



Im ehemaligen Hotel Schäferhüsli in Kaltenbach befindet sich seit fünf Jahren das Power2be: Eine betreute Wohngemeinschaft für Frauen mit Essstörung oder Adipositas. Bereits über 50 Frauen haben hier gewohnt. Im Schnitt bleiben die Bewohnerinnen acht Monate in Kaltenbach.

Wenn das Essen zum Verhängnis wurde

In Kaltenbach gibt es seit fünf Jahren das Power2be: Eine betreute Wohngemeinschaft für Frauen mit Essstörungen oder Adipositas. Nach wie vor ist die Institution einzigartig in der Schweiz. Eine Vergrößerung ist bereits geplant.

Text und Bilder Sonja Werni

KALTENBACH. Laut dem Bundesamt für Gesundheit erleiden 3,5 Prozent der Schweizerinnen und Schweizer einmal eine Essstörung. Frauen sind davon mehr als dreimal so häufig betroffen wie Männer. In Kaltenbach gibt es seit fünf Jahren eine Einrichtung, die diese Frauen auf unkonventionelle Art unterstützt. Das Power2be ist ein betreutes Wohnheim für Frauen mit Essstörungen und ist seit der Gründung vor fünf Jahren immer noch einzigartig in der Schweiz. Neu an diesem Konzept ist, dass die Frauen tagsüber ihre gewohnte Tagesstruktur wie Schule, Ausbildung oder Arbeit haben. Danach kehren sie in die Frauen-WG zurück. Dort werden sie von Ergotherapeuten, Sozialarbeitern und Psychologen betreut. Das Angebot richtet sich an all jene, denen eine ambulante Therapie nicht ausreicht, die aber keinen stationären Aufenthalt in einer psychiatrischen Klinik benötigen. Manche Frauen kommen auch direkt aus einer Klinik und haben noch keine Tagesstruktur. Dann werden die Bewohnerinnen beim Bewerbungstraining unterstützt und interne Angebote in der näheren Umgebung vermittelt, die den Frauen eine Tagesstruktur geben.

Zwischen 16 und 55 Jahre alt sind die Bewohnerinnen, die aus der ganzen Deutschschweiz nach Kaltenbach anreisen. Es sei auch schon vorgekommen, dass Jugendliche in die Steiner Oberstufe integriert wurden. «Die Zusammenarbeit mit der Steiner Schule klappte wunderbar», sagt Eva Naroska, Leiterin Wohnen bei power2be.

Wohnkonzept zeigt Erfolg

Im ehemaligen Hotel Schäferhüsli richtete die Diakonie Bethanien aus Zürich 2014 das Power2be ein. Insgesamt hat das Wohnheim Platz für 12 Bewohnerinnen. Jedes Zimmer hat ein eigenes Bad. «Das wird von unseren Bewohnerinnen sehr geschätzt. Sie brauchen diese Privatsphäre», sagt Naroska. Bereits über 50 Frauen wohnten im Power2be in Kaltenbach. Die Einrichtung nimmt auch Frauen mit Adi-

positas auf, die eine psychosoziale Krankheit aufweisen. Das Zusammenleben der unterschiedlichen Frauen würde gut funktionieren. Konfliktsituationen seien aber nicht ausgeschlossen. «Einmal die Woche leite ich die Milieuthherapiegruppe, wo konkrete Konflikte untereinander angesprochen werden. Uns ist ein wohlwollendes Milieu wichtig. Es ist die Voraussetzung dafür, am eigenen Prozess arbeiten zu können», sagt Naroska.

Nun, fünf Jahre nach der Eröffnung wurden im Rahmen einer internen Studie ehemalige Bewohnerinnen zu ihrem heutigen Wohlergehen befragt. Der Austritt der Frauen lag bei der Befragung ein Jahr oder länger zurück. Bei der Studie wurden objektive Kriterien erhoben, wie etwa der Body-Mass-Index (BMI), die Anzahl der Ess-Brech-Anfälle, die Einnahme von Abführmitteln sowie das exzessive Treiben von Sport. Zudem wurden die Frauen um eine Einschätzung zur persönlichen Lebensqualität und gesundheitlichen Situation gebeten. Dabei zeigte sich bei 82 Prozent der Frauen eine deutliche Verbesserung in Bezug auf die objektiven Kriterien. Im Hinblick auf die subjektiven Kriterien stellten gar 94 Prozent eine massive Besserung fest.

Arbeiten erwünscht

Der Alltag für die Bewohnerinnen im Power2be ist sehr strukturiert. Zwischen 16 und 9 Uhr morgens wird das Power2be betreut. Einmal in der Woche findet ein therapeutisches Einkaufen statt. Dabei werden die Bewohnerinnen von den Betreuern begleitet. «Vielen Frauen fällt es schwer, selber einkaufen zu gehen, weil es sie entweder Überwindung kostet, in ein Geschäft zu gehen, oder weil sie im Laden dann nur noch Etiketten studieren und sich nicht entscheiden können», sagt Birgit Finkler, Ergotherapeutin und Mitarbeiterin Wohnen. Jeden Tag kochen die Bewohnerinnen zusammen mit den Betreuern das Abendessen. «Das ist oft eine logistische Herausforderung.» Mit jeder Frau haben die Betreuer eine individuelle Abmachung, denn jede Bewohnerin hat ihre persönliche No-



Eva Naroska ist Leiterin Wohnen im Power2be. Hier im Wohnzimmer.



Jedes Zimmer verfügt über ein eigenes Bad.

BILD ZVG



Das Anliegen ist von einem grossen Garten umgeben.

BILD ZVG

Go-Liste. Hier können maximal drei Lebensmittel notiert werden, die man nicht möchte. Ist das Essen fertig zubereitet, schöpfen sich die Frauen ihre Mahlzeit selbst, sofern das möglich ist. «Manchmal müssen die Betreuer dabei helfen.» Während des gemeinsamen Essens gibt es eine wichtige Regel: Man redet nicht über das Essen. Denn für viele Bewohnerinnen ist es eine Herausforderung. «Ständig vergleichen sie sich mit anderen Mitbewohnerinnen. Doch gleichzeitig ist es eine gute Übung, zu lernen sich abzugrenzen.» Während des Essens beobachten die Betreuerinnen das Essverhalten der Frauen. «Wie viel haben sie sich geschöpft, welche Komponenten bleiben übrig, wie ist ihr Essverhalten gewesen», zählt Finkler auf. Danach besprechen sie ihre Beobachtungen mit den Bewohnerinnen.

Neben dem gemeinsamen Kochen finden regelmässige Gruppenaktivitäten unter dem Motto Bewegung, Haushalt, oder kreatives Arbeiten statt. «Sie sind ein Gefäss, wo der Austausch zwischen Bewohnerinnen und Betreuer stattfinden kann.»

Selbst finanzierter Aufenthalt

Einmal in der Woche werden die Bewohnerinnen gewogen. Wenn nach längerem Aufenthalt im Power2be keine Besserung in Sicht ist, wird den Bewohnerinnen eine stationäre Institution empfohlen. Die Frauen setzen jeweils selbst die Dauer ihres Aufenthalts fest. Laut Eva Naroska bleiben sie im Schnitt acht Monate in Kaltenbach. Dabei müssen die Frauen die Aufenthaltskosten von 6000 Franken pro Monat selbst tragen. Das Angebot wird nicht von der Krankenkasse unterstützt. Bei eingeschränkten Eigenfinanzierungsmöglichkeiten werden Betroffene bei Bedarf bei der Suche nach weiteren Finanzierungsmöglichkeiten durch IV, Sozialämter oder Stiftungen unterstützt. Im Schnitt warten die Frauen drei bis vier Wochen auf einen freien Platz. Aufgrund der grossen Nachfrage plant die Institution deshalb ihr Angebot in Kaltenbach zu vergrössern. Naroska schätzt, dass das innerhalb der nächsten zwei Jahre passieren wird.