



# HIRTENSTEIN JOURNAL

2021



Hirtenstein, September 2021

Sehr geehrte Herren, liebe Ehemalige, liebe Angehörige,

sowohl aufgrund gesetzlicher Vorgaben für Reha-Kliniken als auch bei unsicherer Entwicklung der Pandemiezahlen und der politischen Reaktionen darauf, haben wir uns Mitte Juli entschlossen, auch in diesem Jahr das Ehemaligentreffen abzusagen; eine Entscheidung, zu der die ganz überwiegende Zahl der Reha-Kliniken in Deutschland für ihre Ehemaligentreffen gekommen ist.

Mittlerweile arbeiten wir nun sei anderthalb Jahren ohne "Publikumsverkehr": Die Patienten verzichten mit Beginn der Therapie seit eben dieser Zeit auf persönliche Kontakte und Besuche bei und von Angehörigen, auf Heimfahrten und haben im Haus einen Mund-Nase-Schutz getragen. Natürlich fehlen uns die Angehörigen unserer Patienten in der Arbeit, das Erleben des sozialen Hintergrunds, der vielen Stellen, an denen ein Leben "normal" und gesund ist. Videotelefonie und berührungsfreie Angehörigenseminare ersetzen nicht die intensive Einbeziehung des Alltags in die Therapie, die wünschenswert und heilsam ist. Wir haben die Klinik organisatorisch in zwei Untereinheiten geteilt, die einen gegenläufigen Wochenplan und fest zugordnete Mitarbeiter haben. Durch diese strikten Schutzmaßnahmen sowie der Reduzierung einer Durchmischung von Patienten und Mitarbeitern sind wir bis auf einen Fall im Mai 2021 ohne Viruseintrag durch die Pandemie gekommen und konnten, wenn auch mit diesen Einschränkungen, für alle Patienten eine ungestörte Therapie anbieten. Dieser eine Infektionsfall im Mai ging für uns glimpflich über die Bühne, weil wir den Patienten früh genug verlegen konnten, und außer ihm niemand sonst infiziert war.

Da wir so trotz der Pandemie im vergangenen Jahr eine gute Belegung hatten, steht uns in diesem Jahr viel Geld für Sanierungen und Renovierungen zur Verfügung. Um Sie auf dem Laufenden zu halten, was wir baulich und konzeptionell verändern, haben wir für Sie dieses Journal mit Texten und Bildern zusammengestellt; jeder Bereich hat seinen Teil beigetragen.

Aber natürlich fehlen Sie als Ehemalige uns sehr, weil wir uns jedes Jahr auf das Zusammenkommen mit Ihnen, dass wir weiter teilhaben dürfen an Ihrem Leben, an Ihrer Entwicklung, so sehr freuen. Das Ehemaligentreffen ist für uns das größte Fest und das wichtigste Ereignis im Jahr, und wir hoffen sehr, dass wir uns alle 2022 in der Klinik mit Ihren Angehörigen, wenn Sie möchten, sehen werden.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spass beim Durchblättern des ersten Hirtenstein-Journals, und wenn wir am letzten Samstag im September alle kurz aneinander denken, dann treffen wir uns vielleicht im, Sie wissen, wir haben einen psychoanalytischen Ansatz, Unbewussten!

Mit herzlichen Grüßen und den besten Wünschen bis zum nächsten Ehemaligentreffen und für Ihre Zukunft,

für das Team der Fachklinik Hirtenstein



Dr. med. Ursula Fennen MBA  
Fachärztin für Psychiatrie/ Psychotherapie  
-Sozialmedizin, Rehabilitationswesen-  
Suchtmedizinische Grundversorgung  
Verkehrsmedizinische Qualifikation  
Chefärztin



## SPORTTHERAPIE

HURRA, WIR SIND BEFREIT! RAUS AUS DEM KELLER, ANS TAGESLICHT!

Herr Striegl und Herr Kaufmann teilten sich seit annähernd 20 Jahren das Büro im Keller, das Telefon, den Drucker, das bisschen Tageslicht. Eigentlich fast alles, außer der Badehose.

Sie erinnern sich sicher auch an die Fitnessgeräte und die Ergometer im Keller. Seit dem Frühjahr sind wir nun „aufgestiegen“ – mit Allem.

Unser Wunsch ist wahr geworden, lange ersehnt und plötzlich ging es dann doch recht schnell, sportlich eben...

Innerhalb von drei Monaten haben wir den MTT-Raum (früher „Mucki-Bude“) komplett in den „Wintergarten“, früherer Aufenthaltsraum vor der Turnhalle, umgeräumt. Die alte Küche dort kam raus, Wände geweißelt, beste Deckenbeleuchtung, neu möbliert und ein geeigneter Bodenbelag mit teilweise neuen Geräten sind ein sehr gelungenes Ergebnis.

Und in diesem Zug durften auch wir persönlich mit nach oben! Das frühere Chefarztbüro ist nun unser neues „Zuhause“; mit einem Zugang nach draußen ans Tageslicht, einem weiteren direkt in den neuen MTT-Raum.



Wir heißt aber auch: Frau Krug hält weiterhin den Massage- und den zukünftigen und im Ausbau befindlichen Wellnessbereich im Keller am Laufen. Ans Tageslicht darf auch sie natürlich; sie unterstützt uns fachlich kompetent durch die Übernahme verschiedener Sportmaßnahmen (z.B.: PNP, Nordic Walking, Wirbelsäulengymnastik...).



Mit dem Blick in die schöne Allgäuer Bergwelt trainieren zu können um fitter zu werden, ist für alle Patienten jetzt deutlich motivierender als früher im „Keller“ ohne Tageslicht und mit mäßiger Belüftung.

Es hat sich also einiges geändert.

Wir freuen uns auf Sie, wenn Sie wieder auf Besuch kommen können/dürfen, um Ihnen alles zeigen zu können.

Bis dahin, sportliche Grüße vom Bereich Sporttherapie  
Maike Krug - Bernd Striegl - Wolfgang Kaufmann

## SILBERZERTIFIKAT FÜR RAUCHFREIE KLINIK



Ca. 80% der Patienten unserer Klinik sind Raucher, viele geben an, dass Rauchen und Trinken, Trinken und Rauchen für sie zusammengehören. Viele Patienten haben aufgrund der langen Dauer der Suchterkrankung nicht nur alkoholbedingte Folgeerkrankungen, sondern auch gravierende und fortschreitende Erkrankungen der Bronchien und Lunge sowie Verkalkungen der Gefäße. Die Fachklinik Hirtenstein als ehemaliges Lungensanatorium bietet sich aufgrund der günstigen Lage in den Oberstdorfer Alpen per se an, auch die Tabakentwöhnung nach Indikation curricular und strukturiert anzubieten.

Am 15.06.2021 ist die Fachklinik Hirtenstein vom Deutschen Netz Rauchfreier Krankenhäuser (DNRfK) mit Silber zertifiziert und ausgezeichnet worden!

Was haben wir unternommen, um als Rauchfreies Krankenhaus zertifiziert zu werden?

Tatjana Grundl, Krankenschwester mit einer pulmologischen Zusatzausbildung, war Leiterin einer zweijährigen Projektgruppe, bestehend aus einer weiteren Krankenschwester, einer physiotherapeutisch tätigen Mitarbeiterin, einer Bezugstherapeutin und eines Arztes. Wir haben innerhalb dieser zwei Jahre die Rauchmöglichkeiten am Haus abgeschafft und zwei Pavillons auf dem Gelände aufgestellt, zu denen die Patienten ohne Überdachung zum Rauchen gehen müssen. Alle Patienten nehmen in der Aufnahmephase teil an der Gesundheitsinformation über Tabak und Rauchen. Wir haben gemäß des IFT-Programms eine Indikationsgruppe Tabakentwöhnung über fünf Termine. Patienten, die an der Indikationsgruppe Tabakentwöhnung teilnehmen, profitieren von der Ohrakupunktur nach dem NADA-Protokoll, zwei Mitarbeiterinnen sind in der Akupunktur zertifiziert ausgebildet.

Ca. 60 Patienten von ungefähr 280

Neuaufnahmen nehmen im Jahr an der Indikationsgruppe Tabakentwöhnung teil, freiwillig oder bei Indikation nach Verordnung, 70% der Teilnehmer gelingt bis zum Ende der Therapie über die Auseinandersetzung mit dem Rauchen sowie die Solidarität in der Gruppe auf jeden Fall eine Tabakreduzierung um 50%.



## MUSIKTHERAPIE



„Sang und Klang“...

....so nennen manchmal unsere Patienten die Musiktherapie in unserer Klinik. Dorothee Anders, Sozialpädagogin und Bezugstherapeutin bei uns, ist darüber hinaus ausgebildete Musiktherapeutin und Kirchenmusikerin und hat in den letzten zwei Jahren ein differenziertes musiktherapeutisches Angebot mit einer durchlaufenden Gruppe „Klang und Rhythmus“ sowie einer Indikationsgruppe „Musiktherapie“ geschaffen. Musik kann ohne Worte einen unmittelbaren Zugang zu tiefen Gefühlen und längst vergessenen Erinnerungen schaffen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Musik (im Kaufhaus), Rhythmus (die vorbeifahrende Straßenbahn), Klang (das Martinshorn) umgeben uns ständig im Leben, wir nehmen sie unbewußt auf, sie lösen etwas in uns aus.

Der gezielte Einsatz dieser allseits unseren Alltag begleitenden Phänomene fördert Ausdrucks- und Konzentrationsfähigkeit, erhöht die Wahrnehmung des eigenen Körpers sowie das Selbstbewusstsein. Musik setzt innere Prozesse in Gang, im gemeinsamen Koordinieren von Rhythmen erleben wir Gemeinschaft, Interaktion, erfahren, sich auf jemanden einzulassen, ohne sich selber aufzugeben.



Während es in unserer Gruppe „Klang und Rhythmus“ eher um gemeinsames, sich aufeinander abstimmendes Musizieren mit Klang- und Rhythmusinstrumenten geht (oft gestaltet diese Gruppe auch unsere Gottesdienste oder, ohne Pandemie, Veranstaltungen in der Klinik), gehört zur Indikationsgruppe „Musiktherapie“ die anschließende Versprachlichung der erlebten Emotionen, das vertiefende, therapeutische Gespräch.

## TIERGESTÜTZTE THERAPIE IN HIRTENSTEIN



Mitte Mai 2021 haben wir unser Therapieprogramm um eine tiergestützte Therapie erweitert. Heidi Rimmel, Krankenschwester, hat hierfür gemeinsam mit ihren Pferden erfolgreich die entsprechende Ausbildung zum pferdegestützten Coach absolviert.

Die Indikation zur tiergestützten Therapie mit Pferden bei Suchtkranken liegt in der Stärkung des Selbstwertgefühls, im Kennenlernen und Zulassen von Gefühlen, Überwinden von Ängsten und im nonverbalen Zugang zu Gefühlen.

Durch die Fürsorge für das Tier erlernen die Patienten Selbstfürsorge, die oft jahrelang zu kurz kam. Sie lernen, nonverbale Signale zu deuten, werden achtsam, erfahren Nähe und Distanz mit einem selbstbestimmten Gegenüber sowie Harmonie und Entspannung. Ein Pferd reagiert physiologisch auf Herzschlag und –frequenz eines Menschen und passt instinktiv sein Verhalten Sorgen, Ängsten und Gefühlen, die nicht weiter verbalisiert sondern nur über körperlichen Ausdruck des Menschen mitgeteilt werden können, an. Durch diese rasch entstehende responsive Bindung erlebt der Mensch unmittelbar Resonanz, Beruhigung, Trost, aber auch das Erfolgserlebnis, zum einen mit so einem großen Tier zurecht gekommen zu sein, aber auch eine erfüllende Interaktion erlebt zu haben.



Während der Spaziergänge mit den Pferden erleben die Patienten auf ganz neue Weise die Natur. Schon ein plätschernder Bach und zwitschernde Vögel bringen Lebensfreude zurück und erzeugen Zufriedenheit. Viele Patienten waren in ihrem bisherigen Leben oft einsam, traurig und enttäuscht. Die Therapie gibt den Patienten das Vertrauen in andere Menschen sowie in sich selbst zurück und steigert die Lebensfreude.

## KOCH & KÜCHE, KÜHLRÄUME & SPEISESAAL



Grüß Gott und Herzlich Willkommen in der Küche von Fachklinik Hirtenstein!

Ich darf mich einmal kurz vorstellen: Die von Ihnen, die mich noch nicht kennen, mein Name ist Maik Kirchler, und ich bin in der Fachklinik Hirtenstein als Koch angestellt und kümmere mich um alle Belange rund um die Küche.

Mein Motto ist: „*Hier kommt das Essen nicht vom Band, sondern es wird gekocht mit Herz und Hand!*“ Im Frühsommer wurde der Speisesaal renoviert: Ein neuer, trittschallgedämmter Boden wurde verlegt und eine neue Beleuchtung installiert. Im ökologischen und praktikablen Sinne steht in der Großküche seit Anfang des Jahres 2021 eine begehbare Tiefkühlzelle und Kühlschränke sollen noch folgen. Die alten Kühlräume Keller geben wir zum Jahresende auf.



Ich wünsche Ihnen allen noch eine schöne Zeit und hoffe, dass ich Sie nächstes Jahr zum Ehemaligentreffen im Küchenbereich begrüßen darf und garantiere Ihnen, dass es am leckeren Essen nicht mangeln wird.



## AMBULANT BETREUTES WOHNEN „Alte Schreinerei“



Seit Februar 2021 haben wir zwei Plätze Ambulant Betreutes Wohnen für Patienten, die aus unserer Adaptionstherapie entlassen werden und noch weiteren Unterstützungsbedarf auf ihrem Weg in ein selbstbestimmtes Leben haben. Im Nebengebäude Hirtenstein 3 war früher die Arbeitstherapie Schreinerei, die schon vor vielen Jahren aufgrund mangelnder Arbeitssicherheit stillgelegt wurde (den Neubau der Arbeitstherapie von 2017 kennen Sie ja). Darüber im 1. Stock sind zwei kleine Wohnungen, die immer einmal an Mitarbeiter vermietet worden sind.

Diese beiden Wohnungen haben wir im Rahmen der Arbeitstherapie im vergangenen Jahr renoviert, neu möbliert und freuen uns, dass der Bezirk Schwaben unser Konzept für das Betreute Wohnen anerkannt hat. Beide Wohnungen sind auch bereits vermietet und so haben wir mit dem Betreuten Wohnen „Alte Schreinerei“ ein weiteres Element der stationären Suchthilfe an unserem Standort realisiert.





## AUSSENBEREICH

Gerne laden wir Sie zu einem kleinen Spaziergang um das Klinikgebäude herum ein.

Wir starten am Mitarbeiterparkplatz und laufen Richtung Terrasse vor dem großen Speisesaal. Gleich fällt auf, dass an der Boulebahn ein neuer Lichtmast steht, um auch bei Einbruch der Dunkelheit weiterhin den Bouleplatz zu nutzen. Etwas weiter südlich steht ein Pavillon, zu dem ein beleuchteter Weg führt. Dies ist der neue Raucherpavillon, den wir 2020 aufgestellt haben und somit die Anforderungen an eine rauchfreie Klinik erfüllen können.



Ein zweiter steht nördlich des Arbeitstherapiegebäudes, den kennen Sie aber schon. Vor der Terrasse schmückt die Wiese eine neue Tischtennisplatte mit einem in der Arbeitstherapie geschaffenem Fundament. Die Tischtennisplatte ist eine großzügige Spende eines Familiaren des Deutschen Ordens.



Wenn wir nun eine Abkürzung durch den Speisesaal zum Haupteingang nehmen, treffen wir auf ein von der Gartengruppe wunderschön gepflegtes Beet, und noch ein bisschen weiter haben wir unserer „Entsorgungsstation“ mit einer Hecke umpflanzt, die wir noch ein bisschen pflegen müssen, damit diese irgendwann groß genug ist, das Müllhäuschen hinter zu verstecken.



Sie sehen, es hat sich viel getan und wir freuen uns sehr, Sie hoffentlich nächstes Jahr persönlich zu einem Rundgang einladen zu können.

## **WEITERE VERÄNDERUNGEN**

Seit Herbst 2020 heizen wir mit Pellets, optional dazu mit Gas. Unsere Öltanks konnten wir Anfang 2021 also stilllegen und haben sie auf Anregung der freiwilligen Feuerwehr zu Löschwasserreservoirs für die Klinik bzw. den Ortsteil Hirtenstein umfunktioniert.

Jedes Jahr bringt auch personelle Veränderungen mit sich:

- ✓ Arnold Bühler, lange Jahre Leiter der Arbeitstherapie, dem wir auch unser neues Gebäude in Logistik und Ausstattung zu verdanken haben, hat sich in den Ruhestand verabschiedet. Wir konnten ihn als Arbeitstherapeuten ersetzen mit Fabian Weinfurter, Schreinermeister, der mittlerweile auch das Gebäudemanagement verantwortet- sehr wichtig, bei den ganzen Baumaßnahmen, die wir vorhaben. Die Bereiche Arbeits- und Ergotherapie haben wir zusammengefasst unter der Leitung von Ramona Sauter.
- ✓ Angela Fehr, Kunsttherapeutin, ist in die Selbständigkeit gegangen. Integriert haben wir dieses Angebot in die ausdruckszentrierte Ergotherapie.
- ✓ Klaudia Geisler, die sich ganz wesentlich um die Etablierung der Adaption verdient gemacht hat, ist aus persönlichen Gründen zurück in ihre Heimat Rheinland-Pfalz gegangen. Für die Adaption ist nun Lisa-Marie Goldbach (Ihnen vielleicht aus der Sozialberatung bekannt) verantwortlich.
- ✓ Für das Betreute Wohnen und zur Unterstützung in der Adaption haben wir Mitte 2021 Tobias Beilmann neu eingestellt, der sich als Heilerziehungspfleger um alle Alltagsbelange der Patienten und Bewohner kümmert.

## **GEPLANTE UMBAUMASSNAHMEN**

Dieses Jahr wollen wir noch den ehemaligen Sportbereich im Keller umbauen in einen Patientenaufenthaltsraum mit Teeküche. In einen der beiden Räume zieht dann auch der Billardtisch, was den Geräuschpegel in der Klinik sicherlich senken wird. Die Wände der Räume sind schon gestrichen, demnächst wird ein neuer Boden verlegt. Aus der ehemaligen Bäderabteilung, die schon lange bis auf Kneippecke stillgelegt war, wollen wir einen kleinen Wellnessbereich mit einer neuen Sauna machen. Hier ist im Moment noch Baustelle mit blankem Mauerwerk und Estrich. Und wahrscheinlich fällt uns sonst noch etwas ein.....

## AUSBLICKE VON UNSEREN BALKONEN



