

Kontext

Ausgabe Nr. 17, November 2023



Körper und Depression

Wie sich Depressionen auf die Motorik auswirken:
erste Ergebnisse der Studie «Ganganalyse»

2 bis 5

Resilienz-Symposium
Krisen begegnen und daran
wachsen.

6

Klinische Studie
Zusammenhänge zwischen
Gang, kognitiven Funktionen
und Herzratenvariabilität.

7

Burnout
Im Hohenegg-Podcast:
Der Weg aus der Erschöpfung
braucht viel Zeit.



Liebe Leserin,
lieber Leser

Es ist geradezu eine Tradition, dass wir Sie in unserer Herbstausgabe des «Kontext» über das Hohenegg Symposium, das am 14. September mit einer Rekordteilnahme von 300 Personen stattgefunden hat, informieren. Das Thema «Resilienz» war vielversprechend, und den hochkarätigen Referenten gelang es, die hohen Erwartungen hervorragend einzulösen. In der Zusammenfassung von Rolf Murbach können Sie die Kernaussagen der Referentinnen und Referenten noch einmal nachlesen. Und ab sofort können alle, die das Symposium nicht besuchen konnten, die einzelnen Beiträge in unserem «Hohenegg Magazin» ansehen: ein Besuch unserer Homepage lohnt sich also!

Weiters wollen wir Sie über erste Resultate des Forschungsprojekts «Ganganalyse», das wir in Zusammenarbeit mit der Fachhochschule OST und der ETH Zürich durchgeführt haben, informieren.

Und wie immer zum Schluss: Lesen Sie über Menschen in der Hohenegg, die neu zu uns gekommen sind und unser Team verstärken.

Ich wünsche viel Freude bei der Lektüre und danke allen herzlich, die daran mitgewirkt haben.

Josef Jenewein
Ärztlicher Direktor

Resilienz: Wie Menschen Krisen begegnen und daran wachsen

Am 14. September 2023 fand im Gasthof zum Löwen in Meilen das traditionelle Symposium der Privatklinik Hohenegg statt.

Die Tagung widmete sich mit hochkarätigen Referentinnen und Referenten dem Thema «Resilienz: Ein Konzept mit vielen Facetten». Die Veranstaltung fand grossen Anklang. Rund 300 Besucherinnen und Besucher nahmen am Symposium teil.



Der Ärztliche Direktor Prof. Dr. Josef Jenewein und Dr. Katrin Merz führten durch die Veranstaltung. In ihrer Begrüssung und im Einführungsreferat zeigten sie die Relevanz und Bedeutung des Themas Resilienz für Gesellschaft, Individuum und Klinik auf.



Jeder Mensch wird im Laufe seines Lebens eine Krise, einen Verlust, eine Erschütterung, ein Trauma oder eine Kränkung erleben. Nicht jeder aber, der eine Krise durchlebt, wird psychisch krank. Was macht Menschen widerstandsfähig, und wie können sie sich in schwierigen Zeiten helfen?



Prof. Dr. Undine Lang, Professorin für Psychiatrie und Psychotherapie an der Universität Basel, zeigte

in ihrem Referat auf, wie wichtig neben dem Bekämpfen von Symptomen das Stärken von Ressourcen ist. «Resilienz ist lernbar und setzt sich aus vielen Faktoren zusammen, die uns helfen, Krisen zu überwinden.»

Gedanken können die Psyche massiv belasten. Während Menschen ihren Alltagsaktivitäten nachgehen, verbringen sie etwa 50% der Zeit mit anderen Gedanken. «Um resilienter zu werden, ist es unerlässlich, sich trotz negativer Gedanken oder Gefühle mit dem Leben und der Realität zu verbinden. Nur so können wir positive Gefühle erleben», so Undine Lang.

Die Klinikdirektorin unterstrich in Bezug auf Resilienz die Bedeutung von Dankbarkeit, positiven Emotionen, Freude, Liebe, Neugier, Humor, Gelassenheit, Motivation und Optimismus. «Sie führen zu einer Verbesserung von Gesundheit, Beziehungen und Lebenszufriedenheit.»

Schliesslich zeigte Undine Lang auf, dass unterschiedliche Aktivitäten und Verhaltensweisen vor psychischen Erkrankungen schützen: Yoga, Meditation, das Pflegen von Hobbys und Freundschaften, gesunde Schlafgewohnheiten, ein wertschätzendes Arbeitsklima sowie eine nachhaltige Ernährung.



Dr. Sabine Röcker und Dr. Fiona Witte, beide an der Privatklinik Hohenegg tätig, gaben in ihrem Vortrag einen praxisorientierten



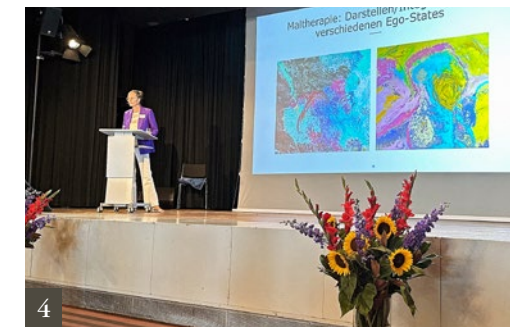
1



2



3



4



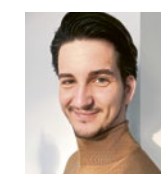
orientierten Einblick in die Arbeit mit Patientinnen und Patienten mit Traumafolgestörungen.

Sie erläuterten anschaulich Struktur, Regeln und Setting einer Resilienzgruppe: Achtsamkeitsbasierte Körperübungen und Atemübungen verbessern die Selbstwahrnehmung und Emotionsregulation von Patientinnen und Patienten. Es gehe immer auch darum, Sicherheit zu vermitteln und das Aktivieren von Ressourcen zu fördern. «Es handelt sich um Hilfe zur Selbsthilfe. Das Ziel ist, die

Autonomie der Patientinnen und Patienten zu steigern», erläuterten die beiden Fachfrauen.

Von Bedeutung sei immer auch die Psychoedukation zu Fragen der Resilienz, der Traumatherapie und den Traumafolgen. «Psychoedukation hat das Ziel, den Betroffenen durch das Verständnis ihrer Symptomatik und der therapeutischen Massnahmen Sicherheit, Kompetenzerleben und Kontrolle zu vermitteln.» Die traumatischen Erlebnisse der Teilnehmenden hingegen würden nicht in der Gruppe besprochen, sondern in der Einzeltherapie. Schliesslich seien

Beziehungen ein wesentlicher Resilienzfaktor, so Sabine Röcker und Fiona Witte. «Die Gruppe ermöglicht Patientinnen und Patienten, sich auszutauschen und zu erfahren, dass sie mit ihrem Erleben, ihren Ängsten und ihrer Vulnerabilität nicht allein sind.»



MSc. Lukas Repnik, Doktorand an der Medizinischen Universität Graz, gab einen Einblick in die aktuelle Resilienzforschung. Er präsentierte verschiedene Resilienz-Konzepte und psychometrische Verfahren, mit

denen Resilienz messbar und vergleichbar ist. Dabei zeigt sich, dass die einzelnen Konzepte sehr unterschiedlich sind, am häufigsten ist Resilienz aber mit verschiedenen Persönlichkeitsfaktoren wie Optimismus, Offenheit, Extraversion usw. assoziiert.



Im vierten Referat zeigte **Prof. Dr. Guy Bodenmann**, Professor für Klinische Psychologie an der Universität Zürich, beispielhaft auf, was Paare stark macht. Es seien nicht Intelligenz, Schönheit oder Sexappeal, welche den Ausschlag gäben, sondern Commitment, emotionale Selbstöffnung und gegenseitige Unterstützung. Es seien zudem nicht die Paare, die nie streiten, die längerfristig glücklich bleiben, sondern

diejenigen, die Störendes konstruktiv ansprechen. Und: «Für ein glückliches Miteinander braucht es die kleinen Gesten, die gegenseitige Unterstützung, das offene Gespräch und das Bekenntnis zueinander.»



Dr. Bernadette Ruhwinkel, Psychotherapeutin mit Schwerpunkt Alterspsychotherapie,

sprach über «Resilienz, die etwas andere Altersvorsorge». Für Ruhwinkel ist Resilienz «die Kunst zu wachsen und unter widrigen Umständen seine Ziele nicht aus den Augen zu verlieren». In ihrem Vortrag skizzierte sie die Faktoren, die Resilienz fördern: Akzeptanz, Selbstwirksamkeit, Lösungs- und Zielorientierung, Eigenverantwortung, Endlichkeit und Beziehungen leben. Es

sei wichtig, sich da einzubringen, wo man wirksam sein könne. Die Psychotherapeutin betonte, wie wichtig es sei zu lernen, Gedanken, Handeln und die eigene Wahrnehmung bewusst einzusetzen. Und sie fragte: «Lasse ich mich von meiner Wut und meiner Angst leiten oder von dem, was die anderen möglicherweise von mir erwarten? Oder gehe ich meinen eigenen Weg, Schritt für Schritt?»

Bernadette Ruhwinkel schilderte zudem, wie wichtig es ist, sich der eigenen Krisenkompetenz bewusst zu werden und persönliche Lösungsstrategien zu entwickeln. Schliesslich betonte die Referentin die Relevanz von Zielen im Alter. «Wie will ich reifen, und wohin will ich wachsen? Vermag ich meinem Leben Sinn zu verleihen? Setze ich mich für das

ein, was mir wirklich wichtig ist?» Wie die anderen Referenten hob auch Ruhwinkel die Wichtigkeit von Beziehungen und Optimismus hervor. «Wir sollten Beziehungen bewusst gestalten und das Beste aus dem machen, was ist.»



Dr. Adrian Dubs vom Spital Männedorf und **Dr. Ruedi Schweizer**, tätig am Zentrum für psychische Gesundheit



der Privatklinik Hohenegg und an den Spitälern Männedorf und Zollikerberg, widmeten sich in ihrem

Vortrag dem Thema «Resilienz und Psychoonkologie: Krebs bewältigen – geht das? Resilienz aus (psycho-)onkologischer Perspektive». Sie fragten, ob es Hoffnung gebe im Kampf gegen Tumorerkrankungen und ob diese Hoffnung aus psychoonkologischer Sicht bedeutsam sei. Ruedi Schweizer führte aus: «Wir sind grundsätzlich dankbar, wenn Hoffnung dazu beiträgt, sich besser zu fühlen. Häufig sind wir und die Patienten besonders herausgefordert, wenn uns der Onkologe verkündet, dass zur Hoffnung wenig Anlass bestehe. Sollen wir mit dem Patienten einen Realitätsabgleich durchführen oder ihn in seiner Wahrnehmung stärken? Das ist dann die Frage.»

Der Umgang mit einer Krebserkrankung reiche von pessimistischem Denken, über die realistische Einschätzung der Betroffenen in Bezug auf die Behandlungsmöglichkeiten und -risiken bis hin zu einer (allzu) positiven Einschätzung, welche dann oft auch enttäuscht werde, sagte Adrian Dubs. «Wir bieten unseren Patientinnen und Patienten ein Advance Care Planning (ACP) an. Mit dieser vorausschauenden Planung kommt der realistischen Einschätzung der Lebenssituation eine grosse Bedeutung zu.»

Die beiden Referenten plädierten für einen «angemessenen» Umgang mit Krebspatientinnen und -patienten, da sich Ereignisse und Diagnosen häufig überstürzten. Ruedi Schweizer: «Die Erstdiagnose ist für viele ein Sturz aus der normalen Wirklichkeit. Oft folgen weitere, meist nicht vorhersehbare Stürze. Mit diesen Unwägbarkeiten umzugehen ist anspruchsvoll. Einigen Betroffenen gelingt es, die Krisen für eine Neubewertung nutzbar zu machen. Aus psychoonkologischer Sicht ist es zentral, nicht von gutem und schlechtem Coping zu sprechen, sondern Betroffene mit ihren jeweiligen Möglichkeiten zu begleiten und zu unterstützen.»



Zum Schluss der Veranstaltung referierte **Prof. Dr. Gregor Hasler**, Professor an der Universität Freiburg, über die Herausforderung «Gemeinsam Stress und Ängste überwinden».

In den letzten Jahrzehnten habe der gefühlte Stress in breiten Teilen der Bevölkerung zugenommen. Diese Zunahme betreffe die gesamte Gesellschaft und könne daher nicht allein durch persönliche oder individuelle Faktoren erklärt werden. Vielmehr seien soziale und kulturelle Faktoren mitverantwortlich, so Gregor Hasler in seinem Referat. «Deshalb können wir den Stress nicht rein individuell bewältigen, sondern müssen ihn gemeinsam angehen.»

Gregor Hasler wies auch auf die Bedeutung der sozialen Netzwerke in Bezug auf Stress hin. Ökonomen und Soziologen lobten die sogenannten weak ties, also die schwachen Bindungen, die unkompliziert, digital, wenig aufwendig und über weite Distanzen möglich seien. «Solche Beziehungen helfen uns, neue Ideen zu generieren, an ungewöhnliche Informationen zu gelangen und neue Produkte zu erfinden», sagte Hasler. Weak ties verbanden Abteilungen

und Firmen, daraus könne neue Zusammenarbeit entstehen. Der Psychiater und Neurowissenschaftler wies aber auch auf problematische Seiten hin: «Die Resilienz-Forschung zeigt, dass solche schwachen Beziehungen keine Stress-Puffer sind und den sozialen Austausch nicht ersetzen können. Zudem stärken strong ties, also regelmässige und intensive Beziehungen, die Widerstandskraft nur dann, wenn sie lokal verankert sind.» Die Zeit, die wir in weak ties investierten, gehe bei den strong ties verloren. «Dies ist ein entscheidender Treiber der aktuellen Resilienz-Krise.» Am Schluss seines Referates plädierte Gregor Hasler für weniger rücksichtslose Competition und mehr kooperative Beziehungen.

Die Teilnehmenden des Symposiums kamen nicht nur in den Genuss von spannenden Referaten, sondern auch von einer grossartigen künstlerischen Darbietung. Die musikalischen Intermezzi boten Mila Krasnyuk (Bratsche) und Schih Yu Tang (Flügel) dar. Für die wie immer hervorragende Konzeption und Organisation des Anlasses war Sabine Claus, Leitung ärztliche Administration und Content-Management an der Hohenegg, in Zusammenarbeit mit zahlreichen Helferinnen und Helfern verantwortlich.

Text und Fotos: Rolf Murbach

Jetzt schon vormerken: Symposium der Privatklinik Hohenegg am 5. September 2024 im Gasthaus zum Löwen in Meilen.

Alle Referate des Symposiums finden Sie in voller Länge im digitalen Magazin der Privatklinik Hohenegg.



- 1 Walter Denzler, Hohenegger Verwaltungsdirektor und Vorsitzender der Klinikleitung
- 2 Musikalische Intermezzi: Mila Krasnyuk (Bratsche) und Schih Yu Tang (Flügel)
- 3 Begehrte Mittagsverpflegung
- 4 Pausen: Zeit für Austausch
- 5 Das Buffet: ein Fest für die Sinne
- 6 Grosses Interesse: über 300 Teilnehmende am Symposium
- 7 Auch das Wetter spielte mit: Mittagspause im Freien

Depression manifestiert sich auch in Gangart und kognitiven Fähigkeiten

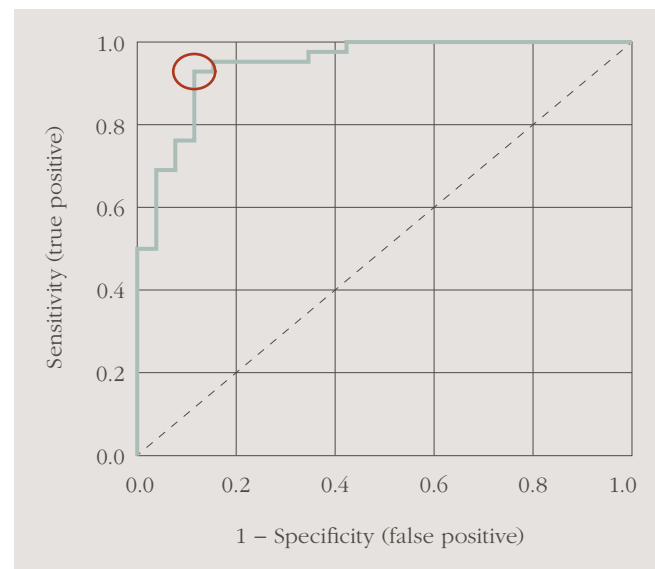
In der Privatklinik Hohenegg wurde zwischen Februar und Juni 2023 eine klinische Studie durchgeführt, um Zusammenhänge zwischen der Gangart, kognitiven Funktionen, Hirnaktivität und Herzratenvariabilität bei Menschen mit und ohne Symptome einer Depression zu untersuchen. Das Ziel der Studie war zu untersuchen, ob sich das Gangbild bei erwachsenen Patientinnen und Patienten mit depressiven Symptomen von demjenigen bei gesunden Personen unterscheidet. Die Studie wurde in Zusammenarbeit mit der OST – Ostschweizer Fachhochschule und der ETH Zürich durchgeführt.

Insgesamt nahmen 90 Erwachsene, davon 55 Frauen, mit einem Durchschnittsalter von 45,7 Jahren an der Studie teil. Die Teilnehmenden wurden entsprechend ihrer depressiven Symptomatik (gemessen mit dem Beck Depression Inventory, BDI) in zwei Gruppen eingeteilt: 36 Personen waren nicht depressiv, 54 waren leicht bis schwer depressiv. Die Teilnehmenden der Gruppe mit depressiven Symptomen wurden grösstenteils in der Privatklinik Hohenegg rekrutiert.

Die Studienteilnehmenden absolvierten einen Gehstest. Während des Gehens erfassten wir Parameter wie den Gang-Rhythmus und die Geh-Geschwindigkeit. Zusätzlich wurde in kognitiven Regionen, insbesondere im dorsolateralen präfrontalen Kortex (DLPFC), die Hirnaktivität mittels Nahinfrarot Spektroskopie aufgezeichnet. Zudem mussten die Teilnehmenden während des Gehstests eine kognitiv anspruchsvolle Rückwärtszählaufgabe durchführen. Vor der Ganganalyse führten wir auch Tests zur Messung der Herzratenvariabilität und kognitiver Funktionen durch, um zu untersuchen, wie sich die gemessenen körperlichen und kognitiven Parameter zwischen den Gruppen unterscheiden.

Die beiden Gruppen unterscheiden sich in Bezug auf die Gangart (Gehgeschwindigkeit) und kognitiven Funktionen (Arbeitsgedächtnis, Flexibilität und Inhibition) signifikant voneinander. Weiter unterscheiden sich die Gruppen in der Herzratenvariabilität. In einer weiteren statistischen Analyse zeigte sich, dass 95% der Wahrscheinlichkeit des Vorliegens einer Depression (gemessen mit dem BDI) durch eine Veränderung der körperlichen (Gehgeschwindigkeit) und kognitiven Faktoren (Arbeitsgedächtnis, Flexibilität und Inhibition) sowie der Herzratenvariabilität (als gutes Mass für Stress) im Vergleich

zu der Gruppe ohne Depression zu erklären ist. Dies bestätigt unsere Annahme, dass eine Depression sich sowohl auf kognitive als auch motorische Funktionen auswirkt. Die Veränderung von kognitiven Funktionen bei Menschen mit einer Depression ist bereits gut untersucht, die Veränderungen der Motorik ist hingegen neu und könnte für neue Therapieansätze interessant sein.



▲ ROC-Kurve des Gesamtmodells mit den Parametern fNIRS (funktionelle Nahinfrarotspektroskopie), Exekutivfunktionen, Gehverhalten, HRV (Herzratenvariabilität): mit diesen vier Parametern kann das Vorliegen einer Depression mit 95%iger Wahrscheinlichkeit berechnet werden.

Wir planen deshalb weitere Studien, um zu beurteilen, wie sich die gemessenen Faktoren mit der Behandlung einer Depression verändern. Weiter soll untersucht werden, ob durch innovative, nicht-pharmakologische Therapien die gemessenen Parameter wie Gangart, Herzratenvariabilität und Kognition gezielt verbessert werden können.

Prof. Dr. Eling de Bruin, Dozent am Departement Gesundheitswissenschaften und Technologie, ETH Zürich

Dr. Emanuel Brunner, Studiengangleiter Physiotherapie, Departement Gesundheit, an der Ost – Ostschweizer Fachhochschule

Prof. Dr. Josef Jenewein, Ärztlicher Direktor Privatklinik Hohenegg

Aktueller Audio-Podcast

Die Genesung von einem Burnout braucht viel Zeit

Viele Menschen fühlen sich aufgrund ihrer Arbeitsbelastung erschöpft. Burnout-Syndrome haben in den letzten Jahren zugenommen. Sabine Claus unterhält sich im neuen Podcast der Privatklinik Hohenegg mit Dr. Sebastian Haas, stellvertretender Ärztlicher Direk-

tor und Schwerpunktleiter Burnout und Belastungskrisen über Trends in der Burnout-Behandlung.

Sebastian Haas zeigt im Podcast auf, was Burnout auszeichnet, wie Patientinnen und Patienten den psychischen, körperlichen und sozialen Erschöpfungszustand erleben und wie sich geeignete Therapien gestalten. Er spricht über neue Behandlungsansätze wie zum

Beispiel das Biofeedback. Besonders wichtig sei nach einer Burnoutkrise ein behutsamer Wiedereinstieg ins Berufsleben, eine Veränderung des Alltags und das Stärken der eigenen Ressourcen. Verständnis und Flexibilität vonseiten des Arbeitgebers nehme eine zentrale Bedeutung ein.



Neu in der Hohenegg

Doris Versolato hat am 1. Juni ihre Stelle als Leitende Psychologin in der Hohenegg angetreten. Sie ist Fachpsychologin für Psychotherapie (FSP) und hat sich in zahlreichen modernen Therapieverfahren weitergebildet. In Deutschland war sie in leitender Position für eine Privatklinik tätig, wo sie unter anderem für die Einführung neuer Konzepte verantwortlich zeichnete. Seit 2017 arbeitet sie in der Schweiz. Hier bringt



sie ihre Expertise im stationären Depressionsbereich sowie in Konzept und Leitung einer Traumastation ein. Als Supervisorin und Trainerin für Interpersonelle Psychotherapie ist sie an der Hohenegg für das entsprechende Gruppenkonzept und die Gruppenleitung zuständig. Doris Versolato ist verheiratet und Mutter eines kleinen Mädchens, dem sie ihre Leidenschaft für Gesang und Tanz «vererbt» hat.

Annette Bibica arbeitet seit dem 1. Oktober 2023 als Leitende Ärztin in der Hohenegg. Von 2012 bis 2021 war sie bereits bei uns tätig und dazwischen in der Clinica Holistica Engiadina, Spezialklinik für Burnout und Stressfolgeerkrankungen. Weitere Stationen ihres langjährigen beruflichen Werdegangs sind unter anderem Oetwil am See, Bern und Baselland, die ambulant psychiatrisch-psychotherapeutische Praxis in Zürich sowie die Leitung einer ambulanten interdisziplinären Balintgruppe. Annette Bibica studierte Medizin



in Italien und Deutschland. Ihre Facharztausbildung in der Schweiz ergänzte sie mit einer psychoanalytischen und systemischen Psychotherapieausbildung. Nebenberuflich absolvierte sie ein Musikstudium mit den Schwerpunkten Klavier und Chorleitung. Annette Bibica freut sich, erneut eine interaktive Gruppe «Rhythmus, Klang und Stimme» für Patientinnen und Patienten anzubieten, in welcher der lustvolle Umgang mit Sprache, Stimme und Bewegung in spielerischem Miteinander erlebt werden kann.

Michaela Hlavica ist seit dem 1. Oktober als Leitende Psychologin in der Hohenegg tätig. Zuvor arbeitete sie mehrere Jahre auf einer störungsübergreifenden und anschliessend auf der spezialisierten Akutstation für Persönlichkeits- und Traumafolgestörungen in der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich. Zudem weist sie Arbeitserfahrungen im ambulanten Bereich auf. Sie ist eidgenössisch anerkannte Psychotherapeutin. Nach ihrem Psychologiestudium in Bern



widmete sie sich zunächst qualitativen Evaluationsprojekten in Bern und in Quito (ECU), bevor sie ihre Weiterbildung an der Universität Bern mit kognitiv-behavioralem und interpersonalem Schwerpunkt absolvierte. Zusätzlich vertiefte sie ihr Wissen in der emotions- und traumafokussierten Therapie. Ihre Freizeit verbringt sie mit ihren beiden Kindern und ihrem Partner draussen in der Natur. Zeitgenössischer Tanz fasziniert sie besonders.

Der Verwaltungsrat hat Daniel Mohr (53) zum Pflegedirektor gewählt. Er wird die Pflegedirektion der Privatklinik Hohenegg am 1. Dezember 2023 übernehmen und Mitglied der Klinikleitung sein. Daniel Mohr ist seit 2015 Leiter Pflegedienst und Mitglied der Geschäftsleitung bei Triaplus Klinik Zugersee. Er hat seine Ausbildung zum Pflegefachmann in der PUK absolviert und dort in verschiedenen Stationen



und Funktionen, u. a. als Stationsleiter, Erfahrungen gesammelt. Daniel Mohr hat diverse Management- und Führungsbildungen sowie das Nachdiplomstudium Master of Health Administration absolviert. Daniel Mohr lebt mit seiner Partnerin und den beiden gemeinsamen Kindern in Zürich. In seiner Freizeit singt er gerne und bewegt sich in der Natur.



Privatklinik Hohenegg AG
 Hohenegg 1
 8706 Meilen
 Tel +41 44 925 12 12
 privatklinik@hohenegg.ch
 www.hohenegg.ch

Zentrum für psychische Gesundheit
 Trichtenhauserstrasse 12
 8125 Zollikerberg
 Tel +41 44 397 38 50
 hohenegg@spitalzollikerberg.ch
 www.hohenegg-zollikerberg.ch

Behandlungsschwerpunkte

- Depressive Erkrankungen
Dr. med. Caesar Spisla
- Burnout und Belastungskrisen
Dr. med. Sebastian Haas
- Angsterkrankungen
Dr. med. Florian Schoch
- Psychosomatische Erkrankungen
Prof. Dr. med. univ. Josef Jenewein

Mehr erfahren:

Find us on     