

STIFTUNG IMPACT BETHANIEN



NEUE LEITUNG POWER2BE BETHANIEN

Neustart in Zeiten von Corona

Mitten im Lockdown übernahm Gretina Nüesch das Zepter und die Führung der Institution Power2be Bethanien.

Als diplomierte Sozialpädagogin HF hat Gretina Nüesch mehrere Jahre in einer Institution für verhaltensauffällige männliche Jugendliche mit Schwerpunkt Abklärung gearbeitet. In ihrer letzten Funktion leitete sie die schülerergänzende Betreuung an einer Primarschule. Genügend Erfahrung im Umgang mit jungen Erwachsenen hatte sie also schon bei Eintritt. Gretina Nüesch ist dem Leben sehr positiv zugewandt



und meint: «Ich habe das Privileg, die Leitung eines Teams mit langjährigen, fähigen und motivierten Mitarbeitenden zu übernehmen. So bleibt mir die Gelassenheit, mich Schritt für Schritt im Wissen einzuarbeiten, dass der Betrieb mit Engagement und Know-how kompetent weiterläuft. Zusammen machen wir uns in eine nächste Phase auf. Ich freue mich darauf!»

Gretina Nüesch
Leiterin Power2be Bethanien

Time to say goodbye

Eva Naroska, ehemalige Leiterin Wohnen Power2be Bethanien, trug durch ihr fundiertes Fachwissen und ihr unermüdliches Engagement massgeblich zum Aufbau und zur Weiterentwicklung der Institution Power2be Bethanien bei. Anfang Jahr entschloss sie sich, nach über fünf Jahren eine neue Herausforderung anzutreten und ihrer Ausbildung zur Transaktionsanalytikerin mehr Gewicht zu geben. Wir danken Eva Naroska für ihren grossen Einsatz und wünschen ihr für die Zukunft alles Gute.

EDITORIAL



2020 – ein wahrhaft ungewöhnliches Jahr!

Von einem Tag auf den anderen ist die Welt nicht mehr so, wie sie vorher war. Unser Mutterhaus, die Diakonie Bethanien mit ihren vielfältigen sozialen Betrieben, traf das COVID-19-Virus mitten ins Herz.

Die Stiftung Impact Bethanien war ebenfalls von den einschneidenden Massnahmen betroffen. So musste die geplante Sponsorenwanderung im September 2020 aufgrund der Einschränkungen kurzfristig abgesagt werden. Trotz erschwelter Umstände traf sich der Stiftungsrat in demselben Rhythmus wie in den vergangenen Jahren und konnte nach sorgfältiger Prüfung und dank der grosszügigen Unterstützung von Spender/innen, den bei der Stiftung Impact Bethanien eingegangenen Gesuchen von Frauen in finanzieller Not zustimmen. Dafür sind wir unendlich dankbar und es stimmt uns zuversichtlich, auch im nächsten Jahr wieder Frauen, trotz der fehlenden finanziellen Mittel, einen Aufenthalt im sozialtherapeutischen Programm Power2be Bethanien zu ermöglichen.

Wir danken allen Gönner/innen, Spender/innen und Unterstützer/innen für ihr Vertrauen in die Stiftung Impact Bethanien.

Dominique Bitzer
Stiftungsratspräsident

1. Aufstehen und oben bleiben

Sommer, Sonne und ein herrlicher Tag voller Abenteuer steht uns bevor: Stand-Up-Paddeln auf dem Bodensee. Was für die einen ein Leichtes ist, stellt uns Bewohnerinnen von Power2be Bethanien auf die Probe – schaffen wir das?

Zusammen mit zwei Betreuerinnen machen wir uns kurz vor dem Mittag auf den Weg nach Beglingen am Bodensee. Bevor wir mit dem Brett über das Wasser gleiten dürfen, fahren wir zu einer Grillstelle in Rheinklingen, wo wir unsere Mittagspause verbringen. Zusammen etwas Kleines zu essen und unser selbst gemachtes Schlangebrot über dem Feuer zu backen, stärkt Leib und Seele. Die Aussicht auf den schönen Bodensee genießen wir, das Essen in der Öffentlichkeit ist uns eher unangenehm. Die Anwesenheit der Betreuerinnen entspannt die Situation ein wenig. Kurze Zeit später halten wir unsere Boards, Schwimmwesten und Paddels bereits in den Händen.

Aufmerksam lauschen wir den ersten Anweisungen unseres Instructors, der uns in Beglingen empfangen hat. Er ist sehr erfahren und erklärt, wie wir uns richtig auf das Brett setzen, wieder aufstehen und wie das Paddel als Hilfsmittel zu nutzen ist, um während der Fortbewegung auf dem Wasser das Gleichgewicht zu halten. Wir verinnerlichen seine wertvollen Worte und dann wird fleissig gepaddelt. Die einen schneller, die anderen langsamer. Wir freuen uns über Erfolgserlebnisse, denn das Board in die gewünschte Richtung zu lenken, gestaltet sich schwieriger als gedacht. Zum Glück ist eine Betreuerin mit uns auf dem Wasser, das gibt Sicherheit.



Alle haben Spass und lachen viel. Wir saugen die beruhigende Wirkung des Gleitens über Wasser auf und geniessen für 1,5 Stunden das wunderbare Gefühl der Unbeschwertheit.

Der Schein trügt

Von aussen betrachtet, sieht alles nach einem rundum entspannten Ausflug aus – doch der Schein trügt. Zwei Bewohnerinnen wagten sich nicht aufs Brett und die anderen mit gemischten Gefühlen. Es ist für uns eine Herausforderung, etwas auszuprobieren, das man noch nie zuvor gemacht hat. Gedanken machen sich breit: «Was, wenn ich das nicht kann?» «Wenn ich die Schlechteste bin?» «Ich muss das perfekt können.» «Wie sehe ich aus?» «Ich darf nicht ins Wasser fallen, sonst lachen mich die anderen aus.» Dazu kommt, dass wir genau wissen, dass wir nicht wie die Norm aussehen. Umso herausfordernder ist es, unseren Körper im Badeanzug oder in Sportbekleidung in der Öffentlichkeit zu zeigen. Das braucht wahnsinnig viel Mut und sehr grosse Überwindung. Denn oftmals rutscht man in eine Essstörung, weil man sich für den eigenen Körper schämt, sich mit anderen vergleicht und das Gefühl hat, «ausgestellt» zu sein. So unterschiedlich die Gründe auch sein mögen, jetzt, da wir in der therapeutischen Wohngruppe Power2be Bethanien leben und intensiv betreut sind, werden uns die eigenen, so krank machenden Mechanismen Schritt für Schritt bewusst gemacht. Der Ausflug ist ein wichtiger Teil unserer Therapie und lehrt uns, an unsere persönlichen Grenzen zu gehen und diese zu überschreiten. Stolz und glücklich kehren wir nach einem wundervollen Tag zurück in unsere Gemeinschaft und lassen den Tag Revue passieren.

**Verfasserin: Frau N. M.,
seit 2 Jahren im Power2be Bethanien**

Perfektionismus und die Angst zu versagen

Die Verantwortlichen vom Power2be Bethanien organisieren zirka alle zwei Monate einen gemeinsamen Ausflug, an dem jede Bewohnerin freiwillig teilnehmen kann. Oft sind Frauen mit Essstörungen extreme Perfektionistinnen und leben in ständiger Angst zu versagen. Deshalb ist es schwierig für sie, die Kontrolle abzugeben und sich selbst zu vertrauen. Bei diesem speziellen Ausflug ging es auch darum, dass die Frauen lernen, mit einer fremden Person (hier der SUP-Instruktor) umzugehen, der als sogenannter «Systemstörer» in die Gruppendynamik eingreift. Insbesondere darum, weil er mit seiner Funktion die «normalen» Strukturen aus dem Power2be Bethanien durchbricht. Unsere Betreuerinnen haben in diesen Momenten eine beobachtende Funktion und gehen, falls nötig, sensibel auf die einzelnen Befindlichkeiten im Lernprozess ein, während der Trainer die vordergründigen Skills des SUPs beibringt.

2. Gärtnern tut der Seele gut

Endlich war es soweit! Dank Spendengelder konnte ein Herzenswunsch vieler Bewohnerinnen realisiert werden. Wir bauten zwei Hochbeete im Garten vom Power2be Bethanien. Dieses Projekt begeisterte mich von Anfang an und jetzt – ein paar Monate später – fühle ich bereits, wie gut mir das Gärtnern tut. Nach einer anstrengenden Therapie oder wenn es mir nicht gut geht, gibt mir diese fast schon meditative Betätigung neue Kraft und erdet mich ihm wahrsten Sinn des Wortes.



Bis es jedoch zum ersten Ernteerfolg kam, war harte Arbeit und viel Teamwork notwendig. Zuerst legten wir den geeigneten Standort fest und Herr Schwarzer, unser Hauswart, übernahm die «Bauführung». Dies nicht ohne Grund, denn ausgestattet mit grossem handwerklichem Geschick und einer unendlichen Geduld, ist er unsere gute Seele im Haus. Auf den Spatenstich folgte das Abtragen der Grasnarbe, danach musste der Erdboden geebnet und bekiest werden, bevor die Hochbeete bereit für die Bepflanzung waren. Während dieser Zeit regnete es sehr viel. Trotzdem half ich, so oft ich konnte, tatkräftig mit, sofern keine Therapie anstand.

Gesundes aus dem eigenen Garten

Radieschen, Zwiebeln, Rucola, Basilikum, Ananassalbei, Lavendel, Zitronenmelisse und Erdbeeren waren die ersten Setzlinge, die wir pflanzten. Es machte uns solchen Spass, dass wir nach weiteren geeigneten Pflanzen suchten. So fanden bald Kohlrabi, Chinakohl, Salate, Küchen- und Teekräuter den Weg in unsere Hochbeete. Dank des warmen Sommers gedieh alles prächtig und schon bald konnten wir ernten. Von Anfang an übernahm ich die Verantwortung und es bereitet mir grosse Freude, «meinen» kleinen Garten zu pflegen und zu hegen.

Verantwortung übernehmen

Ist es ein Widerspruch, an einer Essstörung zu leiden und sich trotzdem mit viel Hingabe am Gedeihen der Kräuter und des Gemüses zu engagieren? Für mich nicht, denn es ist eine wichtige Erfahrung, ein solches Langzeitprojekt anzustossen und regelmässig zu betreuen. Der direkte Bezug zum Essen ist ganz natürlich gegeben und es ist umso besser, dass alles frisch aus unserem Garten auf den Tisch kommt.

Ab und zu schauen meine Mitbewohnerinnen oder die Mitarbeitenden vom Power2be Bethanien vorbei. Voller Stolz zeige ich ihnen, welches Gemüse oder welche Kräuter als Nächstes frisch in unserer Küche zur Verarbeitung bereitstehen.

**Verfasserin: Frau A. K.,
seit 1 Jahr im Power2be Bethanien**

3. Schlafen mit Blick auf den Sternenhimmel

Eine Nacht im Freien verbringen, rudimentär und ganz naturverbunden. Diese Idee schwirrte schon länger in meinen Gedanken umher und wurde im Sommer endlich Realität.

Bei uns im Power2be Bethanien gibt es einen grossen Garten, der schon lange auf jemanden wie mich wartete, um einmal als «Bett» genutzt zu werden.

Sobald es das warme Wetter im Juli zuliess, schnappten meine Betreuerin und ich uns je einen Schlafsack und mit einem Mätteli machten wir es uns draussen bequem. Was für ein schönes Gefühl, einfach so dazuliegen und zu beobachten, wie es einnachtet und die ersten Sterne am Himmel zu sehen waren. Von den Bäumen und Büschen hörte ich ein unentwegtes Rascheln. Obwohl in mir die ungewohnten Laute der Natur etwas Unbehagen hervorriefen, überwand ich meine Angst, lauschte gebannt und genoss die wunderschöne Atmosphäre, die leider unerwartet abrupt endete! Gegen Mitternacht tönnten uns laute Beats einer Party um die Ohren und an Schlaf war nicht mehr zu denken. So wälzten wir uns bis halb vier Uhr morgens in unseren

Schlafsäcken hin und her – aufgeben wollten wir jedoch nicht. Wer jetzt denkt, dass wir, nachdem es ruhig wurde, die Zeit in unserem Freiluftbett geniessen konnten, liegt falsch. Nach zwei Stunden Schlaf wurde unsere erholsame Bettzeit durch einen heftigen Regenguss jäh unter-

brochen. Noch halb im Koma retteten wir uns ins trockene Haus und setzten den dringend benötigten Schlaf im eigenen Bett fort. Schade, ich hätte so gerne noch etwas länger unter dem freien Himmel weitergeträumt, so-

lange bis mich die Sonne mit ihrem sanften Morgenstrahl geweckt hätte. Mein Erlebnis unter den Sternen hat mir dennoch sehr viel Freude bereitet und ich kann es nur jedem weiterempfehlen.

**Verfasserin: Frau E. F.,
seit 1,5 Jahren im Power2be Bethanien**

Sicherheit schafft Vertrauen

Ziel meines Abenteuers war es, dass ich mich aus meiner eigenen Komfortzone bewege, mir etwas Neues vertraue und mich überwinde, dieses umzusetzen. Was ich auch geschafft habe. Ebenso hat sich das Vertrauensverhältnis zwischen mir und meiner Betreuerin noch mehr vertieft und es gibt mir nun die nötige Sicherheit, im Miteinander Lösungen zu finden. Power2be Bethanien ist – vorübergehend – mein Zuhause geworden und ich fühle mich in dieser Gemeinschaft sicher und wohl.



IHRE SPENDE HILFT AUCH 2021

Wir sagen Danke

Die Stiftung Impact Bethanien generiert wenig Einnahmen über andere Quellen und ist deshalb auf finanzielle Unterstützung durch Spender/innen oder Gönner/innen angewiesen.

Dank der grosszügigen Spenden in diesem Jahr war der Stiftungsrat in der Lage, den Aufenthalt diverser Frauen in der Institution Power2be Bethanien zu sichern. Der Weg, sich von dieser schweren Krankheit zu befreien, ist oft sehr steinig und hart und kann ein bis zwei Jahre dauern.

Stiftung Impact Bethanien
Karin Leemann Gisler, Fundraising



Adieu und alles Gute

Der Stiftungsrat freut sich sehr, dass wir diesen Herbst eine Frau aus der Institution Power2be Bethanien in eine neue Selbstständigkeit verabschieden durften, deren Aufenthalt zu einem grossen Teil durch Spenden ermöglicht wurde. Die zwei intensiven Jahre Arbeit an ihrer Essstörung haben sich gelohnt. Sie ist jetzt in der Lage, ihr eigenes Leben zu führen, wohnt in einer Wohngemeinschaft und geht regelmässig einer Arbeit nach.

Herzlichen Dank an alle Stiftungen und an die unzähligen Menschen, die an unser Projekt glauben und uns nach ihren Möglichkeiten unterstützen. Das Rad dreht sich weiter und der frei gewordene Platz ist bereits wieder durch eine andere hoffnungsvolle junge Frau belegt, die wiederum ihren Weg aus der Krankheit sucht.

Kontoangaben für Spenden – die Stiftung Impact Bethanien bedankt sich.

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

Stiftung Impact Bethanien
Buckhauserstrasse 36
8048 Zürich

Spendende, die Ihr Engagement auf unserer Webseite impact-bethanien.ch veröffentlichen möchten, nehmen bitte Kontakt mit Karin Leemann Gisler auf:
Fundraising Stiftung Impact Bethanien –
kleemann@bethanien.ch

IMPRESSUM

Herausgeber: Stiftung Impact Bethanien, Buckhauserstrasse 36, 8048 Zürich, 058 204 80 80
Redaktion: Stiftung Impact Bethanien