

Power2be Bethanien: Ein Zuhause auf Zeit für Frauen mit Essstörungen

Bei einer Essstörung handelt es sich um eine schwere psychische Erkrankung, die dringend einer Behandlung bedarf. Mit dem Power2be Bethanien führt die Diakonie Bethanien seit fünf Jahren erfolgreich einen Betrieb, in dem Frauen auf ihrem Weg in ein Leben ohne Krankheit begleitet werden.



Unser Ziel ist es, verlorene Lebensfreude erneut zu wecken. Das Power2be Bethanien in Kaltenbach bietet einen geschützten Ort, um sich neu zu entfalten.

In Kaltenbach im Kanton Thurgau, un-mittelbar in der Nähe der Bahnstation Stein am Rhein, befindet sich die therapeutische Wohngruppe für Frauen mit Essstörungen. Die Institution verfügt über ein schweizweit einzigartiges Konzept und schliesst die Lücke zwischen stationärer und ambulanter Betreuung. Denn: Ein Klinikaufenthalt stellt eine einschneidende Massnahme dar. Nur ambulant begleitet zu werden, reicht aber in vielen Fällen nicht. Besonders für junge Frauen ist es wichtig, dass sie ihre Ausbildung, Schule oder Arbeitstätigkeit trotz Krankheit fortsetzen können, jedoch während der Freizeit, die häufig sehr schwierig ist für Frauen mit Essstörungen, Unterstützung erhalten.

Behandlung aller Essstörungen

Deshalb kommen die Bewohnerinnen am späten Nachmittag wieder zurück ins Power2be Bethanien. Kochen zusam-

men und essen gemeinsam zu Abend. Auch über Nacht bis 9 Uhr morgens werden sie professionell betreut. Ein interdisziplinäres Team, bestehend aus Sozialpädagoginnen, Sozialarbeiterinnen, Heilpädagoginnen, Psychologinnen, Ergotherapeutinnen, Ernährungsberaterinnen und Bewegungstherapeutinnen kümmert sich um die Frauen. Es besteht eine enge Zusammenarbeit mit Ärzten, Psychotherapeuten und Psychiatern und der Besuch einer Psychotherapie ist verbindlich.

Hilfe finden Frauen mit allen Formen von Essstörungen wie Anorexie (Magersucht), Bulimie (Ess-Brech-Sucht), Binge-Eating (Essanfälle mit Kontrollverlust) und unspezifische Essstörungen (meistens Mischformen).

Dr. Erika Toman, Leiterin Therapie
Eva Naroska, Leiterin Wohnen

EDITORIAL



Herzliche Gratulation zu fünf Jahren Power2be Bethanien!

«Power2be» – Kraft haben oder Kraft finden, um zu leben! Unser Ziel ist es, den meist jungen Frauen mit einer Essstörung wieder eine lebenswerte Zukunftsperspektive zu geben. Nicht für alle ist «Essen» ein Genuss; für Menschen mit einer Essstörung ist es eine Last.

Mit unserer schweizweit einzigartigen Institution bieten wir einen geschützten Ort, wo junge Frauen mit Gleichgesinnten einen möglichst «normalen» Umgang mit Essen einüben können. Eine grosse Leistung, sowohl für die an einer Essstörung leidende Person als auch für unser Fachpersonal.

Lesen Sie in dieser Jubiläumsausgabe, wie Déborah Rosenkranz, selbst einmal von einer Essstörung betroffen, zusammen mit der Diakonie Bethanien das Power2be Bethanien initiiert hat und was Bewohnerinnen tagtäglich im Power2be Bethanien erleben. Nicht zuletzt belegt eine Studie, dass das Power2be Bethanien Lebensqualität und Gesundheit von Ehemaligen deutlich verbessert hat. Grund genug, am 1. September 2019 ein grosses Jubiläumsfest im Power2be Bethanien zu feiern.

Herzlichst
Andreas Winkler, Direktor

Ein Alltag mit Gepäck

Viele Frauen wohnen gemeinsam in einem umgebauten Hotel. Jede hat ihr eigenes Zimmer mit Bad, es wird zusammen gekocht, gebastelt, Sport gemacht, Spiele werden gespielt und Filme geschaut. Was klingt wie das Alltagsprogramm eines Ferienlagers, ist in Wahrheit nicht immer ganz einfach. Wenn man nämlich bedenkt, dass alle diese Frauen eine Essstörung im Gepäck haben, verändert sich das Bild. Maximal zwölf Frauen leben im Power2be Bethanien. Alle haben einen Alltag oder bemühen sich darum.



Gemeinsam Tag für Tag stärker werden. Verborgene Ressourcen aktivieren und Neues lernen – Alltag im Power2be Bethanien.

Mein Tag beginnt jeweils früh. In der Küche richte ich mir mein Frühstück. Es ist immer dasselbe. Die Haferflocken, das Brot, alles wiege ich ab. Die Sicherheit gibt mir Halt. Zwar denke ich immer wieder daran, wie es wäre, einfach nach Lust und Laune zu essen. Worauf habe ich denn heute Lust? Was früher eine einfach zu beantwortende Frage war, löst bei mir heute vor allem Überforderung aus. Diesem Gefühl nachzugehen, habe ich schon lange verlernt. Viel zu viele Gedanken und Wissen rund ums Essen haben sich angesammelt. Dabei ist die Leichtigkeit, die diese Frage voraussetzt, verloren gegangen. Nach dem Frühstück mache ich mich auf den Weg zur Arbeit. Leider ist die Zugfahrt nicht gerade kurz, doch manchmal hat das auch sein Gutes. Anfangs fiel es mir schwer, einfach mal nichts zu tun, aus dem Fenster zu schauen. Doch inzwischen kann ich dasitzen, Musik hören und meinen Gedanken nachgehen.

Viel mehr sein, als nur das Mädchen mit der Essstörung

Sich in der Öffentlichkeit zu bewegen, ist nicht immer einfach. Vor allem wenn man augenscheinlich anders aussieht als die Norm. Fast immer werde ich von jemandem angestarrt, es wird getuschelt, manchmal sogar auf mich gezeigt. Solche Momente lösen vieles aus. Trauer, Wut, doch sie sind auch ein Antrieb. Ich möchte nämlich nicht, dass es so bleibt. Auch bei der Arbeit ist es nicht immer einfach, das zusätzliche Gepäck in Form meiner Essstörung irgendwo zu verstauen. Am Anfang habe ich auch hier viele irritierte Blicke geerntet und ich weiss, dass über mich geredet wurde. Doch mit der Zeit haben sie sich daran gewöhnt und ich konnte ihnen zeigen, dass ich mehr als nur das Mädchen mit der Essstörung bin.

Am Abend komme ich wieder zurück. Meist bin ich kurz vor dem Essen da und kann mich eigentlich gleich an den Tisch

setzen. Die Tischgespräche sind nicht immer locker und gelöst. Jede kommt nach einem Tag mit vielen Hürden zurück. Und doch tut es gut, wieder an einem Ort zu sein, wo man sich irgendwie versteht. Nach dem Essen verzieht sich nicht jede auf ihr Zimmer. Manche müssen zwar für die Schule lernen, doch wir anderen machen meistens etwas gemeinsam. Vielen hilft es, dass die Zeit nach dem Essen mit Programm gefüllt ist. Letzter offizieller Programmpunkt sind die Kurzkontakte. Das sind etwa 10-minütige Gespräche, die jede Bewohnerin am Ende des Tages mit der Betreuerin führt. Man lässt den Tag Revue passieren. Was lief gut? Was war schwierig? Die Nächte sind manchmal lang, besonders wenn die vielen Gedanken im Kopf wachhalten. Doch am nächsten Morgen beginnt ein neuer Tag. Und ich hoffe fest, dass mein Gepäck Tag für Tag ein bisschen leichter wird.

**Ein Tag im Power2be Bethanien
Erzählt aus der Sicht einer Bewohnerin**

Von der Vision zur Mission

«Ich möchte auch gesund werden!», das junge Mädchen kann ihre Tränen nicht mehr zurückhalten und fällt Déborah Rosenkranz in die Arme. Solche Momente hat sie in ihrer über zehnjährigen Tätigkeit als Sängerin und Autorin nur allzu oft erlebt. Verzweiflung. Hilflosigkeit. Auch dieses junge Mädchen möchte wieder ein gesundes Verhältnis zum Essen entwickeln und lernen, sich selbst zu lieben – genauso wie es einst Déborah Rosenkranz erfahren durfte.

Einmal hörte ich mich selbst bei einem Fernsehinterview sagen: «Und irgendwann wird es eine Einrichtung geben, die diese Mädchen auffängt.» Nur kurze Zeit später war ich als Sängerin in der Diakonie Bethanien eingeladen und erwähnte diesen Wunsch in meinem Vortrag. Hier traf er auf offene Herzen! Sollte dieser Traum wirklich wahr werden? Sollte den Mädchen ein Zuhause geschenkt werden, in dem sie wieder Hoffnung finden? Ein längerer Prozess startete. Viele Meetings und mehrere Reisen bis nach England in verschiedenste bestehende Einrichtungen später bekam diese Idee einen festen Boden. Das Power2be Bethanien wurde geboren!

Höre niemals auf zu träumen!

Nach einem Auftritt treffe ich auf ein weinendes Mädchen im Saal: «Déborah, ich kann nicht mehr. Ich brauche dringend Hilfe!» Ich lächle sie an und kann sagen: «Die gibt es! Darf ich dir helfen, die ersten Schritte dorthin zu machen?» Nur wenige Tage später hole ich sie am Bahnhof ab und zeige ihr das Power2be Bethanien, wo sie ein Zuhause auf Zeit findet und neue Freundinnen dazu-gewinnt.

Dort weiss ich sie in sicheren Händen und reise weiter, um noch weiteren Mädchen zu zeigen, dass es Hoffnung, dass es Hilfe gibt!

Immer wieder komme ich ins Power2be Bethanien und spreche mit den jungen Frauen. Sie als ehemals Betroffene zu ermutigen, ihre persönlichen Fragen zu beantworten, ist sehr wichtig. Denn wie

sie immer wieder betonen, brauchen sie ein Vorbild, jemanden, der genau das Gleiche durchgemacht hat wie sie und heute völlig gesund ist.

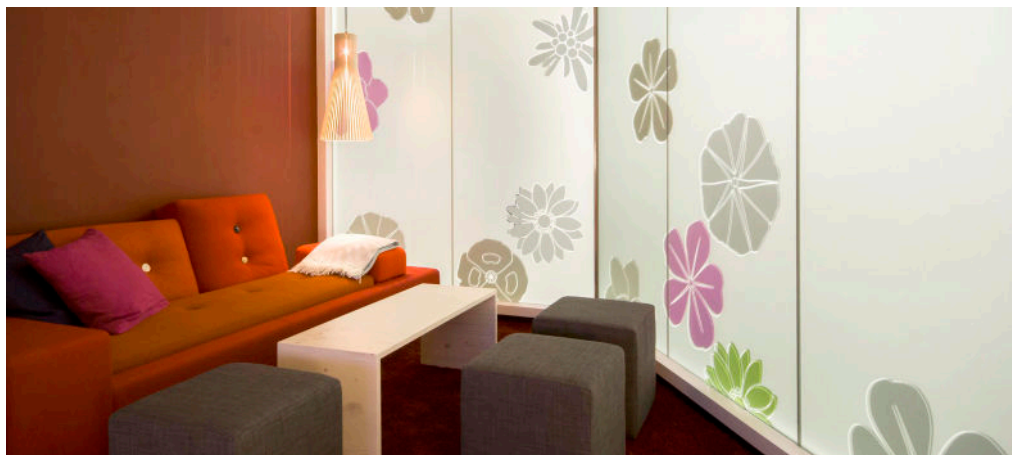
Es ist mir persönlich eine grosse Freude zu sehen, dass Mädchen auch durch das Projekt «Hilfe für Frauen mit Essstörungen» der Stiftung Impact Bethanien finanziell unterstützt werden. Die Stiftung wird dann aktiv, wenn eine anderweitige Finanzierung durch Quellen der sozialen Versorgung nicht möglich ist.

Mein Traum ist noch nicht fertig geträumt ..., denn Essstörungen verbreiten sich leider rasant und erreichen auch die jüngsten Mädchen, mittlerweile auch Senioren. Es gibt noch einige Lücken, die es zu schliessen gilt. Doch ein erster, grosser und sehr wichtiger Schritt ist getan! Aus einem Gedanken wurde das Power2be Bethanien.

Déborah Rosenkranz
Mitinitiantin des Power2be Bethanien



Déborah Rosenkranz,
Mitinitiantin des Power2be
Bethanien
Seit 2013 im Vorstand der Diakonie Bethanien und im Stiftungsrat der Stiftung Impact Bethanien. Sie selbst war eine Betroffene und wäre fast an ihrer Essstörung gestorben. Heute ist Déborah Rosenkranz Vollzeit als Sängerin und Buchautorin unterwegs, um zu zeigen, dass es Hoffnung für jeden gibt.



Das Power2be ist für mich ein sicherer Ort

Eva Naroska: Wieso haben Sie sich für das Power2be Bethanien entschieden?

Bewohnerin: Weil das Power2be Bethanien ein einzigartiges Angebot bietet, welches es durch die Spezialisierung auf Essstörungen kein zweites Mal in meinem Umfeld gibt.

Was hilft Ihnen an diesem Konzept?

Die Strukturen, das gemeinsame Kochen, die Unterstützung bei den Mahlzeiten sowie auch die Gespräche. Ich staune immer wieder, wie viel Geduld mir entgegengebracht wird. Zudem finde ich es super, dass auch sehr individuell auf jede Bewohnerin eingegangen wird. Denn obwohl wir dieselbe Krankheit haben, sind wir doch alle sehr verschieden, was sich auch in den Bedürfnissen zeigt.

Was gefällt Ihnen am Power2be Bethanien besonders?

Die Menschen, die diesem Ort eine Seele geben. Auch fühle ich mich in den sehr schönen Zimmern wohl. Das Power2be Bethanien ist für mich ein geschützter Ort. Ich kann mich zurückziehen, kann aber auch immer Gesellschaft haben.



Wie lebt es sich in dieser Art Wohngemeinschaft?

Es benötigt eine gewisse Zeit, um anzukommen und sich auch in der Gruppe zurechtzufinden. Allerdings lebt es sich sehr gut zusammen, da wir rücksichtsvoll und fair miteinander umgehen, dadurch entstehen wertvolle Freundschaften untereinander. Es wird zusammen gelacht, gespielt und auch gegenseitig Ratschläge gegeben, die einem helfen, auf diesem Weg zu gehen und weiterzumachen, auch wenn es sehr schwer ist.

Ist es für Sie schwierig, die geltenden Vorschriften einzuhalten?

Ich habe damit kein Problem und es ist mir auch klar, dass es gewisse Regeln braucht. Zudem kann man auch sehr gut mit der Betreuung darüber reden und bekommt auch eine Erklärung, warum das so ist, wie es ist. Gerade bei den individuellen Zielen wird zusammen im Gespräch geschaut, wie diese am besten erreicht werden können.

Was sind Ihre Zukunftspläne?

Mir eine Zukunft erarbeiten, herausfinden, wo mein Platz ist, meine Interessen finden. Meinen Weg sowohl beruflich als auch im Leben selbst meistern.

Was möchten Sie sonst noch sagen?

Ich bin dem Power2be Bethanien sehr dankbar für diese Chance. Dafür, dass ich einen Platz bekommen habe und so viel Unterstützung erfahren darf. Ich bin sehr froh, hier zu sein.

Vielen Dank für das Gespräch.

Eva Naroska
Leiterin Wohnen Power2be Bethanien



Impressionen aus dem Power2be Bethanien (v.l.):
Lounge für Gespräche und zum Lesen, ein Zimmer, Küche.

Zukunftsausblick Power2be Bethanien



Eva Naroska ist zuversichtlich für die Zukunft von Power2be Bethanien.

In den etwas mehr als fünf Jahren haben wir uns im Power2be Bethanien stetig weiterentwickelt. Die Methoden zur Behandlung unserer Bewohnerinnen wurden mit der zunehmenden Erfahrung angepasst und spezialisiert. Auf diesem Weg haben wir festgestellt, dass Bewohnerinnen mit Adipositas nach einer Magen-Verkleinerung (bariatrische OP) nicht nur in Bezug auf das Essverhalten

Übergewicht gehört heute zu den häufigsten Ursachen körperlichen und seelischen Leidens in der westlichen Welt. Adipositas (Fettleibigkeit) hat auch in der Schweiz stark zugenommen. Darum werden wir im Power2be Bethanien zukünftig vermehrt auch Betroffene mit Adipositas aufnehmen.

und die Gewichtsreduktion positive Verläufe erzielen konnten, sondern auch im Bereich der Sozialkompetenzen. Deshalb haben wir uns dazu entschlossen, in Zukunft vermehrt Frauen mit Adipositas vor und nach Magen-OPs aufzunehmen.

Immer wieder höre ich die Frage: «Geht das denn gut in der Gruppe, wenn es Bewohnerinnen mit den Krankheitsbildern Anorexie (Magersucht) und Adipositas (Fettleibigkeit) hat? Ist es nicht eher irritierend für Frauen mit Anorexie?» Unsere Erfahrung zeigt klar: «Ja, es geht gut.» Es ist sogar bereichernd. Frauen mit Anorexie berichten häufig, dass sie

froh sind, dass jemand am Tisch sitzt, der eine ganze Portion essen kann. Frauen mit Adipositas wiederum sehen, dass es möglich ist, von einer normalen Portion satt zu werden. Dies hilft allen Beteiligten, mehr Toleranz füreinander zu entwickeln und in ein tieferes Verständnis dafür zu kommen, dass es bei einer Essstörung letztlich nicht nur um das Essen geht.

Von daher freuen wir uns, dass wir in naher Zukunft die Anzahl Plätze erhöhen werden und auch vermehrt Frauen mit Adipositas aufnehmen können.

**Eva Naroska
Leiterin Wohnen Power2be Bethanien**

Studie weist Erfolg der Behandlung nach

Seit rund fünf Jahren werden Frauen mit einer Essstörung im Power2be Bethanien begleitet – und dies nachweislich mit grossem Erfolg!



Mit viel Fingerspitzengefühl! Dr. Erika Toman im Gespräch mit einer ehemaligen Bewohnerin.

Knapp fünf Jahre nach der Eröffnung wurden im Rahmen einer Nachuntersuchung Bewohnerinnen (ein Jahr und

mehr nach dem Austritt aus dem Power2be Bethanien) zu ihrem heutigen Wohlergehen befragt. Bei Eintritt litten sie an einer Essstörung: entweder Anorexie, Bulimie oder der Binge-Eating-Störung. Bei der Untersuchung wurden einerseits objektive Kriterien erhoben wie etwa der BMI, die Anzahl der Ess-Brech-Anfälle, die Einnahme von Abführmitteln sowie das exzessive Treiben von Sport.

Andererseits machten die Frauen auch subjektive Angaben zur gesundheitlichen Situation und zur Einschätzung ihrer Lebensqualität. Die Resultate der Studie sind eindeutig. Bei 82 % der

Frauen wurde eine deutliche Verbesserung in Bezug auf die objektiven Kriterien erreicht. Bei den subjektiven Kriterien berichteten gar 94 % von einer massiven Besserung. Das Konzept von Power2be Bethanien hat sich bewährt und zeigt sich als enorm unterstützend im Kampf gegen die Essstörung. Der Aufenthalt trägt massgeblich zur Verbesserung der Lebensqualität und zur Heilung bei.

**Dr. Erika Toman
Leiterin Therapie Power2be Bethanien**

Stiftung Impact Bethanien

Stellen Sie sich vor: Morgen beginnt Ihr Aufenthalt im Power2be Bethanien. Mit dem Willen, Ihre Lebenssituation zu verbessern, sind Sie einfach nur froh, einen Platz erhalten zu haben. Über die Finanzierung Ihres Aufenthalts machen Sie sich keine Gedanken. Noch keine.

Doch wer zahlt diesen Aufenthalt?

Der Aufenthalt wird so weit wie möglich durch die Betroffenen selbst finanziert. Sie sind volljährig, die Eltern sind nicht mehr zahlungspflichtig, selber verfügen Sie jedoch nicht über genügend Vermögen? In diesem Fall unterstützt Sie das Power2be Bethanien bei der Suche nach weiteren Finanzierungsmöglichkeiten durch Dritte (IV, Sozialämter, Stiftungen, u. a.). Die Erfahrung zeigt, dass ein Aufenthalt im Power2be Bethanien im Durchschnitt zehn Monate dauert. Frühestens ab dann ist jemand in der Lage, ein eigen- und selbstständiges Leben zu führen. Umgerechnet fallen so Kosten von ca. CHF 60 000.– an.

Weil alle, die Hilfe brauchen, sie auch bekommen sollten

Reichen die Finanzierungsmöglichkei-

ten durch Dritte jedoch nicht aus, würden Sie schon sehr schnell in der Schuldenfalle sitzen. Damit dies nicht eintritt, hilft die Stiftung Impact Bethanien, Ihren Aufenthalt mitzufinanzieren, und sorgt gleichzeitig dafür, dass Sie nach Austritt keine Rückzahlung leisten müssen. Doch damit dies auch in Zukunft möglich ist, sind wir auf Mithilfe angewiesen.

Gönner gesucht

Um Ihren Aufenthalt zu finanzieren, betreibt die Stiftung Impact Bethanien Fundraising. Sie wendet sich an potenzielle Geldgeber und versucht, mit einer transparenten, überzeugenden Kommunikation Gelder zu generieren.

Möchten Sie das Projekt «Hilfe für Frauen mit Essstörungen» unterstützen?

Kontoangaben für Spenden

Zürcher Kantonalbank
IBAN: CH21 0070 0110 0048 0668 0
Stiftung Impact Bethanien,
Buckhauserstrasse 36, 8048 Zürich

Gerne beantwortet Karin Leemann Gisler (kleemann@bethanien.ch) alle weiteren Fragen zur Stiftung Impact Bethanien.

Herzlichen Dank!

Karin Leemann Gisler
Fundraising



Fühlen Sie sich angesprochen?

Frauen, die sich für einen Aufenthalt im Power2be Bethanien interessieren, können sich an die Triagestelle von Power2be Bethanien wenden. Diese befindet sich in Zürich.

Während den Telefonzeiten (ersichtlich unter www.bethanien.ch/power2be-bethanien) können Sie Ihre Fragen stellen und einen Beratungstermin vereinbaren.

Ausserhalb der Telefonzeiten können Sie uns gerne eine Nachricht hinterlassen und wir rufen werktags in der Regel innerhalb von 24 Stunden zurück (ausser an Samstagen, Sonntagen und an Feiertagen).

Vertrauensvolle Fachpersonen klären Ihre Anliegen und Bedürfnisse ab und helfen zu entscheiden, ob Power2be Bethanien die zurzeit richtige Unterstützung für Sie ist. Anderenfalls helfen sie, ein passenderes Angebot zu finden. Die Anonymität ist selbstverständlich jederzeit gewährleistet.

Triagestelle Power2be Bethanien
Forchstrasse 132
8032 Zürich
+41 (0)43 499 12 19
p2b.zh@bethanien.ch

Weitere Angebote von Power2be Bethanien

Im Rahmen der Präventions- und Aufklärungstätigkeit von Power2be Bethanien bieten wir Schulen und Kirchgemeinden folgende Angebote an.

- Vorträge für Schüler und Eltern
- Workshops für Jugendliche
- Kirchenbesuche

Gerne können Sie uns bei Interesse buchen.

Power2be Bethanien
Schäferwiesen 4, 8259 Kaltenbach
+41 (0)52 742 30 50
power2be@bethanien.ch