

STIFTUNG IMPACT BETHANIEN



NEUES ANGEBOT:

WOHNCOACHING, EINE AMBULANTE EINS-ZU-EINS-BETREUUNG

...und plötzlich wieder ganz auf sich allein gestellt

Rein in ein neues, selbstständiges Leben – leichter gesagt als getan. Der Übertritt von der betreuten Wohngruppe Power2be Bethanien in ein eigenständiges Leben ist für viele eine grosse Herausforderung. Plötzlich müssen sie auf eigenen Beinen stehen und sind auf sich allein gestellt. Was tun, wenn alltägliche individuelle Schwierigkeiten auftreten, und wie wird eine mögliche, sich abzeichnende Rückfallgefahr frühzeitig erkannt?

Individuelles ambulantes Wohncoaching ist das neue Angebot, welches das Power2be Bethanien seit diesem Jahr anbietet. Es ist eine Eins-zu-eins-Betreuung, die auf die jeweiligen Bedürfnisse der Klientin angepasst wird. Sie hilft, die psychische und physische Gesundheit zu verbessern, und geht auf die Bewältigung von Belastungen ein. Dabei hilft der Grundsatz: so viel wie nötig, so wenig wie möglich.

Beziehungsarbeit als Vertrauensgrundlage

Das ambulante Wohncoaching profitiert massgeblich von der Beziehungsarbeit, die bereits während des Aufenthalts im Power2be Bethanien zwischen der Betreuungsperson und der Klientin aufgebaut wurde. Diese Vertrauensgrundlage und die Sicherstellung einer kontinuierlichen Zusammenarbeit trägt zum Erfolg bei.



Vom Coaching zum Training

Normalerweise findet dieses Coaching in den privaten Räumlichkeiten der Klientin statt. Je nach Bedürfnis gibt es in verschiedenen Wochenrhythmen ein- bis zweistündige Gespräche. In Form von Trainings, wie zum Beispiel einem Einkaufstraining im Lebensmittelgeschäft, werden die Unsicherheiten abgebaut und die Autonomie erprobt und gefestigt. Dies minimiert die Gefahr eines möglichen Rückfalls in die Essstörung, stabilisiert und stärkt die Gesundheitssituation langfristig und unterstützt gleichzeitig eine nachhaltige Reintegration im Arbeitsmarkt. Eine telefonische Krisenintervention kann jederzeit beansprucht werden. Wenn gewünscht, werden auch Entlastungs- und Beratungsgespräche mit Angehörigen durchgeführt.

EDITORIAL



2021 – Essstörungen nehmen in Krisenzeiten stark zu

Die bisher einzige breit angelegte Schweizer Studie zum Thema Essstörungen aus dem Jahr 2012* besagt, dass rund 3,5 Prozent der Bevölkerung überdurchschnittlich stark an Essstörungen leidet. Die aktuelle Lage, mit einem jährlichen Bevölkerungswachstum von rund 10 Prozent und einer globalen Pandemie, zeigt ein eher düsteres Bild.

Im informativen, neutral gehaltenen YouTube Film von SRF Forward** «Magersucht in der Pandemie» spricht Larissa, eine ehemalige Betroffene, eindrücklich über ihren Weg in ihr neues Leben und schlägt damit die Brücke zu unseren hier veröffentlichten Beiträgen.

Die Stiftung Impact Bethanien unterstützt Frauen, die sich einen Aufenthalt im Power2be Bethanien nicht – oder nicht vollumfänglich – leisten können. Dass wir unseren Auftrag auch in diesen schwierigen Zeiten erfüllen können, ist dank Ihrer Unterstützung möglich. Eine Unterstützung für Menschen, die auch in der Schweiz Hilfe benötigen.

Wir bedanken uns bei allen Stiftungen sowie Gönnerinnen und Gönnern, die uns teilweise schon über mehrere Jahre ihr Vertrauen und Wohlwollen schenken.

Dominique Bitzer
Präsident Stiftung Impact Bethanien

* Studie: Schlussbericht: Prävalenz von Essstörungen in der Schweiz. Im Auftrag des BAG. 2012.

** Film: SRF Forward – «Magersucht in der Pandemie» (YouTube-Link: <https://bit.ly/3EZfi go>). Juni 2021.

Mein eigenes Leben – dank dem Wohncoaching

Lara war zweieinhalb Jahre im Power2be Bethanien und konnte im Spätsommer 2021 den Schritt in ein eigenständiges Leben vollziehen – eine Erfolgsgeschichte.

Lara*, du hattest den Mut, aus der betreuten Wohngruppe direkt in eine eigene Wohnung zu ziehen. Wie ist es dir dabei ergangen?

Das Power2be Bethanien bot mir zweieinhalb Jahre ein Zuhause. Als junge, erwachsene Frau war es jedoch Zeit, mich auf den nächsten Schritt vorzubereiten. Ich war bereit, in mein eigenes, selbstständiges Leben einzutauchen. Zum Glück fand ich eine schöne Wohnung, die es mir ermöglichte, an einem neuen Ort frisch zu starten. Trotz vielen praktischen Tipps und guten Wünschen, die mir auf den Weg gegeben wurden, fiel mir der Einstieg in mein neues Leben nicht leicht. Das Thema, welches ich jahrelang vermieden hatte, konfrontierte mich in meinem Alltag ständig. Ich war mir nicht mehr bewusst, wie viel Platz das Essen in unserer Gesellschaft einnimmt.

In welchen Situationen hat dir das Wohncoaching besonders geholfen?

Die Inhalte der Treffen sind so unterschiedlich und individuell, wie es die Unterstützung im Power2be Bethanien war. Da ich über Jahre an schweren Essstörungen litt, ist der Austausch an diesen Gesprächen über mein jetziges Essverhalten zentral. Die aktive Begleitung durch meine ehemalige Betreuerin hilft mir sehr, zu ihr habe ich während meines Aufenthalts ein grosses Vertrauen aufgebaut.

Es hilft mir, wenn wir eine sinnvolle Menüplanung zusammenstellen, die für einen Ein-Personen-Haushalt funktioniert. Bei der Arbeit fällt mir der Gang in das Personalrestaurant nicht immer leicht, meine Betreuerin gibt mir gute Tipps, wie ich in dieser Situation richtig handle. Beispielsweise habe ich manchmal stressigere Phasen, und damit ich mich auch in diesen Momenten ausgewogen ernähre, hilft sie mir bei der Planung, damit ich dann vorgekochte, eingefrorene Portionen auftauen kann. Alles ist ein Prozess: Meine früheren Gedanken und Gefühle, die ich mit dem Essen verknüpfte, hatten ein destruktives Muster. Solche Muster können sich in stressigen Situationen wieder einschleichen. In diesen Augenblicken muss ich mich daran erinnern, dass ich mein «altes» Leben nicht mehr zurückhaben will und meine körperliche Gesundheit immer an erster Stelle steht.

Wieder zurück im Leben!

Als Lara in ihre neue Wohnung zog, betreute ich sie anfangs wöchentlich. Wir schauten ihre vorhandenen Lebensmittel zusammen an und erstellten eine Einkaufsliste, um ihren Vorrat so aufzustocken, damit sie für eine Woche ausgewogene Mahlzeiten kochen konnte. Das Einkaufen in einem Lebensmittelladen war für Lara stressig, deshalb erledigten wir dies zusammen. Auch praktische Fragen wie zum Beispiel: «Wie werden Mahlzeiten richtig eingefroren?», «Was kann ich tun, wenn ich gestresst nach Hause komme?», «Welche Fertiggerichte sind gesund?» besprachen wir gemeinsam. Wir überprüften gleichzeitig ihr Gewicht und ob ihre Essensmengen für ein aktives Leben genühten.

Jetzt bin ich alle drei Wochen bei ihr und achte in den Gesprächen darauf, wie sie ihre Tagesstruktur gestaltet und ob sie ihre sozialen Kontakte pflegt. Durch die Betreuung hat sich zwischen Lara und mir ein zwischenmenschliches Verständnis und Vertrauen aufgebaut, und es ist mir ein grosses Anliegen, dass sie in Zukunft ein erfüllendes Leben führen kann.

Dieser Prozess ist eine Arbeit, die ich persönlich liebe und als äusserst wertvoll und lohnend empfinde.



Rachel Fronebner, M. sc.
Psychologin und Betreuerin
im Power2be Bethanien

Das Power2be Bethanien hat viel dazu beigetragen, dass ich den Übertritt in mein eigenes Leben als gelungen bezeichnen darf, meine Veränderungen nachhaltig sind und ich mich weiterhin auf dem Weg in die richtige Richtung befinde.

Verfasserin: *Lara
(selbst gewähltes Pseudonym)

EIN TIERISCHES PROJEKT: EINE CLEVERE IDEE

Vom Ei zum Küken

21 Tage lang bangen und hoffen – wie viele Küken dürfen wir im Power2be Bethanien willkommen heissen?



Unser Projekt «Küken im Power2be Bethanien» startete am Montag, 19. April 2021, morgens in aller Frühe. Während ich die Hühnereier auf dem Bauernhof* in der Nähe von Frauenfeld abholte, wärmten die Bewohnerinnen bereits den Brutkasten auf und warteten gespannt auf meine Rückkehr. Fortan überprüften wir täglich mit viel Geduld die Temperatur und die Luftfeuchtigkeit und gleichzeitig beobachteten wir, wie sich die Eier automatisch drehten. Am siebten Tag setzten wir uns abends nach dem Eindunkeln vor den Brutkasten und durchleuchteten mit der Schierlampe, einer speziellen Taschenlampe, vorsichtig ein Hühnerei nach dem anderen. Die Spannung stieg – und siehe da, Leben wuchs heran, wir waren alle ergriffen, fasziniert und fanden diesen Anblick wunderschön. Einige Tage später untersuchten wir die Eier erneut. Unglaublich, wie schnell die Küken heranwuchsen und wie viel Platz sie bereits im Ei einnahmen.

Tag 21! Plötzlich ging es los – wir durften live dabei sein, als sich «unsere Bibeli» auf die Welt kämpften. Die ersten zwei Eier hatten bereits kleine Risse in der Schale und heraus schlüpfen süsse, nasse und erschöpft piepsende Küken, die sich erst einmal etwas erholen mussten. Doch erstaunlich schnell spazierten diese kleinen, flauschigen Federbällchen auf – wie es schien – viel zu grossen Läufen umher. Ein paar Stunden später erblickte ein weiteres Küken das Licht. Was für ein grosser und glücklicher Moment! Wir brachten die «Bibeli» in ihr neues Zuhause: ein Gehege, welches wir mit ein paar von uns selbst gebastelten «Spielsachen» bereicherten.

Ein Abschied auf Raten

Schon zu Beginn unseres Küken-Projektes beschäftigten wir uns an einem Gruppenabend mit der Frage, wie wir mit dem Verlust von unbefruchteten oder auch befruchteten Eiern umgehen sollen, bei denen kein Lebenszeichen mehr zu vernehmen war. Die frühe Auseinandersetzung mit diesem Thema half uns dabei, als uns die traurige Realität dann tatsächlich einholte. Schlussendlich hatten wir drei gesunde, aktive und sehr süsse Küken, die uns die nächsten zweieinhalb Wochen täglich viel Freude bereiteten. Wir genossen ihre Zuneigung, sie unsere Streicheleinheiten. Sie schliefen sogar tief vergraben in den Armen der Bewohnerinnen ein. Wie vereinbart, brachten wir unser Trio am 26. Mai 2021 den Besitzern zurück. Zwar fiel uns der endgültige Abschied nicht leicht, aber wir wussten auch, dass wir Chandler, Chica und Tweety Nugget nicht auf Dauer bei uns behalten konnten. Auf dem Hof wurden wir bereits erwartet und die Küken durften in ihr neues, grosszügiges Zuhause einziehen. Die drei Namensschilder unserer «Bibeli» übergaben wir dem Bauern, er befestigte sie später am Gehege. Ein paar Wochen danach besuchten wir den Bauernhof erneut, und siehe da, unsere Ziehküken waren zu richtig grossen Hennen herangewachsen. Was uns jedoch besonders freute, war, dass sie uns noch immer erkannten.

Verfasserin und Projektleiterin
Frau J. B., Praktikantin Soziale Arbeit

* Wir danken der Familie Vögeli für ihre unentgeltliche Mitwirkung an unserem Projekt «Küken im Power2be Bethanien».

Was Tiere uns schenken – und wir ihnen

Während meines Studiums der Sozialen Arbeit machte ich bereits die Erfahrung, dass Tiere wahre «Heiler» sein können. Ihre reine Anwesenheit und die damit verbundene Nähe, wie zum Beispiel das Streicheln, lässt uns Menschen entspannen und wir finden Ruhe. Schenken wir den Lebewesen Fürsorge, kommt die Liebe in vielfältiger Form zurück, denn die Tiere akzeptieren uns Menschen so, wie wir sind, ganz ohne Vorurteile. Tiere geben uns das Gefühl, gebraucht zu werden.

Der Brutkasten und später das Gehege wurden ein Ort des fröhlichen Miteinanders und des Lachens. Gleichzeitig regte es den Austausch von Beobachtungen und Erfahrungen an.

Die Geburt «unserer Bibeli» war für uns ein sehr freudiges Ereignis, da konnten wir Kraft tanken und für einen Moment unsere Sorgen vergessen. Das Projekt war für alle Beteiligten ein voller Erfolg!

Verfasserin: Frau J. B.

ESSTÖRUNG – NUR EINE KRANKHEIT DER JUNGEN?

Die Essstörung – die Freundin mit dem langen Schatten

Magersucht (Anorexia nervosa), Ess-Brech-Sucht (Bulimia nervosa), Esssucht (Binge-Eating-Störung) oder Adipositas werden oft als Krankheiten wahrgenommen, die nur die jüngere Generation betreffen. Dass auch Betroffene jenseits der Pubertät darunter leiden, bestätigt Tania Messerli, Psychologin der Triagestelle und stellvertretende Leiterin Therapie Power2be Bethanien in diesem Interview.

Weshalb leiden auch Menschen, die sich in ihrer Lebensmitte befinden, an einer Essstörung?

Bereits ab einem Alter von 25 wird von einer «Spät»-Essstörung gesprochen. Oft erkranken Betroffene jedoch schon viel früher und leiden dann Jahrzehnte an einer Essstörung. Bei einigen lösen sich Phasen normalen Essverhaltens mit schweren Essstörungen ab, welche durch Lebenskrisen – wie eine Trennung, die Veränderung des eigenen Körpers durch Geburt oder Menopause oder durch die Angst vor dem Älterwerden – wieder wachgerufen werden. Nicht selten wird die Form der Essstörung als Teil der Persönlichkeit gesehen – eine trügerische «Freundin», die hilft, schwierige Situationen zu meistern. Also eine Strategie, um die psychische Not zu lindern, und gleichzeitig ein Versuch, unangenehme Gefühle loszuwerden in der Hoffnung, die eigene Lebenssituation zu verbessern. Sehr wenige Betroffene erkranken neu im höheren Alter.

Wieso braucht es so lange, bis Betroffene Hilfe zulassen?

Die alten Denkmuster und Routinen zu durchbrechen, ist ein langwieriger Prozess; vor allem braucht es enorm viel Zeit, um zu realisieren, dass man gut auch ohne die langjährige, sehr vertraute «Freundin» funktioniert. Im Power2be Bethanien wird den Betroffenen die nötige Zeit gewährt, denn zuerst müssen sie in kleinen Schritten herausfinden, wer sie sind und was

Das Power2be Bethanien beschenkte mich – mit mir!

Nun bin ich bereit, nach Hause zurückzukehren. In meiner Zeit im Power2be Bethanien lernte ich viel über mich und meine Essstörung. Das Wichtigste war, herauszufinden, wofür die Essstörung in meinem Leben steht: Sie war (und ist es manchmal noch) eine Bewältigungsstrategie. Mit sich abwechselndem (Fr)Essen und Fasten habe ich versucht, mein Leben unter Kontrolle zu bekommen, keine Gefühle zuzulassen und keine Verantwortung für mich selbst zu übernehmen.

Ich bin dankbar für die kostbare Zeit im Power2be Bethanien – der Aufenthalt hat mir geholfen, mich kennenzulernen als die, die ich bin, ohne Essstörung. Oft war es eine harte Zeit, aber es hat sich gelohnt. Ich blicke zuversichtlich in meine Zukunft und freue mich auf mein Zuhause.

Verfasserin: Hope, 52 Jahre
(selbst gewähltes Pseudonym)

sie können, um anschliessend neue Verhaltensmuster und Routinen zu festigen und diese in ihren Alltag zu integrieren. Unbehandelt hat jede Form der Essstörung langfristig betrachtet immer eine selbstzerstörerische Wirkung.

Geglückte Nachfolge

Frau Ania Krumplewski übernimmt die therapeutische Leitung im Power2be Bethanien und löst somit Frau Erika Toman ab.

Im Sommer 2021 übernahm Frau lic. phil. Ania Krumplewski die therapeutische Leitung von Frau Dr. Erika Toman im Power2be Bethanien und unterstützt die Institution seither fachlich in einem Teilzeitpensum. Infolgedessen wurde die Triagestelle, in welcher abgeklärt wird, ob das Angebot im Power2be Bethanien die richtige Unterstützung für die betroffenen Frauen bietet, neu in ihre Praxis in Zürich integriert.

«Früh schon interessierten mich die unterschiedlichen Weisen des Mensch-Seins und deren Ursachen. Während des Psychologiestudiums wurde mir der weitere Weg klar: Er sollte mich über das herausfordernde Feld der psychischen Erkrankungen zur Psychotherapie führen! Seither gelten meine Interessen und das berufliche Engagement der Erforschung, der Prävention und der Behandlung von Essstörungen», meint Ania Krumplewski und fügt hinzu: «Erika Toman und ich kennen uns durch unsere berufliche Tätigkeit. Als sie mich als ihre Nachfolgerin im Power2be

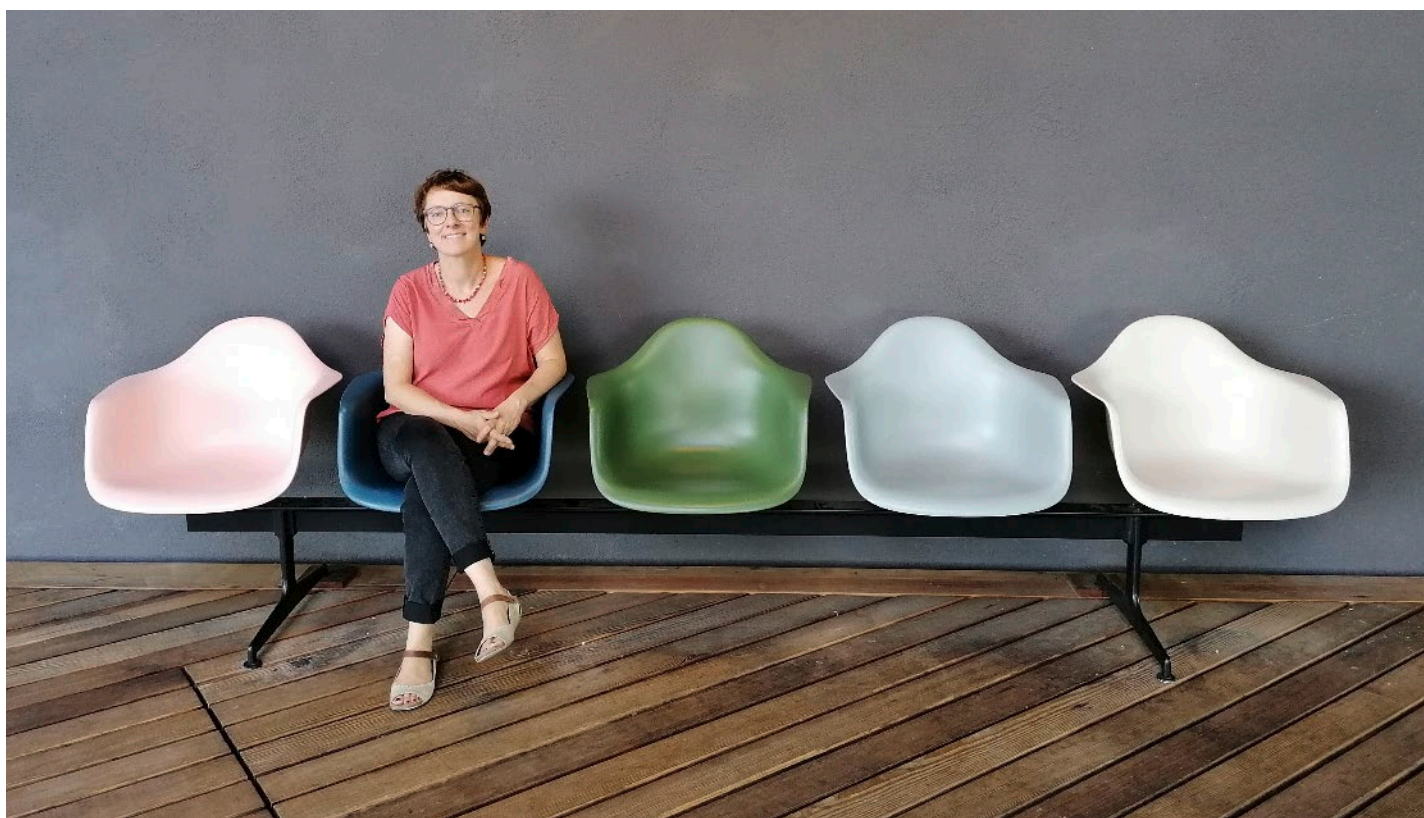
Time to say goodbye

Frau Dr. Erika Toman führte seit 2006 das ambulante und multidisziplinäre Kompetenzzentrum für Essstörungen und Adipositas in Zürich und war von 2010 bis 2017 Dozentin an der Uni Zürich und an der ETH Zürich. Seit 2014 beteiligte sie sich mit grossem Engagement am Aufbau und der Entwicklung des Power2be Bethanien und hatte dessen therapeutische Leitung inne. Mit Erreichen ihrer Pensionierung entschied sich Frau Dr. Erika Toman im Sommer 2021 für ein einjähriges Sabbatical, eine Auszeit, auf die sie sich schon lange freute. Danach wird sie mit neuer Energie in ihrer eigenen Praxis weiterarbeiten.

Wir danken dir, liebe Erika, von Herzen für deinen grossen und wertvollen Einsatz und wünschen dir auf deinem weiteren Weg alles Gute.

Bethanien vorschlug, musste ich nicht zweimal überlegen, mit grossem Engagement werde ich ihre Arbeit weiterführen. In meiner Freizeit bin ich Familienfrau, deshalb gestaltet sich mein Alltag lebendig und intensiv. Zeit für mich finde ich bei gemütlichen Ausritten auf dem Rücken meines Pferdes, welches mich schon seit meiner Jugend begleitet.»

**Ania Krumplewski,
Leiterin Therapie Power2be Bethanien**



IHRE SPENDE HILFT AUCH IM 2022

Wir sagen Danke

Die Stiftung Impact Bethanien generierte 2021 keine Einnahmen aus anderen Quellen, deshalb sind wir umso dankbarer, 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.–
David Rosenfeld'sche Stiftung	CHF 2000.–
Dr. Stephan à Porta-Stiftung	CHF 20000.–
Ernst & Theodor Bodmer Stiftung	n/a
Monique Dornonville de la Cour-Stiftung	n/a
Verena Boller Stiftung	CHF 5000.–
Walter und Louise M. Davidson-Stiftung	n/a



DR. STEPHAN À PORTA-STIFTUNG

Unser Dank geht auch an diejenigen Stiftungen, die nicht erwähnt werden möchten.

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

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

Stiftung Impact Bethanien
Karin Leemann Gisler, Fundraising

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

Das Power2be Bethanien hilft!

Der Stiftungsrat freut sich darüber, dass auch dieses Jahr einige Bewohnerinnen in ihr eigenständiges Leben aus dem Power2be Bethanien gestartet sind.

Nebst Lara und Hope hat auch eine 18-jährige Frau dank der finanziellen Unterstützung ihren einjährigen Aufenthalt im Power2be Bethanien erfolgreich beendet. Dank diesem war sie in der Lage, ihre Essstörung in den Griff zu bekommen und gleichzeitig die pädagogische Hochschule mit Bravour abzuschliessen. Heute absolviert sie eine weiterführende Ausbildung ausserhalb der Institution Power2be Bethanien.

Das Power2be Bethanien bietet interessierten Frauen Schnupperaufenthalte an. Meist dauern diese etwa einen Monat und helfen bei der Entscheidungsfindung über weitere sinnvolle und geeignete Massnahmen. Dieses Angebot nahmen 2021 einige Frauen in Anspruch und klärten während dieser Zeit, zusammen mit den Verantwortlichen, ihre Bedürfnisse. Nicht für jede Frau ist ein Aufenthalt im Power2be Bethanien allerdings geeignet; manchmal hilft ein Spital- oder Klinikaufenthalt besser.

Viele Bewohnerinnen haben neben ihrer Essstörung noch weitere schwere Themen in ihrem Lebensrucksack, den sie mit sich herumtragen. Deshalb sind auch Frauen im Power2be Bethanien, die bereits seit zwei bis drei Jahren intensiv betreut und, wenn nötig, von der Stiftung Impact Bethanien finanziell unterstützt werden.

Ein herzliches Dankeschön an alle, die unsere Stiftung Impact Bethanien unterstützen. Dank diesen Zuwendungen waren wir in der Lage, einige Frauen in ihrer Not zu unterstützen.

Der Stiftungsrat Impact Bethanien

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



IMPRESSUM

Herausgeberin und Redaktion:
Stiftung Impact Bethanien, Tel. 058 204 80 80, www.stiftung-impact.ch