

STIFTUNG IMPACT BETHANIEN



POWER2BE BETHANIEN: AUSBILDUNGSBETRIEB MIT ZUKUNFT

Mein erstes Studienjahr

Die Gelegenheit, meine Ausbildung im Power2be Bethanien zu durchlaufen, ergriff ich sofort, denn das Konzept, Frauen mit einer Essstörung in einer sozialtherapeutischen Wohngemeinschaft zu begleiten, ist schweizweit einzigartig. Mein Studium in dieser besonderen Umgebung zu absolvieren, hat mich von Anfang an begeistert, und ich wurde nicht enttäuscht. Mein erstes Studienjahr als angehende Sozialpädagogin HF war äusserst abwechslungs- und lehrreich.

Gleich zu Beginn wurde das Team vor eine Herausforderung gestellt: Mein Studium an der IPC Höhere Fachschule für Sozialpädagogik in Olten ist als Blockunterricht organisiert, was bedeutet, dass ich drei bis fünf Tage im Monat im Präsenzunterricht bin. Im Power2be Bethanien muss aber die Betreuung an 365 Tagen rund um die Uhr gewährleistet sein. Während meiner Abwesenheit übernehmen meine grossartigen Arbeitskolleginnen ganz selbstverständlich meinen Dienst und meine Aufgaben.



Nach sorgfältiger Einarbeitung erhielt ich schrittweise die Gelegenheit, als Betreuerin und Bezugsperson zunehmend Verantwortung zu übernehmen. Zusätzlich bin ich für bestimmte Ressortaufgaben zuständig. Beispielsweise Sorge ich dafür, dass sich jede neue Bewohnerin, die ins Power2be Bethanien eintritt, von Anfang an zu Hause und willkommen fühlt. Beim Austritt stelle ich sicher, dass ein möglichst stress- und problemloser Übergang in ein eigenständiges Leben gelingt.

EDITORIAL



Von Abschieden und Neuanfängen

Sind Ihnen die Bemühungen des Sisyphus bekannt, der unablässig versuchte, sein Ziel zu erreichen? Ein vergleichbarer Kreislauf spiegelt sich auch in unserer Arbeit wider. Kaum hat sich eine Frau erfolgreich von ihrer schweren Essstörung distanziert, wird der frei gewordene Therapieplatz wieder besetzt. Auch die Stiftungsarbeit ähnelt diesem Ablauf, da bei jedem Neueintritt wiederum die Herausforderung besteht, für eine angemessene Finanzierung zu sorgen – eine schwierige Aufgabe, besonders in diesen von Krisen geprägten Zeiten.

Wir veröffentlichen hier einen anonymisierten und gekürzten Dankesbrief einer ehemaligen Bewohnerin.

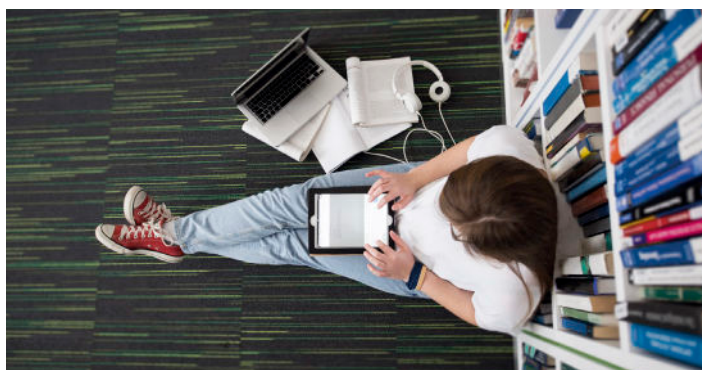
«Der Moment des Abschiednehmens vom Power2be Bethanien ist für mich gekommen. Obwohl ich spüre, dass es gut ist, einen Schritt weiterzugehen, begleiten mich Zweifel, Unsicherheiten und der Schmerz des Loslassens. Eine tiefe Dankbarkeit bleibt für die kostbare Zeit, die ich hier erleben durfte. Dieser Ort schenkte mir Sicherheit, Herzlichkeit, Ruhe und Geborgenheit. Hier konnte ich ohne Druck, jedoch mit wohlwollender Unterstützung, einen nachhaltigen inneren Entwicklungsprozess in Gang setzen. Mein herzlicher Dank gilt allen, die mir diesen Aufenthalt ermöglichten.»

Der Stiftungsrat schliesst sich diesem Dank an – Ihr Beitrag wirkt!

Dominique Bitzer
Präsident Stiftung Impact Bethanien

FORTSETZUNG VON SEITE 1

Die überwiegende Mehrheit der Frauen, die bei uns wohnen, gehen tagsüber einer Arbeit nach oder absolvieren eine Ausbildung. Weil es mir sehr wichtig ist, den Bewohnerinnen die bestmögliche Unterstützung zu bieten, stehe ich in ständigem Austausch mit den jeweiligen Arbeitgebern und/oder Lehrverantwortlichen. Zudem pflege ich einen intensiven Kontakt mit den Verantwortlichen der Invalidenversicherung.



Alle vierzehn Tage führt meine Praxisanleiterin mit mir ein Gespräch, in dem wir aktuelle Fragen und herausfordernde Situationen klären, mit denen ich konfrontiert war. Dabei lerne ich, angemessen zu intervenieren und mich richtig zu verhalten, insbesondere in Krisensituationen. So werde ich immer sicherer im Umgang mit den Frauen. Die vereinbarten Ziele helfen mir, meinen Fokus zu behalten.

Damit eine Institution wie das Power2be Bethanien reibungslos funktioniert, ist ein strukturierter Arbeits- und Zeitplan entscheidend. Mein Alltagsleben sieht in der Regel wie folgt aus:

15.00 Uhr	Dienstbeginn
16.00 Uhr	Betreuung Zvieri
16.30 Uhr	Betreuungs-/Aktivitätsangebot und Bezugspersonengespräche
17.30 Uhr	betreutes Kochen in Gruppen
19.00 Uhr	gemeinsames Abendessen und Küchendienst
19.45 Uhr	Essensnachbesprechung
20.00 Uhr	Gruppenaktivitäten
21.00 Uhr	Spätimbiss und Kurzkontakte
23.00 Uhr	Nachtruhe mit Pikettdienst, bei Bedarf Krisenintervention
6.00 Uhr	Frühstück und Einstimmung in den Tag
9.00 Uhr	Bezugspersonengespräche, Dokumentation, Berichte
12.00 Uhr	Betreuung Mittagessen
13.00 Uhr	Dienstschluss



Mein steiniger Weg zu meinem Traumjob

Vor zehn Jahren war ich als pädagogische Mitarbeiterin an einer Schule für Kinder mit besonderen Bedürfnissen tätig. Trotz meiner praktischen

Erfahrung fehlte mir die theoretische Grundlage, um mein Handeln fachlich zu erklären. Ich wusste, dass ich eines Tages das Studium zur Sozialpädagogin HF absolvieren möchte. Da meine drei Kinder damals noch sehr klein waren und viel Betreuung und Nähe brauchten, musste ich die Verwirklichung meiner Ausbildungspläne noch etwas aufschieben.

Ich entschied mich stattdessen für eine Weiterbildung in Entwicklungspsychologie, erlernte parallel dazu die Gebärdensprache und schloss die Ausbildung zur systemischen Erlebnispädagogin ab. Jetzt fühlte ich mich bereit, um meine Familie, den Berufsalltag und das Sozialpädagogikstudium unter einen Hut zu bringen.

Aber das Schicksal bremste mich erneut. Ich erlitt einen schweren Unfall, der mein gesamtes Leben umkrempelte und meine beruflichen Ambitionen zunichtemachte. Mein Kampf zurück in den Alltag dauerte rund zwei Jahre, in denen ich meine Fähigkeiten Schritt für Schritt zurückgewann und vieles mühsam neu erlernen musste.

Nach einer langen Regeneration bewarb ich mich bei der ICP für die Ausbildung zur Sozialpädagogin, trotz den immer noch gegenwärtigen Kopfschmerzen. Mein Traum wurde endlich wahr, ich bestand die Eignungsprüfung und erhielt die Gelegenheit, meine Ausbildung in einem einmaligen und breit gefächerten Umfeld zu beginnen.

Meine Ausbildung im Power2be Bethanien absolvieren zu können, ist für mich ein Glücksfall. Ich profitiere ungemein von der Professionalität, der Vielseitigkeit und dem umfangreichen Fachwissen meiner Kolleginnen und Kollegen. Die Arbeit mit den Bewohnerinnen bereitet mir viel Freude. Der Name Power2be Bethanien sagt es bereits: Wir sind ein Power-Team und betreuen «unsere» Frauen sehr bedürfnisorientiert und achtsam. Wenn sich eine Krise anbahnt, ist eine Portion Gelassenheit unsere «Geheimwaffe», um die Situation wieder zu beruhigen.

Von Herzen einen grossen Dank an das gesamte Team.

Eva
Studierende Sozialpädagogik HF

Ein Ort der offenen Gespräche; Heimlichtuerei ade

Essen und Trinken bedeuten für uns Menschen mehr als blosse Nährstoffaufnahme. Die gemeinsame Mahlzeit prägt und definiert unsere soziale und kulturelle Identität. Dies zeigt sich in unserer Tischkultur, den Tischsitten, der Art und Weise, wie wir essen, sowie in unserer Auswahl der Speisen. Wie jedoch ergeht es denjenigen Menschen, die mit Essen negative Gefühle assoziieren, sich dabei unwohl und gestresst fühlen und die damit verbundene Geselligkeit negativ bewerten? Die Essensnachbesprechung im Power2be Bethanien bietet die Möglichkeit, gemeinsam Lösungen aus diesem Dilemma zu finden.

Das Abendessen ist für viele Bewohnerinnen die schwierigste Mahlzeit des Tages, und die anschliessende Freizeit ist schwer auszuhalten, denn oft schleichen sich in dieser Zeit bedrückende und unangenehme Gefühle ein. Um diesem Zustand entgegenzuwirken, können sich die Frauen bei der Essensnachbesprechung über ihre Empfindungen austauschen und so Erleichterung verschaffen.

Chiara*: «Es fällt mir schwer, mich vor anderen zu öffnen, insbesondere in grösseren Gruppen. Trotzdem weiss ich, dass ich mich für nichts schämen oder fürchten muss. Dies ist der richtige Ort, um über mein Essverhalten, die Grösse meiner Portionen und meine jetzigen Gefühle zu reden und sie mit anderen zu teilen.»

Ein vertrautes Umfeld hilft, sich für Gespräche zu öffnen. Deshalb treffen sich alle im gemütlichen Wohnzimmer, wo jede Bewohnerin ihren Platz findet. Eine Betreuerin ist immer anwesend; sie stellt während des Gesprächs die richtigen Rückfragen und bietet die notwendige Unterstützung, um die Frauen aufzufangen, sollte sich eine Krise anbahnen. Da in dieser Zeit keine Ablenkung besteht und sie sich mit sich selbst und ihren eigenen Überlegungen auseinandersetzen müssen, dauert es, bis sich die Frauen für eine Unterhaltung öffnen.



Dem schlechten Gewissen keinen Raum geben

Heimlichkeiten, Unwahrheiten und Vertuschungsversuche gehen oft mit einer Essstörung einher. Betroffene investieren viel Zeit und Energie, um ihre Erkrankung vor dem Umfeld zu verbergen. Sie schämen sich und haben Angst, erlappt zu werden, weshalb sie in ihrem Verhalten und ihren Aussagen sehr einfallsreich sind. Während der Essensnachbesprechung erfahren die Bewohnerinnen, dass es wichtig und möglich ist, das Unbehagen, das mit dem Essen einhergeht, auszuhalten. Sie lernen, sich in einer Gruppe zu öffnen, und merken, dass es keinen Grund gibt, ihre Gefühle zu verheimlichen oder zu verschleiern. Dies bestärkt die Frauen darin, sich auf ihre Ziele zu konzentrieren und diese wieder in den Vordergrund zu stellen.

Maja*: «Ich komme immer mit gemischten Gefühlen und Gedanken. Die Konfrontation mit mir selbst und meiner Essstörung fordert mich sehr, darum versuche ich, mich gleich am Anfang zu melden, um es schnell hinter mich zu bringen.»

Zu Beginn sollen die Bewohnerinnen darüber reflektieren, wie es ihnen während der Mahlzeit ging und welche Gefühle aufkamen. Hierbei unterstützen folgende Fragestellungen: Warum konnte ich nicht alles essen? Trotz Widerstand, was hat mir geholfen? Welche Faktoren haben zur Erleichterung geführt? Wie fühle ich mich, wenn ich die ganze Portion aufgegessen habe? Wie empfinde ich den Moment nach dem Essen?

Rita*: «Ich habe das Gefühl, verstanden zu werden, und bin mit meinen Gedanken nicht allein, denn fast alle können dies nachvollziehen. Es hilft zu wissen, dass ich wegen meinen Aussagen nicht als komisch abgestempelt werde.»

Nach der Besprechung bleiben die meisten noch eine Weile sitzen und sind weniger schweigsam als vorher. Ein Aufatmen ist spürbar: Ein weiterer Fortschritt im Kampf gegen die Essstörung ist erreicht.

Jeanne Kaufmann, Fachmitarbeiterin sozialtherapeutisches Wohnen

Geteilte Führung, doppelte Power

Die Leitung eines 24-Stunden-Betriebs ist anspruchsvoll und erfordert ein hohes Mass an Engagement. Homeoffice ist aufgrund der hohen Präsenzzeit und wegen ständig wechselnder Einsatzpläne praktisch nicht umsetzbar. Flexibilität und Leidenschaft für die Aufgabe sind daher unverzichtbare Voraussetzungen. Im Power2be Bethanien wird diese grosse Verantwortung seit rund einem Jahr gemeinsam getragen. Erfahren Sie im Interview mehr über die Vorteile einer Co-Leitung.

Welches sind eure positiven Erfahrungen nach rund einem Jahr in der Co-Leitung?

Birgit: Ich merke, wie hilfreich und wichtig die klinische Praxis aus meiner Tätigkeit im Betreuungsteam jetzt ist. Diese Erfahrungen sind von unschätzbarem Wert, um komplexe und herausfordernde Dynamiken, die bei der Begleitung von Frauen mit schweren Essstörungen auftreten, richtig einzuschätzen.

Tania: Ich schätze die Effizienzsteigerung und erleichterte Entscheidungsfindung durch die Aufteilung der Verantwortung. Besonders in anspruchsvollen Situationen bin ich für den Austausch auf Augenhöhe sehr dankbar. Die Vielfalt an Perspektiven und Kompetenzen, die in der Co-Leitung zusammenkommen, hilft uns, ausgewogenere Lösungen zu finden.

Was sind die Erfolgsfaktoren einer idealen Co-Leitung?

Birgit und Tania: Eine klare Rollenaufteilung mit definierten Verantwortlichkeiten, Kompromissbereitschaft und die Fähigkeit, offen und konstruktiv zu kommunizieren. Diese Prinzipien verhindern Doppelspurigkeiten, minimieren Konflikte und stärken das Team.

Ihr erwähnt die Aufteilung eurer Rollen, könnt ihr diese noch etwas vertiefen?

Birgit: In meiner neuen Rolle arbeite ich verstärkt an zukunftsweisenden Konzepten, wie individuelles Kochtraining und ADL-Training (Activities of daily life). Gleichzeitig unterstütze ich mein Team bei der Erstellung von Behandlungsplänen und teile gerne mein Wissen über verschiedene Therapieformen, wie beispielsweise Kreativworkshops.

Tania: Mein Fokus liegt auf der psychologisch-therapeutischen Arbeit, da ich die komplexen psychischen und emotionalen Herausforderungen, denen unsere Bewohnerinnen gegenüberstehen, sehr gut kenne. Gleichzeitig trage ich die Verantwortung für die betriebswirtschaftlichen Belange und überprüfe regelmässig die finanzielle Situation, um die vorhandenen Ressourcen optimal zu nutzen.

Was motiviert und inspiriert euch?

Birgit: Ich empfinde es als besonders bereichernd, dass meine vergangenen Tätigkeiten nun wie Puzzleteile ein grosses Ganzes ergeben und nahtlos ineinanderfliessen. Die Tatsache, dass sich unser Ansatz bewährt und unsere Bewohnerinnen davon profitieren, motiviert mich sehr.

Tania: Mich spornt es an, ein unterstützendes Arbeitsumfeld zu schaffen, in dem Teamarbeit und Kommunikation zentrale Elemente sind. Mit meiner positiven Einstellung und meinem grossen Enthusiasmus inspiriere ich die Mitglieder meines Teams dazu, ihr Bestes zu geben und gemeinsam mit mir an einem Strang zu ziehen.



Co-Leitung, ein Novum in der Diakonie Bethanien

Seit einem Jahr teilt das Power2be Bethanien die Verantwortung des Betriebs auf vier Schultern auf – eigentlich sechs –, denn Shanty, der Windhund, ist die gute Seele des Betriebs und eine ideale Ergänzung im Führungsteam.

Birgit Finkler (links) hat einen Bachelor of Science (BSc) in Bildungswissenschaften und Ergotherapie. Sie arbeitet bereits seit mehr als acht Jahren im Betreuungsteam und bringt viel Fachwissen und wertvolle Erfahrungen im sozialtherapeutischen Bereich mit.

Tania Messerli (rechts), Psychologin M. sc. und angehende Psychotherapeutin, ist seit rund sechs Jahren in verschiedenen Funktionen im Power2be Bethanien tätig.

Das kleine Ich bin ich

Wer bin ich, wie sehe ich aus und gibt es mich überhaupt? Auf der Suche nach dem eigenen Ich sind nicht nur wir Menschen, sondern auch das ungewöhnliche Tier, das auf der bunten Blumenwiese unterwegs ist und immer mehr an seiner Existenz zweifelt. Weder der grüne Frosch, die gefleckte Kuh, das schöne Pferd noch die vielen anderen Lebewesen, denen es auf seiner Entdeckungsreise begegnet, erkennen es. Verzweifelt fragt es sich: «Gibt es mich etwa gar nicht?» Während der langen Suche nach seiner Identität gelangt es zur erlösenden Einsicht, dass es existiert, auch wenn andere es nicht erkennen, denn «Das kleine Ich bin ich».

Diese Geschichte der Kinderbuchautorin Mira Lobe inspirierte mich dazu, mich gemeinsam mit unseren Bewohnerinnen auf die Suche nach dem eigenen Ich zu machen. So organisierte ich einen freiwilligen Kreativnachmittag. Das gesamte Power2be-Team unterstützte mich, indem alle meine Idee mitbrugen und mir schöne Knöpfe, bunte Stoffe, Stopfmaterialien, verschiedenfarbigen Schnüre, Fäden und unterschiedlich dicke Nadeln mitbrachten.

Um die Teilnehmerinnen behutsam auf das Thema vorzubereiten, liess ich sie aus dem Buch «Das kleine Ich bin ich» vorlesen und bat darum, die mitgelieferte Bastelanleitung zu ignorieren. Mir erschien es wichtig, dass sie ihre eigene Vorstellung vom Ich entwickelten und mit den Materialien arbeiteten, die ihnen am meisten zusagten.

Einige Bewohnerinnen konnten sich voll und ganz auf die gestalterische Beschäftigung einlassen und ihrer Fantasie freien Lauf lassen. Andere empfanden es als schwierig, ohne klare Anweisungen zu arbeiten. Sie brauchten zusätzliche Unterstützung, ermutigende Worte und Zuspruch, um die nötige Sicherheit zu erlangen und zu erkennen, dass es hier kein «Falsch» gibt.

Mit Begeisterung beobachtete ich das kreative Schaffen und freute mich sehr darüber, wie viel Liebe und Zeit die Teilnehmerinnen in ihre kleinen Ichs steckten. Am Schluss



setzten wir alle selbst gemachten Geschöpfe an einen schönen Ort und rekapitulierten den Anlass mittels einer Befindlichkeits- und Feedbackrunde.

Das Resultat entsprach vollkommen meinen Erwartungen. Es kamen unterschiedliche kleine «Ich bin ich»-Figuren hervor, jede auf ihre Weise wunderschön. Tatsächlich repräsentierten die Geschöpfe auch die Künstlerinnen. Wer hinter welchem kleinen Ich steckt, bleibt jedoch mein Geheimnis.

Flora Kobeissi
Psychologin und ehem. Fachmitarbeiterin

Die fehlgeleitete Körperwahrnehmung ist trügerisch

Bei einer Essstörung ist in vielen Fällen die Körperbildstörung ein zentrales Symptom der Erkrankung. Die Wahrnehmung der eigenen Körperdimensionen ist oft undeutlich und wird falsch bewertet. Für Aussenstehende ist es häufig nicht nachvollziehbar, warum erkrankte Menschen, selbst bei einem ausgeprägten Untergewicht, sich als zu dick empfinden können.

Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Ich ist für viele Betroffene sehr schwierig. In diesem Zusammenhang diente das Buch als thematische Grundlage; es ermöglichte auf kreative Weise die Darstellung des Eigenbilds und trug gleichzeitig zur Stärkung des Selbstwertgefühls bei.

IHRE SPENDE HILFT AUCH 2024

Wir sagen Danke

Die Stiftung Impact Bethanien generierte 2023 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

Ida und Josef Gottlieb Domeisen Stiftung n/a

Monique Dornonville da la Cour-Stiftung n/a

Stiftung «Perspektiven» von Swiss Life n/a

Verena Boller Stiftung CHF 5000.–

Die Diakonie Bethanien trägt alle Lohn- und Drittleistungen der Stiftung Impact Bethanien, wodurch sämtliche Zuwendungen zu 100% direkt den Begünstigten zugutekommen.

Zürcher Kantonalbank

IBAN: CH21 0070 0110 0048 0668

Stiftung Impact Bethanien

Buckhauserstrasse 36, 8048 Zürich

Kontakt: kleemann@bethanien.ch



Zum Spenden scannen

Auch Umwege führen oft ans Ziel

Der Weg aus einer Essstörung verläuft selten geradlinig. Hürden müssen überwunden, Steine aus dem Weg geräumt und Umwege in Kauf genommen werden. Doch eins ist sicher – durchhalten zahlt sich aus! Hier sind zwei Beispiele:

Leni*, 25 Jahre alt, leidet unter einer atypischen Essstörung. Aufgrund ihrer psychischen Instabilität musste sie ihren Aufenthalt im Power2be Bethanien für einige Monate unterbrechen, um in einer externen Traumatherapie ihre schwierige Vergangenheit aufzuarbeiten. Nachdem sich diese allmählich auflöste, kehrte sie zurück, um sich auf die Therapie ihrer Essstörung zu konzentrieren. Die Behandlung verläuft sehr erfreulich, und dank ihrer zurückgewonnenen Stabilität ist sie nun in der Lage, tagsüber einer Arbeit nachzugehen.

Antonietta*, 23 Jahre, kämpft mit Anorexia nervosa. Die Strukturen des Power2be Bethanien unterstützen sie erfolgreich dabei, ihr Gewicht stabil zu halten. Sie war in der Lage, die Palette an Nahrungsmitteln zu erweitern und warme Mahlzeiten einzunehmen. Dies hat es ihr – trotz einiger Unterbrechungen – ermöglicht, ihr Arbeitstraining fortzuführen und ihr Pensum zu erhöhen. Derzeit sucht sie nach einem geeigneten Praktikumsplatz. Es freut uns sehr, dass wir sie auf ihrem Weg zum selbstbestimmten Leben begleiten können.

* Die Namen wurden anonymisiert.



Abschied Déborah Rosenkranz, Stiftungsrätin

Nach fast einem Jahrzehnt im Stiftungsrat hat sich Déborah Rosenkranz im Frühling 2023 entschlossen, ihr Amt in der Stiftung Impact Bethanien aus zeitlichen Gründen niederzulegen. Sie war seit der Stunde null im Power2be Bethanien und in der Stiftung Impact Bethanien involviert. Als Selbstbetroffene engagierte sie sich als Mitinitiantin und Befürworterin. Durch ihre persönlichen Erfahrungen konnte sie einfühlsame Gespräche mit den Frauen führen und ihnen, wo gewünscht, mit Rat und Tat sowie Unterstützung zur Seite stehen. Wir danken Déborah Rosenkranz für ihren wertvollen Einsatz und wünschen ihr für die Zukunft nur das Allerbeste.



IMPRESSUM

Herausgeberin und Redaktion: Stiftung Impact Bethanien, www.stiftung-impact.ch

Autorinnen dieser Ausgabe:

Birgit Finkler, Co-Betriebsleiterin Power2be Bethanien / Jeannine Hefti, Verantwortliche Marketing und Kommunikation / Eva, Studierende Sozialpädagogik HF / Jeanne Kaufmann, Fachmitarbeiterin sozialtherapeutisches Wohnen / Flora Kobeissi, Psychologin und ehem. Fachmitarbeiterin / Ania Krumplewski, Leiterin Therapie Power2be Bethanien / Karin Leemann Gisler, Fundraising / Tania Messerli, Co-Betriebsleiterin Power2be Bethanien