

# voilà

Das Magazin der Klinikgruppe Valens



**Im Fokus**

Wenn Körper und Seele  
Unterstützung brauchen

## Neuer Auftritt für Valens

### Liebe Leserin, lieber Leser

Frisch, bunt und in neuem Design: Mit dieser Ausgabe erscheint das Voilà erstmals nach dem Rebranding im Oktober 2025. Dynamisch, herzlich und fundiert – das ist die Klinikgruppe Valens und natürlich auch unser Magazin.

Im Fokus dieser Ausgabe stehen die Psychosomatische Rehabilitation und Psychiatrie. Beide Bereiche spielen in der Klinikgruppe Valens eine wichtige Rolle. Dennoch ist es vielleicht für den einen oder anderen neu, dass wir in den Rehakliniken Gais und Davos Clavadel auch stationäre psychiatrische Behandlungen anbieten – und zwar seit vielen Jahren. Im Gespräch erläutert die Chefspsychologin der Rehaklinik Gais, Gilliane Alder, wie Körper und Seele zusammenspielen und warum ein ganzheitlicher Ansatz für viele Patientinnen und Patienten entscheidend ist.

Dass Rehabilitation mehr ist als Therapieprogramme, zeigt auch die bewegende Geschichte von Ronya Fravi. Sie erzählt davon, wie Menschen Schritt für Schritt zurück ins Leben finden können. Ronya Fravi hat Mut bewiesen, viel Unterstützung bekommen und vermag mit ihrer Geschichte ebenso Mut, Unterstützung und eine Perspektive zu geben.

Darüber hinaus werfen wir einen Blick in viele weitere Bereiche unseres Alltags: von der Pflege über das Training mit Therabändern bis hin zu den vielen Möglichkeiten, die wir in der Ausbildung bieten. Begegnungen, Einblicke und Geschichten aus der Klinikgruppe Valens zeigen, wie vielfältig Rehabilitation gelebt wird.

Tauchen Sie ein in die Welt der Valenser Rehabilitation – eine Welt, in der unsere Mitarbeitenden jeden Tag zusammen mit unseren Patientinnen und Patienten ihr Bestes geben. Geniessen Sie den Frühling und was er Ihnen (Neues) bringen mag.



Dr. med. Till Hornung  
CEO Klinikgruppe Valens

## Rehabilitation, die bewegt. Qualität, die wirkt.

Hohe Standards. Klare Prozesse.  
Starke Kultur. Mehrfach ausgezeichnete  
Qualität, die im Reha-Alltag spürbar ist.

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



**Fokus**

06 Wenn Körper und Seele Unterstützung brauchen

**Know-how**

12 Tipps für die psychische Gesundheit  
36 Starkes Training mit einfachem Band

**Menschen**

14 Neue Chefin in der Rehaklinik Wald  
16 Eine junge Frau erobert sich ihr Leben zurück  
30 Pflege weiterdenken  
34 Gemeinsam feiern und Zusammenhalt stärken

**Jobs & Karriere**

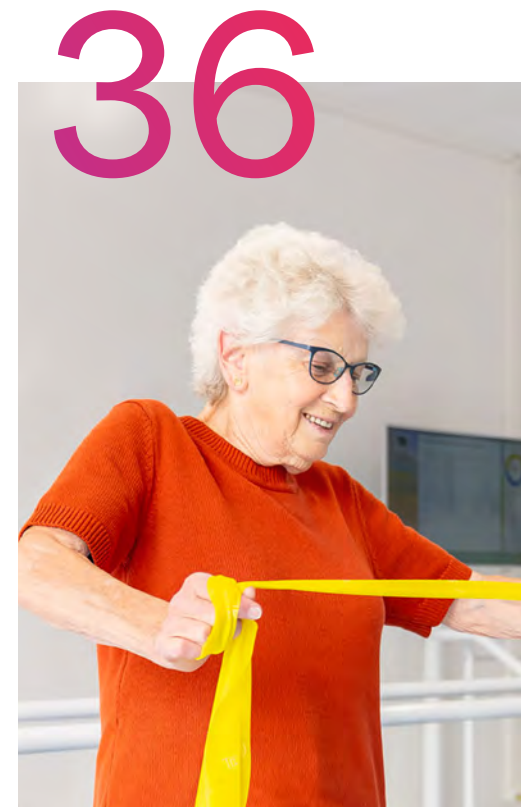
40 Bildung, die Wachstum fördert  
44 3 Fragen an 3 Mitarbeitende

**Aktuelles**

22 News von der Klinikgruppe  
48 Raterunde  
49 Agenda



Die Klinikgruppe Valens verfügt über langjährige Erfahrung in der psychosomatischen Rehabilitation und Psychiatrie.



Warum Therabänder in der Rehabilitation und im Alltag wirkungsvoll sind.



dynamisch.  
herzlich.  
fundierte.

Drei Werte, die den Alltag in der Klinikgruppe Valens prägen. In unserem Denken und Handeln. Und im Umgang mit den Menschen.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) weitgehend verzichtet. Die teilweise verkürzte Sprachform hat ausschliesslich redaktionelle Gründe, sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermassen für alle Geschlechter.



Wie sich eine zweifache Mutter nach einem schweren Autounfall zurück ins Leben kämpft.

# Wenn Körper und Seele Unterstützung brauchen



## Psychosomatische Rehabilitation und Psychiatrie in der Klinikgruppe Valens

Wenn chronischer Stress, Schmerzen oder Erschöpfung das innere Gleichgewicht stören, wird der Alltag zur Belastung. Die Klinikgruppe Valens verfügt über langjährige Erfahrung in der Psychosomatischen Rehabilitation und Psychiatrie und begleitet Betroffene mit einem ganzheitlichen, wissenschaftlich fundierten Ansatz.

Körper und Seele bilden eine untrennbare Einheit. Gerät dieses Zusammenspiel aus dem Lot, wirkt sich das spürbar auf den Alltag aus. Arbeit, Beziehungen, Lebensfreude: Vieles wird schwerer. Der Fachbereich Psychosomatische Rehabilitation und Psychiatrie der Klinikgruppe Valens setzt genau hier an. Medizinische Therapie, psychotherapeutische Begleitung und körperorientierte Verfahren greifen ineinander und verfolgen ein gemeinsames Ziel: Stabilität fördern und neue Perspektiven eröffnen.

### Schwerpunkte in Davos Clavadel und Gais

Die Fachbereiche Psychosomatische Rehabilitation und Psychiatrie sind insbesondere an den Standorten Davos Clavadel und Gais verankert. In der Rehaklinik Davos Clavadel hat die psychologische Begleitung eine lange Tradition: Bereits seit den 1950er-Jahren ist sie fester Bestandteil des Behandlungskonzepts. Mit der Eröffnung einer eigenständigen psychosomatischen Abteilung im Jahr 2001 wurde dieser Schwerpunkt gezielt ausgebaut. In der Rehaklinik Gais finden Patientinnen und Patienten in der Psychosomatischen Rehabilitation und der stationären Psychiatrie einen geschützten Rahmen, um zur Ruhe zu kommen, sich neu zu orientieren und ihre psychische Stabilität wiederzugesuchen.

Beide Standorte verfolgen einen ganzheitlichen Ansatz, der medizinische, psychotherapeutische und körperorientierte Interventionen eng miteinander verbindet.

### Diagnosen und Entwicklungen

Behandelt werden unter anderem Menschen mit chronischen Schmerzen, Depressionen, Angsterkrankungen, Traumafolgestörungen oder Erschöpfungssyndromen wie Fatigue. Auch psychosomatische Beschwerden – etwa funktionelle Störungen oder stressbedingte Erkrankungen – gehören zum Spektrum.

Früher wurde die Psychosomatische Rehabilitation häufig begleitend zu somatischen Hauptdiagnosen eingesetzt – etwa nach neurologischen Ereignissen oder schweren Unfällen. Heute liegt der Schwerpunkt – auch im Kontext der Stationären Tarifstruktur für die Rehabilitation ST Reha – auf chronischen Schmerzsyndromen und somatoformen Störungsbildern (psychische Erkrankungen mit realen, aber organisch nicht ausreichend erklärbaren Beschwerden). In der stationären Psychiatrie werden zunehmend auch jüngere Patientinnen und Patienten mit Erkrankungen im genannten Diagnosespektrum behandelt.



## Diagnosespektrum

### Behandelt werden unter anderem Patientinnen und Patienten mit:

- chronischen Schmerzen und Schmerzsyndromen
- Depressionen und Angsterkrankungen
- Traumafolgestörungen und akuten Belastungskrisen
- Erschöpfungssyndromen (z.B. Fatigue)
- psychosomatischen Störungen (z.B. funktionelle Beschwerden, Reizdarmsyndrom)
- stressbedingten Erkrankungen

### Individuell abgestimmte Therapie

Die Behandlung erfolgt interdisziplinär und wird individuell auf die Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten abgestimmt. Ärztlich geleitete medizinische Behandlung, Psychotherapie im Einzel- und Gruppen-setting, bewegungs- und körperorientierte Verfahren, Entspannungs- und Achtsamkeitsmethoden, Biofeedback sowie kreative Ausdrucksformen ergänzen sich. Hinzu kommen Ernährungs- und Sozialberatung, strukturierte Alltagsbegleitung und die Einbindung von Angehörigen. Im Zentrum steht die Stärkung der Selbstwirksamkeit: Es gilt, Ressourcen sichtbar zu machen und tragfähige Perspektiven für einen stabilen, aktiven Alltag zu entwickeln.

### Psychosomatische Kompetenz auch an weiteren Standorten

Neben den darauf spezialisierten Rehakliniken Davos Clavadel und Gais verfügt die Klinikgruppe Valens auch an weiteren somatisch orientierten Standorten über unterstützende psychosomatische und psychiatrische Kompetenzen. Psychische Belastungen werden dort gezielt mitberücksichtigt und fachlich begleitet – insbesondere dann, wenn körperliche Erkrankungen oder chronische Verläufe die seelische Gesundheit beeinträchtigen.

# Psychosomatische Rehabilitation braucht Zeit – und Beziehung



Gilliane Alder  
Chefpsychologin  
in der Rehaklinik Gais

Die Psychosomatische Rehabilitation und die psychiatrischen Angebote der Klinikgruppe Valens stehen für einen ganzheitlichen, individuell abgestimmten Behandlungsansatz. Doch was bedeutet das konkret im klinischen Alltag? Welche Entwicklungen prägen das Fachgebiet und welche Rolle spielen Selbstwirksamkeit, Beziehung und Zeit im Genesungsprozess?

Im Gespräch gibt Gilliane Alder, Chefpsychologin der Rehaklinik Gais, Einblick in ihre Arbeit, erläutert aktuelle Herausforderungen und zeigt auf, wie moderne Ansätze der Psychosomatischen Rehabilitation und Psychiatrie Menschen dabei unterstützen, psychische Stabilität und neue Lebensqualität zu gewinnen.

### Liebe Gilliane, was verstehst du unter einer psychosomatischen Rehabilitation, und wodurch unterscheidet sie sich von einer rein psychiatrischen Behandlung?

In der Psychosomatik liegt der Fokus seit jeher auf einer ganzheitlichen Betrachtungs- und Behandlungsweise, was sich bereits in der Begrifflichkeit (Psyche und Soma, also Körper) zeigt. Entsprechend sind ineinandergreifende und ergänzende Therapieelemente fest verankert im Verständnis einer psychosomatischen Rehabilitation. Dies hat dazu geführt, dass multimodale Behandlungselemente zentraler Bestandteil der Therapie sind. In einer rein psychiatrischen Behandlung werden diese eher situativ-ergänzend einbezogen. Weiter steht die Wiedereingliederung der Betroffenen in Beruf und Alltag in einer Reha im Vordergrund und reiht sich somit zeitlich eher nach einer psychiatrischen Stabilisierung ein. Entsprechend ist das Setting einer psychosomatischen Rehabilitation darauf ausgelegt, Alltagsfähigkeiten zu trainieren, selbstverantwortliches Denken und Verhalten zu üben sowie Perspektiven für die Zeit nach der stationären Behandlung zu entwickeln. Gemäss dem Phasenmo-

dell psychotherapeutischer Veränderungen von Kenneth I. Howard und Mitarbeitern konzentrieren sich die ersten beiden Phasen (Remoralisierungs- und Remediationsphase) eher auf eine rasche Symptomreduktion und Zustandsverbesserung. Dies wird tendenziell eher in einem rein psychiatrischen Setting angegangen und versucht. Die dritte Phase (Rehabilitation) konzentriert sich auf die längerfristige Wiederherstellung der allgemeinen Funktionsfähigkeit. Diese Phase nimmt für gewöhnlich auch am meisten Zeit in Anspruch, wodurch sich das eigenständige Behandlungssetting begründet.

### Welche Diagnosen und Belastungen begegnen dir aktuell am häufigsten in der Psychosomatischen Rehabilitation und in der Psychiatrie?

Da wir in Gais hinsichtlich unseres Leistungsauftrages ein weniger breites Behandlungsspektrum haben als in Davos Clavadel, sind unsere behandelten Hauptdiagnosen auf depressive und somatoforme Störungsbilder sowie Anpassungsstörungen. Komorbid begegnen uns aber nahezu alle Diagnosen, wobei die Posttraumatische Belastungsstörung sowie Angst- und Suchterkrankungen aktuell den grössten Anteil ausmachen und entsprechend in der Therapieplanung berücksichtigt werden müssen. Das Belastungsspektrum ist ebenfalls sehr breit, obschon wir aktuell nach wie vor häufig Belastungssituationen rund um Beruf (Überbelastungen, Konflikte, Entwicklungsperspektiven) und private Übergänge (Trennung,

«Wenn Patientinnen und Patienten letztlich in die Psychotherapie kommen, haben sie häufig bereits einen langen Weg mit vielen Frusterlebnissen hinter sich, weshalb die Beziehungsgestaltung im Fokus steht.»

Auszug der Kinder, Pensionierung) beobachten. Es zeigt sich aber eine Entwicklung hin zu schwereren Verläufen und jüngeren Patientinnen und Patienten, was entsprechend strukturell wie auch therapeutisch berücksichtigt werden muss. Der Bereich der somatoformen Störungen zeigt sich eher unverändert, hier waren Schwankungen hinsichtlich Alter und Schweregrad schon immer zu beobachten.

**Chronische Schmerzen spielen heute eine zentrale Rolle in der Psychosomatischen Rehabilitation. Was macht diese Patientengruppe besonders herausfordernd – und worauf kommt es in der Behandlung an?**

Die chronische Schmerzstörung ist dahingehend herausfordernd, dass sie hinsichtlich Entstehung, Behandlung und Diagnostik sehr komplex ist. Zuerst müssen somatische Ursachen geklärt werden. Dabei wird zwischen organisch bedingten Schmerzkrankungen sowie stressinduzierten Hyperalgesien (Überempfindlichkeit) unterschieden. Bei ersterem ist aus psychologischer Sicht vor allem das gleichzeitige Vorliegen psychologischer Faktoren zu prüfen. Sie können eine wesentliche Bedeutung hinsichtlich Schweregrad, Exazerbation und Aufrechterhaltung haben. Bei der stressinduzierten Hyperalgesie wiederum liegen primäre psychische Faktoren zugrunde, welche als Auslöser der Schmerzsymptomatik identifiziert werden können. Wobei auch da körperliche Faktoren substantiell beteiligt sein können. Diese Unterscheidung ist eine wichtige Voraussetzung für die Therapieplanung und letztlich zentral für die Wahl der Interventionen. Allerdings ist dieser Prozess beziehungsweise die Diagnostik für die Patientinnen und Patienten häufig sehr langwierig und frustrierend, insbesondere, wenn dabei nichts Eindeutiges herauskommt. Diese Patienten werden häufig als Simulanten dargestellt oder treffen auf Ablehnung, vor allem

dann, wenn sich auch die Behandelnden hilflos fühlen. Wenn die Patientinnen und Patienten dann letztlich in die Psychotherapie kommen, haben sie häufig bereits einen langen Weg mit vielen Frusterlebnissen hinter sich, weshalb wir gerade am Anfang der Beziehungsgestaltung viel Raum geben. Die Patienten brauchen Zeit, um Vertrauen zu entwickeln und sich ernst genommen zu fühlen.

**Die Klinikgruppe Valens setzt auf einen ganzheitlichen, interdisziplinären Ansatz. Wie erlebst du die Zusammenarbeit zwischen Psychologie, Medizin, Pflege und Therapien im Alltag?**

Die Bereiche arbeiten sehr eng zusammen und ergänzen sich auf vielfältige Weise. Das ist zentral für unsere Behandlung und es widerspiegelt unsere therapeutische Haltung. Mindestens einmal täglich wird im Rahmen des Stationsrapports der Austausch über sämtliche Patientinnen und Patienten gepflegt. In Ergänzung dazu finden einmal wöchentlich erweiterte Austauschtreffen statt, in die auch die restlichen Therapien miteinbezogen werden. Dazwischen wird natürlich auch offen und niederschwellig der Austausch gesucht, je nach Situation respektive Fall. Die Zusammenarbeit erfolgt auf Augenhöhe, es werden zielführende und patientenorientierte Konsense angestrebt.



**Was ist aus deiner Sicht ein entscheidender Erfolgsfaktor, damit Patientinnen und Patienten nachhaltig Stabilität und Lebensqualität zurückgewinnen?**

Vermutlich gibt es nicht einen entscheidenden Faktor. Es ist eher ein Zusammenspiel von unterschiedlichen Aspekten, die in der jeweiligen individuellen Krankheitsgeschichte relevant sind. Für gewisse Patientinnen und Patienten reicht es, sich eine Auszeit zu nehmen und etwas Kraft zu tanken. Für andere ist die Bewältigung der Vergangenheit zentral oder es stehen Herausforderungen in der Zukunft an, die besprochen und geplant werden müssen. Wichtig ist aus unserer Sicht, dass diese Individualität im Einzelfall berücksichtigt wird und in die Therapieplanung einfließt. Manchmal ist es zudem nicht realistisch, dass sich der Zustand oder die Symptome während des Aufenthaltes bereits so stark verbessern, dass von Stabilität und Lebensqualität gesprochen werden kann. Dennoch ist es auch in einem solchen Fall wichtig, eine gute Auslegeordnung zu machen und zu schauen, was noch fehlt und was angegangen werden muss. Im klinischen engmaschigen Setting zeigen sich Bewältigungsprobleme oftmals besser als in der ambulanten Therapie. Diese Beobachtungen und Erfahrungen können wiederum in die weiterführende Betreuung und Behandlung miteinfließen.

**Welche Entwicklungen oder Schwerpunkte siehst du für die Psychosomatische Rehabilitation und die Psychiatrie in den kommenden Jahren?**

Zum einen häufen sich die psychischen Erkrankungen, was einen Ausbau des Angebots bedingen würde. Gleichzeitig ist mit Blick auf die Kosten zu entscheiden, welche Behandlungswege ausgebaut werden müssen. Ambulant vor stationär ist nach wie vor die gängige Maxime, entsprechend müssen wir als Klinik schauen, wie wir diesbezüglich einen Mehrwert anbieten können. Hier gibt es Möglichkeiten im Sinne von Spezialisierungen (Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)), junge Erwachsene, Schwangere, Aufmerksamkeitsdefizit und Hyperaktivitäts-Syndrom (ADHS), Aspergersyndrom (Autismus-Spektrum-Störung ASS), aber auch die konsequente Weiterentwicklung von Mehrwertaspekten einer stationären Behandlung wie etwa Engmaschigkeit, Multimodalität oder Settingwechsel. Weiter werden Themen wie demografischer Übergang, Zunahme der Erkrankungen im jungen Alter sowie neue Technologien zentral sein. Bei den aktuell sehr langen Wartezeiten für ambulante Behandlungen stellt sich zudem die Frage, ob situativ nicht zeitnah ein stationärer Aufenthalt Sinn macht, um langfristige Einschränkungen und Folgekosten zu verringern. Hier machen wir die Erfahrung, dass die eher frühe als späte Herausnahme aus dem belastenden Alltag die Möglichkeit gibt, weiterführende Negativdynamiken zu unterbrechen.

«Bei den aktuell sehr langen Wartezeiten für ambulante Behandlungen stellt sich zudem die Frage, ob situativ nicht zeitnah ein stationärer Aufenthalt Sinn macht, um langfristige Einschränkungen und Folgekosten zu verringern.»

# Tipps für die psychische Gesundheit

Eine gesunde Psyche ist wichtig für unser gesamtes Wohlbefinden. Sie hilft uns, Freude am Leben zu finden, und sie gibt uns Kraft, uns um unsere Probleme und Herausforderungen zu kümmern. Eine gesunde Psyche ist wichtig für unsere Beziehungen, für berufliche und soziale Möglichkeiten und für unseren Körper. Denn leidet die Psyche, leidet der Körper mit. Die WHO hat Daten gesammelt: Einer von 15 Menschen erkrankt pro Jahr an einer schweren Depression. Einer von drei Menschen leidet im Laufe des Lebens an einer psychischen Erkrankung. Die meisten davon werden wieder gesund, wenn sie rechtzeitig Hilfe bekommen.

Psychische Krisen können alle treffen, dennoch fällt es vielen schwer, darüber zu sprechen oder um Hilfe zu bitten. Daher schauen Sie bitte nicht weg und bieten Sie Mitmenschen Hilfe an. Das klingt überfordernd und anstrengend? Das muss es nicht sein, wenn man weiss, wie man sich und anderen helfen kann. Es gibt quasi das «Pflaster für die Seele» – da sein, zuhören und miteinander reden. Oft ist ein Gespräch mit einer Kollegin oder einem Kollegen der erste Schritt zur Besserung. Seien Sie nicht gekränkt, wenn Ihre Hilfe vielleicht zu Beginn abgelehnt wird. Oft kommen Betroffene später wieder auf Sie zu. Zu wissen, dass es Hilfsangebote gibt, ist für viele Betroffene bereits entlastend.

## Woran erkennt man, dass jemand oder man selbst an einer psychischen Krise leidet?

Die Gefühle geraten aus dem Gleichgewicht. Gefühle wie Angst, Wut, Verzweiflung, Trauer stehen im Vordergrund. Es kommt zu sozialem Rückzug, manchmal ist man hässig, scheint desinteressiert, müde und antriebslos, erkennt sich selbst nicht wieder oder ist lebensmüde. Für die erste Hilfe braucht es keinen Verbandskasten und keine Medikamente – Sie haben alles Nötige bei sich: Ihre Augen und Ohren, Ihre Stimme, Ihre Hände, Ihre Intuition. Man kann nicht viel falsch machen. Falsch ist nur wegzuschauen.

## Wie kann ich mir selbst helfen?

Wichtig ist, dass man sich um sich selbst kümmert – denn nur wenn wir stabil sind, können wir anderen helfen.

Das ist wie im Flugzeug, wo man in einem Notfall zuerst sich selbst die Atemmaske aufsetzt und dann erst anderen. Denn wenn ich es anders herum mache, geht es nicht gut.

In der Psychologie reden wir über seelische Widerstandskraft oder Resilienz. Resilienz kommt von «resilire», auf deutsch: abprallen. Man kann lernen, resilient und widerstandsfähiger zu werden, indem man lernt zu spüren, wie es einem geht, und so herausfindet, was man braucht, damit es einem ein klein wenig besser geht.

## Wie kann man sich im Alltag stärken?

- sich selbst wie einen guten Freund behandeln
- sich Zeit nehmen für Bewegung und Natur
- die Hobbys pflegen
- sich mit Kolleginnen und Kollegen treffen
- auch mal «Nein» sagen
- Pausen machen und sich Auszeiten nehmen
- etwas Neues ausprobieren
- auf die Gesundheit achten und zum Beispiel öfter einmal gesund essen
- immer wieder einmal geniessen, entspannen und lachen
- auf die eigenen Ressourcen achten, damit die Batterie immer ein wenig gefüllt bleibt
- dankbar für alles Gute sein
- beim Blick in die Zukunft das Positive im Auge haben

In 10 Schritten zur psychischen Gesundheit – mit den folgenden Fragen kommt man dem Ziel immer näher



**1. Sich annehmen:** Was mag ich an mir? Wo bin ich mit mir zufrieden? Was macht mich in meinem Umfeld glücklich? Was ist mir heute gelungen? Über welchen Fehler kann ich lachen?



**2. Darüber reden:** Welche Menschen in meinem Umfeld gibt es, die mich unterstützen können? Habe ich selbst ein offenes Ohr? Wem kann ich meine Freude und Dankbarkeit ausdrücken?



**3. In Bewegung bleiben:** Welche Wege im Alltag kann ich nützen, um mehr Bewegung zu machen? Was macht mir Freude (Tanzen, Laufen, Joggen, Velo fahren, ...)? Wo/ mit wem/ zu welcher Tageszeit fällt mir Bewegung leichter?



**4. Bewusst essen:** Ein gemeinsames Essen in einer entspannten Atmosphäre kann Freude machen und alle Sinne ansprechen. Gesunde Ernährung, mit viel frischem Obst und Gemüse und möglichst wenig industriell verarbeiteten Lebensmitteln tut Körper und Seele gut.



**5. Neues Lernen:** Was möchte ich gerne können und was brauche ich dazu? Wer könnte mich dabei unterstützen, Neues zu entdecken? Gibt es Kurse in meiner Nähe?



**6. In Kontakt bleiben:** Wer würde sich über einen Anruf von mir freuen? Mit wem würde ich gerne reden oder mich treffen? Mit wem verbringe ich gerne meine Zeit?



**7. Kreatives tun:** Was kann ich besonders gut? (kochen, singen, malen, reparieren, gärtnern, tischlern, nähen, gestalten, ...)? Wo kann ich mich kreativ ausleben? Wann und wie oft nehme ich mir Zeit dafür?



**8. Sich beteiligen:** In welcher Gruppe oder welchem Verein fühle ich mich akzeptiert und wertgeschätzt? Wo kann ich mich ehrenamtlich engagieren? Gibt es eine Gemeinschaft oder einen Verein, wo ich mich gerne beteiligen möchte?



**9. Sich entspannen:** Bei welchen Tätigkeiten kann ich am besten abschalten? Habe ich genug Freiraum für bewusste Entspannungszeiten? Welche Aktivitäten geben mir Entspannung, Kraft und Schwung?



**10. Um Hilfe fragen:** Wen könnte ich um Hilfe bitten? Wer kann mir wobei helfen? Kann ich akzeptieren, dass Menschen Aufgaben anders lösen als ich selbst? Wo gibt es professionelle Hilfe?

## Wichtige Krisenhotlines in der Schweiz:

- 143 (Die Dargebotene Hand): Erste Anlaufstelle, 24/7, für alle Krisenlagen
- 147 (Pro Juventute): Beratung und Hilfe für Kinder und Jugendliche (Telefon, Chat, SMS)
- 117 (Polizei): Bei akuter Gefahr oder psychischen Notfällen
- 145 (Tox Info Suisse): Bei Vergiftungen



**Gabriele Dietmaier**  
Leitende Psychologin,  
Rehaklinik Davos Clavadel

## Verstärkung mit Weitblick: Neue Chefärztin in Wald

Mit Priv. Doz. Dr. med. Brigitte Buchwald-Lancaster übernimmt eine erfahrene Neurologin und Geriaterin die cheffärztliche Leitung der Rehaklinik Wald. Ihr Fokus liegt auf strukturierter Rehabilitation, interdisziplinärer Zusammenarbeit und Zeit für Patientinnen und Patienten.



Priv. Doz. Dr. med. Brigitte Buchwald-Lancaster ist in der Rehaklinik Wald rasch angekommen. Der Empfang war offen und herzlich, die Zusammenarbeit von Beginn an geprägt von Professionalität und gegenseitigem Vertrauen. Die Strukturen sind klar, die Wege kurz, der interdisziplinäre Austausch selbstverständlich. «Alles war sehr, sehr angenehm», sagt sie. Ein Umfeld, das Sicherheit gibt – und den Fokus auf das Wesentliche erlaubt: die Medizin und die Menschen. Der Start war perfekt. Eigentlich. Wäre da nicht die kleine Episode, die ihren ansonsten gelungenen Beginn kurzfristig überschattete.

### Gut angekommen in der Rehaklinik Wald

Ein Sturz auf dem nächtlichen Heimweg, wenige Wochen nach dem Beginn ihrer Tätigkeit in Wald, zwang sie dazu, den Fuss vorübergehend zu entlasten und in der Klinik an Krücken unterwegs zu sein. Nichts Ernstes, nichts Dauerhaftes – und letztlich das Einzige, weshalb ihr Start in Wald leicht holperte. Für die Neurologin ist es ein ungewohnter Moment – sonst geht sie immer voran. Zielgerichtet. Mit klarem Blick auf das Wesentliche. Seit Jahrzehnten bewegt sie sich an den Schnittstellen der Medizin: Akutversorgung, Frührehabilitation, Geriatrie. Stationen, an denen Entscheidungen zählen. Und Zeit. Vor allem Zeit für Patientinnen und Patienten. Genau das treibt sie an.

Brigitte Buchwald-Lancaster ist habilitierte Neurologin, Geriaterin, Managerin. Mehr als 15 Jahre lang war sie Chefärztin für Akutgeriatrie und Frührehabilitation, zuletzt an der Münchner Klinik Neuperlach. Davor leitete sie entsprechende Zentren in Deutschland, in den bayerischen Städten Ingolstadt und Kaufbeuren. Sie baute Abteilungen auf, strukturierte Prozesse, etablierte Tageskliniken, entwickelte Alterstraumazentren. Und sie bildete Ärztinnen und Ärzte aus – viele von ihnen arbeiten heute selbst in Leitungsfunktionen. Was sie anspricht, ist der Mensch. «Medizin soll beim Patienten ankommen», sagt sie. In der Schweiz findet sie dafür ideale Bedingungen. Funktionierende digitale Prozesse. Klare Zuständigkeiten. Interdisziplinäre Zusammenarbeit auf Augenhöhe. Weniger Verwaltung, mehr Medizin. Der Unterschied ist für sie fundamental. In Deutschland habe sie viel Zeit mit Bürokratie und Organisation verbracht. In der Schweiz werden die Ärztinnen und Ärzte von den Zentralen Diensten entlastet. Hier in der Rehaklinik Wald könne sie sich auf ihre Kernaufgaben fokussieren: Patientinnen und Patienten

mit komplexen neurologischen Erkrankungen behandeln, begleiten und deren positive Entwicklungen in der Rehabilitation anleiten und unterstützen.

### Expertin in vielen Fachgebieten

Ihr fachlicher Hintergrund ist tief. 15 Jahre arbeitete sie in der universitären Neurologie und Forschung, unter anderem am Max-Planck-Institut für Psychiatrie. Ihr Schwerpunkt: Neuroimmunologie, neuromuskuläre und neurodegenerative Erkrankungen. Sie habilitierte sich über das Guillain-Barré-Syndrom. Internationale Preise folgten. Drittmittel. Publikationen. Vorträge weltweit. Und doch entschied sie sich bewusst gegen die reine Forschung. Für die Klinik. Für den Alltag mit Menschen. Für die Umsetzung von Wissen in der Versorgung.

### Ausgleich finden in der Natur, Rückhalt in der Familie

Privat sucht die im bayerisch-schwäbischen Mindelheim geborene Brigitte Buchwald-Lancaster den Ausgleich in der Stille. In der Natur. Beim Gehen, Wandern, Langlaufen. Musik begleitet sie seit ihrer Jugend – Klavier, Flöte, klassische Konzerte. Kochen und Backen haben für sie etwas Erdendes.

Die Familie ist ihr Rückhalt: ihr Mann und ihre beiden Söhne. Die Zwillinge stehen kurz vor dem Abitur. Die Wochenenden gehören ihnen. Wenn man sie bittet, sich selbst zu beschreiben, dann fallen Worte wie: Offen. Neugierig. Vielseitig. Ungeduldig mit sich selbst, geduldig mit anderen. Vor allem aber: konsequent. Schritt für Schritt. Ihr beruflicher Einstieg in Wald verlief optimal: «Alle haben mich sehr offen und herzlich empfangen und willkommen geheissen.» Nur auf ihren Sturz – darauf hätte sie wirklich gut verzichten können.

«Alle haben mich  
sehr offen und  
herzlich empfangen  
und willkommen  
geheissen.»

Ronya Fravi

# Eine junge Frau erobert sich ihr Leben zurück

Ein Frontalaufprall, ein zerstörtes Auto und eine junge Frau, die niemals aufgeben will. Ronya Fravi überlebt Minuten am Rand des Todes und Monate der Operationen und Reha. Was folgt, ist ein Kampf zurück ins Leben – getragen von unbändigem Willen, Mut und einem Umfeld, das nicht von ihrer Seite weicht.

Im schimmernden Asphalt spiegelt sich das Blaulicht. Mitten auf der Fahrbahn steht ein völlig aufgerissenes Auto. Die Front ist zerfetzt, Kabel hängen wie freigelegte Nervenstränge aus dem Metall, der deformierte Vorderreifen befindet sich auf Höhe des Fahrersitzes. Rundherum liegen Trümmerteile verstreut. Man spürt beim Anblick, wie gewaltig die Kräfte beim Aufprall gewirkt haben müssen. Und man kann bei den Bildern kaum glauben, dass aus diesem Wrack jemand lebend herauskam.

Sechs Verletzte fordert der Frontalunfall an einem verregneten Freitagabend am 5. Mai 2023 in der Nähe von Domat/Ems. Ein Betrunkener rast in das vollbesetzte Auto von Ronya Fravi. Ronyas Schwiegereltern werden schwer verletzt, ihre zehn Monate alte Tochter Nea erleidet zum Glück nur leichte Verletzungen. Doch Ronya kämpft um ihr Leben.

90 endlose Minuten vergehen, bis die Feuerwehrmänner sie aus ihrem VW Tiguan geschnitten haben. «Ich war immer ansprechbar», erinnert sie sich. «Ständig habe ich nach meiner Tochter gefragt. Aber keiner hat mir gesagt, wie es Nea geht.» Ein psychologischer Kniff der Feuerwehr, damit sie nicht aufgibt. Und Ronya kämpft – doch dieser Kampf beginnt erst so richtig, als man sie endlich aus dem Wrack befreit. Niemals aufzugeben – dieser Charakterzug ist fortan ständig gefragt, weil ihr Körper ihr viele Grenzen setzt.

«Vielleicht sollte ich besser erzählen, was nicht verletzt war», sagt die heute 32-Jährige. Die Liste ist kurz: Kopf, linker Arm, rechter Oberarm, rechter Oberschenkel, Herz und Gebärmutter. «Alle anderen Organe mussten geflickt werden.» Ihr Darm wurde beispielsweise dreimal von der Bauchwand weggerissen. «Bereits einmal ist oft schon tödlich.» Es zeigt, wie sehr ihr Leben am seidenen Faden hing. «Die Ärzte in Chur haben alles gegeben. Sie haben 13 Stunden lang versucht, mich am Leben zu halten.» Ihr Einsatz zahlt sich aus: Ronya erwacht drei Tage später aus dem Koma. Mit bleibenden Schäden, die sie ihr Leben lang begleiten werden – aber sie lebt.

### Kritische Stunden nach dem Unfall

Für ihre Angehörigen sind die Stunden nach dem Unfall schrecklich. Ronyas Mann Jonas, den sie rund ein Jahr vor dem Unfall geheiratet hat, wacht im Krankenhaus, während seine Frau um ihr Leben kämpft. Für ihn sind es bizarre Stunden. Er hofft, dass sie lebt – andere, dass sie stirbt. Denn neben ihm sitzen zwei Männer mit Koffer. Sie sind bereit, noch brauchbare lebenswichtige Organe aus Ronya zu entnehmen, um jemand anderen damit zu retten. «Ronya ist Organspenderin. Es war klar, sollte ihr einmal etwas passieren, würde man ihr ihre Organe entnehmen. Aber das so leibhaftig mitzuerleben – das wünsche ich niemandem», erinnert sich Jonas.

Nach der Notoperation folgen fünf weitere Eingriffe. Insgesamt liegt Ronya rund 60 Stunden auf dem Operationstisch. Die Amputation ihres Beins bleibt ihr erspart, ebenso ein Leben im Rollstuhl. Ein Schicksal, das sie wohl nur durch ihren unbändigen Willen abwenden kann – und mit Hilfe des Churer Ärzteteams in der Unfallchirurgie um Dr. med. Christian Michelitsch sowie der anschliessenden Rehabilitation.

«Ronya ist Organspenderin. Es war klar, sollte ihr einmal etwas passieren, würde man ihr ihre Organe entnehmen. Aber das so leibhaftig mitzuerleben – das wünsche ich niemandem.»

Jonas Fravi

### Intensiver Reha-Aufenthalt in Walenstadtberg

Rund 25 Tage nach dem Unfall wird Ronya in die Rehaklinik Walenstadtberg verlegt, wo sie insgesamt 20 Wochen bleibt. Liegend wird sie zum Klinikstandort hoch über dem Walensee transportiert. «An den Anfang in Walenstadtberg kann ich mich noch genau erinnern», erzählt sie. «Die Leiterin Therapien, Róisín Carney, sagte zu mir: <Jetzt stehen wir mal auf.> Ich meinte nur: <Ich kann nicht mal richtig sitzen.> Róisín antwortete: <Dann üben wir.>»

Aus medizinischer Sicht war der Ausgangszustand äusserst kritisch. «Funktionell war Ronya bei Eintritt maximal eingeschränkt», sagt Dr. med. Björn Janssen, Chefarzt der Rehakliniken Walenstadtberg und Chur bei der Klinikgruppe Valens. «Die Mobilität war ausschliesslich im Rollstuhl möglich, beide Beine durften nur teilbelastet werden – 10 bis 15 Kilogramm für weitere vier Wochen – und der rechte Arm durfte gar nicht belastet werden.» Neben den massiven orthopädischen Einschränkungen spielte auch die psychische Situation eine zentrale Rolle. «Die Hauptprobleme waren die lange nicht steigerbare Belastbarkeit der unteren Extremitäten, aber auch die enorme psychische Belastung», erklärt Björn Janssen. «Ronya hatte eine elf Monate alte Tochter und war zu Beginn von ihr getrennt.»

Entsprechend klar waren die Rehabilitationsziele gestaffelt. Kurzfristig ging es darum, grundlegende Selbstständigkeit zurückzugewinnen: «Das Erlernen von Transfers – vom Bett in den Rollstuhl – war zunächst zentral», sagt Björn Janssen. Mittelfristig folgte das Ziel, sich mit geeigneten Hilfsmitteln fortbewegen zu können. Langfristig stand die Rückkehr nach Hause im Fokus – in ein Haus, das zu diesem Zeitpunkt noch nicht barrierefrei war. «Sehr langfristig war auch die Rückkehr ins berufliche Umfeld ein Thema.»



### Schlüsselrolle: interdisziplinäre Zusammenarbeit

Im Verlauf mussten diese Ziele angepasst werden. «Die Rückkehr in den Beruf wurde zunächst herabgestuft», sagt Björn Janssen. «Vorrang hatte die Rückkehr ins häusliche Umfeld mit Unterstützung durch den Lebenspartner.» Bei Austritt sei Ronya noch auf zwei Unterarmgehstützen angewiesen gewesen, die Arbeitsfähigkeit entsprechend noch nicht erreicht. Gleichzeitig wurden bei den deutlichen Fortschritten viele Nebenziele laufend nach oben korrigiert. Entscheidend für den funktionellen Fortschritt war aus ärztlicher Sicht vor allem eines: Geduld. «Der langsame, kontrollierte Belastungsaufbau war zentral, damit die Frakturen gut heilen konnten», betont Björn Janssen. «Das hat der Patientin sehr viel Geduld abverlangt.» Auch die interdisziplinäre Zusammenarbeit spielte eine Schlüsselrolle. «Eine der grössten Herausforderungen war, dass alle Berufsgruppen stets über die aktuellen Belastungslimiten informiert waren», sagt Björn Janssen. «Diese änderten sich im Verlauf immer wieder.»

Auch aus Sicht der Ergotherapie war Ronyas Ausgangslage extrem herausfordernd. «Zu Beginn war sie vollständig auf den Rollstuhl und auf fremde Hilfe angewiesen», sagt Antje Sommerfeld, Ergotherapeutin und Patientencoach in der Rehaklinik Walenstadtberg. Viele Therapien seien anfänglich nur im Bett oder sitzend möglich gewesen. «An Stehen oder Gehen war da noch gar nicht zu denken.» Als Patientencoach begleitete Antje Sommerfeld Ronya von Beginn an eng. Bei Eintritt wurden Sozialanamnese, vorhandene Hilfsmittel sowie persönliche Ziele und Erwartungen erfasst und darauf aufbauend wurde ein individuelles Therapieprogramm erstellt. «Dieses wurde im Verlauf regelmässig angepasst – immer in Rücksprache mit Ronya und entsprechend ihren Fortschritten», erklärt Antje Sommerfeld. Gleichzeitig koordinierte sie den Austausch im interdisziplinären Team und stellte sicher, dass therapeutische Massnahmen auch nach dem Austritt nahtlos weitergeführt werden konnten.

Besonders viel Unterstützung benötigte Ronya bei der Wiedererlangung ihrer Alltagskompetenzen – bei Körperpflege, Transfers, Haushalt und Kinderbetreuung. «Die grösste Herausforderung war jedoch die Gehfähigkeit», sagt Antje Sommerfeld. «Ronya konnte zu Beginn gar nicht mehr gehen.» Die ersten Wochen seien entsprechend mühsam und körperlich sehr fordernd gewesen, aber entscheidend für den weiteren Verlauf. Ein Schlüsselmoment war der erste Stehversuch im Airwalk. «Der Kreislauf kollabierte, weil ihr Körper das Stehen nicht mehr kannte», erinnert sich Antje Sommerfeld. «Und trotzdem war es ein grosser Erfolg.» Von da an ging es stetig weiter – Schritt für Schritt. Am Ende des Aufenthalts konnte Ronya über 1000 Meter an Unterarmgehstützen zurücklegen, kurze Strecken sogar ohne Hilfsmittel. Auch Treppensteigen war wieder möglich – eine zentrale Voraussetzung für die Rückkehr nach Hause.

«Der langsame, kontrollierte Belastungsaufbau hat der Patientin sehr viel Geduld abverlangt.»

Dr. med. Björn Janssen

### Wichtige familiäre Unterstützung

Gerade zu Beginn war Ronyas Belastbarkeit – körperlich wie psychisch – stark eingeschränkt. «Das Angewiesensein auf den Rollstuhl und die klaren Limitationen waren schwierig», sagt Björn Janssen. «Hinzu kam die Trennung von der Tochter.» Eine spürbare Entlastung trat erst ein, als es möglich wurde, dass ihr Mann regelmässig mit der Tochter gemeinsam bei Ronya im Zimmer übernachten konnte. Bemerkenswert sei vor allem ihre psychische Entwicklung gewesen. «Die zunehmende Stabilität war beeindruckend», sagt Björn Janssen. «Sie wurde wesentlich durch das sehr tragende familiäre Umfeld ermöglicht.» Der erste Geburtstag der Tochter wurde sogar in der Klinik gefeiert – ein symbolischer Moment mitten im Rehaprozess.

Auch aus therapeutischer Sicht hinterlässt Ronya Eindruck. «Ich habe sie vom ersten Tag an als optimistische und überaus motivierte junge Frau erlebt», sagt Antje Sommerfeld. «Ihre Kämpfernatur, gepaart mit einer ordentlichen Portion Humor, hat nicht nur ihr selbst geholfen, sondern auch den Therapiealltag für uns bereichert.» Die Wochen sind intensiv. Sieben bis acht Termine pro Tag. Rückschläge inklusive. «Beim Airwalk habe ich zuerst einmal den Taucher gemacht», sagt Ronya und lacht. Doch sie kämpft – getragen von einem Rehateam, das sie sinngemäss als «dynamisch, herzlich und fundiert» beschreibt. «Egal ob Pflege, Therapie oder Massagen – alle wollten nur das Beste für mich.»

### Der Wunsch nach einem aktiven Leben

Von Woche zu Woche werden Fortschritte sichtbar. «Ronya ist im Rollstuhl in die Reha gekommen und konnte sie an Unterarmgehstöcken verlassen», sagt Riccarda Mullis, Medizinische Masseurin in der Rehaklinik Walenstadtberg. «Das gelingt nur mit Durchhaltevermögen, Zielstrebigkeit und enger interdisziplinärer Zusammenarbeit.» Emotional waren vor allem die medizinischen Meilensteine. «Vor jeder Röntgenkontrolle waren wir angespannt. Eine positive Beurteilung bedeutete eine höhere Belastung – und damit einen weiteren Schritt nach vorne.»

«Einen Marathon werde ich nicht mehr laufen können. Aber das war auch nie mein Ziel.»

Ronya Fravi

Was Ronya antreibt, ist klar: ihre Tochter Nea, der Traum, eines Tages die Firma ihres Vaters zu übernehmen, und der Wunsch, gemeinsam mit ihrem Mann wieder ein aktives Leben zu führen. «Einen Marathon werde ich nicht mehr laufen können. Aber das war auch nie mein Ziel.» Mit den Kindern spielen, sich bewegen können, Snowboarden – das reicht. Und Ronya glaubt fest daran. Ihre Mutter Gaby Halter nennt es Lebensmut, Energie, Optimismus und Kampfgeist. «Es ist ein Geschenk, dass sie lebt», sagt sie unter Tränen. Ronya selbst bleibt lange gefasst. «Um mich hatte ich nie Angst. Das Schlimme ist, mein Umfeld leiden zu sehen.» Dann wieder dieser Optimismus: «Wir haben so viel geschafft. Den Rest schaffen wir auch.»

Im September 2023 kehrt Ronya nach Hause zurück. Ihr Haus aus dem 16. Jahrhundert in Donat, Gemeinde Muntogna da Schons, wurde mit Unterstützung von Familie und Freunden barrierefrei umgebaut. «Ich war dankbar, wieder zu Hause zu sein. Doch das Nach-Hause-Kommen war das Schwierigste.» Die Blicke, das Angewiesensein auf Hilfe – ungewohnt. Aber machbar.

Im April 2024 kommt Tochter Tora zur Welt. Ein kleines Wunder, nachdem Ärzte eine erneute Schwangerschaft für unwahrscheinlich gehalten hatten. Der Alltag bleibt geprägt von Unfallfolgen: weitere Umbauten, ein geplanter Lift, Versicherungsstreitigkeiten, ambulante Therapien, ein anstehender Gerichtstermin – und weitere Operationen. Kürzlich wurde das Metall aus ihrem Bein entfernt. Eine Sprunggelenksversteifung hätte ihre Snowboardträume beendet. Ronya wollte sich nicht damit abfinden. Nun wird sie voraussichtlich ein künstliches Sprunggelenk erhalten.

Der Kampf geht weiter. Aber aufgeben kennt Ronya Fravi nicht.

«Ihre Kämpfernatur, gepaart mit einer ordentlichen Portion Humor, hat nicht nur ihr selbst geholfen, sondern auch den Therapiealltag für uns bereichert.»

Antje Sommerfeld, Ergotherapeutin

# News von der Klinikgruppe



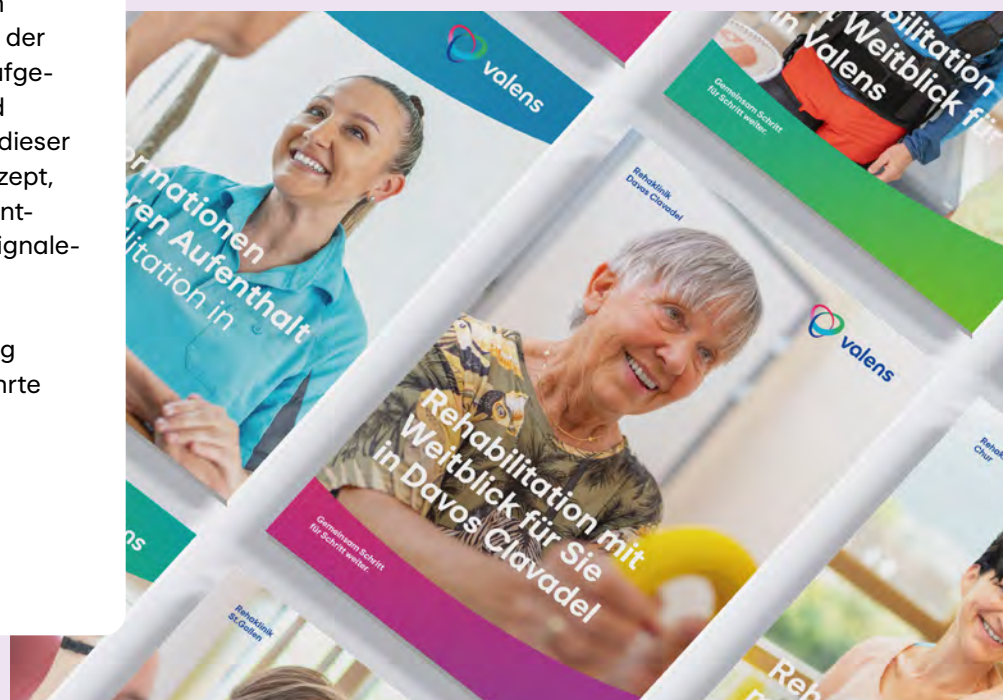
## Neuer Markenauftritt der Klinikgruppe Valens

Seit dem 17. Oktober 2025 tritt die grösste Schweizer Reha-Gruppe unter einer gemeinsamen Dachmarke und dem neuen Namen Klinikgruppe Valens auf. Mit dem frischen, modernen Corporate Design wird sichtbar, was die Organisation ausmacht: dynamische Energie, herzliche Nähe und fachliche Fundiertheit.

Entwickelt wurden der neue Name, das neue Logo und die dazugehörige Markenstrategie in einem abgestuften Prozess. Basierend auf Umfragen in der Bevölkerung, in Expertengremien, bei den Zuweisenden und in den Managementteams der Gruppe wurde ein inhaltlicher Markenkern aufgebaut, der das Wesen, die Charakteristika und die Ziele der Klinikgruppe widerspiegelt. Aus dieser Definition entstand ein stimmiges Designkonzept, das nun umfassend umgesetzt wird – von Printanwendungen über die Websites bis hin zu Signalatik und vielem mehr.

Die Stiftung selbst bleibt weiterhin als Stiftung Kliniken Valens bestehen – ebenso die bewährte Qualität und die enge Zusammenarbeit mit Partnern im gesamten Gesundheitswesen.

Haben Sie schon die neue Website gesehen?  
[www.valens.ch](http://www.valens.ch)



## Kooperation mit der UFL: berufsbegleitend promovieren

2025 hat die Klinikgruppe Valens eine Zusammenarbeit mit der Privaten Universität im Fürstentum Liechtenstein (UFL) gestartet. Im Rahmen der Kooperation erhalten Mitarbeitende der Klinikgruppe Valens die Möglichkeit, berufsbegleitend und mit spannenden Forschungsprojekten, am Doktoratsprogramm «Dr. scient. med.» teilzunehmen. Ergänzend bringt Prof. Dr. med. Stefan Bachmann, unser Ärztlicher Direktor Geriatrie, Muskuloskelettal und Psychiatrie, seine Expertise künftig als Gastprofessor für Rehabilitationsmedizin an der UFL ein.

Der Studiengang «Dr. scient. med.» ist für berufstätige Fachpersonen konzipiert, die sich in ihrer wissenschaftlichen Kompetenz weiterentwickeln möchten. Der modulare Aufbau, kombiniert mit Online- und Präsenzphasen, ermöglicht eine gute Vereinbarkeit mit der beruflichen Tätigkeit.

Die ersten Teilnehmenden der Klinikgruppe Valens haben ihr Studium bereits im Oktober 2025 aufgenommen. Das grosse Interesse zeigt, wie wertvoll akademische Entwicklungsmöglichkeiten innerhalb der Gesundheitsberufe sind.



Hier mehr zum Thema:  
[www.valens.ch/news](http://www.valens.ch/news)



## Aktion Spendenfranken: 6900 Franken für zwei soziale Einrichtungen

Kleine Beiträge bewirken Grosses: Mit der internen Aktion «Spendenfranken» spenden Mitarbeitende der Klinikgruppe Valens seit über zwanzig Jahren freiwillig jeden Monat einen Franken oder mehr vom Lohn und unterstützen damit soziale Projekte in der Region.

So kommt Jahr für Jahr eine beachtliche Summe zusammen, die gezielt Organisationen stärkt, die Menschen in besonderen Lebenssituationen begleiten.

Im November 2025 wurde in Herisau ein symbolischer Spendenscheck von den Rehakliniken Walzenhausen und Gais über CHF 4000.– an die Stiftung Tosam übergeben. Im Januar 2026 überreichten die Klinikdirektoren der Rehakliniken Walenstadtberg, Chur und Valens den zweiten Teilbetrag von CHF 2900.– an die Sonnenhalde Tandem, die betreute Wohnplätze, Tagesstrukturen und Arbeitsplätze für Menschen mit Unterstützungsbedarf anbietet.

## Fokus Forschung

Im vergangenen Jahr hat die Klinikgruppe Valens in der Forschung wieder viel bewegt – mit Projekten, die direkt dort wirken, wo es zählt: bei unseren Patientinnen und Patienten und im Alltag unserer Teams. Ob internationale Publikationen, ausgezeichnete Studien oder praxistaugliche Innovationen: Unsere Forschungsarbeit zeigt, wie fundierte Erkenntnisse Schritt für Schritt zu besseren Therapien, klareren Entscheidungen und mehr Lebensqualität führen. Stellvertretend für viele starke Projekte stellen wir hier einige Highlights vor.

### Studie über Mangelernährung und Muskelschwund im JRM veröffentlicht

Eine Studie der Berner Fachhochschule – ein Multicenter-Projekt zu Mangelernährung und Muskelschwund in der Rehabilitation, an dem ein Team von Marc Spielmanns beteiligt war – wurde im renommierten «Journal of Rehabilitation Medicine» veröffentlicht. Die Untersuchung zeigt eindrücklich, dass fast die Hälfte der stationären Patientinnen und Patienten von Mangelernährung und Muskelschwund betroffen ist. Die Bedeutung eines konsequenten Ernährungsmanagements wird betont – und damit die Arbeit der Ernährungsberatungs-Teams in Rehabilitationseinrichtungen.



Die Studie ist hier nachzulesen



### Studie: Schmerzen bei Parkinson besser verstehen

Prof. Dr. med. Veit Mylius, Leitender Arzt in der Rehaklinik Valens, und sein internationales Forschungsteam durften 2025 ebenfalls einen grossartigen Erfolg feiern: Ihre Übersichtsstudie über Schmerz bei Parkinson wurde im renommierten «Lancet Neurology» veröffentlicht – einem Journal, das weltweit von Neurologen gelesen wird.

In dieser Arbeit wird das erste Klassifikationssystem vorgestellt, das es möglich macht, eindeutiger zu erkennen, welche Schmerzen von der Parkinson-Krankheit verursacht sind; im Gegensatz zu Schmerzen, die andere Ursachen haben. So können in Zukunft noch individuellere und zielgerichtetere Therapieansätze entstehen. Die Arbeit zeigt auf, wie entscheidend eine systematische Erfassung und Klassifizierung von Schmerzen ist, um letztlich die Lebensqualität der Patientinnen und Patienten zu verbessern.



Hier geht's zur Studie



Und hier zu unserer Medienmitteilung



### Forschungspreis: Digitale Lungenreha hilfreich bei COPD

Das Forschungsteam von Prof. Dr. med. Marc Spielmanns (Ärztlicher Direktor Pulmonal, Kardiovaskulär, Internistisch-onkologisch; CA und Ärztlicher Leiter Rehaklinik Wald) hat zusammen mit der Schön Klinik Berchtesgadener Land den Forschungspreis der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin erhalten. Ihre multizentrische Studie zeigt, dass die Smartphone-App «Kaia COPD» die körperliche Leistungsfähigkeit von COPD-Patienten in der Lungenrehabilitation verbessert. Insbesondere regelmässige Nutzer profitieren spürbar. Diese Anerkennung bestätigt den innovativen Einsatz digitaler Lösungen in der medizinischen Versorgung – ein grossartiger Erfolg!



Hier geht's zum ausführlichen Text



Und hier zur Studie

### «Best Project Award» für MS-Forschungsprojekt

Ein wegweisendes Projekt der Klinikgruppe Valens in Kooperation mit der Ostschweizer Fachhochschule (OST) wurde mit dem «Best Project Award» geehrt. In der Studie wurde ein innovatives, nicht-invasives Radarsystem getestet, das in Echtzeit Vitalparameter wie Atem- und Herzfrequenz, Schlafposition und Bewegungsmuster von Patientinnen und Patienten mit Multipler Sklerose erfasst. So können Therapie und Medikamenteneinnahme gezielt angepasst werden. Eine frühe Erkennung der Sturzgefahr wird ebenso möglich wie eine automatische Meldung von Stürzen.

Von der Klinikgruppe Valens waren beteiligt: Franziska Riegel, Wissenschaftliche Mitarbeiterin, Sabine Gschwend, Pflegeexpertin, und Dr. Jens Bansi, Leiter Forschung und Entwicklung.



Hier mehr zum Thema



## Rehaklinik Wald: Doppelter Führungswechsel

Die Rehaklinik Wald hat sich Ende des Jahres 2025 neu aufgestellt. Am 1. Dezember 2025 übernahm Dr. phil. Norman Franz die Klinikleitung und trat damit die Nachfolge von Dr. Julia Hillebrandt an. Und bereits im Oktober 2025 startete Priv. Doz. Dr. med. Brigitte Buchwald-Lancaster als neue Chefärztin der Neurologischen Rehabilitation. Damit stärkt die Klinik sowohl die operative Führung als auch die medizinische Expertise.



Zur detaillierten Medienmitteilung geht's hier.

## Clinic Bad Ragaz: Leitungsteam teilweise neu besetzt

In der Clinic Bad Ragaz übernahm am 1. Dezember 2025 ein teilweise neu formiertes Leitungsteam. Durch die nachhaltige Personalentwicklung in der Klinikgruppe Valens konnten alle Neubesetzungen aus den eigenen Reihen gewonnen werden. Dies ist nicht zuletzt im Sinne von Kontinuität und Know-how besonders erfreulich.

- Doreen Schülke folgt als neue Administrative Standortleiterin auf Manja Tusche. Doreen Schülke war zuvor Teamleiterin Apotheke in der Rehaklinik Valens.
- Im Bereich Therapien übernahm Cristina Moreno die Rolle als Teamleiterin Physiotherapie und Co-Bereichsleiterin Therapien. Sie folgt auf Stella Petrillo, die sich, wie auch Manja Tusche, ausserhalb der Klinikgruppe beruflich neu orientiert. Cristina Moreno war zuvor Teamleiterin Physiotherapie in der Rehaklinik Walenstadtberg.
- Auch die medizinische Leitung wurde intern nachbesetzt: Prof. Dr. med. Marc Spielmanns übernahm die Rolle des Leitenden Arztes und folgt auf Dr. Dzana Begovic, die sich aus familiären Gründen neuen Aufgaben widmet. Spielmanns ist Ärztlicher Direktor (Pulmonal, Kardiovaskulär und Internistisch-onkologisch) der Klinikgruppe Valens.



**Die aktuelle Clinic-Leitung** v.l.: Stefan Noll, Clinic-Direktor; Doreen Schülke, Administrative Standortleiterin; Robert Kressig, Bereichsleiter Pflege; Marc Spielmanns, Leitender Arzt; Jeannine Truschner und Cristina Moreno, Co-Bereichsleiterinnen Therapie.



Hier mehr  
zum Thema



Hier mehr  
zum Thema

## Umbau der Bettenstationen im Trakt B der Rehaklinik Valens erfolgreich abgeschlossen

Nach rund 18 Monaten Umbauzeit sind die Bettenstationen im Trakt B der Rehaklinik Valens erfolgreich erneuert worden und seit Mitte September 2025 wieder in Betrieb. Während der Bauphase wurde der Stationsbetrieb im Mai 2024 mit den Patientinnen und Patienten in einen Pavillon verlegt – so konnten die Arbeiten gut koordiniert und ohne Störungen umgesetzt werden. Entstanden sind helle, moderne Räume mit nachhaltiger Technik – etwa mit intelligenten Steuerungen für Licht und Storen sowie einer Lüftungsanlage mit spezieller Kühlung für ein angenehmes Klima.

Gleichzeitig wurden Abläufe vereinfacht: Rollbare Garderoben- und Minibar-Wägel unterstützen die Logistik und ermöglichen schnelle Reaktionen bei Verlegungen. Ergänzt wird das neue Angebot durch ein Mehrleistungskonzept mit unterschiedlichen Zimmerkategorien mit hochwertiger Ausstattung – für mehr Komfort und eine optimale Rehabilitation.

## Rehaklinik Gais: Krebstherapie parallel zur onkologischen Reha

Im Sommer 2025 wurde von der Rehaklinik Gais ein schweizweit einzigartiges Reha-Modell lanciert, das aktive Krebstherapie mit gezielter Rehabilitationsbegleitung vereint – für mehr Lebensqualität während der Behandlung. Damit etabliert die Rehaklinik Gais neue Standards in der onkologischen Rehabilitation.

Für viele Betroffene bedeutet dieses Angebot eine deutliche Erleichterung. Körperliche Erschöpfung und funktionelle Einschränkungen können frühzeitig aufgefangen werden. Gleichzeitig erhalten die Patientinnen und Patienten emotionale Unterstützung in einer besonders herausfordernden Lebensphase.

So haben Patientinnen und Patienten mit einer Krebserkrankung die Möglichkeit, ihre Chemotherapie oder Immuntherapie während eines stationären Aufenthalts in der Rehaklinik Gais nahtlos fortzusetzen. Dieses integrative Angebot ist bislang einzigartig in der Schweiz – und könnte zum zukunftsweisenden Modell für die onkologische Versorgung werden.



Hier mehr zum Thema

## Rehaklinik Triemli Zürich: Grünes Licht für den Start

Im November 2025 hat das Bundesverwaltungsgericht den Rekurs gegen die Spitalliste Rehabilitation 2023 abgewiesen. Damit wurde der Weg frei für den Start der Rehabilitationsklinik Triemli Zürich. Die Klinikgruppe Valens wird somit voraussichtlich 2028 in Zürich nicht mehr nur ambulante Rehabilitation anbieten, sondern Patientinnen und Patienten an einem weiteren stationären Standort ganzheitlich und nach bewährten Valenser Konzepten betreuen können. Direkt neben dem Stadtspital Zürich Triemli entsteht eine moderne Rehaklinik.

Das bedeutet:

- nahtlose Übergänge von der Akutmedizin zur Rehabilitation
- kurze Wege und eng abgestimmte Prozesse
- mehr Qualität und Nähe für Patientinnen und Patienten im Kanton Zürich
- optimale Erreichbarkeit für Angehörige

Das Bild zeigt die feierliche Enthüllung der Visualisierung im Stadtspital Zürich. Nach fast drei Jahren Pause war die Freude über diesen Meilenstein gross und die Arbeiten an dem Grossprojekt konnten auch umgehend wieder aufgenommen werden.



Hier mehr zum Thema



 #dynamisch

 #herzlich

# Unsere Kernwerte

 #fundiert

**Dynamisch. Herzlich. Fundiert.**

Unsere Markenpersönlichkeit ist kein Wunschdenken – sie spiegelt das, was unsere Teams täglich leben: Mit Weitblick anpackend. Menschlich zugewandt. Fachlich breit aufgestellt. Genau so zeigt sich auch der neue Look.

# Pflege weiter- denken – nah an der Praxis

Die Pflege steht unter hohem fachlichem und strukturellem Druck – gleichzeitig eröffnet insbesondere die Rehabilitation neue Chancen für Professionalisierung und Weiterentwicklung. Sabine Gschwend, Leiterin Pflegeentwicklung der Klinikgruppe Valens, spricht über ihren beruflichen Weg, ihre Motivation und darüber, wie Pflegeentwicklung den Alltag von Pflegefachpersonen konkret unterstützen kann.

**Liebe Sabine, wenn du heute auf deinen beruflichen Weg zurückblickst: Gab es einen Moment in der Pflege, in dem dir klar wurde, dass du etwas verändern willst – und nicht nur mitarbeiten?**

Ja, diesen Moment gab es sehr früh. Ich erinnere mich an einen Nachtdienst kurz nach meinem Diplomabschluss. Eine komplexe Patientensituation stellte uns vor fachliche Fragen, für die es im Team keine klare Antwort gab. Ich begann zu recherchieren, Fachliteratur zu lesen, Guidelines zu vergleichen und das Wissen direkt in die Praxis zu übersetzen. Als Kolleginnen später gezielt auf mich zukamen und sagten: «Ich bin froh, dass du das weisst – kannst du mich unterstützen?», wurde mir klar, dass mir genau das liegt: Wissen aufzubereiten, Sicherheit zu geben und Pflege weiterzuentwickeln.

**Wie hat sich dein Weg von der Pflegepraxis hin zur Leiterin Pflegeentwicklung konkret entwickelt?**

Ich bin ursprünglich diplomierte Pflegefachfrau und war lange im direkten Patientenkontakt tätig. Schon früh habe ich Zusatzfunktionen übernommen, etwa als Fachverantwortliche auf Station. Nach dem Bachelor und später dem Masterstudium zur Pflegeexpertin (APN) bin ich schrittweise in die strategische Arbeit hineingewachsen. Als Expertin blieb ich immer nah an komplexen Patientensituationen und im direkten Patientenkontakt. Diese Nähe zur Praxis prägt mich bis heute: Ich kenne die täglichen Herausforderungen auf den Abteilungen. Dieses Verständnis ist essenziell, um Lösungen zu entwickeln, die nicht nur auf dem Papier existieren, sondern dort ankommen, wo sie gebraucht werden.

**Bevor du die Leitung Pflegeentwicklung übernommen hast, warst du als Pflegeexpertin tätig. Was zeichnete diese Rolle aus – und wie unterschied sie sich vom Management?**

Die Rolle als Pflegeexpertin ist klar fachlich ausgerichtet. Ich war direkt in die Versorgung komplexer Patientenfälle involviert, habe Teams fachlich beraten, neue Standards und Richtlinien implementiert. Im Gegensatz zum Management, das sich auf Personalführung und Organisation konzentriert, liegt der Fokus der Pflegeexpertin auf der klinischen Qualität und dem Wissenstransfer. Es geht darum, Pflegefachpersonen im Alltag fachlich zu stärken und die Pflegequalität evidenzbasiert abzusichern. Dieses fachliche Fundament ist die Basis meiner Leitungsfunktion.

**Was bedeutet Pflegeentwicklung bei der Klinikgruppe Valens ganz konkret – und woran merkt das Pflegepersonal im Alltag, dass es diese Funktion gibt?**

Pflegeentwicklung bedeutet für mich, den Pflegealltag fachlich zu unterstützen und gleichzeitig zukunftsorientiert zu gestalten. Das reicht von Coaching und fachlichem Support über die Entwicklung von Standards und Richtlinien bis hin zu standortübergreifenden Projekten. Pflegefachpersonen spüren die Pflegeentwicklung durch den Einsatz von Fachverantwortlichen Pflege sowie Pflegeexpertinnen und -experten, welche sie im Alltag unterstützen. Unsere Arbeit in der Pflegeentwicklung wird jedoch oft nicht unmittelbar bemerkt, sondern zeigt sich indirekt an verbesserten Prozessen, klareren Standards oder neuen Instrumenten, die den Alltag von Pflegefachpersonen vereinfachen und sie auf komplexe Situationen besser vorbereiten.

**Pflegeentwicklung klingt strategisch – gleichzeitig ist der Pflegealltag oft stark durch Zeitdruck geprägt. Wie bringst du Anspruch und Realität zusammen?**

Indem ich sehr praxisorientiert arbeite. Strategische Konzepte bringen nur dann etwas, wenn sie im Alltag funktionieren. Deshalb ist es mir wichtig, Pflegefachpersonen früh einzubeziehen, Rückmeldungen ernst zu nehmen und Lösungen zu entwickeln, die tatsächlich entlasten. Pflegeentwicklung soll nicht zusätzliche Arbeit schaffen, sondern Qualität sichern und den professionellen Handlungsspielraum der Pflegefachpersonen erweitern.

**In der Klinikgruppe Valens arbeiten Pflegeentwicklung und Pflegemanagement eng zusammen. Wie grenzt sich deine Rolle von jener von Stefan Pott, Direktor Pflege, ab?**

Die Abgrenzung ist klar und gleichzeitig sehr komplementär. Stefan ist eindeutig im Management verankert: Er trägt die Gesamtverantwortung für die Personalführung, die wirtschaftliche Organisation und die strategische Ausrichtung des Pflegedienstes. Ich hingegen verantworte die fachlich-inhaltliche Dimension. Ich bin zuständig für die evidenzbasierte Weiterentwicklung der Pflege. Wir arbeiten eng zusammen, stimmen uns regelmässig ab und bringen unterschiedliche Perspektiven ein – Management und Fachlichkeit.



«Ich wünsche mir eine Pflege, die stärker durch digitale Tools unterstützt wird – etwa durch intelligente Dokumentationssysteme oder Sprachassistenten, damit wieder mehr Zeit für den Patienten bleibt.»

**Was sind aus deiner Sicht derzeit die grössten Herausforderungen für die Pflege, speziell im Rehabilitationsbereich, und wo siehst du gleichzeitig Chancen?**

Die zunehmende Komplexität der Patientensituationen ist eine grosse Herausforderung. Doch genau hier liegt die Chance für die Rehabilitationspflege: Sie ist ein hochprofessionelles Feld, in dem Pflege eine enorme Eigenständigkeit besitzt. Wir begleiten Patientinnen und Patienten über lange Zeiträume und gestalten den Genesungsprozess massgeblich mit. Das ist eine grosse Chance für die Professionalisierung und Attraktivität der Pflege.

**Wenn wir in fünf bis zehn Jahren auf die Pflege bei Valens schauen: Was sollte sich aus deiner Sicht verändert haben?**

Ich wünsche mir eine Pflege, die stärker durch digitale Tools unterstützt wird – etwa durch intelligente Dokumentationssysteme oder Sprachassistenten, damit wieder mehr Zeit für den Patienten bleibt. Gleichzeitig sehe ich neue Rollen für Pflegefachpersonen, insbesondere mit erweiterten Kompetenzen und akademischem Hintergrund.

**Was gibt dir persönlich die Motivation, dich täglich für Pflegeentwicklung einzusetzen – auch dann, wenn Veränderungen Zeit brauchen?**

Mich motiviert, dass Pflegeentwicklung nachhaltig wirkt. Auch wenn Veränderungen Zeit brauchen, sehe ich, wie Mitarbeitende im Bereich der Rehabilitationspflege an Wissen gewinnen, wie Qualität steigt und wie die Pflege als Profession gestärkt wird. Teil dieser Entwicklung zu sein und die Rehabilitationspflege in der Schweiz aktiv mitzugestalten, empfinde ich als sehr sinnstiftend.



## Zur Person

**Sabine Gschwend, Leiterin Pflegeentwicklung der Klinikgruppe Valens**

Sabine Gschwend (34) arbeitet mit Unterbruch seit rund neun Jahren für die Klinikgruppe Valens. Zuerst als diplomierte Pflegefachperson, dann als Fachverantwortliche Pflege, gefolgt von der Anstellung als Pflegeexpertin MScN am Standort Valens mit Schwerpunkt Rheumatologie/Neurologie. Seit Mai 2025 leitet sie den Bereich Pflegeentwicklung der Klinikgruppe Valens. Nach dem Master of Science – Studium in Pflege im Jahr 2019 – vertieft sie derzeit ihre wissenschaftliche Expertise mit einem Doktoratsstudium (Dr. scient. med.) an der Privaten Universität im Fürstentum Liechtenstein (UFL). Ihr Forschungsschwerpunkt liegt im Bereich der Rehabilitationspflege. Privat findet sie Ausgleich auf Skitouren, beim Klettern und in der Natur. Sie lebt mit ihrem Partner in Altstätten.

# Gemeinsam feiern und Zusammenhalt stärken



Mit dem Sommerfest und dem Wintersporttag schafft die Klinikgruppe Valens Raum für Begegnung, Austausch und gemeinsame Erlebnisse abseits des Arbeitsalltags. Die beiden Anlässe werden von den Mitarbeitenden rege besucht und sehr geschätzt. Für einmal aus dem beruflichen Alltag auszubrechen und gemeinsam fröhliche Stunden zu verbringen, stärkt den Zusammenhalt – und dass dabei mit viel Engagement und Begeisterung mitgemacht wird, zeigen die Bilder auf dieser Doppelseite.



Von «Wild, Wild, West»  
im Sommer bis  
zum Skitag im Winter.



# Starke Training mit einfachem Band

**Klein, leicht und auf den ersten Blick unscheinbar. Und doch aus der Rehabilitation kaum wegzudenken: Therabänder. Sie begleiten Patientinnen und Patienten auf ihrem Weg zurück zu mehr Kraft, Stabilität und Beweglichkeit. Gleichzeitig sind sie ein gutes Trainingstool für den Alltag: einfach anzuwenden, vielseitig und überall einsetzbar. Warum Therabänder in der Rehabilitation so wertvoll sind, wo ihre Stärken liegen – und wo sie an Grenzen stossen.**

Therabänder ermöglichen ein effektives Training nahezu aller Muskelgruppen und kommen daher nicht nur als Aufwärmtraining beim Sport oder im Alltag zum Einsatz, sondern auch in der Rehabilitation. Ob nach einer Operation, bei chronischen Beschwerden oder einfach, um beweglich und stabil zu bleiben: Die elastischen Bänder sind ein bewährtes Hilfsmittel, das in den Kliniken der Klinikgruppe Valens täglich eingesetzt wird. «Gerade in der frühen Mobilisationsphase sind Therabänder eine sehr gute Option», erklärt Christian Czapracki, Bereichsleiter Therapien in der Ambulanten Rehaklinik Triemli Zürich. «Sie helfen, die Muskulatur zu aktivieren und den Körper wieder kontrolliert an Belastung heranzuführen.»

## Viele Möglichkeiten. Klare Grenzen.

Viele Patientinnen und Patienten starten ihre Rehabilitation mit eingeschränkter Kraft, verminderter Beweglichkeit oder einem unsicheren Körpergefühl. Genau hier können Therabänder als ergänzendes Tool von Vorteil sein. Der Widerstand ist variabel, die Übungen lassen sich individuell anpassen und die Gelenke werden geschont. Ein weiteres Plus ist, dass sich Therabänder problemlos in den Alltag integrieren lassen – und

das macht speziell in der ambulanten Rehabilitation Sinn. «Es ist hilfreich, den Patientinnen und Patienten etwas in die Hand zu geben, mit dem sie auch zu Hause weitertrainieren können», sagt Christian Czapracki. So bleibt Bewegung nicht auf die Therapie beschränkt, sondern wird Teil des täglichen Lebens. Mit Therabändern lassen sich Muskeln mobilisieren, stabilisieren und kräftigen. Sie fördern Koordination, Balance sowie Körperwahrnehmung und helfen, muskuläre Dysbalancen auszugleichen. Besonders kleinere, gelenknahe Muskelgruppen profitieren davon. Wichtig ist jedoch, dass man sich beim Training steigert – ansonsten bleibt der Effekt begrenzt. Man sollte also die Widerstandsstärke nach und nach anpassen: von leicht (gelbes Band) über zwei mittlere Stufen (rot und grün) bis zu stark (blau). Auch kann der Widerstand erhöht werden, wenn man das Band kürzer fasst. Allerdings müsse betont werden, so Czapracki: «Wer langfristig Muskeln aufbauen möchte, stösst irgendwann an Grenzen. Ab einem gewissen Trainingsniveau braucht es zusätzliche Reize, etwa durch Gewichte oder andere Trainingsformen.»



### Richtig trainieren – darauf kommt es an

Therabänder brauchen kaum Platz, können überall hin mitgenommen werden und eignen sich für Menschen jeden Alters. Bei älteren Personen steht oft nicht der Muskelaufbau im Vordergrund, sondern der Erhalt von Kraft, Beweglichkeit und Stabilität. Auch Haltung, Koordination und Gleichgewicht lassen sich gezielt trainieren – wichtige Faktoren, um Stürzen vorzubeugen und die Selbstständigkeit im Alltag zu erhalten. Dank ihres sanften, kontrollierten Widerstands sind Therabänder besonders gelenkschonend. «Beim Training mit Gewichten kann man sich schnell überfordern», erklärt der Therapeut. «Bei Therabändern lässt sich die Belastung hingegen einfacher regulieren.»

Damit das Training mit Therabändern wirksam ist, spielt die korrekte Ausführung eine zentrale Rolle. Die Bewegungen sollten langsam und kontrolliert erfolgen. Schnelle, ruckartige Übungen bringen weder Kraft noch Stabilität. Am besten trainiert man vor dem Spiegel, denn so lässt sich die Körperhaltung gut überprüfen. Als grober Richtwert gelten sechs bis zwölf Wiederholungen pro Übung, jeweils in drei Durchgängen. Entscheidend ist jedoch das eigene Körpergefühl. Was zu leicht ist, darf gesteigert werden. Was zu anstrengend ist, sollte angepasst werden. In der Rehabilitation erhalten Patientinnen und Patienten deshalb eine sorgfältige Anleitung. «Man sollte wissen, welche Bewegung welche Muskelgruppe anspricht», betont Czapracki.

Und noch ein Tipp: Man sollte das Material regelmässig überprüfen. Wird das Band spröde oder ist es beschädigt, sollte es ersetzt werden.

### Kleines Band mit grosser Wirkung

Therabänder sind kein Wundermittel, aber ein wirkungsvolles Werkzeug. Sie unterstützen die Rehabilitation, fördern die Eigenverantwortung und helfen, Bewegung nachhaltig in den Alltag zu integrieren. Oder wie Christian Czapracki es zusammenfasst: «Wenn man Therabänder richtig einsetzt und sich bewusst steigert, sind sie ein sehr sinnvolles, zusätzliches Trainingsmittel – in der Reha und darüber hinaus.»

#### Was ist ein Theraband?

Der Begriff Theraband setzt sich aus den englischen Wörtern therapy (Therapie) und band (Band) zusammen. Ursprünglich wurden die elastischen Bänder in der Physiotherapie eingesetzt, um Muskeln gezielt und gelenkschonend zu trainieren. Heute sind sie auch im Sport weit verbreitet – nicht zuletzt wegen ihrer Vielseitigkeit und einfachen Handhabung.



#### Theraband oder Loop: Wo liegt der Unterschied?

**Klassische Therabänder** sind lange, gerade Bänder, die flexibel gehalten oder befestigt werden können. Sie eignen sich besonders für ein vielseitiges Ganzkörpertraining und für Übungen mit grossem Bewegungsradius. In der Rehabilitation der Klinikgruppe Valens wird vorwiegend mit diesen klassischen Therabändern gearbeitet.

**Loops** sind geschlossene, kürzere Bänder in Ringform. Sie werden häufig für einfache Kräftigungs- und Stabilisationsübungen eingesetzt und sind besonders handlich. Als praktischer Begleiter für zu Hause oder unterwegs eignen sie sich gut, um Bewegung in den Alltag zu integrieren.

Mit unseren Therapeuten und Therapeutinnen haben wir Trainingsvideos erstellt, die zeigen, wie Übungen mit Loops korrekt und sicher ausgeführt werden.



Einfach QR-Code scannen und lostrainieren.

# Mehr als nur lernen: Bildung, die Wachstum fördert

Im Interview mit Wolfgang Kilga, Leiter Bildung der Klinikgruppe Valens, berichten wir, warum Bildung in unserer Klinikgruppe mehr ist als nur Wissen vermitteln. Kilga erklärt, wie kontinuierliche Weiterbildung und praxisorientierte Ausbildung nicht nur dem Fachkräftemangel entgegenwirkt, sondern auch eine Kultur des Wachstums und der persönlichen Entwicklung fördern. Im Gespräch erfahren Sie, wie wir unsere Mitarbeitenden auf dem Weg vom Lernenden zum Experten begleiten – und was dies für die Zukunft des Gesundheitswesens bedeutet.



**Wolfgang Kilga**  
Leiter Bildung der  
Klinikgruppe Valens

## Warum ist Bildung für die Klinikgruppe Valens so ein zentrales Thema?

Wolfgang Kilga: Weil Bildung die Zukunftsfähigkeit und den langfristigen Erfolg unserer Klinikgruppe sichert. Sie ist weit mehr als ein blosser Bestandteil der Mitarbeiterentwicklung – sie ist die Grundlage für die kontinuierliche fachliche und persönliche Weiterentwicklung der Mitarbeitenden. Wir legen grossen Wert auf lebenslanges Lernen und fördern dies aktiv durch eine Vielzahl von Fort- und Weiterbildungsangeboten. Dabei besteht das Ziel nicht nur darin, aktuelle Fachkompetenzen auf dem neuesten Stand zu halten – wir wollen auch die persönlichen und sozialen Fähigkeiten der Mitarbeitenden stärken.

In einer Zeit, in der der Wettbewerb um qualifizierte Fachkräfte intensiver wird, setzen wir bewusst auf die Ausbildung eigener Talente. Damit treten wir nicht nur dem Fachkräftemangel entgegen; wir fördern auch eine tiefere Bindung der Mitarbeitenden an das Unternehmen. Ein nachhaltiges Engagement in die Ausbildung ist daher nicht nur eine Antwort auf die aktuellen Herausforderungen, sondern auch eine langfristige Investition in die Zukunft.

## In welchen Berufen wird aktuell ausgebildet – und was zeichnet diese Ausbildungen besonders aus?

Wir bilden in einer breiten Palette von Berufsfeldern aus, angefangen bei therapeutischen Berufen wie Physiotherapie, Ergotherapie und Logopädie über verschiedene medizinische Berufe bis hin zu Sozial- und Pflegeberufen. Darüber hinaus gibt es an unseren Standorten Ausbildungsplätze in den Bereichen Verwaltung, IT, Hotellerie und Hauswirtschaft, Küche und Betriebsunterhalt. Was uns in allen Fachbereichen besonders wichtig ist, ist die Praxisnähe der Ausbildung. Unsere Auszubildenden sollen sich intensiv in den Klinikalltag einbringen und werden dabei von erfahrenen Fachpersonen begleitet. Dabei spielt auch die interdisziplinäre Zusammenarbeit eine entscheidende Rolle: Die Auszubildenden lernen, wie verschiedene Berufsgruppen effektiv zusammenarbeiten, und sehen, wie wichtig uns als Klinikgruppe eine ganzheitliche Betreuung und Behandlung der Patientinnen und Patienten ist.

**Welche Chancen bietet eine Grundausbildung gerade in der Rehabilitation?**

Auszubildende in der Rehabilitation profitieren von einer Vielzahl an Chancen, sowohl auf beruflicher als auch auf persönlicher Ebene. Die Arbeit in der Rehabilitation ist besonders vielfältig und erfordert nicht nur fachliches Wissen, sondern auch eine hohe soziale Kompetenz. Empathie, Kommunikationsfähigkeit und Teamgeist sind hier ebenso gefragt wie die Fähigkeit, Verantwortung zu übernehmen und selbstständig zu arbeiten.

In der Rehabilitation erleben unsere Lernenden, wie sie aktiv zur Verbesserung der Lebensqualität der Patientinnen und Patienten beitragen können. Die tägliche Arbeit mit Menschen, die sich nach einer Erkrankung oder einem Unfall ihren Alltag zurückerobern, ist nicht nur herausfordernd, sondern auch unglaublich bereichernd. Zudem bieten sich den Absolventinnen und Absolventen vielfältige Karriereperspektiven in der Rehabilitation, da der Bedarf an Fachkräften in diesem Bereich stetig wächst. Ob in einer Klinik oder im ambulanten Bereich, die Spezialisierungsmöglichkeiten sind ebenso vielfältig wie die Aufgaben, die mit der Arbeit in der Rehabilitation verbunden sind. Die Branche bietet Raum für persönliche Weiterentwicklung und eine besonders erfüllende und sinnstiftende berufliche Perspektive.

**Wie unterstützt die Klinikgruppe Valens Auszubildende und Mitarbeitende dabei, sich weiterzuentwickeln?**

Als Klinikgruppe verfolgen wir eine ganzheitliche Herangehensweise an die Aus- und Weiterbildung und möchten sicherstellen, dass unsere Auszubildenden und Mitarbeitenden sowohl fachlich als auch persönlich wachsen können. Da ist die enge Betreuung durch erfahrene, in der Ausbildung mitwirkende Personen absolut zentral: Die Auszubildenden können jederzeit Fragen stellen, sich Feedback holen und sich in einem sicheren Lernumfeld weiterentwickeln. Mit unserer Kultur möchten wir allen Mitarbeitenden – unabhängig von der beruflichen Position – eine Umgebung bieten, in der Fehler als wertvolle Lernchancen betrachtet werden und in der sich die Mitarbeitenden gegenseitig unterstützen. Besonders wichtig ist die Förderung von Neugier und Eigeninitiative. Wer die Bereitschaft mitbringt, Neues zu lernen und sich aktiv in den Arbeitsalltag einzubringen, wird in der Klinikgruppe Valens gezielt gefördert und hat die Möglichkeit, sich in einem spezialisierten Bereich weiterzuentwickeln und die Karriereleiter nach oben zu klettern.

**Was wünschst du dir von jungen Menschen, die ihre Ausbildung bei der Klinikgruppe Valens beginnen?**

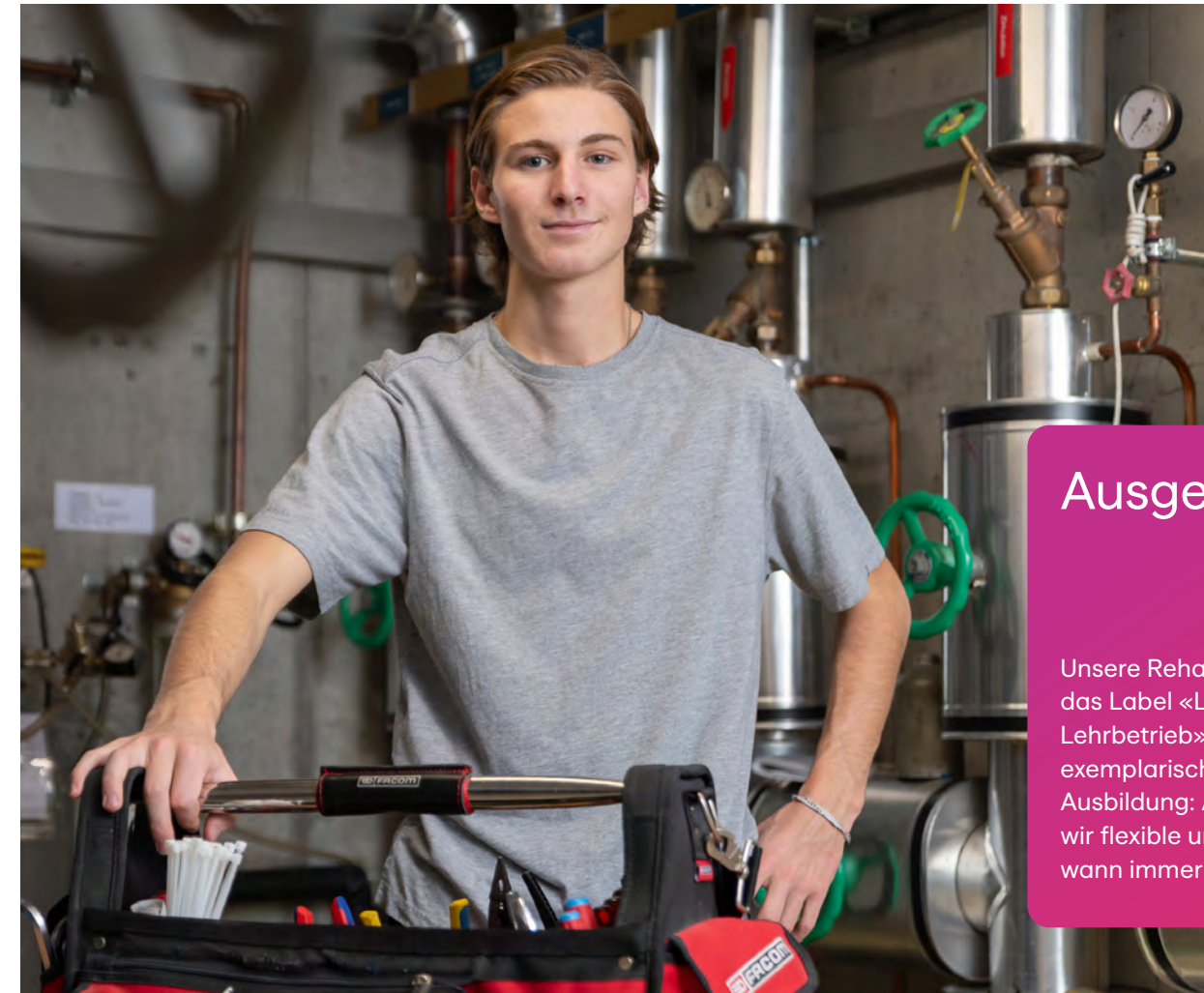
Ein wichtiger Wunsch an die Auszubildenden ist, dass sie mit Neugier und Offenheit in die Ausbildung gehen. Ich wünsche mir Eigeninitiative und Teamgeist sowie die Bereitschaft, aus Fehlern zu lernen und sich kontinuierlich weiterzuentwickeln. So haben junge Menschen die besten Voraussetzungen für eine erfolgreiche und erfüllende Karriere im Gesundheitswesen.

**Wenn du in die Zukunft blickst: Wie soll sich die Ausbildung bei der Klinikgruppe Valens weiterentwickeln?**

Die Klinikgruppe Valens blickt optimistisch in die Zukunft und sieht in der Ausbildung einen wichtigen Innovationsmotor. Um dem Fachkräftemangel weiterhin zu begegnen und den Herausforderungen des Gesundheitswesens gerecht zu werden, entwickeln wir die Ausbildung stetig weiter. Dabei fördern wir nicht nur die Integration neuer Technologien und digitaler Lernformate, sondern auch kreative Ideen und innovative Ansätze. Wir beziehen die Auszubildenden aktiv in die Weiterentwicklung des Unternehmens ein. Durch Projekte mit Start-ups, Hospitationen in anderen Branchen und internationale Kooperationen machen wir die Ausbildung noch vielfältiger und zukunftsorientierter. So entsteht ein inspirierendes Umfeld, das junge Talente anzieht und sie motiviert, ihre Ideen einzubringen und aktiv zur Weiterentwicklung des Unternehmens beizutragen.



«Durch Projekte mit Start-ups, Hospitationen in anderen Branchen und internationale Kooperationen machen wir die Ausbildung noch vielfältiger und zukunftsorientierter.»



In acht Fachbereichen werden junge Menschen an den verschiedenen Klinikstandorten ausgebildet.

**Ausgezeichnet.**

Unsere Rehaklinik Davos Clavadel trägt das Label «Leistungssportfreundlicher Lehrbetrieb». Diese Auszeichnung steht exemplarisch für unser Verständnis von Ausbildung: Als Klinikgruppe fördern wir flexible und individuelle Lösungen, wann immer dies möglich ist.

Leistungssportfreundlicher Lehrbetrieb | **Approved** by Swiss Olympic

**Was bedeutet gute (Aus-)Bildung für dich persönlich?**

Für mich persönlich bedeutet gute Bildung weit mehr als nur das Erlernen von Fakten und berufsbezogenem Wissen. Sie ist ein lebenslanger Prozess, der es ermöglicht, sich kontinuierlich weiterzuentwickeln, neue Perspektiven zu gewinnen und sich mit komplexen Herausforderungen auseinanderzusetzen. In einer sich schnell verändernden Welt ist Bildung der Schlüssel zur Selbstbestimmung und zur aktiven Mitgestaltung der Gesellschaft. Sie öffnet Türen und schafft die Grundlage für ein erfülltes Leben. Besonders wertvoll ist Bildung, wenn sie die Neugier weckt, den Dialog fördert und zur aktiven Mitgestaltung des eigenen Umfelds ermutigt.

# 3 Fragen an 3 Mitarbeitende

Ein Job kann vieles sein – faszinierend, abwechslungsreich und fordernd. In dieser Reihe werfen wir einen Blick hinter die Kulissen und stellen drei Mitarbeitenden drei Fragen zu ihrem Arbeitsalltag. Was macht ihren Job aus? Was denken andere oft, was aber gar nicht zutrifft? Und welches Emoji würde ihre Arbeit am besten beschreiben? So entstehen authentische Einblicke in unterschiedliche Tätigkeiten und die Menschen dahinter – dieses Mal mit Alina, Nicole und Raphael.

## Was sind deine Aufgaben? Was wissen die wenigsten über deinen Beruf?

Als Pflegefachfrau bin ich primär für die Pflege und Betreuung von Patientinnen und Patienten verantwortlich. Weiter gehören die Teilnahme an Visiten, das Durchführen von Team-Huddles sowie die Mitwirkung an interdisziplinären Fallbesprechungen zu meinem Job. Zudem bin ich für das Medikamentenmanagement der Patientinnen und Patienten zuständig und führe verschiedene medizinaltechnische Verrichtungen durch. Ebenfalls gehören Gespräche mit Patientinnen, Patienten und Angehörigen sowie die gemeinsame Austrittsplanung zu meinen Aufgaben. Als ausgebildete Fachfrau für Aromapflege habe ich mich zusätzlich spezialisiert und kann Patientinnen und Patienten durch den gezielten Einsatz verschiedener Aromen einen Mehrwert bieten, beispielsweise zur Linderung von Schmerzen, zur Förderung des psychischen Wohlbefindens oder zur präventiven Unterstützung der Gesundheit.

## Welche Aussage hörst du oft über deinen Beruf und was sagst du dazu?

Oft hört man Aussagen wie: «Ich könnte nie in der Pflege arbeiten – das braucht doch enorm viel Kraft und Geduld. Ausserdem arbeitet man ständig an Wochenenden, Feiertagen oder zu unregelmässigen Zeiten und hat kaum eine gute Work-Life-Balance.»



Alina Balajel, Pflegefachfrau  
Clinic Bad Ragaz

Für mich ist die Pflege jedoch der schönste Beruf, eine echte Herzensangelegenheit und Berufung. Die Klinikgruppe Valens bietet attraktive Anstellungsbedingungen, und dank der freien Dienstplanung auf unserer Station kann ich meine Arbeitszeiten flexibel gestalten. Dies ermöglicht mir eine optimale Planung und eine gute Vereinbarkeit von Familie, Freizeit und Beruf.

## Wenn dein Job ein Emoji wäre – welches und warum?

Ich brauche zwei Emojis: Das ❤️, weil die Pflege für mich eine Herzensangelegenheit ist. Und das Nerd Face 🤓, denn gleichzeitig basiert Pflege auf fundiertem Fachwissen: Wir arbeiten evidenzbasiert, professionell und mit hoher Qualität.



Nicole Gjetaj, Diätköchin  
Rehaklinik Wald

## Was sind deine Aufgaben? Was wissen die wenigsten über deinen Beruf?

Meine Hauptaufgabe als Diätköchin besteht darin, medizinisch verordnete Diäten fachgerecht umzusetzen. Dazu gehören die Planung, Berechnung und Zubereitung individuell angepasster Mahlzeiten für Patientinnen und Patienten mit Krankheiten, Allergien, Unverträglichkeiten oder speziellen Ernährungsformen. Nährwertberechnungen, Portionskontrollen sowie eine schonende, therapeutische Zubereitung sind dabei zentral. Weitere Aufgaben sind die Einhaltung von Hygiene- und Qualitätsstandards, die enge Zusammenarbeit mit Pflege, Ernährungsberatung und Hotellerie sowie das Erledigen interner und externer Bestellungen. Ziel ist es, dass die Ernährung nicht nur gesund, sondern auch genussvoll ist und den Genesungsprozess aktiv unterstützt.

## Welche Aussage hörst du oft über deinen Beruf und was sagst du dazu?

Die wenigsten wissen, dass es sich um eine anspruchsvolle Facharbeit mit grosser Verantwortung handelt, die zur Prävention von Krankheiten beiträgt. Oft wird angenommen, der Beruf drehe sich nur ums Abnehmen, dabei ist Ernährung ein wichtiger Bestandteil von Therapie und Heilung.

## Wenn dein Job ein Emoji wäre – welches und warum?

Mein Beruf ist wie ein Puzzle 🧩, da die Diätküche einen wesentlichen Beitrag zur Gesundheitsprävention leistet und Teil eines interdisziplinären Therapieansatzes ist.

**Was sind deine Aufgaben? Was wissen die wenigsten über deinen Beruf?** Meine Aufgaben sind sehr vielfältig: Ich behandle unsere Patienten mit Massagetechniken, Lymphdrainagen und Kompressionsbandagen und bin in diverse Gruppentherapien involviert. Zudem stelle ich die Hilfsmittelversorgung unserer Patientinnen und Patienten in der Klinik sowie für eine allfällige Versorgung nach dem Austritt sicher. Ich bin der einzige Medizinische Masseur in der Rehaklinik St.Gallen.

**Welche Aussage hörst du oft über deinen Beruf und was sagst du dazu?** Meist wird die Therapie mit einer Wohlfühlbehandlung assoziiert. Die Kompetenzen und Fähigkeiten eines Medizinischen Masseurs reichen jedoch weit über eine Wellnessmassage hinaus.

## Wenn dein Job ein Emoji wäre – welches und warum?

😊 Die tägliche, abwechslungsreiche Arbeit mit den Patientinnen und Patienten, diversen Professionen sowie den externen Orthopädietechnikern bereitet mir viel Freude. Eine Portion Humor und eine positive Einstellung helfen immer.



Raphael Osterwalder,  
Medizinischer Masseur &  
Therapieassistent  
Rehaklinik St.Gallen

# Ausflugs- Tipp

Höhenmeter

500

Wanderzeit in Stunden

2,5–4

Meter über Meer

2171

Bild: KI-generiert

## Wanderung zum «Hüeneri» – Hüenerchopf bei Mels SG auf 2171 müM

Diese Wanderung zum Hüenerchopf – von Einheimischen «Hüeneri» genannt – bietet dir eine herrliche Aussicht und ist ideal für einen entspannten Ausflug. Mit dem Auto fährst du bis zum hochgelegenen Parkplatz Höhirüti, oberhalb von Vermol, und parkierst dort. Von dort führt dich ein schöner Wanderweg hinauf zum Spitz und weiter zum Kreuz. Der Weg ist gut begehbar und bietet immer wieder grossartige Ausblicke auf die Umgebung.

Für die gesamte Wanderung brauchst du etwa 2 bis 3 Stunden. Unterwegs kannst du die frische Luft und die Ruhe der Natur geniessen und oben angekommen, erwartest dich eine beeindruckende Sicht auf die Landschaft. Eine perfekte Tour für alle, die eine kurze, aber lohnende Wanderung suchen.

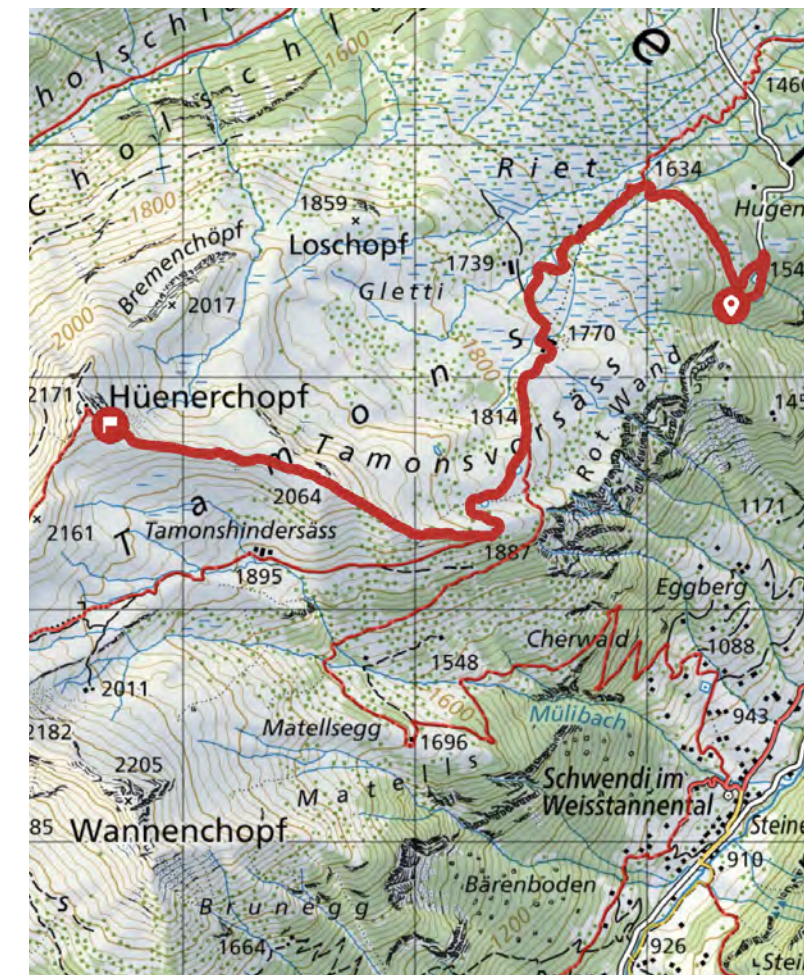
Und für die Profiwanderer unter euch: Ihr könnt auch weiter zum Rundchopf und Madchopf. Diese verlängerte Wanderung geht dann ca. 4 Stunden.

**Wanderzeit**

je nach Routenwahl 2,5–4 Std.

**Höhenmeter**

ca. 500



# Raterunde

Welche Berufsbezeichnungen verstecken sich in den vier Namen unserer fiktiven Mitarbeitenden? Bring die Buchstaben in die richtige Reihenfolge.

Trag hier die Lösungen ein:

Regula Pfeffach ist: .....

Gina Poledo ist: .....

Martin Fokier ist: .....

Gaphet Eutore ist: .....



Mitmachen und einen Gleitschirm-Tandem-Flug gewinnen von [passagierflug.ch](http://passagierflug.ch)

Schick die Lösungen per Mail an: [voila@kliniken-valens.ch](mailto:voila@kliniken-valens.ch)

oder per Post an:  
Klinikgruppe Valens  
Voilà-Magazin  
Taminaplatz 1, 7317 Valens

Einsendeschluss ist der **31. Juli 2026**

## Herzliche Gratulation!

**Auflösung Rätsel letzte Voilà-Ausgabe:**  
**Wer sitzt neben wem?**



1. Manuela
2. Stefan
3. Monika
4. Daniel
5. Carmen

**Die glückliche Gewinnerin ist:**  
Melanie Reymond, Rehaklinik Gais.  
Sie gewinnt einen Valens-Rucksack.  
Viel Freude damit!



## Impressum

**Herausgeber** Klinikgruppe Valens  
**Redaktionsteam** Luana Jäger, Christiane Mähr, Silvia Pederiva, Eveline Scheidegger, Timo Schoch, Michaela Sonderegger  
**Bilder** Oliver Hartmann, Christof Henco, Timo Schoch, zVg privat (Ronya Fravi)  
**E-Mail** [voila@kliniken-valens.ch](mailto:voila@kliniken-valens.ch)  
**Konzept und Gestaltung** Schalter&Walter, St.Gallen  
**Druck** SL Druck + Medien AG, Mels  
**Auflage** 6500 Ex./2x jährlich

# Agenda

## Zuweiseranlässe

- 7. Mai 2026**  
Ambulante Rehaklinik Triemli Zürich
- 28. Mai 2026**  
Rehaklinik Gais
- 2. Juli 2026**  
Rehaklinik Walzenhausen
- 3. September 2026**  
Clinic Bad Ragaz und Rehakliniken Valens, Walenstadtberg, Chur
- 12. November 2026**  
Rehaklinik Davos Clavadel
- 26. November 2026**  
Rehakliniken Gais und Davos Clavadel Psychosomatik und Psychiatrie

Weitere Informationen über die Zuweiseranlässe: [bit.ly/zuweisende](https://bit.ly/zuweisende)

## Events

- 2.-9. Mai 2026**  
Messeauftritt SIGA Mels
- 2. Juli 2026**  
Parkinson-Informationstag Rehaklinik Valens
- 21. August 2026**  
Sommerfest für unsere Mitarbeitenden aller Klinikstandorte
- 27./28. November 2026**  
D-A-CH-Kongress Pulmonale Reha Hotel Einstein, St.Gallen

Das aktuelle Kursprogramm der Valens Academy finden Sie unter: [www.valens-academy.ch](http://www.valens-academy.ch)

dynamisch.  
herzlich.  
fundiert.

Voilà-Magazin  
kostenlos  
abonnieren

[bit.ly/voilamagazin](https://bit.ly/voilamagazin)



Gemeinsam Schritt  
für Schritt weiter.

