomen wie etwa Magenbeschwerden bis hin zu komplexen Erschöpfungsbildern. Marc Risch weiss, wovon er spricht: «Wir sind überzeugt, dass sich körperlicher und emotionaler Stress gegenseitig verstärken können. Daraus resultieren schwerste Krankheitsbilder wie plötzlich auftretende Angst- oder Panikstörungen sowie mittelgradig-schwer depressive Zustände.» Ganz entscheidend sei der Umgang mit Depressionen.

## Depression ist behandelbar

Die gute Nachricht: Depressionen sind behandelbar. «In über zwei Dritteln der Fälle gelingt das sogar sehr gut», so Marc Risch. Dafür seien eine umfassende Diagnose, die Ableitung der Ursachen und eine schnellstmögliche Behandlung wichtig. «Unsere Therapie mit integriertem Setting aus Psychotherapie und psychologischer Begleitung – allenfalls ergänzt mit modernen Psychopharmaka – führt zu bleibender Gesundheit.» Mit der individualisierten Psychotherapie im Clinicum Alpinum werden hohe Lerneffekte erzielt, die Rückfällen vorbeugen.

## Wussten Sie, dass ...

- die Wahrscheinlichkeit, einmal im Leben an einer psychischen Störung zu erkranken, bei 25 Prozent liegt – wobei die Depression das häufigste Störungsbild abgibt?
- weltweit aktuell mehr als 300 Millionen Menschen von einer Depression betroffen sind – Tendenz stark steigend?
- mehr als die Hälfte aller Depressionen unbehandelt bleibt – auch weil sie nicht gerne zugegeben werden?
- Depressionen dem Gesundheitspersonal oft nicht auffallen?
- es leichte, mittlere und schwere Depressionen gibt?
- in europäischen Ländern etwa annähernd

**Tiefsinn verstehen**

«Wir fördern die sogenannte Introspektionsfähigkeit, die Innenschau», erklärt Marc Risch. Die eindruckliche Lernkurve von so behandelten depressiven Patienten ist wissenschaftlich und durch Einzelfallbeschreibungen belegt. Für die ganzheitliche und individuelle Behandlung spielen es keine Rolle, ob es um existenzielle Bedrohungen geht – wie etwa bei einer Tumorerkrankung – oder um eine anhaltende Überforderung im Privaten oder Beruflichen. «Mit bedrückt, schwermütig, aber auch tiefsinnig lassen sich die wörtlichen Bedeutungen von Depressionen umschreiben.» Marc Risch sieht es als wesentlichen Zugang zu seinen Patienten, diesen Tiefsinn zu verstehen, ihn neu zu bewerten und nutzbar zu machen.

**Intensive Langzeittherapie ist notwendig**

Ins Clinicum Alpinum treten die Klienten freiwillig ein – nach dezentraler Abklärung und Diagnosestellung und Therapieplanung. In einem acht- bis zwölfwöchigen Setting arbeiten sie dann gemeinsam mit dem Klinikteam an ihrer Genesung. Danach können sie im ambulanten Rahmen heimatnah weiterbetreut werden. «Auch ein qualitativ hochwertiges und individualisiertes Setting für schwer depressive Patienten kann nicht in drei bis vier Wochen zur Gesundheit führen», erklärt Marc Risch. Das stationäre intensive Langzeitangebot steht im bewussten Widerspruch zur Tendenz der Krankenversicherer, nur noch kurzfristige Kostengutsprachen zu erteilen. «Unser Konzept kann darauf keine Rücksicht nehmen. Wir orientieren uns konsequent an den medizinischen Behandlungsrichtlinien für die schwere Depression.»

10 Prozent der Bevölkerung an einer Depression leidet?

- sich Depressionen auch auf die physische Gesundheit auswirken – beispielsweise auf das Herz-Kreislauf-System?
- Depressionen oft auch mit Angststörungen einhergehen?
- der Gesellschaft volkswirtschaftlicher Schaden in Milliardenhöhe aufgrund der Nichtbehandlung von Depressionen entsteht?
- zu wenig Behandlungsplätze für Depressionen zur Verfügung stehen?
- ein grosser Teil der Suizide im Zusammenhang mit Depressionen zu sehen sind?

Quelle: Weltgesundheitsorganisation (WHO)

...perfekt! Heute reinige ich

ökologisch und erst

noch günstiger!

**KRAFFT  
BASEL.**  
Hubert Mayer  
Küchenchef

Maya<sup>+</sup>

MayaTronic - Geschirreinigung ganz nach Ihren Bedürfnissen

Mit MayaTronic automatisieren und optimieren Sie Ihren Spülprozess und erreichen höchste Hygiene und Sicherheit bei geringster Umweltbelastung und tiefen Kosten!



**Steinfels**  
S W I S S

Für weitere Informationen:  
Tel. 052 234 44 00, [www.steinfels-swiss.ch](http://www.steinfels-swiss.ch)



Wir bedanken uns bei der Bauherrschaft!

FL-9497 Triesenberg | Hegastrasse 12 | T +423 265 40 70 | [ingbuero@hoch-gassner.li](mailto:ingbuero@hoch-gassner.li)

FL-9495 Triesen | Messinastrasse 30 | T +423 388 08 60 | [ingbuero@hoch-gassner.li](mailto:ingbuero@hoch-gassner.li)

CH-9434 Au | Kreuzweg 11 | T 071 740 94 58 | [hoch-gassner@rheintal.ch](mailto:hoch-gassner@rheintal.ch)

[www.hoch-gassner.li](http://www.hoch-gassner.li)

**Versichern.**  
**Vorsorgen.**  
 **Leichtgemacht.**

Sich vollständig abzusichern ist einfach.  
Sie kennen Ihre Bedürfnisse, wir die passende Lösung.

helvetia.ch

1858 – 2018

**160**

Jahre  
Versicherungs-  
kompetenz

**einfach. klar. helvetia**   
Ihre Schweizer Versicherung



„ Wie wichtig guter Schlaf ist, zeigt die Tatsache, dass 70 % der körperlichen und 100 % der mentalen Regeneration im Schlaf stattfinden. Mit unserem Schlaf-Gesund-Konzept bieten wir einen therapeutisch wirksamen Schlaf als Basis für Ihre gesunde Zukunft. “

Prof. Dr. med. h.c.  
Günther W. Amann-Jennson  
SAMINA Gründer

## THE SCIENCE OF HEALTHY SLEEP

Schlaf-Gesund-Partner des Clinicum Alpinum



[www.samina.com](http://www.samina.com)

**SAMINA**

# Die Fachklinik für die Behandlung von Menschen mit Depressionen

**Bewegung, Schlaf, Ernährung und Licht integriert das Clonicum Alpinum in seine individuellen Therapien für die Patienten. Aufgenommen werden nur Klienten mit mittleren bis schweren Depressionen. Damit etabliert sich das Clonicum Alpinum als einer der wenigen spezialisierten Fachkliniken in der Psychiatrie.**

Das Clonicum Alpinum auf Gaflei ist ausschliesslich auf sogenannte affektive Erkrankungen und reaktive Störungen spezialisiert. Der Fokus der Klinik liegt auf Erschöpfungsdepressionen aufgrund von Überlastungen zum Beispiel auch als Folge von Tumorbehandlungen. «Damit vollziehen wir innerhalb der Psychiatrie eine aus unserer Sicht notwendige Spezialisierung, die in der Körpermedizin längst üblich ist», erklärt Marc Risch, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie. Diese Spezialisierung macht aus dem Clonicum Alpinum eine ausgewiesene Fachklinik, deren Behandlungsmethoden sich auf ausreichende Fallzahlen aus ihrem Gebiet stützen.

### Die individualisierte Therapie

Die Klienten weisen bereits schwere Symptome auf und benötigen von Beginn an eine intensive Behandlung – für sie kommt nur eine stationäre Behandlung infrage. Ein Aufenthalt im Clonicum Alpinum folgt so den internationalen Behandlungsstandards: Er umfasst zwischen acht und zwölf Wochen mit

hochqualitativem und individuell ausgearbeitetem Therapiekonzept. Dieses wird ergänzt durch individuelle Intensiv- und Präventionsprogramme. Die Therapie wird sehr individuell auf die Bedürfnisse der Patienten abge-

.....  
**Ein Aufenthalt im Clonicum Alpinum folgt internationalen Behandlungsstandards: Er umfasst zwischen acht und zwölf Wochen mit hochqualitativem und individuell ausgearbeitetem Therapiekonzept.**  
 .....

stimmt. Vor- und nachbehandelnde Experten werden aktiv miteinbezogen.

### Körper und Seele in Balance

Das Therapiekonzept integriert eine Vielzahl modernster Verfahren aus der Medizin, der klinischen Psychologie sowie der körper- und ich-bezogenen Psychotherapie. «Wir

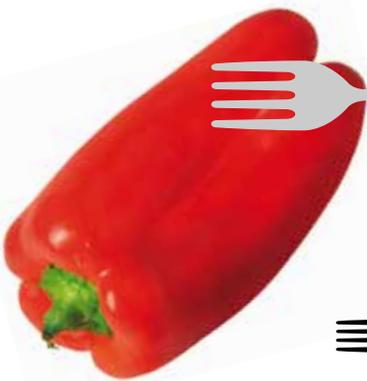
beschäftigen hochqualifizierte Fachkräfte mit unterschiedlicher Expertise, damit wir die Therapie sehr individuell an die Situation der Patienten anpassen können», so Marc Risch. Die Therapie im Clonicum Alpinum besteht aus folgenden Säulen:

- Bewegung
- Schlaf
- Ernährung
- Licht

Hinzu kommen Gesprächs- und Psychotherapien in Verbindung mit psychopharmakologischen und nachgewiesen wirksamen komplementären Heilverfahren. Ziel ist es immer, Körper und Seele in eine Balance aus Ruhe, Erholung und Aktivität zu bringen. Ergänzt wird die Therapie mit einem hochwertigen Hotelservice für Klienten.



Anzeige





**MARKER**

**GASTROCHEM AG**

Der perfekte Gastro-Partner für  
Grossküchen – Kälte – Chemie

Beratung – Planung – Lieferung –  
Montage – Wartung aus einer Hand

FL-9491 Ruggell – Industriering 7 – Tel. +423/373 62 85 – E-Mail: info@gastrochem.li – www.gastrochem.li

# BÜCHEL

## haustechnik



**SHELLENBERG BENDERN**

Heizung Lüftung Sanitär Service Tel +423 373 33 53

[www.buechelhaustechnik.li](http://www.buechelhaustechnik.li)



**GOOP**  
METALLBAUSCHLOSSEREI  
Schellenberg/Bendern Tel +423/373 50 50  
[www.metallbau-goop.li](http://www.metallbau-goop.li)

**HOLZBAU**  
ALPIGER AG

Holzsystembau  
Architektur  
Schreinerei  
Gebäudehülle



### Clinicum Alpinum - Ein „bergender“ Ort

Die Gebäudehülle von Alpiger sorgt bereits von Anfang an für die richtige Atmosphäre. Eine Atmosphäre voller Wärme und Behaglichkeit.

#### Alpiger Holzbau AG

Widdermoos 15  
CH-9466 Sennwald  
Tel. +41 (0)81 757 11 44  
[info@alpiger-holzbau.ch](mailto:info@alpiger-holzbau.ch)  
[www.alpiger-holzbau.ch](http://www.alpiger-holzbau.ch)

Industriestrasse 1  
FL-9495 Triesen  
Tel. +423 230 11 44  
[info@alpiger-holzbau.li](mailto:info@alpiger-holzbau.li)

## Riedmüller Kommunikation



«Es ist eine Kunst,  
leise zu treten  
und dennoch  
gehört zu werden.»

Jana Riedmüller,  
Kommunikationsberaterin

Ich kann dem Unternehmerpaar Marc und Michaela Risch nur sagen: Chapeau! Vor ihrem Mut, ihrem unternehmerischen Geist und ihrer tief sinnigen Art, an Fragestellungen heranzugehen. Von ihrer offenen Kommunikation und Sensibilisierung zum Thema werden nicht nur an Depression erkrankte Menschen profitieren, sondern auch die Gemeinschaft.

[www.riedmueller.ch](http://www.riedmueller.ch)

# Gesund und bioenergetisch schlafen

**Der Schlaf ist ein Teil des Therapiekonzepts im Clivium Alpinum. Die Klinik setzt deshalb auf die Schlafsysteme des Vorarlberger Familienunternehmens Samina. Deren Erfinder, Prof. Günther W. Amann-Jennson, erklärt, weshalb guter und gesunder Schlaf bei Depressionen hilft.**

## **Günther Amann-Jennson, werden die Patienten im Clivium Alpinum gut schlafen?**

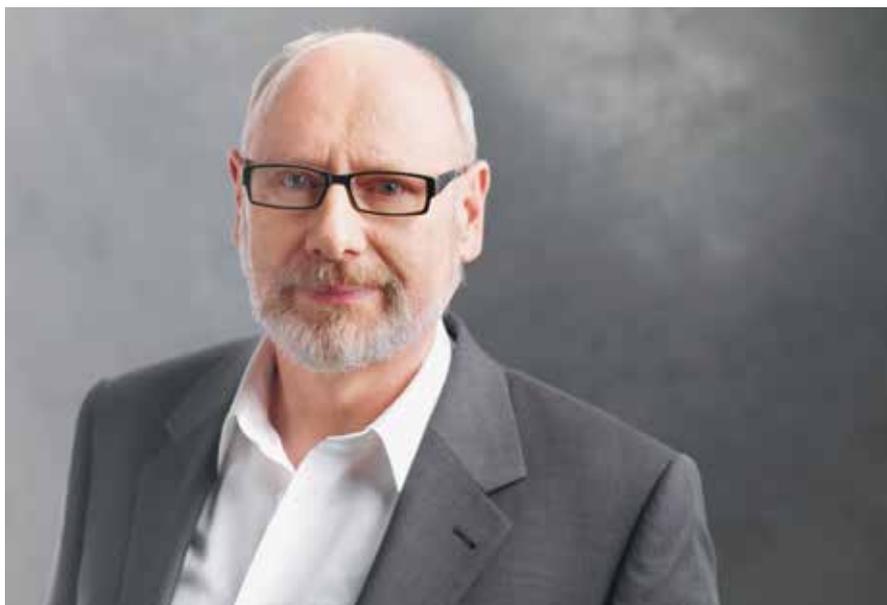
Der Schlaf braucht elementare schlafbiologische Voraussetzungen. Dabei geht es um das Schlafraumklima, einen ungestörten Schlafplatz und ein ganzheitliches, gift- und metallfreies Bettsystem. Der Mensch würde in der unberührten Natur am besten schlafen. Solche Voraussetzungen schaffen wir

«Wer schlecht schläft, hat ein zehnfach höheres Risiko für eine Depression.»

im Clivium Alpinum mit der Samina-Philosophie: Die Patientenzimmer werden nach bau-, schlaf- und elektrobiologischen Kriterien gebaut und eingerichtet. Das wird weltweit die erste Klinik sein, in der die Gäste geerdet und leicht schräg schlafen. Die Körpererdung entspricht physiologisch und bioelektrisch dem Barfußlaufen. Die Schräglage aktiviert Kräfte der Schwerkraft. Das optimiert die körperlich-psychische Regeneration.

## **Was ist für Sie «gesunder Schlaf»?**

Insbesondere für gestresste und kranke Menschen ist der Schlaf wichtig. Gesunder Schlaf ist der beste «natürliche Heiler» und bei Stressfolgeerkrankungen und Depressionen eine wichtige Unterstützung der medizinisch-therapeutischen Behandlung. Der gesunde Schlaf ist aus Sicht der Schlafmedizin klar definiert: einschlafen innerhalb von 8 bis 15 Minuten, harmonischer Verlauf der Leicht-, Tief- und REM-(Traum)-Phasen und eine durchschnittliche Dauer von 7 bis 8 Stunden. Dabei ist es wichtig, genügend Tiefschlaf für die körperliche und ausreichend REM-(Traum-)Schlaf für die psychisch-emotionale Regeneration zu bekommen. Über 90 Prozent unseres Wohlbefindens und unserer



psychisch-geistigen Gesundheit hängen von einem erholsamen Schlaf ab.

## **Was braucht es, um gut zu schlafen?**

Der Schlaf ist eine 24-Stunden-Angelegenheit. Der Tag ist Spiegel der Nacht und umgekehrt. Nebst den Schlüsselfaktoren wie das «Schlaf-Gesund-Trio» Schlafraum-Schlafplatz-Bettsystem ist auch der Lebensstil und die Schaffung «schlaffreundlicher Tage» entscheidend: Ernährung, Bewegung, Sonnen- und Tageslicht und die Vermeidung von zu viel Koffein, Nikotin oder Alkohol.

## **Weshalb ist der Schlaf so wichtig für die seelische Erholung?**

Für die seelisch-geistige Regeneration sind die REM-Traum-Phasen wichtig. Da heute bereits 80 Prozent der Erwachsenen einen schlechten, gestörten oder nicht erholsamen Schlaf haben, sind die psychischen Erkrankungen in den letzten Jahren explodiert. Wer schlecht oder zu wenig schläft, hat ein zehnfach höheres Risiko, an einer Depression zu

erkranken. Im Clivium Alpinum spielt der gesunde Schlaf deshalb eine so zentrale Rolle.

## **Gibt es Zeichen für ungenügenden Schlaf?**

Tagesmüdigkeit, Unkonzentriertheit, Unlustgefühle und fehlende körperlich-mentale Fitness. Sehr oft verschlechtern sich auch Gedächtnis und Merkfähigkeit. Schlafmangel wirkt körperlich, seelisch und geistig.

## **Was gab vor über 25 Jahren den Ausschlag, als Sie vom Psychologen mit eigener Praxis zum Bettenunternehmer wurden?**

Ich habe mich nie als Bettenunternehmer gesehen. Vielmehr habe ich ein ganzheitliches Schlaf-Gesund-Konzept entwickelt. Meine Patienten schliefen nicht gut. Da begann ich, mich damit zu beschäftigen. Heute sind wir ein Familienunternehmen, das mit bahnbrechenden Innovationen zahlreiche Auszeichnungen gewonnen hat – unsere Zufriedenheitsquote ist enorm. Die Kooperation mit dem Clivium Alpinum ist ein weiterer Meilenstein in unserer Firmengeschichte.

# Fit in der Führungsaufgabe

**Es ist ein schmaler Grat zwischen entwicklungsfördernden Anstrengungen und zu hohen Stressbelastungen – gerade im mittleren Management. Handlungsspielräume, geeignete Führungswerkzeuge und das Setzen einiger richtiger Akzente beugen Stressfolgeerkrankungen vor. Treten sie doch auf, braucht es während und nach der Therapie eine sorgfältig geplante Rückkehr in die Arbeitswelt.**



Alexander Unseld, Unseld Consulting: Vorbeugen ist besser als Heilen.

«Vorbeugen ist besser als Heilen» gilt auch bei Stressfolgeerkrankungen. Wer aufgrund einer stressinduzierten Folgeerkrankung eine Auszeit vom Beruf nehmen muss, hat mit den richtigen Massnahmen oft eine günstige Prognose für einen erfolgreichen Wiedereinstieg. Doch wie können Führungskräfte – aus dem Blickwinkel der Wirtschaftspsychologie – genügend vorbeugen? Und was gilt es zu beachten, um nach einer therapiebedingten Auszeit wieder erfolgreich in eine Führungsfunktion zurückzukehren?

**Die richtige Belastung im richtigen Job**

Wichtig ist bereits die Selektion von Führungskräften. Eine ehrliche Beantwortung der Frage, was in der angebotenen Funktion stressend oder sehr herausfordernd sein kann, weist auf potenzielle Beanspruchungen hin. Gerade erfolgreiche und im Mo-

Kräfte und Kompetenzen bewältigbar sein sollte. Somit besteht genügend Reserve, um die nicht vorhersehbaren – auf der Dynamik der Wirtschaft beruhenden – Anforderungen zu meistern. Dies kann ein Dilemma für ehrgeizige Managementpersönlichkeiten sein, die ihre Potenziale entfalten und Grenzen ausloten wollen.

Es ist erwiesen, dass wir unsere Fähigkeiten und Kompetenzen erweitern, wenn wir uns zwischendurch im leichten Überforderungsbereich bewegen. Ausserhalb der Komfortzone entwickeln wir uns weiter und behaupten uns im Wettbewerb mit anderen. Die Kunst besteht nun darin, auf dem schmalen Grat zwischen einem zu hohen Stresspegel und einer entwicklungsfördernden Anstrengung zu bleiben. Wichtig ist, darauf zu achten, keine strukturellen Zwänge aufzubauen, welche die Last in Überlast verwandeln. Ein Lebenswandel über den eigenen finanziellen Möglichkeiten wird je nach Branche oft gesehen. Somit wird jede Gehaltsrunde oder ein kleiner Umsatzeinbruch bei erfolgsabhängiger Entlohnung zum emotionalen Spiessrutenlauf. Viele Chefs können schlecht Nein sagen. Sie haben mehr Ämter und Verpflichtungen inne, als einer alleine bewältigen kann.

.....  
**Viele Chefs können schlecht Nein sagen. Sie haben mehr Ämter und Verpflichtungen inne, als einer alleine bewältigen kann.**  
 .....

ment belastbare Führungspersonen sind oft gefährdeter, Stresssignale zu wenig ernst zu nehmen als vermeintlich empfindsame. Eine vielfach gesehene Gefahr bei Führungskräften ist eine Art Selbstüberschätzung. Dadurch werden Risiken zu wenig erkannt. Durch die sorgfältige Reflexion, wie mit künftigen Belastungen umgegangen wird, können wir unschönen Überraschungen vorbeugen.

Eine Firma wählt zwar einen Bewerber aus, dieser wählt aber auch seine Stelle. Ein Richtwert besagt, dass eine anzutretende Funktion mit 80 Prozent der vorhandenen

Als struktureller Zwang kann auch der Wettbewerbsdruck innerhalb des Managementteams erlebt werden. Um Status und Anerkennung zu erhalten, geht manch einer über persönliche Grenzen hinweg. Eine Managementpersönlichkeit, die uns im positiven Sinn in Erinnerung geblieben ist, hat ihre Stellenwahl durchwegs an der Sozialkompetenz des Vorgesetzten ausgerichtet. Dies führte zum angenehmen Nebeneffekt, dass sie durch Beobachten und Lernen am Vorbild im Umgang mit Mitarbeitenden und Managementanforderungen selbst sehr kompetent wurde. Gleichfalls herrschte bei sehr viel

Arbeit ein freundschaftliches, kundenorientiertes und produktives Arbeitsklima.

**Führungswerkzeuge aneignen, Akzente setzen**

Selbstmanagement ist in Coachings und Schulungen vor allem im mittleren Kader ein thematischer Dauerbrenner. Auf den untersten Führungsstufen sind die Aufgaben meist überschaubarer und mit zielgerichtetem Einsatz können Pendenzen abgearbeitet

.....  
**Wer Massnahmen einleiten kann, um hohe Beanspruchungen erträglich zu gestalten, dem fällt der Umgang mit Stress leichter.**  
 .....

werden. Auf der obersten Etage gibt es oft mehr Handlungsspielräume und mittels geschickter Priorisierung gelingt es meistens, die Arbeiten günstig und machbar zu delegieren. Auf der mittleren Führungsebene wird der Druck deutlich höher erlebt.

Handlungsmöglichkeiten sind für die Psychologie des Einzelnen ein wichtiger Schutzmechanismus: Wer Massnahmen einleiten kann, um hohe Beanspruchungen erträglich zu gestalten, dem fällt der Umgang mit Stress leichter. Führungskräfte müssen über breite und fundierte Führungswerkzeuge verfügen,

um bei Herausforderungen erfolgreich intervenieren zu können. Um sich selbst entsprechende Kompetenzen anzueignen, kann man im eigenen Umfeld beobachten, wie andere Aufgaben anpacken, welche Techniken die Fachliteratur anbietet, und was in der Branche gesicherte Erfahrungswerte sind. Oft sind es kleine Akzente und nicht die mächtig wirkenden Managementtechniken, die den Erfolg fördern. Ein chinesisches Sprichwort sagt: «Es sind nicht die hohen Berge, über die wir stolpern, sondern die Maulwurfshügel, die uns zu Fall bringen.»

**Geduld bei der Rückkehr**

Wer nach einer Stressfolgeerkrankung wieder in das Arbeitsleben einsteigt, sollte zunächst eine selbstherrliche Auslegeordnung vornehmen. Sinnvoll ist es herauszufinden, was eine gute Arbeit für den «Rückkehrer» ausmacht. Wenn die Arbeit Freude bereitet und beseelt ist, verringert sich die gesundheitsgefährdende Wirkung von «zu» viel Arbeit.

Vor Jahren berieten wir eine Führungskraft, die nach mehreren stressbedingten Klinikaufenthalten einen weiteren vermeiden wollte. Nach einer sorgfältigen Abklärung schlugen wir unter anderem ein Nachdiplomstudium vor. Obwohl dies rein formal Mehrarbeit bedeutete, war es passend: Die Führungskraft konnte somit vermehrt einer Tätigkeit nachgehen, die ihren Neigungen und Begabungen entsprach. Gleichzeitig bekam sie mehr

**Alexander Unseld** ist auf die Auswahl, Entwicklung und Unterstützung von Führungskräften spezialisiert. Er arbeitet seit 1992 in Coaching- und Bildungsprojekten. Seit 2000 zählen auch Einzelassessments, Outplacementmandate und Rehabilitationsberatungen zu seinen Schwerpunkten. Die Berufserfahrung als Psychologe sammelte er in unterschiedlichen Wirtschaftsbereichen wie Industrie, Handel, Dienstleistungen, öffentliche Verwaltung und im Gesundheitswesen. [www.unseldconsulting.ch](http://www.unseldconsulting.ch)

Möglichkeiten, Funktionen anzunehmen, die ihren Stärken entsprachen. Um allfälligen Rückfällen vorzubeugen, wurden über die ganze Dauer des Studiums Coachingstunden bewilligt, von denen letztendlich nur ein Teil benötigt wurde. Die Führungskraft schloss die Ausbildung erfolgreich ab, arbeitete weiter für ihren Arbeitgeber und blieb physisch und psychisch belastbar.

Wichtig bei der Wiedereingliederung ist ein sorgfältiges und geduldiges Vorgehen. Es ist wie bei einer somatischen Erkrankung: Wer die Belastung zu früh hochfährt, verschleppt unter Umständen den Heilungsprozess.

*Text: Alexander Unseld, Fachpsychologe SBAP*

Anzeige



**Sie wünschen, wir verlegen.**  
 rheintalkeramik.li

# Heilende Umgebung

**Hoch über dem Alltag, aber gut erreichbar – so präsentiert sich die unvergleichliche Lage des Clinicum Alpinum im liechtensteinischen Gaflei. Ein Ort wie geschaffen, um abzuschalten, in sich zu gehen und neue Perspektiven zu entwickeln.**

Majestätisch ragen die vielen Alpengipfel des Rheintals, des Appenzells und des Bündnerlandes in den Himmel und formen das unvergleichliche Panorama auf Gaflei. Doch die beeindruckende Landschaft öffnet auch den Weitblick – flussauf- und -abwärts, dem Rhein entlang. Auf einem malerischen Hochplateau schmiegt sich das Clinicum Alpinum im Schutze hoher Nadelbäume leichtfüßig in die Landschaft, ins Grüne. Der Ort hat etwas Magisches.

## Geborgenheit mit Anschluss

«Unsere Klinik ist eine Art moderne Alpenhütte, die Geborgenheit bietet – nicht luxuriös, aber mit hohem Komfort», schwärmen die Klinikinitianten Michaela und Marc Risch. Viel Ruhe, Naturnähe und eine elegante Schlichtheit kommen hier zusammen. Gaflei ist ein Weiler auf etwa 1500 Metern über Meer im Fürstentum Liechtenstein – eines der

kleinsten Länder der Welt, eingebettet zwischen der Schweiz und Österreich. Aufgrund seiner privilegierten geografischen Lage ist der Kleinstaat aus allen Richtungen Mittel-

«Eine Art moderne Alpenhütte, die Geborgenheit bietet – nicht luxuriös, aber mit hohem Komfort.»

europas gut und leicht erreichbar. Zürich ist eine Stunde mit dem Zug oder Auto entfernt, München und Mailand zwei Stunden.

## Traditioneller Gesundheitsort

Gaflei blickt auf eine über 100-jährige spannende und bewegende Geschichte zurück: Der Standort steht in der langen Tradition

von Gesundheitshäusern im alpinen Raum. Er war bereits 1875 Ausgangspunkt für Erholung und Entspannung – damals wurde das erste Kurhaus auf Gaflei eröffnet und zog in den Sommermonaten betuchte Gäste aus ganz Europa an. Später folgten verschiedene Nutzungen des Kurhauses durch Hotelbetriebe oder Seminaranbieter. 2004 wurde das letzte Gebäude von der Grundeigentümerin, der Gemeinde Vaduz, abgerissen. Zwei Jahre später wurde eine Sonderzone eingerichtet, die eine erneute Bebauung für «Erholung, Pflege und Heilung» ermöglichen sollte – sofern sie sich in das Landschaftsbild einfügen

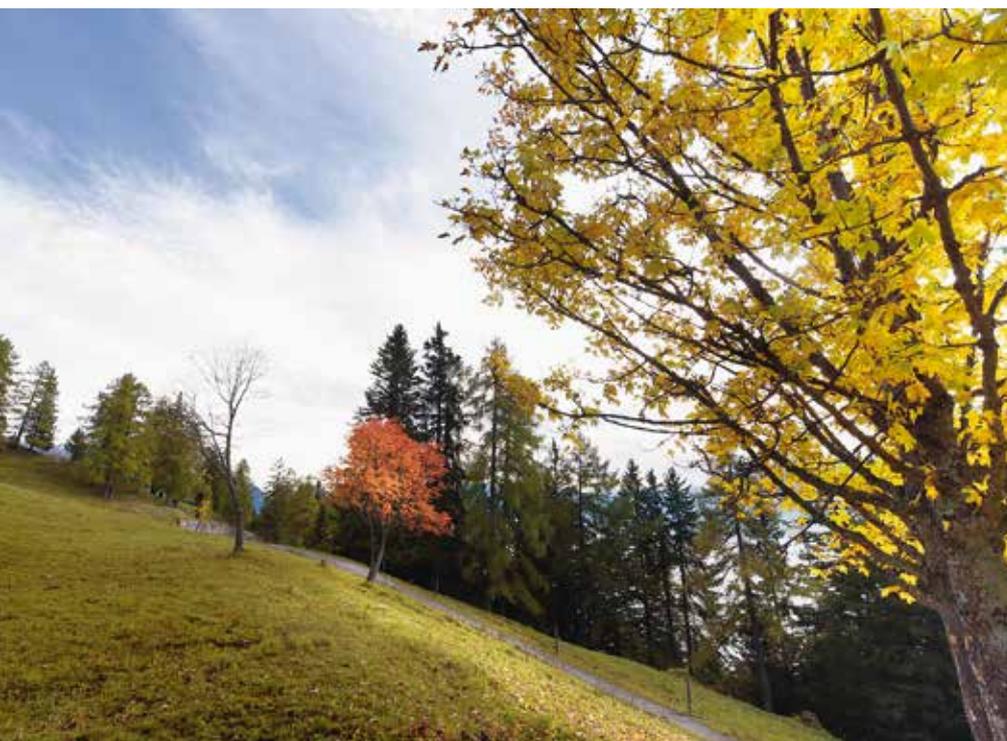
«Diese heilende Umgebung schafft heilende Momente.»

würde. Und so kam es: Das Clinicum Alpinum knüpft nun an die geschichtsreiche Vergangenheit von Gaflei an und bietet Menschen, die an schweren Depressionen leiden, einen Ort, der Heilung ermöglicht.

## Genesung in intakter Natur

«Hier im Herzen Europas fanden wir alle Erfolgsfaktoren für eine Genesung, der Standort ist Teil unseres Behandlungskonzepts: Licht, Luft, Ruhe, Privatsphäre und dennoch rasche Verkehrsanbindung in die umliegenden Länder und Regionen», erklärt Michaela Risch vor Ort. Die dezente Architektur steht im Einklang mit der Natur, verwendet nachhaltige und regionale Bausubstanzen. Rund um das Clinicum Alpinum gibt es gemütliche Gehwege durch Wälder, um Felsen und über offene Wiesen – wer Glück hat, erblickt Birk- und Haselhühner, Gämsen, Rothirsche und Schneehasen. «Diese heilende Umgebung schafft heilende Momente.»

Das Clinicum Alpinum setzt an die geschichtsreiche Vergangenheit der Gaflei an.



# Verantwortung übernehmen im Clanicum Alpinum

**Noch laufen die Bauarbeiten am Clanicum Alpinum. Über das künftige Team haben die Betreiber bereits heute klare Vorstellungen. Die Personalrekrutierung hat im Frühjahr 2018 begonnen.**

Die Mitarbeitenden der Clanicum Alpinum AG sind entscheidend für eine erfolgreiche Therapie der Klienten. Deshalb werden bei der Personalselektion in allen Bereichen – von der Hotellerie bis zur Therapie – die gleichen Massstäbe angelegt. Allem voran steht die Offenheit gegenüber psychisch kranken

«Der Koch ist ebenso wichtig wie der Chefarzt.»

Menschen. Hinzu kommen eine spannende Arbeits- und Lebensbiografie, Belastbarkeit, Umstellungs- und Anpassungsfähigkeit, Teamspirit und Lust an der Mit- und Weiterentwicklung sowie ständigen Angebotsverbesserung. «Patientenzentrierung darf keine Worthülse sein – von der Personalauswahl bis zur Architektur. Unsere Mitarbeiter sollen sich verantwortlich fühlen und über ihren Tellerrand hinausblicken», erklärt Verwaltungsratspräsidentin Michaela Risch, die auch für die Personalrekrutierung verantwortlich zeichnet. «Der Koch ist ebenso wichtig wie der Chefarzt.»

## Sozialkompetenz ist entscheidend

Im Unterschied zu einem Hotelbetrieb müssen sich die Mitarbeitenden der Clanicum Alpinum AG aktiv mit depressiv erkrankten Menschen auseinandersetzen. Neben dem therapeutischen Personal sind Mitarbeitende der Hotellerie wichtige Ansprechpersonen für die Klienten. Deshalb sind neben der fachlichen Ausbildung – sie wird vorausgesetzt – Sozialkompetenz und Teamfähigkeit ausschlaggebende Entscheidungskriterien für eine Anstellung. Es ist zudem wünschenswert, dass die Mitarbeitenden zusätzliche Kompetenzen in einem Gebiet mitbringen, die einen Vorteil für die Klienten und die

Klinik bieten. «Zu uns passen wache, positive Leute, die anpacken wollen.» Michaela und Marc Risch wollen, dass Gemeinsames entsteht. «Dafür schaffen wir Raum», sagen sie unisono.

## Viele neue Stellen

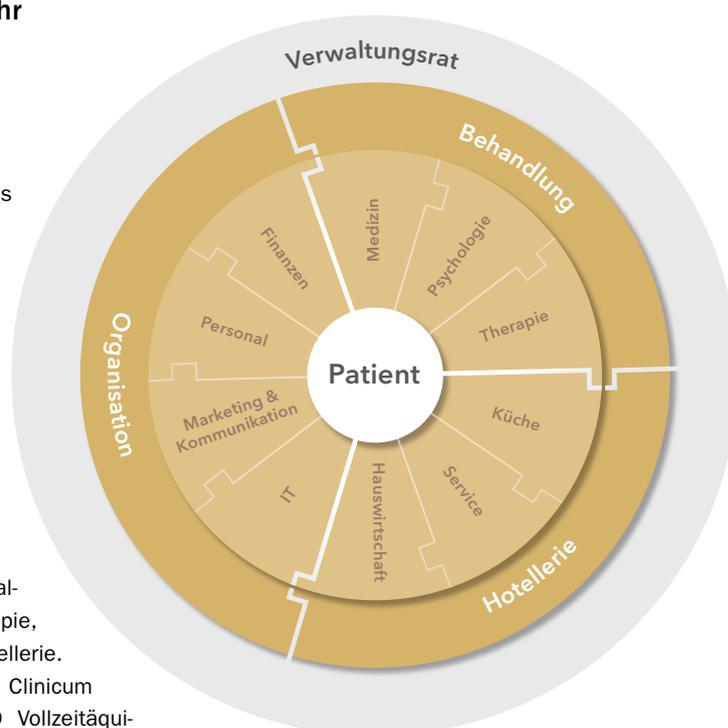
Der Stellenplan beinhaltet die Bereiche Therapie, Verwaltung und Hotellerie. Insgesamt wird die Clanicum Alpinum AG etwa 40 Vollzeitäquivalente schaffen. Das Personalkonzept wird aufgrund der hohen Diversität der Leistungen vorrangig mit Teilzeitstrukturen vorausgesetzt. Im therapeutischen Bereich werden Fachärztinnen und Fachärzte sowie medizinisch-therapeutisches Fachpersonal eingestellt. In der Verwaltung wird qualifiziertes Personal aus den Bereichen Verwaltung, Finanzen, Marketing, Einkauf sowie Zentrale und Externe Dienste rekrutiert. Die Hotellerie bietet Arbeitsplätze in den Bereichen Rezeption, Service, Küche und Housekeeping. Das «Organigramm» wird nicht hierarchisch aufgebaut sein, sondern den Patienten in den Mittelpunkt der Personalstruktur stellen. Dieses kundenorientierte System setzt ein hohes Verantwortungsbewusstsein aller Mitarbeitenden – von der Chefärztin bis zum Kollegen in der Wäscherei – voraus.

## Aus- und Weiterbildung

Das Clanicum Alpinum wird kein Ausbildungsspital im Bereich der Psychiatrie und Psychotherapie sein. Jedoch wird hier insbesondere das Hotel- und Servicepersonal besonders

sensibilisiert. Diese Mitarbeitenden werden speziell im Umgang mit Klienten bezüglich ihrer definierten Krankheitsbilder durch Mitglieder des therapeutischen Kaders geschult. Durch den täglichen Umgang miteinander sind Grundkenntnisse der Diagnosen, Ausprägungen und möglichen Verhaltensweisen unumgänglich.

Weitere Aus- und Fortbildungen werden je nach Qualifikation der einzelnen Mitarbeitenden angepasst und individuell intern oder extern durchgeführt. Allfällige für den Behandlungsfortschritt wichtige Beobachtungen des Hotel- und Servicepersonals werden in Teamsitzungen mit dem Therapiepersonal zum Nutzen der Klienten auf qualifiziertem Niveau ausgetauscht. Dabei ist es wichtig, dass das Hotel- und Servicepersonal nicht in eine therapeutische Rolle fällt, sich gemäss der eigenen Qualifikation frühzeitig abgrenzen kann und die Wahrung der Persönlichkeitsrechte der Klienten in den Vordergrund stellt.



# Ein bergender Ort

**Kontrast zum Alltag, Orientierung und Geborgenheit – diesen Themen nimmt sich die Architektur des Clinicum Alpinums an. Gleichzeitig hält sie sich zurück, um die Berglandschaft und schöne Natur der Umgebung auf die Patienten wirken zu lassen.**

«Die Architektur des Clinicum Alpinum bietet Menschen mit Erschöpfungszuständen einen Kontrast zum bisherigen Leben», erklärt Andreas Metz von J2M Architekten in München. Sie eröffne einen Raum zur Innenschau. Klinikinitiantin Michaela Risch ergänzt: «Wir haben uns dem Konzept der ‚heilenden Architektur‘ verpflichtet. Hier sollen künftig Gäste wieder zu sich finden können.» Die Bauherrschaft hat deshalb ein Manifest zur heilenden Architektur erarbeitet, das in den Grundstein der Klinik gelegt wurde (siehe Seite 18).

## Natur erleben

Ein Patient mit einer Erschöpfungsdepression, dem örtliche Hilfe nicht mehr reicht und der deshalb eine Therapieeinrichtung aufsucht, unternimmt dies, um sich in die heilenden Hände von Spezialisten zu begeben. Doch der Patient will sich auch aus seiner alltäglichen und belasteten Situation befreien. Einen Kontrast zum Alltag erreicht das Clinicum Alpinum schon allein durch seine besondere Lage in der Berglandschaft und ihrer Natur. Die Architektur hat deshalb die verantwortungsvolle Aufgabe, dem Gast diesen besonderen Ort zu «ermöglichen». «Das heilende Wesen der umliegenden Natur gebietet der Architektur, sich entsprechend zurückzuhalten», erklärt Andreas Metz. Der besondere Ort, Gaflei, mit seiner Topografie, der Alpwiase, dem Bergwald und den Felsen im Rücken verpflichtet den Bau geradezu, sich in die landschaftliche Situation einzugliedern. Er soll ein Umfeld schaffen, das die Therapie von Patienten mit Stressfolgeerkrankungen unterstützt und befördert.

## Eins mit Gaflei

Um die grosse Baumasse in einen verträglichen Massstab zu transformieren, wird das Volumen in übereinander lagernde Schichten portioniert. Die Topografie des natürlichen Plateaus von Gaflei wird durch grosszügige Plattformen nachvollzogen und erweitert.

Sie bieten Raum für den Eingangsbereich, das Restaurant, den Saal und die im Süden und Westen vorgelagerten Aussichtsdecks. Von hier aus blickt man weit ins Rheintal. Die dienenden Räume – wie Küche, Treppen oder Aufzüge – befinden sich in massiven

.....  
 Die Architektur hat die verantwortungsvolle Aufgabe, dem Gast diesen besonderen Ort zu «ermöglichen».  
 .....

steinernen Körpern, die wie grosse Findlinge oder Felsen auf dem Plateau ruhen. Auf den Findlingen lagert ein kubischer Holzkörper, in dem sich auf zwei Geschossen die Gästezimmer und die Räume der Klinikverwaltung befinden.

Vom Eingangsplateau abwärts gelangen die Patienten in den Therapie- und Spa-Bereich. Die Räume werden gebildet durch grosse, sich ineinander verschränkende Felsplatten, die sich aus dem Hang schieben – als kämen sie direkt von dem sich darüber auf-türmenden Felsmassiv des Alpspitz. Dieser «Landschaftssockel» ist von Topografie und Bergszenerie durchdrungen, um die Patienten in Kontakt mit der umgebenden Natur zu bringen – ein Kontakt, der eine heilende Wirkung auf die Patienten verübt. Die unterste Schicht wird in den Hang integriert: Garage und Infrastrukturräume verschwinden völlig.

## Rückzug und Geborgenheit

Obwohl die Architektur einen starken Kontrast zum Alltag setzt, erfahren die Patienten das Gebäude als einen bergenden Ort. Die topografisch ausgesetzte Situation des Gebäudes wird durch zahlreiche Möglichkeiten aufgefangen, sich zurückzuziehen: beispielsweise auf Bänken mit einer schützenden Wand im Rücken oder an einem Kamin mit



prasselndem Holzfeuer. Auch der Patio – also der Innenhof, den das Geviert aus Gästezimmern und Verwaltungsräumen bildet – bietet

.....  
 Alle Badewannen in den Gästezimmern stehen direkt an der Fassade vor einem Panoramafenster.  
 .....

einen Rückzugsort. Er ist ein kontemplativer Ruhepol zur überwältigenden Berglandschaft. Der Patio soll ein «Alpinum» beherbergen, einen Alpengarten, der die heimische Flora und Fauna miteinbezieht.



### Wellness ganz privat

Den stärksten Rückzug bieten natürlich die Gästezimmer selbst. Viel Holz, Textilien an der Wand und am Boden sowie Bequemlichkeit ausstrahlende Möbel schaffen eine Atmosphäre von Wärme und Geborgenheit. Aber auch hier wird die Landschaft und Natur einbezogen, nicht nur durch die Loggia, die jedem Gästezimmer zugeordnet ist. Alle Baderwannen in den Gästezimmern stehen direkt an der Fassade vor einem Panoramafenster. So wird jedes Gästebad zur privaten Ruhe- und Entspannungszone – zu einem Ort, wo der Patient animiert wird, aktiv etwas für seine Genesung zu tun.

Der Materialkanon des gesamten Gebäudes, aussen und innen, ist auf zwei Materialien reduziert: Holz und Stein. «Dies dient nicht nur der landschaftlichen Integration, sondern fördert eine ruhige und konzentrierte Grundstimmung», sagt Andreas Metz. So schafft auch die Materialisierung einen geeigneten Hintergrund für die verschiedenen Therapieprogramme im Clinicum Alpinum.

Gaflei mit seiner Topografie, der Alpwiese, dem Bergwald und den Felsen im Rücken verpflichtet den Bau geradezu, sich in die landschaftliche Situation einzugliedern.

Anzeige

# J2M

J2M jeckel mayr metz architekten



www.j2m-architekten.de | Heimeranstraße 68 D-80339 München | info@j2m-architekten.de | +49 89 740 38 397

# Healing Architecture – Heilende Architektur im Clinicum Alpinum

Ein Manifest zur heilenden Architektur wurde im Oktober 2017 in den Grundstein der Klinik gelegt. Die federführenden Architekten, Verantwortliche der Baustelle und die Initianten Michaela und Marc Risch haben dieses unterzeichnet.

- 1** Depressiv erkrankte Menschen gehören wie alle erkrankten Menschen in die Mitte unserer Gesellschaft.
- 2** Der Bau einer Klinik hat die Sicht des Patienten im Fokus.
- 3** Heilende Architektur integriert natürliches Tageslicht, schafft eine Atmosphäre der Sicherheit, gibt durch bauliche Attribute Orientierung, schafft Räume der Ruhe und der Begegnung. Heilende Architektur ist organisch und insofern weit mehr als eine auf Hygiene, Prozesse und Technik abgestellte Bauweise.
- 4** Natur, Bergluft, Licht, Ruhe gehören zur Heilenden Architektur. Sie wirken auf den Biorhythmus und geben zeitliche Orientierung.
- 5** Heilende Architektur erfüllt das Grundbedürfnis des Menschen nach Individualität.
- 6** Der Kontakt zum eigenen Innern und der Kontakt nach aussen fördern den Heilungsprozess. Eine Klinik ist deshalb ein Ort «mitten im Leben», der Heilung ganzheitlich unterstützt.

- 7** Depressiv erkrankte Menschen brauchen einen Kontrast zur bisherigen Umgebung. Orte können und sollen Kontraste bieten – Gaflei kann das. Die Architektur folgt dem heilenden Wesen der alpinen Natur und hält sich entsprechend zurück. Sie steht in der Verantwortung, diesen Ort für jeden Klienten individuell erfassbar zu machen und emotional zu besetzen.
- 8** Eine Klinik verpflichtet sich der Umwelt: Gaflei, ein Ort inmitten der Alpenwelt, umgeben von Wald und Alpwiesen, ist ein historisch gewachsener Gesundheitsstandort. Die Architektur der Klinik verpflichtet sich dieser Tradition und bindet das Gebäude in die Landschaft ein.
- 9** Depressiv erkrankte Menschen kommen auch im Innern des Gebäudes in direkten Kontakt mit der heilenden umgebenden Natur.
- 10** Heilende Architektur ermöglicht Aktivität und Kommunikation. Einzelzimmer sorgen gleichzeitig für Privatsphäre, was den Heilungsprozess fördert.
- 11** Die Zimmerarchitektur bietet Wärme, Geborgenheit und eben-

so die Motivation, aktiv an der Genesung mitzuwirken.

- 12** Die Architektur muss für die Behandlung von Menschen mit schwerer Depression Ausdruck einer Gemeinschaft für Besinnung, Tiefsinn und «Wiederzu-sich-Finden» sein.
- 13** Die Architektur verwendet regionale Materialien wie Holz sowie Stein und verpflichtet sich so der Nachhaltigkeit. Dies dient neben der landschaftlichen Integration einer ruhigen und konzentrierten Grundstimmung, um die Therapiemassnahmen zu unterstützen.
- 14** Ein öffentlich zugängliches Restaurant ermöglicht den Kontakt zur «Aussenwelt». Die Integration öffentlich nutzbarer Räumlichkeiten ist bindendes Element zwischen erkrankten und gesunden Menschen.
- 15** Heilende Architektur/Healing Architecture – von innen und aussen sichtbar – unterstützt die Sensibilisierung Nichtbetroffener für die Krankheit Depression. Wir alle können schon morgen davon betroffen sein.



## SPECIAL zu Clinicum Alpinum, Gaflei

### Impressum

Magazin LEADER, MetroComm AG, Bahnhofstrasse 8, 9001 St.Gallen, Telefon 071 272 80 50, Fax 071 272 80 51, leader@metrocomm.ch, www.leaderonline.ch | Verleger: Natal Schnetzer | Redaktion: Stephan Ziegler (Leitung), sziegler@metrocomm.ch | Text: Pascal Tschamper, ptschamper@metrocomm.ch | Fotografie: Axel Kirchhoff | Geschäftsleitung: Natal Schnetzer, nschnetzer@metrocomm.ch | Anzeigenleitung: Ernst Niederer, eniederer@metrocomm.ch | Marketingservice/Aboverwaltung: Fabienne Schnetzer, info@metrocomm.ch | Abopreis: Fr. 60.- für 18 Ausgaben  
Erscheinung: Der LEADER erscheint 9x jährlich mit Ausgaben Januar/Februar, März, April, Mai, Juni, August, September, Oktober, November/Dezember, zusätzlich 9 Special-Ausgaben | Gestaltung: Katja Pantaleo-Palancon, kpantaleo@metrocomm.ch | Druck: Ostschweiz Druck AG, 9300 Wittenbach  
LEADER ist ein beim Institut für geistiges Eigentum eingetragenes Markenzeichen. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Für unverlangt eingesandte Manuskripte übernimmt der Verlag keine Haftung. ISSN 1660-2757



# Ihr Projekt & Unser Know-how

**perfekt kombiniert**

Herzlichen Dank für das Vertrauen in unsere Planung und Installation der Lüftungsanlage sowie in die Planung der Badwassertechnik.

Hälg & Co. AG Heizung, Lüftung, Klima, Kälte  
Ringstrasse 37, 7004 Chur, Tel. +41 81 286 70 20, [chur@haelg.ch](mailto:chur@haelg.ch), [www.haelg.ch](http://www.haelg.ch)



BUILDING SERVICES GROUP

# AXALO<sup>®</sup>

**Kompetenz aus einer Hand**

Immobilien · Buchhaltung · Revision · Unternehmensberatung · Versicherungsberatung · Steuerberatung · Unternehmensverkauf

**Ihr kompetenter Begleiter -  
von der Idee bis zur baulichen Realisierung und betrieblichen Umsetzung.  
In der Gesamtprojektleitung und der Bauherrenvertretung professionell unterstützt.**

**Büro Liechtenstein:** Im Krüz 2 · LI-9494 Schaan · T +423 388 29 29 · F +423 388 29 20

**Büro Schweiz:** Grünaustrasse 29 · CH-9470 Buchs · T +41 81 523 29 29 · F +41 81 523 29 20

[www.axalo.com](http://www.axalo.com) · [www.axalo-immobilien.com](http://www.axalo-immobilien.com) · [info@axalo.com](mailto:info@axalo.com)



Clinicum  
Alpinum  
Gaflei

---

# «Alpine Natur und fachliche Exzellenz sorgen für nachhaltige Gesundheit»

Marc Risch

Michaela Risch

---

## Hochalpines Symposium Gaflei 31.8.2018

ARGUS Arena LIHGA Gelände, Schaan

[www.symposium.clinicum-alpinum.li](http://www.symposium.clinicum-alpinum.li)

**Klinikeröffnung  
Frühjahr 2019**

