

STIFTUNG IMPACT BETHANIEN



TAG DER OFFENEN TÜR

Trotz Regen schien die Sonne

Nach einer Bilderbuchwoche öffneten sich genau am Samstagmorgen die Himmelsschleusen, und wir dachten, dass uns das Wetter einen Strich durch die Rechnung machen würde. Doch der Direktor der Diakonie Bethanien, Andreas Winkler, durfte den Tag der offenen Tür vor zahlreichen Gästen eröffnen, was uns ausserordentlich erfreute.

Besonders attraktiv und stets gut besucht waren die Haus- und Grundstücksführungen, aber auch die Kurzvorträge, die sich vertiefter mit Adipositas, Binge Eating Disorder sowie mit Bewegung und Körperwahrnehmung befassten. Viele Besuchende nutzten auch die Chance, sich mit den Mitarbeiterinnen vor Ort persönlich auszutauschen.

Speziell freuten wir uns über den Besuch vieler ehemaliger Bewohnerinnen, die mit ihren Freunden oder gar zusammen mit der ganzen Familie mitfeierten und sich wie selbstverständlich bei unserem feinen Essensangebot bedienten.



Die derzeitigen Bewohnerinnen halfen mit, wo sie konnten, und begeisterten uns mit ihren selbst gemachten Glückwunschkarten, Badesalzen, Seifen und Schmuckstücken. Diese Handarbeiten präsentierten wir am Eingang, und der eine oder andere Batzen landete im Bauch des Spendenschweins.



Déborah Rosenkranz, Stiftungsrätin der Stiftung Impact Bethanien, ist eine begnadete Sängerin. Zusammen mit ihrer Band legte sie ein grossartiges Konzert aufs Parkett. Viel zu schnell war der Tag vorüber. Wir danken nochmals allen freiwilligen Helferinnen und Helfern für ihren riesigen Einsatz.

EDITORIAL



111 Jahre Diakonie Bethanien im Jahr 2022

Den Grundstein der Diakonie Bethanien legten vor über einem Jahrhundert die Diakonissen. Schon rund 30 Jahre vorher engagierten sich Diakonissen in der privaten Hauskrankenpflege. Auch ein berühmter Patient war darunter: der Zürcher Schriftsteller Gottfried Keller. Damals wie heute steht die fürsorgliche Betreuung von Menschen, unabhängig ihrer Religion, im Zentrum.

«Dankbar für 111 Jahre» – unter diesem Motto würdigte die Diakonie Bethanien ihre reiche Tradition. Das Power2be Bethanien feierte als dazugehöriger Betrieb mit und organisierte einen Tag der offenen Tür.

Der Stiftungsrat der Stiftung Impact Bethanien half an diesem Tag aktiv mit. Déborah Rosenkranz sorgte für musikalische Unterhaltung, und die Männer kümmerten sich am Grill um das leibliche Wohl der Gäste. Es bereitete uns Freude, auch ehemalige Bewohnerinnen mit ihren Familien vor Ort zu begrüssen und zu sehen, wie sie mitfeierten. Diese Unbeschwertheit dem Leben gegenüber wäre für sie vor einigen Monaten oder Jahren undenkbar gewesen!

Schön zu sehen, dass das schweizweit einmalige Konzept funktioniert und die Stiftung Impact Bethanien weiterhin dank der grosszügigen Unterstützung durch Stiftungen sowie Spenderinnen und Spender Frauen in Not helfen kann. Wir danken Ihnen für das Vertrauen – Ihr Beitrag wirkt!

Dominique Bitzer
Präsident Stiftung Impact Bethanien

Ein Umbau schafft Platz für Neues

Das in der Gemeinde Kaltenbach TG bekannte Schäferhüsli war einst ein Motel mit diversen Nebengebäuden. Im Jahr 2014 startete das Power2be Bethanien seinen Betrieb im Haupthaus mit seinem ikonischen Turmzimmer. Während der vergangenen Jahre hat sich das Betreuungskonzept des Power2be Bethanien etabliert. Ein in diesem Jahr durchgeführter Umbau ermöglicht den Verantwortlichen nun, neue Angebote zu realisieren, gleichzeitig wurden altersbedingte Baumängel behoben.

Durch den Umbau und die Sanierung wird eine noch bedürfnisgerechtere Betreuung ermöglicht. Im Power2be Bethanien leben die Bewohnerinnen individuell betreut in der sozialtherapeutischen Wohngruppe. Dank einer Optimierung der Küche im Haupthaus und der Vergrößerung des Esszimmers ist es nun möglich, das neue Angebot des therapeutischen Kochens regelmässig durchzuführen.

Ebenso wurde im Hauptgebäude das legendäre Turmzimmer saniert; es wurde vom staubigen Abstellraum zu einem wunderschönen Sitzungs- und Gesprächszimmer umfunktioniert.



Nicht jede Frau ist nach dem Aufenthalt im Power2be Bethanien bereit, in eine eigene Wohnung zu ziehen, wo sie auf sich allein gestellt ist. Damit diese Frauen in einem geschützten Rahmen eine Übergangsphase haben, wurden in einem Nebengebäude vier Wohnstudios realisiert. Bei Bedarf können die Studiobewohnerinnen immer auf das Angebot und die Unterstützung der

Fachmitarbeiterinnen im Power2be Bethanien zurückgreifen. Ziehen die Frauen in eine eigene Wohnung, bietet das Power2be Bethanien das ambulante Wohncoaching* an, das direkt am Wohnort stattfindet.

Zusätzlich hat das Power2be Bethanien das Areal durch Umgebungsarbeiten aufgewertet: Das alte, zerfallene Aussenschwimmbad wurde abgerissen und der versumpfte Teich als Lebensraum für Tiere revitalisiert. Begleitet hat das gesamte Projekt zu unserer vollen Zufriedenheit das Garten- und Landschaftsbauteam der gemeinnützigen Institution Stift Höfli. Viel Wert wurde auf die Biodiversität und die Pflanzung von heimischen Stauden und Bäumen gelegt. Der kleine Nutzgarten mit den bereits existierenden Hochbeeten** wurde um einen Gemüsegarten mit zusätzlichem Kräuterbeet erweitert. Für eine vitaminreiche Abwechslung sorgen Beeren und Obst, die ebenfalls auf dem Grundstück wachsen.

Die Sanierung mit Umbau dauerte knapp ein Jahr und erforderte von allen Mitarbeitenden, aber auch von den Bewohnerinnen, viel Flexibilität. Jetzt, nach Abschluss der Arbeiten, freuen sich alle über die Aufwertung des Power2be Bethanien.



Gelerntes vertiefen und üben, üben, üben...

Das Power2be Bethanien hat mit vier neuen Wohnstudios in einem Nebengebäude eine Brücke gebaut zwischen dem betreuten sozialtherapeutischen Wohnen und dem Umzug in eine eigene Wohnung.

Der Schritt in ein selbstständiges Leben ist nicht immer so einfach, wie es scheint. Um die Rückfallgefahr zu minimieren, erweiterte das Power2be Bethanien sein Angebot: In einem Nebengebäude entstanden vier neue Wohnstudios, ausgestattet mit eigenem Bad und Küche. Die ehemaligen Bewohnerinnen haben nun die Möglichkeit, den Übertritt in ein selbstbestimmtes Leben zu üben, bevor sie in ihre eigene Wohnung ziehen, sich schrittweise vom Power2be Bethanien lösen und vor allem wieder lernen, Eigenverantwortung zu übernehmen.

Birgit, du hast Martina* (36 J.) beim Umzug in ihr neues Zuhause begleitet. Was waren die Herausforderungen?

Gemeinsam besprachen wir, wie wir den Übertritt in ein mehr oder weniger eigenständiges Leben gestalten können, ohne dass es zu einer Überforderung kommt. Schon bald zeigte sich, dass viel Flexibilität gefordert ist, sollte der Übergang gut gelingen.

Die Zubereitung der Mahlzeiten übergaben wir Schritt für Schritt der Bewohnerin – ein Prozess, der mehrere Wochen dauerte und viel Fingerspitzengefühl erforderte. Dank der Nähe zum Angebot des Power2be Bethanien hatte Martina immer die Möglichkeit, in schwierigen Momenten gemeinsam mit der Wohngruppe zu essen. Damit war eine kontinuierliche Ernährung sichergestellt und ein Wiederaufkeimen der Essstörung konnte verhindert werden.

Mittlerweile haben sich Einkaufen, Kochen und das Alleinessen gut gefestigt und Martina spürt sehr gut, wenn sie Unterstützung braucht. Dann stehen ihr weiterhin die gemeinsamen Mahlzeiten oder das Abendprogramm mit der Wohngruppe zur Verfügung.



Martina ist die erste Bewohnerin, die ihr eigenes Wohnstudio bezog. Mit diesem Schritt führte das Power2be Bethanien auch ein völlig neues Angebot ein. Welche Erkenntnisse habt ihr gewonnen?

Wir erleben das zusätzliche Angebot der Wohnstudios als eine grosse Bereicherung. Gerade diejenigen Bewohnerinnen, die im Begriff sind, ein eigenständiges Leben ausserhalb des Power2be Bethanien in ihren eigenen vier Wänden anzustreben, werden in Zukunft stark davon profitieren.

Sein eigenes kleines Reich zu haben, bedeutet aber auch, in verschiedenen Bereichen mehr Verantwortung und Eigeninitiative zu übernehmen: Putzen, Waschen, Aufräumen und Freizeitgestaltung sind nur einige davon. Das Wohnen im Studio wird den Frauen Raum geben, wieder selbst über die eigene freie Zeit zu verfügen. Parallel gibt es ihnen aber auch die Gewissheit, dass im Fall einer Krise immer jemand da ist, an den sie sich wenden können.

Zu wissen, dass Martina dank dieser neuen Möglichkeit nun gut auf ein eigenständiges Leben vorbereitet ist und die nötigen Werkzeuge zur Hand hat, macht es für uns als Betreuerinnen einfacher, darauf zu vertrauen, dass sie ihr Leben meistern wird.

**Interview mit Birgit Finkler, Co-Betriebsleiterin Powe2be Bethanien
*Der Name wurde anonymisiert.**

Wohnstudios – Hilfe zur Selbsthilfe

Der Schritt aus der Essstörung hin zu einer selbstbestimmten und eigenständigen Lebensgestaltung ist mit vielen Herausforderungen verbunden. Was tun, wenn einem die Essstörung nicht mehr den Takt vorgibt? Wenn Bewegungszwänge und Kalorien zählen nicht mehr den Tag strukturieren? Hier soll unser Angebot der Wohnstudios Unterstützung bieten. Strategien und Fertigkeiten, die in der Wohngruppe erarbeitet wurden, werden vertieft und geübt. Sich anbahnende Rückfälle können durch die Nähe der vertrauten Bezugspersonen frühzeitig erkannt und aufgefangen werden.

Wie das Schreckgespenst Essen Biss für Biss seine Macht verliert

Zweimal während der Woche und einmal am Wochenende findet das therapeutische Kochen statt. Das Menü wird von zwei Bewohnerinnen zusammen mit einer Fachmitarbeiterin geplant und gekocht. Zum gemeinsamen Abendessen werden jeweils zwei weitere Bewohnerinnen eingeladen.

Für manche Frauen ist das Hantieren in der Küche kein Problem, es gibt jedoch solche, die nur schon beim Anblick von Öl, Butter oder anderen Lebensmitteln negative Gefühle empfinden. Während des therapeutischen Kochens, das durch eine Fachmitarbeiterin begleitet und angeleitet wird, bereiten die Bewohnerinnen ihr eigenes Gericht von A bis Z zu. Für den ganzen Prozess – von der Berechnung der Nährstoffe bis hin zum Einkauf, dem Rüsten und dem Kochen – wird genügend Zeit eingeplant. Die Fachmitarbeiterinnen zeigen anhand einer Nährstofftabelle auf, wie gross der Anteil der notwendigen Kohlenhydrate, der Eiweisse und des Gemüses sein sollte. Danach wird eine Einkaufsliste erstellt und gemeinsam eingekauft. Dabei hat jede Frau individuell die Möglichkeit, sich bei der Arbeit da einzubringen, wo sie sich wohl fühlt. Für das Rüsten und Kochen werden normalerweise 1,5 Stunden eingeplant – damit ergibt sich auch eine gute Gelegenheit, währenddessen lockere Gespräche zu führen.



Therapeutisches Kochen –

eine direkte Auseinandersetzung mit dem Essen

Das Power2be Bethanien hat einen wirkungsvollen und nicht mehr wegzudenkenden Therapieansatz gefunden, der den Bewohnerinnen mehr Sicherheit im Umgang mit Nahrungsmitteln gibt und mit dem gleichzeitig kontrolliert auf die individuellen Bedürfnisse eingegangen werden kann. Wenn wir sehen, dass die Frauen sicherer werden im Umgang mit den Lebensmitteln, wird gemeinsam auf dem Markt in der Nähe eingekauft, um die saisonalen Produkte kennenzulernen. Ein weiterer Schritt ist das Vorbereiten und Essen einer Mahlzeit ausserhalb des gewohnten Rahmens des Power2be Bethanien, also bei einem Picknick im Wald, wobei die Nahrungsmittel zuvor eingekauft werden. Das Essen in Anwesenheit fremder Leute wie beispielsweise in einem Restaurant, an einer Chilbi oder einem Food Festival stellt eine nächste Herausforderung dar, die nur dann in Begleitung einer Fachkraft in Angriff genommen wird, wenn die Frauen so weit sind. Ziel ist es, dass die Bewohnerinnen lernen, verschiedene Situationen zu meistern und so der Angst vor dem allgegenwertigen Essen die Stirn zu bieten.

Im eigenen Garten wachsen frisches Gemüse, aromatische Kräuter, leckere Beeren und Obst. So lernen die Bewohnerinnen mehr über heimische Lebensmittel, und die Kreativität und Motivation der Köchinnen wird gefördert.

Die Einnahme von Mahlzeiten löst bei den meisten Bewohnerinnen grossen Stress aus, deshalb wird viel Wert auf eine klare Struktur und auf Pünktlichkeit gelegt. Das gemeinsame Essen beginnt Punkt 19 Uhr. Die Fachmitarbeiterinnen gehen beim Schöpfprozess auf jedes individuelle Bedürfnis ein. Es gibt Bewohnerinnen, die auf Hilfe angewiesen sind, andere können selbst schöpfen und erhalten ein Feedback auf ihre Portionengrösse. Wieder andere sind in der Lage, selbstständig zu schöpfen, und haben gelernt, nach ihrem Sättigungsgefühl zu essen.

Für uns Betreuerinnen ist es schön zu sehen, wenn das Essen, das die Bewohnerinnen selbst gekocht haben, schmeckt und sie sogar etwas Freude beim Kochen empfinden – so wird das Schreckgespenst Essen Biss für Biss gezähmt.

Am Anfang ist es die Verzweiflung

Die Not von Frau Bachmann, einer Hilfe suchenden Frau, ist schon am Telefon hör- und spürbar: Mit weinerlicher Stimme berichtet sie, dass sie rund sechs Stunden täglich mit ihren Ess- und Brechanfällen verbringt, sich nicht mehr aus dem Haus traut und grosse Angst vor der Zukunft hat. Sie sei am Ende und fragt, ob wir ihr helfen könnten.

Solche oder ähnliche Anfragen erhält die Praxis für Psychotherapie in Zürich* täglich. Oft melden sich verzweifelte Angehörige oder Betroffene selbst. Es gibt aber auch Fachpersonen, die jemanden mit einer Essstörung betreuen und mehr über die Behandlung wissen möchten. So hat kürzlich ein Sozialpädagoge mit den Verantwortlichen der Praxis Kontakt aufgenommen. Er erzählte, dass er der Beistand einer jungen Frau sei, die seit mehreren Jahren an einer Anorexia nervosa leidet. Er wollte wissen, ob sein Schützling vorübergehend einen Therapieplatz bekommen könne, denn sie wisse nicht, wo sie wohnen soll. Den Platz, den sie in der Klinik seit zwei Monaten hatte, musste sie verlassen, da sie in dieser Zeit kein Gramm zugenommen hatte und sich mehrmals selbst verletzte. Zurück zu Hause, nahm das Drama erneut Fahrt auf, denn ihre Mutter zerbrach schier beim Anblick ihrer Tochter, und der Vater wurde aus lauter Überforderung laut und wollte seine Tochter gewalt-sam zum Essen zwingen.

Kommt es zu einem Vorgespräch, werden die Interessentinnen nach Zürich eingeladen. In einer ersten Sitzung werden detaillierte Informationen mittels einer sogenannten Anamnese erfasst. Hierbei geht es nicht nur um die Krankheitsgeschichte, sondern auch um das emotionale Befinden und die Lebensumstände. Nach der Einschätzung der aktuellen Situation wird gemeinsam besprochen, ob ein sozialtherapeutischer Aufenthalt im Power2be Bethanien sinnvoll und erfolgsversprechend ist.

Danach werden die Interessentinnen nach Kaltenbach TG eingeladen, um das Power2be Bethanien kennenzulernen. Dort zeigt man ihnen Haus und Umgebung und erklärt ihnen die sozialtherapeutischen Interventionen und Gruppenangebote. Sind beide Seiten mit dem Eintritt ins Power2be Bethanien einverstanden, folgt ein weiteres Gespräch in Zürich. Dabei wird der Aufenthalt konkret geplant und ein Therapieplan mit realistischen Zielen in Bezug auf die Bewältigung der Essstörung aufgesetzt. Dieser wird im Verlauf der Behandlung mittels Standortgesprächen regelmässig überprüft und wenn nötig angepasst.

Beim Einzug ins Power2be Bethanien wird die neue Bewohnerin mit einer selbst gestalteten Willkommenskarte jeweils persönlich von den Fachmitarbeiterinnen und den anderen Bewohnerinnen begrüsst.

Selbstverständlich werden die Angehörigen im gesamten Vorgang miteinbezogen, sofern es die Familienverhältnisse zulassen. Die Kontaktpflege zum Helfernetz (weitere Behandler:innen, Lehrpersonen, Beistand:innen, Sozialarbeitende etc.) ist während des ganzen Prozesses für alle Beteiligten zentral.

* Die Kontaktstelle für Anfragen bei Essstörungen:
Lic. phil. Ania Krumplewski, Psychotherapie, Gartenstrasse 11, 8002 Zürich

Der Aufenthalt im Power2be Bethanien wirkt

Das Interesse, sich mit den vielen Formen einer Essstörung zu beschäftigen, begann, als Tania Messerli beim Bundesamt für Sport einer Forschungstätigkeit nachging und einen wissenschaftlichen Auftrag der Diakonie Bethanien übernahm. Damit startete das Projekt «Wirksamkeitsstudie», das sie zusammen mit den ehemaligen Bewohnerinnen des Power2be Bethanien durchführt und jährlich aktualisiert.

Unter folgendem QR-Code ist die aktuelle Wirksamkeitsstudie als Zusammenfassung einsehbar.



Seit fünf Jahren arbeitet Tania Messerli, M. sc., als wissenschaftliche Mitarbeiterin im Power2be Bethanien. Im November 2022 hat sie die Co-Betriebsleitung übernommen. Sie schloss das Studium in Sportpsychologie ab und bereiste danach mit ihrem Velo die Welt.



IHRE SPENDE HILFT AUCH 2023

Wir sagen Danke

Die Stiftung Impact Bethanien generierte 2022 keine Einnahmen aus anderen Quellen. Wir sind deshalb sehr dankbar, dass uns auch in diesem Jahr Stiftungen ihr Vertrauen geschenkt haben.

Die nachfolgenden Stiftungen wünschten, namentlich und/oder wahlweise in Kombination mit ihrem Logo und/oder Unterstützungsbeitrag erwähnt zu werden.



David Bruderer Stiftung	CHF 2000.–
Ernst & Theodor Bodmer Stiftung	n/a
Monique Dornonville de la Cour-Stiftung	n/a
Stiftung «Perspektiven» von Swiss Life	n/a
Verena Boller Stiftung	CHF 5000.–
Walter und Louise M. Davidson-Stiftung	n/a

Ebenso bedanken wir uns bei allen Spenderinnen und Spendern, die auf privater Ebene ihre Zuwendung gegenüber unserem Anliegen zeigten.

Die Diakonie Bethanien hat die Sanierung des Power2be Bethanien finanziert und trägt alle Lohn- und Drittleistungen der Stiftung Impact Bethanien, sodass sämtliche Zuwendungen direkt und zu 100% für die Begünstigten eingesetzt werden können.

Zürcher Kantonalbank
Konto: 80-151-4
IBAN: CH21 0070 0110 0048 0668 0

Zwei Frauen haben das Power2be Bethanien 2022 verlassen, jedoch aus unterschiedlichen Gründen.

Neustart ins Leben

Der Aufenthalt im Power2be Bethanien half Annalena* (20 J.) sehr. Sie konnte dank der nötigen Zeit und Ruhe intensiv an ihren eigenen Themen arbeiten, die Matura abschliessen und die Essstörung hinter sich lassen. Die Schwierigkeiten in der Familie haben sie miteinander überwunden und damit eine neue gemeinsame Lebensgrundlage geschaffen. Nun wird die junge Frau wo nötig durch ihre Bezugsperson des Power2be Bethanien mit dem ambulanten Wohncoaching zuhause unterstützt. Dank dieser Massnahme hat sie eine optimale Starthilfe, um sich wieder vollumfänglich ins Familienleben einzugliedern.

Nicht jeder Eintritt ist mit einem Erfolg verbunden

Katjas* (25 J.) grosser Wunsch, ins Power2be Bethanien eintreten zu dürfen, wurde erfüllt, obwohl sie stark untergeordnet war und bereits bei Eintritt die Indikation für einen erfolgreichen Aufenthalt grenzwertig war. Trotz der getroffenen Abmachungen gelang es ihr nicht, ihre Situation zu verbessern. Sie war körperlich und psychisch nicht in der Lage, die vereinbarten Massnahmen umzusetzen. Deshalb musste sich das Team schweren Herzens von ihr trennen und sie in ein Spital überweisen, das auf somatische Belastungsstörungen spezialisiert ist. Trotzdem war dieser Zwischenschritt wichtig für Katja. Das ganze Team wünscht ihr alles Gute und würde sich freuen, sie in Zukunft wieder unterstützen zu können.

Aktuell (Stand Dez. 2022) sind alle unsere zehn Plätze besetzt.

*Die Namen wurden anonymisiert.

Stiftung Impact Bethanien
Buckhauserstrasse 36, 8048 Zürich
Kontakt: kleemann@bethanien.ch

IMPRESSUM



Herausgeberin und Redaktion:

Stiftung Impact Bethanien, Tel. 058 204 80 80, www.stiftung-impact.ch

Autorinnen dieser Ausgabe:

Birgit Finkler, Co-Betriebsleiterin Power2be Bethanien / Jeannine Hefti, Verantwortliche Marketing und Kommunikation / Ania Krumplewski, Leiterin Therapie Power2be Bethanien / Karin Leemann Gisler, Fundraising / Tania Messerli, Co-Betriebsleiterin Power2be Bethanien / Regula Schönwetter, Fachmitarbeiterin sozialtherapeutisches Wohnen / Martina*, Bewohnerin Wohnstudio

*Der Name wurde anonymisiert.