

«Menschen im Pensionsalter leiden oft unter Verlustängsten»

Pensionärinnen und Pensionäre haben zwar viel Freizeit, allerdings fehlt es bei manchen an einer Tagesstruktur und einer sinnvollen Aufgabe. Aber auch Themen wie Krankheit und Verlust gehören zum «goldenen Herbst des Lebens». Janine Fischer, Leitende Psychologin, und Stefanie Schnarwiler, Abteilungsleiterin, über die Arbeit auf der alterspsychiatrischen Station E3 am Spital Emmental.

TEXT LUK VON BERGEN BILD CONRAD VON SCHUBERT

Frau Fischer und Frau Schnarwiler, was ist die Grundidee der Station E3 in Burgdorf?

Janine Fischer: Wir sind eine offene alterspsychiatrische Station für Menschen ab 65 Jahren, die sich in einer psychischen Krise befinden. Unser Ziel ist es, den psychischen Gesundheitszustand unserer Patientinnen und Patienten zu stabilisieren.

Wie schafft man das?

Fischer: Einerseits durch Gespräche mit unserem psychologischen und medizinischen Fachpersonal, aber auch mit den Pflegefachpersonen, mit dem Sozialarbeiter oder der Aktivierungstherapeutin. Andererseits bekommen die Patientinnen und Patienten auch medikamentöse Unterstützung – je nach Krankheitsbild. Die Behandlung wird ganz auf die gesundheitliche Lebensgeschichte der Menschen angepasst.

Was genau gehört in den Aufgabenbereich von Ihnen als Pflegefachfrau, Frau Schnarwiler?

Stefanie Schnarwiler: Wir arbeiten mit den Patientinnen und Patienten zusammen und pflegen einen engen Kontakt mit ihnen. Wir sind jederzeit für sie da und begleiten sie ein Stück weit auf ihrem Weg. Das ist eine sehr spannende Aufgabe.

Sie beide leiten die Abteilung gemeinsam. Wie muss man sich das vorstellen?

Schnarwiler: Wir arbeiten sehr gerne zusammen und ergänzen uns aufgrund der unterschiedlichen beruflichen Hintergründe sehr gut. In der Leitung übernehmen wir viele organisatorische Aufgaben wie die Bettenplanung oder die Koordination der Ein- und Austritte.

Fischer: Die Station hat 17 Betten, also 17 Patientinnen und Patienten, die wir gleichzeitig aufnehmen können. Das erfordert eine sorgfältige Planung – stets in Absprache und Zusammenarbeit mit unserem multiprofessionellen Team.

Wer kommt zu Ihnen? Was beschäftigt die Leute im Pensionsalter?

Fischer: Die Patientinnen und Patienten kommen mit ganz unterschiedlichen Krisen zu uns. Was wir aber oft wahrnehmen ist, dass das Thema Verlust bei vielen Menschen im Vordergrund steht. Dazu gehört der Verlust von Angehörigen, was in diesem Alter zunehmend aktuell wird. Aber auch der Verlust von körperlichen Ressourcen ist präsent – oder der Verlust der beruflichen Rolle, da man sich nach der Pensionierung neu orientieren muss. Wir betreuen aber auch Menschen mit Schlafstörungen, Ängsten oder Schwierigkeiten mit dem Gedächtnis.

Schnarwiler: Manche Leute sind nach der Pensionierung überfordert mit der neuen Situation und der ganzen Freizeit, die sie plötzlich haben. Nicht alle haben ein Hobby oder eine andere Aufgabe, die sie erfüllt. Gerade während der Corona-Krise haben wir auch festgestellt, dass der Verlust von sozialen Kontakten ein enorm grosses Thema ist, Stichwort «Einsamkeit».

Wann ist eine stationäre Behandlung nötig?

Fischer: Wenn das ambulante Setting nicht mehr ausreicht, zum Beispiel, wenn sich Menschen zu Hause nicht mehr wohlfühlen, wenn Sicherheit fehlt oder das Umfeld überfordert ist. Meistens werden die Patientinnen und Patienten via Hausärztin oder durch einen ambulanten Psychiater zugewiesen. Wir nehmen dann Kontakt auf mit den betroffenen Personen, um einen raschen Eintritt bei uns zu planen.

Wie sieht der weitere Ablauf aus?

Schnarwiler: Wir führen noch am selben Tag ein Eintrittsgespräch mit der Patientin oder dem Patienten durch. Mit dabei ist eine Pflegefachperson, ein Assistenzarzt oder eine Psychologin. Danach geht es für die Betroffenen darum, die Abteilung kennenzulernen. Wir sind eine of ▶



Alterspsychiatrie in Burgdorf

Die Station E3 richtet sich an Menschen ab 65 Jahren mit schweren psychischen Krisen. Das Angebot in der offenen Abteilung umfasst eine interprofessionelle Betreuung mit Fachleuten aus Psychiatrie, Pflege, Sozialarbeit und Aktivierungstherapie.
spital-emmental.ch/alterspsychiatrie_Burgdorf



Stefanie Schnarwiler (35) stammt aus dem bernischen Kernenried. Sie ist seit 2019 in der Alterspsychiatrie tätig und hat im September 2022 die Abteilungsleitung der Station E3 am Spital Emmental übernommen. Sie lebt mit ihrem Partner und ihrem Hund zusammen. In ihrer Freizeit ist sie gerne in der Natur, sie liebt das Campen und singt in einem Chor.

Janine Fischer (31), ursprünglich aus Luzern, ist seit 2019 als Psychologin am Spital Emmental und seit Januar 2023 als therapeutische Leitung auf der Station E3 tätig. Zuvor arbeitete sie in der Alterspsychiatrie der Universitären Psychiatrischen Dienste in Bern. Sie ist verheiratet und Mutter einer einjährigen Tochter. In ihrer Freizeit verbringt sie gerne Zeit mit ihrer Familie, beispielsweise beim Wandern oder Skifahren in den Walliser Bergen.

«Die Behandlung wird ganz auf die gesundheitliche Lebensgeschichte der Menschen angepasst.»

Janine Fischer

«Für uns ist eine ganzheitliche Betrachtungsweise wichtig – körperliche, psychische und soziale Faktoren.»

Stefanie Schnarwiler

fene Station mit einem grossen Aufenthaltsraum und einer öffentlichen Küche. Bei uns kann man sich frei bewegen und auch das Gebäude verlassen, sofern das für alle Beteiligten in Ordnung ist.

Man soll sich gewissermassen wie zu Hause fühlen. Welche weiteren Termine und Programmpunkte kommen auf die Patientinnen und Patienten zu?

Schnarwiler: Wichtig ist, individuell zu schauen, was die betroffene Person gerade braucht. Wenn es der psychische Zustand zulässt, motivieren wir sie, an unserem vielfältigen Wochenprogramm teilzunehmen. Wir haben zum Beispiel ein Atelier, das rege genutzt wird, eine Bewegungs- und Entspannungsgruppe oder eine Kochgruppe. Das schätzen unsere Patientinnen und Patienten sehr.

Fischer: Menschen, die sich in einer Depression befinden, tendieren dazu, sich zurückzuziehen, was zunächst eine natürliche Reaktion darstellt. Dennoch ist es unser Ziel, sie zu ermutigen und zu motivieren, an unseren therapeutischen Aktivierungsprogrammen teilzunehmen, da erwiesen ist, dass die gezielte Aktivierung helfen kann, aus der psychischen Krise herauszukommen. Unsere Aktivierungsprogramme haben demnach alle einen gezielten therapeutischen Hintergrund.

Wie sieht die begleitende medizinische und psychiatrische Behandlung aus?

Fischer: Die pharmakologische Therapie hat einen zentralen Stellenwert. Da geht es unter anderem darum, die Medikamente individuell einzustellen. Ergänzend führen wir therapeutische Gespräche mit den Patientinnen und Patienten.

Worum geht es da konkret?

Schnarwiler: Um die Wünsche und Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten. Wo brauchen sie Hilfe? Wie können wir

sie unterstützen? Wichtig ist, dass sie realisieren, dass sie begleitet werden – das tut ihnen enorm gut.

Welche Fähigkeiten braucht es, um diese Aufgaben wahrzunehmen?

Schnarwiler: Ein grosses Herz und viel Empathie. Man muss in den Schuhen des anderen gehen und sich in die jeweilige Person hineinversetzen können. Dafür leben wir auf der Station – und für mich ist das mein Traumjob.

Welche Rolle spielen die Angehörigen? Haben Sie Kontakt mit den Familien der Patientinnen und Patienten?

Fischer: Dieser Kontakt ist sehr wichtig. Wir versuchen, die Angehörigen einzubeziehen – optimalerweise schon beim Eintrittsgespräch. Zudem führen wir – sofern dies die Patientinnen und Patienten wünschen – gemeinsam mit den Angehörigen Standortgespräche durch und schauen, was es noch braucht, damit die betroffene Person wieder nach Hause kann.

Ein Aufenthalt bei Ihnen dauert durchschnittlich zwischen sechs und acht Wochen – und dann?

Fischer: Das übergeordnete Ziel ist natürlich, dass sich die Patientinnen und Patienten genügend stabil fühlen, um ihren gewohnten Alltag wieder meistern zu können. Gerade bei den Austrittsgesprächen merken wir immer wieder, dass die Patientinnen und Patienten mit gemischten Gefühlen nach Hause gehen. Einerseits freuen sie sich, andererseits ist der Austritt auch mit einer Nervosität, einer Ungewissheit verbunden.

Was tun Sie, wenn das soziale Netz fehlt und jemand gar nicht mehr nach Hause möchte?

Fischer: In solchen Fällen müssen wir noch genauer hinschauen. Dank unserem Sozialarbeiter sind wir in der Region sehr gut vernetzt. Er informiert die Patientinnen und Patienten bereits während des stationären Aufenthaltes über Angebote und Möglichkeiten zur sozialen Vernetzung. Beispielsweise ist die Pro Senectute eine gute Anlaufstelle, die soziale Kontakte fördert. Wenn die Unterstützung daheim langfristig nicht gewährleistet werden kann, ist manchmal auch der Eintritt in ein Alters- oder Pflegeheim eine mögliche Option. Aber das kommt stark auf die persönliche Situation und die Diagnose der Patientinnen und Patienten an.

Worauf muss man im Umgang mit älteren Menschen achten?

Schnarwiler: Für uns ist eine ganzheitliche Betrachtungsweise wichtig – körperliche, psychische und soziale Faktoren. Man muss verstehen, wie die Menschen aufgewachsen sind, was sie erlebt haben. Kennt man die Betroffenen und ihre Geschichte etwas besser, verändert sich auch der Umgang mit ihnen.

Die Station E3 gibt es nun seit fünf Jahren. Welche Bilanz ziehen Sie?

Fischer: Man kennt uns mittlerweile in der Region Emmental, die Zuweisungen werden immer mehr. Ich denke, wir sind ein fester Bestandteil des Versorgungssystems geworden und haben in den letzten fünf Jahren kontinuierlich an unseren Konzepten gearbeitet. Die Zufriedenheit der Patientinnen und Patienten zeigt, dass wir wichtig sind und es uns braucht.

Machen Sie sich persönlich schon Gedanken darüber, womit Sie sich im Pensionsalter beschäftigen könnten?

Fischer: Eine wichtige Frage, die ich mir auch schon gestellt habe. Ich versuche bereits jetzt, nebst der Arbeit ein Leben mit viel Struktur und sozialen Kontakten aufzubauen und diese auch zu pflegen, um später darauf zurückgreifen zu können. Wandern und Musik machen – Dinge, die heute etwas zu kurz kommen – könnten nach meiner Pensionierung zum Freizeitprogramm gehören. Sofern es die Gesundheit zulässt.

Schnarwiler: Das sehe ich ähnlich. Es ist wichtig, die sozialen Kontakte und die Hobbys schon jetzt, in jüngeren Jahren, zu pflegen. Ich wünsche mir, nach der Pensionierung mehr Zeit zum Reisen zu haben. ◀



Im Podcast sprechen Janine Fischer und Stefanie Schnarwiler darüber, wie ein möglicher Aufenthalt auf der Station E3 abläuft und welche Bilanz die Verantwortlichen der Station nach fünf Jahren ziehen.

blog.spital-emental.ch/alterspsychiatrische-station-schnarwiler-fischer

