

# BETULA-POST

Jahrespublikation 2021



## Einblick ins Angebot «Mittagstisch»

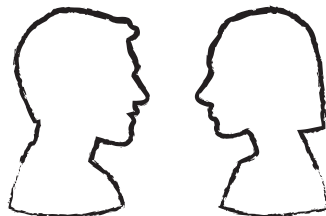
### Mittagstisch

Das Angebot des Mittagstisches findet von Montag bis Freitag von 10.30 bis 13.00 Uhr im B Treff statt. Das Angebot wurde geschaffen für Bewohnerinnen und Bewohner, die sich an eine Tagesstruktur gewöhnen wollen. Der offene Mittagstisch wird auch als Ergänzung zur Tagesstruktur oder zu einer Arbeitsstelle genutzt. Den Mittagstisch gestalten die Teilnehmenden in Begleitung selbstständig. Das Menü wird gemeinsam besprochen, der Einkauf getätigt, gekocht und am Schluss aufgeräumt. Die Idee, über die Mittagszeit einen Ort der Begegnung zu schaffen, ist gut angekommen. Es besteht sogar der Wunsch nach einer Erweiterung des Angebotes. Zurzeit besteht die Absicht, das Angebot mit einem Atelierangebot zu verknüpfen.

## Spenden

### Danke vilmol

Das Betula durfte mit Ihren Spenden im vergangenen Jahr verschiedenen Anliegen, für die keine entsprechenden Finanzmittel bereitstehen, Unterstützungsbeiträge freigeben. Allen Spender\*innen gilt unser grosser Dank!



## Unterstützung aus dem Aktivitätenfonds im Jahr 2021, ausbezahlt wurden 11 150 Franken:

- Ausbildung für zwei Mitarbeiterinnen «Open Dialog»
- Neues Bett
- Haushaltsartikel
- Staubsauger
- Küchenutensilien
- Bettwäsche
- Büromaterial
- Jahres-Mitgliederbeitrag in einem Sportverein
- Möbel bei Übertritt ins Betreute Einzelwohnen
- Inserat in Zeitung
- Fahrt zu Verwandten
- Gemeinsamer Ausflug
- Beteiligung Wohnungseinrichtung

## Unterstützungs- und Aktivitätenfonds für betreute Menschen im Betula

Konto Thurgauer Kantonalbank  
IBAN CH59 0078 4172 0467 7760 2

Die Spendengelder werden ausschliesslich zur Finanzierung von Bedürfnissen verwendet, die nicht durch Versicherungs- oder andere Beiträge Dritter gedeckt sind.

- Finanzielle Projektunterstützung von im Betula betreuten Menschen
- Persönliche Bedürfnisse in Notsituationen von im Betula betreuten Menschen

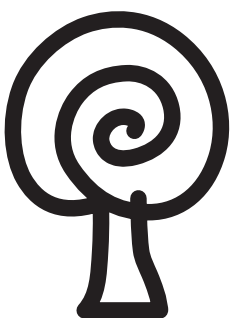
## Allgemeiner Spendenfonds für den Verein Betula

Konto Thurgauer Kantonalbank  
IBAN CH34 0078 4172 0019 1390 3

Allgemeine Spendengelder werden zur Deckung ausserordentlicher Aufwendungen und zur Tilgung langfristiger Verbindlichkeiten des Vereins eingesetzt.

## Möchten Sie uns unterstützen? Rufen Sie uns an.

Christian Brönimann und Stefan Ribler zeigen Ihnen verschiedene Möglichkeiten für Ihr Engagement.



**betula**  
Leben Lernen Leisten

Allestrasse 68  
8590 Romanshorn  
Telefon 071 466 14 00  
betula@betula.ch  
www.betula.ch





## Betula und das lösungsorientierte Modell

«Nichts überzeugt einen Menschen mehr als eine Lösung, die er selbst gefunden hat.»

Seit 15 Jahren richten wir das agogische Handeln im Betula an den Grundsätzen des lösungsorientierten Modells nach *Shazer-Berg* aus. Wir sind in den Jahren an Erfahrungen und Erkenntnissen gewachsen und haben darauf aufbauend unsere agogische Haltung mit den Grundsätzen von *Recovery* und der personenbezogenen *Sozialraumorientierung* weiterentwickelt.

Im Grundverständnis geht es aber immer noch darum, unsere Klientinnen und Klienten konsequent in ihrer individuellen Lösungsfindung zu unterstützen. Nur drei Fragen sind begleitend: *Was will das Gegenüber?* *Was kann das Gegenüber tun?* *Was ist der nächste Schritt?*

## Was soll handlungsleitend sein? Bedürfnisse oder Diagnose?

Andreas Knuf, Psychotherapeut und Verfasser recoveryorientierter Fachliteratur, vertritt die Meinung, Gefühle seien aus verschiedenen Gründen für den Gesundungsprozess zentral. *Der Umgang mit Gefühlen entscheide darüber, ob es zu einer erneuten Krise komme.* Untersuchungen zeigen gemäss Knuf unmissverständlich auf, dass ein ungünstiger Umgangsstil nicht nur *eine Krise begünstigen kann, diese aufrechterhalten kann oder die Gefahr einer erneuten Krise begünstigt.*

Jede psychische Erkrankung habe ihre eigenen Emotionen, etwa die starke Wut bei von Borderline Betroffenen oder die paranoide Angst bei Menschen mit Psychose. *In Genesungsprozessen sei der Zugang zu den Gefühlen ein zentraler Faktor.* Etwa, wenn sich eine Person für die Erkrankung schämt, sich in der Folge zurückzieht und als Konsequenz daraus Sozialraumpartner\*innen verliert.

Berücksichtigen wir die Ausführungen von Andreas Knuf, muss sich unser sozialpsychiatrisches Handeln der *grossen Bedeutung von Gefühlen zuwenden und die Betroffenen darin unterstützen, Gefühle zu ertragen und mit ihnen umzugehen.* Knuf erinnert daran, dass sozialpsychiatrische Institutionen für *Konzepte der Antistigmatisierung* verantwortlich seien ebenso wie für eine Beziehungskultur, die den Erhalt und den Aufbau von Beziehungen im Sozialraum unterstütze. Auf diese Weise würden wir den Weg ebnen, damit Klientinnen und Klienten *den Schritt aus der Selbstverurteilung wagen.*

*Buchtipps: Andreas Knuf, Umgang mit Gefühlen in der psychiatrischen Arbeit, Psychiatrie Verlag, ISBN 978-3-88414-955-3*

Diese Haltung verlangt von uns Fachleuten, dass wir uns in einer konsequent *unwissenden Position* befinden. Statt Ratschläge erteilen sorgfältig zuhören. Lösungsorientierung heisst für uns, *das Gegenüber als Expertin oder Experten für den jeweiligen individuellen Lösungsweg zu sehen* und dabei unterstützend anzuregen.

Unsere Bewohnerinnen und Bewohner nehmen dieses Angebot der Zusammenarbeit dankbar an und nutzen es erfolgreich für ihre persönlichen Entwicklungen.

Die beschriebenen konzeptionellen Eckpunkte des Betula sind im agogischen Alltag präsent, werden gelebt, geschätzt und manchmal auch eingefordert.

*Manchmal fällt es Angehörigen, externen Stellen oder Arbeitgebenden schwer, die oben beschriebenen Haltungen als fachliche und hilfreiche Positionierung anzunehmen* und zu akzeptieren, dass wir ungewolltes oder schädliches Verhalten nicht einfach unterbinden können. Fragen oder Rückmeldungen klären wir am liebsten mit allen Beteiligten. Jede Reflexion ist hilfreich, wenn durch sie das Gegenüber ermuntert wird, nächste Schritte zu gehen.

Treffend formulieren die hilfreiche innere Haltung Simone Tschopp und Georges Rechberger:

*«Das (permanente) Ändern zu leben, ist wichtiger, als das Leben zu ändern.»*



Den Zugang zu Klienten und Klientinnen über ihre Bedürfnisse zu suchen und nicht von Diagnosen abzuleiten, ist und bleibt ein wesentlicher Erfolgsfaktor im Alltag des Betula.

## Drei Sozialpädagogen sind im Betula in berufs begleitender Ausbildung

Wir treten dem akuten Fachkräftemangel mit einer Ausbildungsoffensive entgegen. Aktuell befinden sich bei uns drei Sozialpädagogen in berufs begleitender Ausbildung. Die angehenden Fachmänner sind drei beziehungsweise vier Jahre bei uns in Praxisausbildung. Sie sind in berufsspezifische Aufgaben involviert und übernehmen Handlungsverantwortung. Die Auseinandersetzung mit unseren Haltungen und Handlungsweisen schärft ihr sozialpädagogisches Profil und formt sie zu wertvollen Berufsleuten.

miterleben und begleiten kann. In der Peer-Arbeit ist die Basis das gegenseitige Vertrauen.

Ich weiss aus meinem eigenen Erleben, dass Vertrauen langsam wächst, und kann sehr gut verstehen, wenn mein Gegenüber mehr Zeit braucht, als ich meine. Durch mein Erlebtes kann ich vieles nachfühlen und nachvollziehen. Für mich selber ist auch hilfreich, wenn ich mit jemandem reden kann und ich mich verstanden fühle. Wenn ich merke, dass ich nicht die Einzige mit einer Erfahrung bin, dann geht's mir schon besser. In meinen Beratungen geht es auch darum, Techniken weiterzugeben, die mir geholfen haben. Letztendlich muss aber jede und jeder selber entscheiden, was wirklich hilfreich ist.

Manchmal beschäftigen mich die Geschichten, die mir anvertraut werden, auch nach der Arbeit. Früher war dies schwieriger für mich. Heute kann ich besser zwischen Beruf und privat umschalten. Es gelingt mir nicht immer. Aber Beruf und Leben gehören irgendwie zusammen.

Andrea Uebelhard, Peer-Mitarbeiterin

## Interview mit Cornelia Rüegg



*Was bedeutet für dich Gesundheit bzw. Wohlbefinden?*

Für mich bedeutet Gesundheit und Wohlbefinden, zufrieden zu sein mit mir und dem, was gerade ist. Es bedeutet für mich auch, in einer Freiheit zu leben, mich selbst ernst zu nehmen, ein «Ja» zu mir zu haben. Dazu gehört, dass ich mich selbst spüre und mich

nicht fremdbestimmt fühle.

*Wie geht es dir momentan?*

Aktuell geht es mir gut. Ich baue derzeit Medikamente ab. Die Medikamente haben mich abtumpfen lassen. Ich lerne nun, mit meinen Gefühlen umzugehen, mir treu in den kleinen Sachen zu bleiben, Schritt für Schritt zu gehen und mir Zeit für Wachstum zu lassen, wie bei einer Pflanze. Ich möchte lernen, dass das Leben nicht nur schwarz-weiss ist. Das heisst für mich auch: meinen Haushalt machen, auf meinen Körper schauen, ihn pflegen und treu in kleinen Dingen sein. Wenn ich das nicht mache, dann holt mich meine Erkrankung wieder ein.

*Wer war und ist wichtig auf deinem Genesungsweg?*

Ich habe einen sehr guten Psychiater, menschlich wie fachlich. Er nimmt mich ernst. Das hilft mir, auch andere Menschen ernst zu nehmen. Betula ist eine sehr gute Unterstützung: die Menschen, das Miteinander, die Möglichkeit, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Freunde und Familie sind auch wichtig auf diesem Weg. Ich lerne durch andere Menschen, wie sie mit mir umgehen. Das hilft mir auch, bei anderen Menschen den Weg zu sehen, den sie gehen.

*Was wünschst du dir für die Zukunft?*

Ich wünsche mir einen Assistenzhund. Zudem möchte ich gerne eine Aus- oder Weiterbildung machen und herausfinden, wie es bei mir beruflich weitergehen könnte. Bisher habe ich Arbeit nur schlecht erlebt. Ich wünsche mir Arbeit, die mir Spass macht.

Liebe Cornelia, danke für das Gespräch.

## Mein Blickwechsel

Im Rahmen meines Wirtschaftsstudiums an der Fachhochschule Ost durfte ich meinen gewohnten Arbeitsplatz in der Bank gegen eine Woche im Betula tauschen. Während fünf spannender Arbeitstage lernte ich die Institution Betula vertieft kennen. Von allen Seiten wurde ich herzlich empfangen, und ich spürte von Anfang an Offenheit und Vertrauen.

In spannenden Gesprächen erfuhr ich viel von den Bewohnern und den Bewohnerinnen, hörte deren Geschichten und Sorgen. Alle erzählten mir, dass sie glücklich und zufrieden im Betula sind. Diese Zufriedenheit spürte ich auch bei den betreuenden Fachleuten.

Das Leitbild, der lösungsorientierte Ansatz und der Nachhaltigkeitsgedanke werden von allen Beteiligten gelebt.

Ich bin sehr dankbar und stolz, eine Woche im Betula verbracht haben zu dürfen. Denn während dieser Woche erhielt ich unglaublich viele Eindrücke, die mich auf meinem weiteren Lebensweg begleiten werden. Herzlichen Dank, Simon Arnold

## Vorstand und Mitarbeitende

Stefan Bär, Brigitte Betschart-Müller, Danilo Clematide, Patrik Gisel, Peter Höltschi, Carola Politi-Strub, Christian Widmer.

Alexandra Bässler, Reto Bechtiger, Rita Braunwalder, Christian Brönimann, Robin Bruderer, Franca Cammardella, Stephan Deininger, Sandra Fischer, Gabriele Fux, Carola Gäumann, Bruno Germann, Eva Güttinger-Lampart, Katharina Hörler, Silvia Hunziker, Simon Jamnik, Anna Joos, Ulrike Kerlin, Yvonne Kesselring, Angelika Krässig, Judith Künzle, Daniela Maron, Carmen Mattioli, Stephanie Michel, Klaus Moosmann, Elisabeth Nagorka, Michael Obst, Melanie Rezzonico, Stefan Ribler, Sabrina Rohner, Andrea Ruckstuhl, Simon Schmid, Paul Schmidgal, Pascal Schönenberger, Thomas Schroth, Gabriele Schwarzkopf-Mäusli, Lena Seeger, Bea Seitz-Brägger, Ruth Stauffer, Bettina Steinbrunner, Andreas Suhner, Lilian Troxler-Braun, Andrea Uebelhard, Monica Vetsch, Cornelia Vogler, Sibylla von Wartburg, Eveline Vorster-Mezger, Jack Walker, Vincent Wehrmann, Nicole Zähler, Luca Zanini.



## Peer-Arbeit im Betula

Ich arbeite seit 2017 als Peer im Betula. Es ist schön, zurückzudenken, wie es war, als ich angefangen habe, und wo ich jetzt stehe. Mittlerweile sind Einzelgespräche meine Hauptaufgabe. Mir gefällt es, Menschen kennenzulernen, ihnen zuzuhören und, wenn sie von sich erzählen, zu erfahren, was sie erlebt haben. Wichtig ist mir, zu erfahren, was sie sich wünschen, welche Situationen sie im Leben schwierig empfinden und welche hoffnungsvollen Momente es in ihrem Leben gibt. Über die Jahre sind Freundschaften entstanden. Ob Mitarbeiter\*in oder Bewohner\*in, ich habe Menschen gern.

Es ist sehr hilfreich, dass es auch Kontakte gibt, die über lange Zeit bestehen und ich Veränderungen

# WIE GUT KENNEN SIE BETULA?

# SIE BETULA?

▼14

►4

►1

►5

▼9

►6

►8

▼12

▼3

►10

▼13

►15

►7

▼2

►11

►1

►2

1. Was bedeutet Betula?
2. Wer war der erste Vereinspräsident des Betula? (Nachname)
3. Romanshorn, die Heimatgemeinde des Betula, wird auch wie genannt?
4. Welcher Songwriter gab regelmässig Konzerte im Betula? (Nachname)
5. Nach welchem sozialpsychiatrischen Konzept arbeitet das Betula?
6. Welche Leitungsstruktur pflegt das Betula seit seiner Gründung?
7. Was wurde 2021 neu eröffnet?
8. Im Zentrum steht nicht die Ursache des Problems, sondern dessen ... ?
9. Aus ökologischen Überlegungen reparieren wir alles im ... ?
10. Begonnen hat die Geschichte des Betula im Wohnheim an der ... ?
11. Gegründet wurde das Betula im Jahr 19.. ?
12. Ein grosser Vernetzungsanlass des Betula?
13. Wie viele Vorstandsmitglieder zählt der Verein des Betula?
14. Welchen pädagogischen Ansatz trifft man auch im Betula an?
15. Wie viele Vereinspräsidenten begleiteten das Betula seit der Gründung?

### Lösungswort

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Senden Sie das Lösungswort mit Name, Adresse und Telefonnummer an [betula@betula.ch](mailto:betula@betula.ch). Alle Einsendungen mit der richtigen Lösung nehmen an der Verlosung teil. Für 5 Teilnehmer gibt es einen Betula-Preis zu gewinnen.

### Betula-Dates 2022

# AGENDA

Sa, 21. Mai	Fr, 8. Juli	Mi, 26. Okt.	Do, 10. Nov.	Sa, 19. Nov.	Sa, 3. Dez.
<b>Reparier-Kafi</b> am Egnacherweg	<b>Sommerfest</b>	<b>Jahrmärkte Romanshorn</b> Betula-Stand	<b>Begegnung &amp; Kultur</b> look & roll im Kino Roxy	<b>Reparier-Kafi</b> am Egnacherweg	<b>Trogener Adventsmarkt</b> Betula-Stand