

«Wir müssen die Frauen schützen»

In Kaltenbach existiert seit fünf Jahren ein therapeutisches Wohnangebot für Frauen mit Essstörungen.

Rahel Haag

Der Nebel hängt tief, es ist kalt. In der Ferne tuckert ein Traktor vorbei. Sonst ist es still in Kaltenbach bei Wagenhausen. In der grossen Liegenschaft – dem ehemaligen Hotel Schäferhüsi – eröffnete die Diakonie Bethanien vor fünf Jahren «Power2be Bethanien», ein therapeutisches Wohnangebot für Frauen mit Essstörungen.

Es ist kein Zufall, dass die Einrichtung eher abgelegen liegt. «Wir suchten damals eine Immobilie, die einigermaßen anonym ist», sagt Eva Naroska. Sie arbeitet seit gut sechs Jahren für die Diakonie Bethanien (siehe Kasten) und war am Aufbau des Angebots in Kaltenbach beteiligt. «Wir haben hier keinen Kiosk oder Ähnliches in der Nähe», sagt die 40-Jährige. Das sei wichtig, denn manch eine Bewohnerin habe mit Essanfällen zu kämpfen. «Wir müssen die Frauen schützen.»

Struktur ist für die Frauen besonders wichtig

Aktuell leben hier zehn Frauen. Sie gehen zur Schule, absolvieren ein Studium oder üben ihren Beruf aus. Das Konzept von «Power2be Bethanien» ermöglicht ihnen einen geregelten Alltag. «Auf diese Weise müssen sie nicht ihr ganzes Umfeld über ihre Krankheit informieren», sagt Naroska. Erst ab 16 Uhr werden die Frauen in der Wohngruppe betreut, bis am nächsten Morgen um neun. «Unser Ziel ist es, dass die Bewohnerinnen ihre normale Tagesstruktur aufrechterhalten können», sagt Naroska. Denn gerade Struktur sei für sie besonders wichtig.

Die Frauen sind zwischen 16 und 60 Jahre alt. Trotz des teilweise grossen Altersunterschieds funktioniere das Zusammenleben gut. Die Toleranz sei gross. «Zudem haben sie meist ähnliche Probleme», sagt Naroska, «sie gleichen Emotionen aus, indem sie essen oder eben nicht essen.» Dabei spiele die Art der Essstörung (siehe Kasten) – egal ob Anorexie (Magersucht), Bulimie (Ess-Brech-Sucht) oder Adipositas (Esssucht) – keine Rolle.

Oftmals leiden die Frauen nebst der Essstörung an weiteren Erkrankungen, etwa einer Depression oder einer Borderline-Störung. «Deshalb besuchen die Frauen zusätzlich extern



Eva Naroska leitet die Wohngruppe.

Bilder: Andrea Stalder

eine Therapie.» In Kaltenbach führen sie einmal in der Woche ein persönliches Gespräch mit ihrer Bezugsperson. «Dort steht die Frage, wie es ihnen geht, im Zentrum.» Die Frauen kommen alle freiwillig, das ist bei «Power2be Bethanien» Voraussetzung. Auch wie lange sie bleiben, bestimmen sie selber. «Manche bleiben bis zu zwei Jahre bei uns», sagt Naroska.

Nebst der Gewichtskontrolle sei es wichtig, dass die Frauen während ihres Aufenthalts lernen, mit Konflikten umzugehen. «Im Allgemeinen sind sie sehr unsicher.» Sie hätten ein negatives Selbstwertgefühl und würden sich Auseinandersetzungen

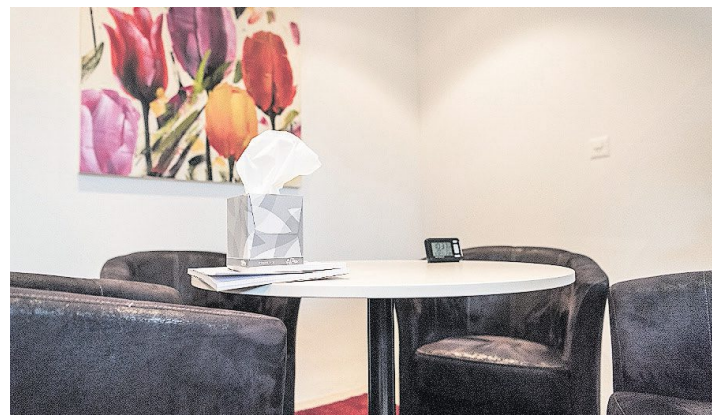
oder schwierigen Themen entziehen. «In der Gemeinschaft lernen sie, Probleme anzusprechen und sich Konfrontationen zu stellen.»

Zu Tisch wird nicht über das Essen gesprochen

Das Abendessen bereiten die Frauen gemeinsam zu. Was das Kochen betrifft, seien die Unterschiede zuweilen gross. «Die einen wissen beispielsweise kaum, wie man ein Stück Fleisch anbrät», sagt Naroska, «andere haben immer für die eigene Familie gekocht – jedoch selber nicht mitgegessen.» Mit dieser Ausgangslage seien ganz alltagspraktische Dinge gefragt, bei-



Im Aufenthaltsraum gehen die Bewohnerinnen ihren Hobbys nach.



Im Therapieraum finden die Gespräche mit den Bezugspersonen statt.



Einige selbstgestrickte Tiere säumen die Rückenlehne des Sofas.

spielsweise wie gross eine Portion überhaupt sein soll. «Manche können am Anfang gar nicht abschätzen, was sie brauchen.» Ihnen werde dann geschöpft, bis sie es selber im Gefühl hätten.

Eine wichtige Grundregel lautet: Zu Tisch wird nicht über das Essen gesprochen. Sie solle zu einer entspannten Stimmung während der Mahlzeiten beitragen. «Der Zeitraum nach einer Mahlzeit ist für Frauen mit Essstörungen in der Regel schwierig», sagt Naroska. Dem begegne man unter anderem mit individuellen Nachbesprechungen des Essens. Ein weiterer Fixpunkt sei der wöchentliche Einkauf. «Auch das müssen die

Frauen wieder lernen.» Gerade am Anfang gebe es viele, die es gar nicht schaffen, sich etwas zu kaufen oder sich an die Vorgabe des Einkaufszettels zu halten. Es sei eine Art Herantasten.

«Unsere Bewohnerinnen sind kreativ», sagt Naroska. Dies wird beim Rundgang durch das grosse und verwinkelte Haus sichtbar. Im grossen Aufenthaltsraum stehen ein Klavier und eine Gitarre, die Rückenlehne des Sofas im Wohnzimmer säumen kleine selbst gestrickte Tiere. Hier in Kaltenbach würden viele wieder ihre alten Hobbys und Leidenschaften entdecken. «Bei uns können sie zur Ruhe kommen.»

Rheumaliga bietet Pilates-Care-Kurs

Steckborn Pilates-Care ist ein ganzheitliches Körpertraining, das Kraftübungen, Koordination, Stretching und Atemtechnik fließend miteinander verbindet. Im Zentrum aller Übungen ist das Training der Stütz Muskulatur, womit die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule gemeint ist. Mit bewussten Bewegungen werden beim Pilates die Rumpfmuskulatur und die Muskeln des Beckenbodens gezielt und gelenkschonend gekräftigt. In Steckborn findet derzeit ein Kurs für Pilates-Care statt. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Eine Schnupperlektion kann gerne besucht werden. Den Kurs leitet Marlene Bellu, Pilates-Care-REHA-Trainerin. Der Kurs findet jeweils am Dienstag von 10 bis 10.55 Uhr im Kursraum «zum Wiesli», Seestrasse 51, in Steckborn statt.

Auskunft, Kursprogramm und Anmeldung unter: Rheumaliga Thurgau über Internet unter www.rheumaliga.ch/tg oder über die Adresse Holzackerlistrasse 11b, 8280 Kreuzlingen, Telefon 071 688 53 67. (red)

Agenda

Heute

Basadingen-Schlattingen

Mütter- und Väterberatung, 10.00-11.30, Gemeindschür, Erdgeschoss, S. Trachslar

Felben-Wellhausen

Mütter- und Väterberatung, 14.00-16.00, Gemeindehaus, 1. Stock

Frauenfeld

Preisjassen mit deutschen Karten, 14.00, Coop-Restaurant Schlosspark

Spielabend, organisiert von der Ludothek, 19.00, Bistro Zur alten Kaplanei

Turnen für jedermann, 19.00-20.00, Turnhalle Kurzdorf

Deutsch-Café am Abend, Verein Bibliothek der Kulturen, 19.30, Kantonsbibliothek Thurgau

Weltklasse! Archäologische Holzfund aus dem Thurgauer Boden, Tischgespräch mit Urs Leuzinger zur Sonderausstellung «Wild auf Wald», 19.30, Naturmuseum Thurgau

Single-Treff für Menschen ab ca. 50 Jahren, 20.00, Restaurant La Terrasse

Pfyn

Mittagstisch für Senioren, Pro Senectute, 12.00, Restaurant Krone

Jass- und Spielnachmittag, Pro Senectute, 14.00, Alterssiedlung Lindebühl

Schaffhausen

Heilig Abend, Schauspiel von Daniel Kehlmann, 19.30, Stadttheater

Morgen

Frauenfeld

Geschichtenkoffer, Bilderbuchgeschichten für Kinder von vier bis sechs Jahren, 15.30, Kantonsbibliothek Thurgau

Erzähl-, Spiel- und Bastelnachmittag für Kinder, Verein Bibliothek der Kulturen, 16.00-17.45, Quartiertreffpunkt Talbach

Stein am Rhein

Jugendtreff, 14.00-18.00, Jugendcafé Yucatan

Stettfurt

FitGym, Turnen mit Pro Senectute, 14.00-15.00, Gemeindezentrum

Warth

Kinderworkshop im Kunstmuseum: Es weihnachtet sehr..., Jedes Jahr in der Adventszeit inspirieren die prächtige Kirche und die zauberhafte Stimmung zum weihnächtlichen Basteln und Gestalten, 14.00-16.00, Kunstmuseum Thurgau, Kartause Ittingen

Diakonie Bethanien ist in fünf Bereichen tätig

Die Diakonie Bethanien ist ein gemeinnütziger Verein mit Hauptsitz in Zürich, der seit über hundert Jahren die Betreuung von Menschen ins Zentrum stellt. Heute sind rund 350 Mitarbeitende in folgenden fünf Bereichen tätig:

- Alterspflege und -wohnen
- Gastronomie
- Kindertagesstätten
- Schutz für Mutter und Kind
- Therapeutisches Wohnen für Menschen mit Essstörungen

In den meisten Betrieben werden Lernende ausgebildet. Die Vereinsmitglieder setzen sich aus Diakonissen, ab 1990 zusätzlich aus diakonischen Mitgliedern und seit 2002 auch aus engagierten, der Diakonie Bethanien nahe stehenden Privatpersonen zusammen. «Gemeinsam verfolgt der Verein das Ziel, sozialdiakonische Projekte zu fördern und entsprechende Institutionen zu führen», heisst es auf der Website. (red)

«Die Frauen sind im Allgemeinen sehr unsicher.»

Eva Naroska
Leitung Wohnen

Drei Formen von Essstörungen

In der Schweiz sind gemäss Bundesamt für Statistik 3,5 Prozent der Bevölkerung im Laufe ihres Lebens von einer Essstörung betroffen. Grundsätzlich zeigt sie sich anhand einer krankhaften Beschäftigung mit der Ernährung und eines auffälligen Essverhaltens. Es gibt verschiedene Formen von Essstörungen:

– Anorexie (Magersucht): Die Betroffenen essen nur sehr wenig. Unter Umständen ergreifen

sie weitere Massnahmen zur Gewichtsreduktion.

– Bulimie (Ess-Brech-Sucht): Die Betroffenen leiden unter wiederholten Essanfällen, gefolgt von Erbrechen.

– Adipositas/Binge-Eating-Störung (Esssucht): Die Betroffenen leiden unter wiederholten Essanfällen, wobei ein Anfall durch Kontrollverlust während des Essens gekennzeichnet ist. «To binge» bedeutet im Englischen «sich vollstopfen». (red)