

An aerial photograph of a serene landscape. A calm, blue lake is nestled within a vast, dense forest of green trees. The lake's shoreline is irregular, with small grassy peninsulas and islands. In the distance, rolling hills and mountains are visible under a clear sky. The overall scene conveys a sense of tranquility and natural beauty.

ANDRUM

Raum zum *Durchatmen.*

Ein Impuls für Unternehmen, die
Gesundheitsprävention weiterdenken.

Manchmal ist *weniger* das bessere Angebot.

Unternehmen investieren heute viel in die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden.

In Coaching und Resilienz. In Bewegung, Achtsamkeit und Führung.

In Beratung, Weiterbildung und betriebliche Gesundheitsangebote.

Vieles davon ist wertvoll.

Und vieles verlangt wieder etwas vom Menschen:

teilnehmen · lernen · reflektieren · verändern · trainieren

Vielleicht fehlt daneben noch etwas.

Ein Angebot, bei dem für einen Moment nicht die Frage im Mittelpunkt steht,
was ein Mensch noch tun könnte.

Sondern was entstehen kann, wenn er für eine Weile weniger tun muss.

Gesundheitsprävention sollte nicht selbst
zum Teil einer permanenten Selbstoptimierung werden.

Manchmal brauchen Menschen keinen weiteren Auftrag.

Sondern Raum zum Durchatmen.

Raum geben, bevor er *dringend nötig wird.*

Verantwortung für Mitarbeitende beginnt nicht erst, wenn Belastung sichtbar wird.

Menschen können engagiert sein, Verantwortung tragen, gute Arbeit leisten und gerne zur Arbeit gehen – und trotzdem kann es wertvoll sein, ihnen für eine begrenzte Zeit Abstand vom Alltag zu ermöglichen.

Vielleicht denken Sie an eine langjährige Mitarbeiterin, die seit Monaten viel trägt. An eine Führungskraft mit hoher Verantwortung. An jemanden nach einer anspruchsvollen privaten Zeit oder vor einer beruflichen Veränderung.

Oder an jemanden, dem es gut geht, der engagiert ist und gerne arbeitet – und dem Sie trotzdem einmal sieben Tage geben möchten, in denen nichts von ihm erwartet wird.

ANDRUM setzt keine sichtbare Belastung voraus.

28,2 %

im kritischen Bereich
des Job-Stress-Index

30,3 %

emotional
erschöpft

CHF 6,5 Mrd.

ökonomisches Potenzial
durch weniger Arbeitsstress

Diese Zahlen zeigen die Relevanz von Belastung in der Arbeitswelt.
Sie definieren aber nicht, wer ANDRUM nutzen darf.

Raum zum Durchatmen kann wertvoll sein, lange bevor Belastung
zu Abwesenheit wird – und auch dann, wenn noch gar keine Belastung sichtbar ist.



03 - ANDRUM

Ein Gast. Eine feste Bezugsperson. Sieben Tage zum*Durchatmen*.

**ANDRUM ermöglicht einzelnen Mitarbeitenden sieben Tage zum Durchatmen
in der Natur Mittelschwedens – persönlich und fachlich begleitet.**

Ein eigener Ort zwischen Wald und Wasser. Kein vorgegebenes Tagesprogramm.
Der Gast entscheidet selbst, wie seine Tage aussehen und wie viel Nähe oder
Rückzug er möchte.

**Kein Seminar. Keine Gruppe. Keine Workshops.
Kein verpflichtendes Coaching. Kein Entwicklungsziel.**

Alles darf. Nichts muss.

Der Ort will *nichts von uns.*

ANDRUM liegt in der Natur Mittelschwedens.

Nicht, weil wir behaupten, dass Natur Menschen heilt.

Sondern weil Abstand etwas verändern kann: Das Bekannte tritt für eine Weile zurück. Ein anderer Raum entsteht.

*Distanz schafft Trennung.
Natur füllt den neuen Raum.*

Wasser. Wind. Vögel und Wildtiere.
Regen auf dem Dach. Das Feuer.
Die Färbung des Himmels.
Der Duft des Waldes.

Nicht still.

*Aber frei von vielen
Geräuschen des Alltags.*

Der Ort gibt keinen Takt vor.



Allein sein dürfen. *Nicht allein gelassen werden.*

ANDRUM bedeutet nicht, einen Menschen für sieben Tage allein in ein Haus in Mittelschweden zu schicken.

Vom ersten persönlichen Gespräch bis zum Nachgespräch begleitet den Gast grundsätzlich **dieselbe Bezugsperson**.

Sie bereitet den Aufenthalt mit ihm vor, holt ihn persönlich in Stockholm Arlanda ab und ist während der sieben Tage in unmittelbarer Nähe vor Ort.

Wie viel Kontakt entsteht, entscheidet der Gast.

Ein Gespräch. Ein gemeinsames Essen. Ein Spaziergang. Ein Kaffee. Oder ein Tag ganz für sich.

*Wer Gedanken teilen, sortieren
oder weiterdenken möchte, findet in
ANDRUM ein erfahrenes
Gegenüber.*

Wir hören zu. Wir fragen nach. Wir spiegeln. Und wenn unsere Gedanken gefragt sind, teilen wir sie.

Kein Gespräch ist Pflicht.

Die Bezugsperson ist rund um die Uhr erreichbar. Mindestens einmal täglich gibt es einen kurzen persönlichen Kontakt – aus Verantwortung, nicht als Coaching-Check-in.

ANDRUM verweigert Reflexion nicht.
Es verordnet sie nur nicht.

Loslassen beginnt *vor der Reise.*

Damit während der sieben Tage möglichst wenig organisiert werden muss, beginnt ANDRUM bereits vor der Anreise. Persönlich, unkompliziert und mit einer festen Bezugsperson.

01 Unverbindlich kennenlernen

Vor einer Buchung findet immer ein persönliches Gespräch statt. Gast und ANDRUM lernen sich kennen und klären gemeinsam, ob der Rahmen passt.

02 Gemeinsam entscheiden

Das Unternehmen entscheidet, ob es den Aufenthalt ermöglicht. Der Mitarbeitende entscheidet, ob er ihn möchte. ANDRUM entscheidet, ob es den passenden Rahmen bieten kann.

03 Persönlich vorbereiten

Nach der Buchung bleibt dieselbe Bezugsperson zuständig. In einem ausführlichen Gespräch und dem Online-Onboarding werden Wünsche, Bedürfnisse und praktische Fragen geklärt.

04 Ankommen

Die Bezugsperson holt den Gast persönlich am Flughafen Stockholm Arlanda ab. Die Fahrt nach Mittelschweden gehört bereits zum Ankommen – mit Gespräch, Stille oder einem Kaffee unterwegs.

05 Sieben Tage zum Durchatmen

Kein vorgegebenes Programm. Der Gast entscheidet über seinen Tag, über Nähe und Rückzug und darüber, was in dieser Woche Raum bekommen darf – oder eben nicht.

06 Zurückkehren

Die persönliche Rückfahrt nach Arlanda bildet den Abschluss des Aufenthalts. Ohne vorgeschriebenes Abschlussritual und ohne Erwartung an ein bestimmtes Ergebnis.

07 Noch einmal hinschauen

Etwa zwei Wochen später gibt es ein freiwilliges Nachgespräch: Was war gut? Was ist wichtig geblieben? Gibt es etwas, das der Gast in seinen Alltag mitnehmen möchte?

*Im Hintergrund ist vieles organisiert,
damit im Vordergrund möglichst wenig organisiert werden muss.*



07 - IM HINTERGRUND ORGANISIERT

Damit der Gast sich um *möglichst wenig kümmern muss.*

Vorbereitet ankommen

Noch vor der Reise werden Wünsche, Essensvorlieben, Unverträglichkeiten und praktische Fragen geklärt. Die Lebensmittel sind bei der Ankunft bereits vor Ort.

Persönlich ankommen

Die Bezugsperson holt den Gast am Flughafen Stockholm Arlanda ab und bringt ihn nach Mittelschweden. Auch die Rückfahrt ist organisiert.

Selbstbestimmt essen

Selbst kochen. Gemeinsam kochen. Etwas vorbereitet bekommen. Oder gemeinsam essen. Was passt, darf sich während der Woche entwickeln.

Weniger erreichbar sein

Wir empfehlen, die Arbeit für diese sieben Tage ruhen zu lassen und Erreichbarkeit bewusst zu reduzieren. Aber ANDRUM verordnet keinen digitalen Entzug.

Einfach da sein

Der eigene Rückzugsort ist vollständig ausgestattet. Die Bezugsperson ist in unmittelbarer Nähe und rund um die Uhr erreichbar.

*Wir kümmern uns um den Rahmen,
damit der Gast sich einmal um möglichst wenig kümmern muss.*

Reduktion anbieten. Nicht Entzug verordnen.

Raum geben bedeutet *auch Vertrauen.*

Wer einen Menschen für sieben Tage aus seinem Alltag herausnimmt, gibt nicht nur Zeit. Das Unternehmen gibt auch Vertrauen.

Was der Gast mit ANDRUM bespricht, bleibt bei ANDRUM.

Persönliche Gespräche, Beobachtungen und Inhalte des Aufenthalts werden nicht an das Unternehmen zurückgemeldet.

Eine administrative Bestätigung des Aufenthalts ist möglich. Was der Gast darüber hinaus mit seinem Arbeitgeber teilen möchte, entscheidet er selbst.

Kein Entwicklungsziel.

Kein Bericht.

Kein Nachweis,
was diese Woche „gebracht“ hat.

ANDRUM ist nicht der verlängerte Arm
des Unternehmens.

Das Unternehmen gibt den Raum.
ANDRUM gestaltet den Rahmen.
Der Mensch entscheidet, was darin entsteht.

Bei ANDRUM muss niemand erklären, warum er diese sieben Tage verdient oder braucht.

„Du darfst uns erzählen, was dich hierherführt. Du musst es aber nicht.“

Nicht erst für den Moment, *in dem nichts mehr geht.*

ANDRUM kann Teil einer zeitgemässen Gesundheitsprävention im Unternehmen sein. Nicht als Reaktion auf eine Diagnose – sondern als Möglichkeit, einzelnen Menschen bewusst Raum zu geben.

Für wen ANDRUM gedacht sein kann

Für Mitarbeitende, die viel Verantwortung tragen. Für Menschen in intensiven beruflichen oder privaten Phasen. Für Führungskräfte. Für langjährig Engagierte. Und ebenso für jemanden, dem es gut geht und dem das Unternehmen trotzdem einmal sieben Tage zum Durchatmen ermöglichen möchte.

Was es braucht

Freiwilligkeit. Die Bereitschaft, sieben Tage an einem abgelegenen Ort selbstständig zu verbringen. Und ein gemeinsames Gefühl von Gast und ANDRUM, dass dieser Rahmen im jeweiligen Moment passt.

Wo die Grenzen liegen

ANDRUM ist kein medizinisches, psychiatrisches oder psychotherapeutisches Angebot. Es ersetzt weder Therapie noch Rehabilitation oder notwendige fachmedizinische Behandlung. Bei akuten Situationen, die einen anderen professionellen Rahmen benötigen, ist ANDRUM nicht der richtige Ort.

Was ANDRUM ebenfalls nicht ersetzt

Gute Führung. Faire Arbeitsbedingungen. Eine tragfähige Unternehmenskultur. Strukturelle Verbesserungen am Arbeitsplatz. Coaching, Beratung oder bestehende Angebote des betrieblichen Gesundheitsmanagements. ANDRUM steht daneben – als anderer Raum mit einer anderen Funktion.

*Nicht alles, was Menschen guttut,
muss sie weiterentwickeln.*

Eine Woche, in der nichts erreicht werden muss, ist keine verlorene Woche.

ANDRUM verspricht keine bestimmte Wirkung und keinen messbaren Return on Investment.

Persönlich begleitet. *Fachlich getragen.*



Moritz Künzi

Sozialpädagoge HF

Schulsozialarbeit, Schulführung und lösungsorientierte Gesprächsführung prägen seine berufliche Erfahrung. Heute leitet er eine Schule und bringt zusätzlich langjährige Erfahrung aus öffentlicher Verantwortung mit.



Melinda Künzi

Sozialpädagogin HF

Seit vielen Jahren begleitet sie Kinder, Jugendliche und Familien in anspruchsvollen Lebenssituationen. 2014 gründete sie SPF Mobilis, die sie bis heute mitführt. Ihre Arbeit ist systemisch und vom SIT-Ansatz geprägt.

Hinter ANDRUM stehen Melinda und Moritz Künzi – als Paar und professionelles Team. Beide verbinden langjährige Erfahrung in der Begleitung von Menschen mit aktueller Führungsverantwortung.

„Wir müssen Menschen nicht sagen, was sie in dieser Woche brauchen. Wir schaffen einen sicheren Rahmen und vertrauen darauf, dass sie selbst entscheiden können, was ihnen guttut.“

Verantwortung. Wertschätzung. Vertrauen.

Ein Unternehmen kann nicht jeden Menschen vor jeder schwierigen Phase schützen. Aber es kann eine Haltung zeigen: Du musst nicht erst an deine Grenzen kommen, damit wir dir Raum geben.

„Vielleicht ist es irgendwann nicht mehr die Lösung, dass wir alle immer härter an uns arbeiten. Sondern, dass wir uns auch mal erlauben, Ferien mit uns zu machen: ohne Auftrag und voller Akzeptanz.“

— Julia Florentine Prasse

Vielleicht fehlt nicht noch ein Angebot. *Vielleicht fehlt ein anderer Raum.*

Manchmal ist weniger das bessere Angebot.

Lernen Sie ANDRUM persönlich kennen.

In einem unverbindlichen 30-minütigen Gespräch zeigen wir Ihnen, wie ein Aufenthalt konkret funktioniert und wie ANDRUM in Ihrem Unternehmen eingesetzt werden könnte.

Melinda & Moritz Künzi

Murtenstrasse 131 · 3179 Kriechenwil · Schweiz

andrums.ch