

Klinik Zugersee setzt mehr auf Selbsthilfe

Die Klinik macht beim Projekt «Gesundheitskompetenz dank selbsthilfefreundlicher Spitäler» mit. Dadurch soll die gemeinschaftliche Selbsthilfe als Ergänzung zum Klinikaufenthalt und zur Nachsorge gefördert werden.

Tijana Nikolic

Der 21. Mai war der offizielle Tag der Selbsthilfe. Aus diesem Anlass fand in der Klinik Zugersee (Triaplus) ein Informationsnachmittag mit diversen Ständen statt. Bereits seit über einem halben Jahr macht die Klinik beim Projekt «Gesundheitskompetenz dank selbsthilfefreundlicher Spitäler», initiiert von Selbsthilfe Schweiz, mit. Das Projekt unterstützt die Förderung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe als Ergänzung zum Klinikaufenthalt und zur Nachsorge. «Im Zentrum des Projekts steht das Ziel, die Zusammenarbeit der Klinik mit der Selbsthilfe auszubauen und nachhaltig zu verankern», sagt Michael Rufer, Chefarzt der Klinik Zugersee.

Alle drei Selbsthilfezentren der Kantone Zug, Schwyz und Uri sind beteiligt. Vonseiten der Klinik Zugersee sind die Ansprechpersonen zum Thema Selbsthilfe Oberarzt Holger Sawert und Sozialarbeiterin Manuela Bigall. In Zusammenarbeit mit den Zentren und Vertretungen von Selbsthilfegruppen wie beispielsweise der Triangel-Beratung aus Zug seien Massnahmen festgelegt und sei mit der

Umsetzung begonnen worden. «Werden diese Massnahmen bis Ende 2024 erfolgreich umgesetzt und die definierten Qualitätskriterien erfüllt, wird die Klinik von Selbsthilfe Schweiz als «selbsthilfefreundlich» ausgezeichnet», erklärt Rufer.

Mit dem Projekt sei das Ziel verbunden, möglichst viele Patientinnen und Patienten sowie deren Angehörige bereits während des stationären Aufenthaltes in der Klinik über das Angebot von Selbsthilfegruppen zu informieren, sie diesbezüglich zu beraten und auch erste Kontakte mit diesen Angeboten zu ermöglichen. «Eine mögliche Zertifizierung trägt dazu bei, die umgesetzten Massnahmen nachhaltig zu verankern», so Rufer.

«Selbsthilfegruppen fördern soziale Kontakte»

Michael Rufer, der Mitglied im Patronatskomitee von Selbsthilfe Zürich ist, fährt fort: «Der Besuch solcher Gruppen nach einem Klinikaufenthalt kann für Patientinnen und Patienten sowie ihre Angehörigen sehr hilfreich sein. Selbsthilfegruppen fördern die sozialen Kontakte, man erfährt Verständnis und Unterstützung im Umgang mit der Erkrankung und belas-



Holger Sawert, Selbsthilfe-Oberarzt, Bruno Scheiber, Koordinator Zentrum Selbsthilfe Uri, und Manuela Bigall, Sozialarbeiterin. Bild: zvg

tenden Lebenssituationen.» Auch aus der Forschung wisse man, dass die Teilnahme in einer Selbsthilfegruppe psychische Belastungen reduzieren und zu einer Stärkung des Erlebens, selbst etwas tun zu können, führen könne.

Die Selbsthilfegruppen bieten eine Vielzahl an niedrigschwelligem Angeboten an, welche die Gesundheitskompetenzen der Teilnehmenden stärken

und das soziale Leben unterstützen. «Nach meinem Eindruck verbreitet sich diese Erkenntnis zunehmend in der Ärzteschaft, und auch der Nutzen für Kliniken und Spitäler wird vermehrt erkannt», ist sich Rufer sicher.

Die Informationen zu den Selbsthilfegruppen sollen künftig systematischer verbreitet werden: «Bisher waren Selbsthilfeangebote unseren Mitarbeitenden sehr gut oder kaum be-

kannt, und sie wurden manchen Patientinnen und Patienten sowie Angehörigen als Nachsorge-massnahme vorgeschlagen und anderen nicht.»

«Der Aufwand ist überschaubar»

Beim Betreten der Klinik sieht man aktuell eine grosse Pappfigur im Wartebereich stehen, auf der sich ein längerer Text über den Nutzen von Selbsthilfeangeboten findet. «Zudem weist sie auf die von uns ausgelegten Flyer der Selbsthilfezentren der drei Kantone Uri, Schwyz und Zug hin. Diese Informationsmaterialien werden regelmässig durch die Selbsthilfezentren aktualisiert», fügt Rufer an. Ebenfalls werde auf einem Monitor im Eingangsbereich und auf der Homepage der Klinik über das laufende Projekt informiert.

Weiter zählt Rufer auf: «Dreimal im Jahr, erstmals am 21. Mai, findet ein Infoanlass zur Selbsthilfe in der Klinik statt. Dies gemeinsam mit Vertretenden der Selbsthilfeorganisationen. Monatlich finden Angehörigenabende statt.» Zudem würden mehrfach pro Jahr Selbsthilfezentren und Selbsthilfegruppen in die Klinik-Weiterbildungen miteinbezogen.

«Ich würde sagen, wir sind gut gestartet und aktuell mittendrin», findet der Chefarzt.

Alle drei Monate fänden Austauschsitzen zum Stand der Umsetzung zwischen der Klinik und der Projektleitung statt. Die Zertifizierung werde auf den 1. Januar 2025 angestrebt.

«Ich durfte ein solches Projekt bereits einmal an einer anderen Klinik im Kanton Zürich durchführen und mache auch jetzt wieder die gleichen Erfahrungen wie damals: Es gibt wenig Hürden und alle Beteiligten sehen schnell den Nutzen des Projektes, was sehr motivierend ist», führt Michael Rufer weiter aus. Der Aufwand für die Klinik sei dabei überschaubar, was erfreulich sei – und es brauche keine komplizierte Projektorganisation.

Ganz aktuell sei Rufer und seinem Team noch nicht ganz klar, wie sie die geplanten Rückmeldungen der Patientinnen und Patienten und deren Angehörigen betreffend die vermittelten Informationen zur Selbsthilfe möglichst systematisch einholen können. «Bis jetzt gelingt uns das eher punktuell. Aber wir arbeiten daran», so Rufer abschliessend.

Rund 580 Turnerinnen und Turner waren dabei

Unter anderem waren alle sechs Zuger STV-Vereine beim Moränen-Cup in Menzingen am Start – eine Premiere.

Hans-Peter Schweizer

Sechs Kantonal- und neun weitere Turnfeste stehen in der Turnfest-Saison 2024 auf dem Programm. Von Genf über Solothurn bis ins Bündnerland – das Angebot ist äusserst vielseitig. Als idealer Vorbereitungswettbewerb im Vereinsgeräteturnen drängte sich am Samstag für 27 Vereine die Teilnahme am 11. Moränen-Cup geradezu auf.

Rund 580 Teilnehmerinnen und Teilnehmer zeigten in 39 Vorführungen ihre turnerischen Fähigkeiten. Der Moränen-Cup in Menzingen gilt schweizweit als der optimale Vorbereitungswettbewerb schlechthin. Er ist deshalb für unzählige Vereine des Schweizerischen Turnverbandes eine feste Grösse in der Sportplanung.

Die Vereine präsentieren ihr Programm zwei Mal

Die Marketingfachfrau Nadja Eberle aus dem OK erklärt das Konzept: «Das Spezielle am Moränen-Cup ist, dass die Vereine ihr Programm zwei Mal vorzeigen können. So haben die Turnerinnen und Turner die Gelegenheit, ihre Leistung zu steigern. Um eine breite Rückmeldung zum eigenen Programm zu erhalten, werden die Teams in ihren Durchgängen von unterschiedlichen Wertungsrichtern benotet und können mit ihnen Rücksprache nehmen.»

Das beste Programm hinsichtlich der turnerischen Ein-



Der STV Menzingen in Aktion beim Bodenturnen.

Bild: Stefan Kaiser (Menzingen, 25. 5. 2024)

zelausführung, der Synchronität und der gezeigten Choreografie über beide Durchgänge wird zum Moränensieger gekrönt. Der Siegereverein erhält den legendären Wanderpokal – ein Magnesiumständer in Form einer Turnerin oder eines Turners. Ein Unikat, versteht sich.

Dieses Jahr durfte sich das Organisationsteam rund um

Stefan Wollenmann auf eine Premiere freuen, hatten sich doch alle Zuger STV-Vereine zum Anlass eingeschrieben. Es waren dies: Satus Baar, TV Hünenberg, TV Rotkreuz, TV Steinhausen, STV Unterägeri und Gastgeber STV Menzingen sowohl mit der Aktiv- als auch der Damenriege. Auch der Titelverteidiger STV Rickenbach aus

Luzern liess es sich nicht nehmen, an diesem familiären Wettkampf teilzunehmen.

Das Vereinsgeräteturnen umfasst generell neun Disziplinen. In Menzingen fanden in acht davon Wettbewerbe statt: Bodenturnen, Schaukelringe, Schulstufenbarren, Reck, Barren, Sprung und am Rhönrad. Die Disziplin Rhönrad stand

dieses Jahr bereits zum dritten Mal im Programm und wurde wiederum durch die Vereine Satus Baar Rhönrad und den STV Buochs vertreten.

Nach und nach tauchten die Turnerinnen und Turner am frühen Samstagmorgen im Areal Ochsenmatt im höchstgelegenen Dorf im Kanton Zug ein, um ihr Können zu präsentieren. Die

Vereine STV Unterägeri, STV Einsiedeln und STV Menzingen eröffneten ab 8.45 Uhr mit ihren eindrucksvollen Programmen das Fest. Im Fünf-Minuten-Takt bis abends um 17.30 Uhr folgten die Darbietungen der Vereine, die aus der ganzen Schweiz angereist waren.

Das Moräne-Fäscht als krönender Abschluss

Als Highlight des sportlichen Teils folgte am Abend die Rangverkündigung. Die zwei Spitzenränge belegten wiederum die beiden Riegen des STV Rickenbach (LU), dicht gefolgt vom TV Hünenberg. Die Luzerner konnten ihren Titel bereits zum zweiten Mal verteidigen und ihr Resultat gegenüber dem letzten Jahr sogar noch verbessern. Die Teilnehmenden des STV Menzingen erreichten die Ränge 20, 26 und 33 (Damen) in einem umkämpften Hundertstel-Krimi.

Zum zweiten Mal stieg im Anschluss im Zentrum Schützenmatt das Moräne-Fäscht. Für Stimmung sorgten die einheimischen DJ Heggli, Raveision und die Moräne Örgeler. Und zum Schluss noch dies: Das Moräne-Fäscht 2024 ist nun gefeiert, ab sofort wird wieder «fest gearbeitet», bis die 12. Ausgabe des Moränen-Cups am Samstag, 17. Mai, stattfindet.

Hinweis

Die Ranglisten und weitere Infos zum Moränen-Cup gibt es unter: www.moraenencup.ch.