

bts Jahresbericht 2014



Inhaltsverzeichnis

1	Editorial	5
2	Rückblick der Leitung	6
3	Leistungsstatistik	
3.1	Leistungsstatistik der drei Fachbereiche	8
3.2	Hauptdiagnosen der Patienten 2014	9
4	Jahresberichte der drei Fachbereiche	
4.1	Psychotherapie und Beratung	10
4.2	Partnerschaft, Familie und Sexualität	13
4.3	Abhängigkeit und Sucht	17
5	Öffentlichkeitsarbeit, Vernetzung und Prävention	20
6	Spenden	22
7	Finanzen	
7.1	Erfolgsrechnung bts	24
7.2	Erfolgsrechnung BTG	25
7.3	Bilanz BTG per 31.12.2014	26
8	Leitbild	28
9	Stiftungsrat und Mitarbeiter	30

1 Editorial

Mit dem diesjährigen Jahresbericht beschreiten wir neue Wege: Dank ausgewählten Interviews tauchen Sie ein in den Therapiealltag an der Beratungs- und Therapiestelle Sonnenhügel (bts) und lesen von den Ängsten und Krisen zweier Klienten.

In bemerkenswert offener und kritischer Art schildern die beiden Menschen ihre Lebenssituation und die Gründe, die sie zum Besuch einer Therapie bewogen haben. Sie erzählen in eindrücklicher Weise über den zurückgelegten, teilweise harten und steinigen Weg und darüber, wie sie sich innerlich von Ängsten oder Abhängigkeiten haben befreien können und nun wieder viel mehr Lebensqualität geniessen. Weiter beantwortet eine psychotherapeutische Mitarbeiterin

der bts Fragen zum Therapieablauf, zu den Gründen, weshalb sich Menschen an die bts wenden, von welchen zentralen Faktoren der Therapieerfolg abhängt und welche Rolle dem Therapeuten zukommt. So viel aber bereits hier im Voraus: Von zentraler Bedeutung für eine erfolgreiche Psychotherapie ist die vertrauensvolle Beziehung zwischen Klient und Therapeut. Wie wir uns alle vorstellen können, benötigt die Entwicklung einer solchen Beziehung viel Zeit. Zeit, die über die Sozialversicherungen nur unzureichend finanziell entschädigt wird. Deshalb benötigt die bts öffentliche Mittel und Spendengelder zur Deckung ihrer Ausgaben.

Die Stiftung mit ihrer Beratungs- und Therapiestelle Sonnenhügel in Glarus versteht sich als eine Institution

innerhalb der Gesundheitsversorgung des Kantons. Unsere Angebote stehen allen Menschen offen, die Beratung oder psychologische Psychotherapie als Unterstützung benötigen. Unsere psychotherapeutische Unterstützung zielt auf die Verbesserung von Lebensqualität und die Erlangung einer grösseren Handlungs- und Entscheidungsfreiheit in der Lebensgestaltung. Unser zentrales Anliegen ist die Förderung der Selbständigkeit, die Nutzung und Stärkung der eigenen Kräfte als Basis zur Gewinnung psychischer Gesundheit.

Glarus, im Februar 2015

Für den Stiftungsrat
Daniela de la Cruz, Präsidentin

2 Rückblick der Leitung

Die bts ist Grundversorgerin im Bereich Psychotherapie und Beratung im Kanton Glarus. Unsere Therapeuten haben im vergangenen Jahr 4609 Psychotherapiestunden und 148 Beratungen durchgeführt – etwa gleich viele wie 2013. Wir haben ein gutes Angebot und können Klienten meist, nach einer kurzen Wartezeit, einen Platz anbieten. Die Anzahl freier Therapieplätze schwankt im Jahresverlauf stark. Ab dem Herbst dauert es meist etwas länger, max. 4 Wochen, bis ein Therapieplatz frei wird. Im Sommer haben wir selten Wartezeiten.

Nach 15 Jahren psychotherapeutischer Tätigkeit an der bts hat sich Frau Seraina Tippmann im Berichts-

jahr entschieden, neue berufliche Wege zu gehen. Wir danken Frau Tippmann ganz herzlich für ihren langjährigen engagierten Einsatz und wünschen ihr viel Glück und Erfolg im neuen Berufsumfeld. Im Mai hat Frau Claudia Fölling die Nachfolge von Frau Tippmann angetreten. Wichtigster Wirkfaktor in der Psychotherapie ist die Beziehung. Ein Therapeutenwechsel ist für viele Klienten eine schwierige Zeit und eine starke Belastung. Frau Fölling hat sich gut eingearbeitet und ihren Klienten Orientierung geboten.

Ich arbeite als Psychotherapeutin und habe die Leitung der bts inne. 2014 hatte ich die Möglichkeit, meine Leitungskompetenzen mit einer Wei-

terbildung in «Leadership & Management» an der Fachhochschule St.Gallen zu komplettieren. Die Erfahrungen aus vielen, ganz anderen Branchen, die ich in diesem Rahmen machen durfte, haben mir gezeigt, wie betriebswirtschaftliches Denken auch in einer sozialen Institution integrierbar ist.

Ein grosses Thema für die kommenden Jahre wird die Sicherung der Finanzierung unseres Angebotes sein. Die bts wurde bis anhin sehr grosszügig von den katholischen und reformierten Landeskirchen mit Beiträgen unterstützt. Da die Kirchenerträge rückläufig sind, wird es für die Kirchen schwieriger, Institutionen wie die bts zu unter-

stützen. In Zukunft werden wir Teile aus dieser Finanzierung anderweitig sichern müssen. Wünschenswert für unsere Einrichtung wäre, wenn zukünftig ein Psychotherapiegespräch genauso von der Krankenkasse honoriert wird wie die technischen Geräteleistungen in anderen medizinischen Bereichen auch (z.B. Röntgen oder ein chirurgischer Eingriff). Unter den heutigen Bedingungen sind freiwillige Zuwendungen für die bts umso wichtiger.

Sabine Dahler,
Leiterin bts, Fachpsychologin
für Psychotherapie FSP

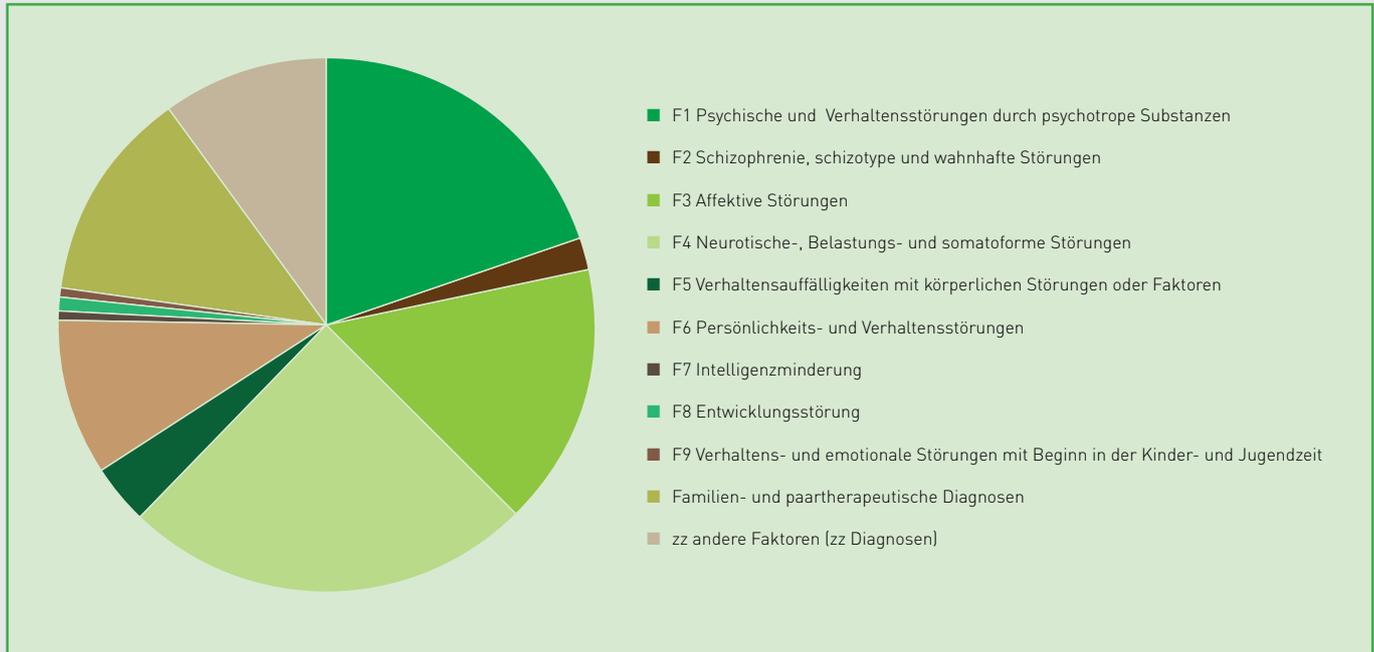
3 Leistungsstatistik

3.1 Leistungsstatistik der drei Fachbereiche

	2014	2013
Direkte Klientenarbeit (in Std.)	4757	4669
Indirekte Klientenarbeit (in Std.) *	671	1151
Total Klientenarbeit (in Std.)	5428	5820
Berichte (Anzahl)	51	52

*Die Anzahl der indirekten Klientenarbeit hat sich 2014 fast halbiert. Wir haben 2 neue Mitarbeiter. Dauert eine Therapie länger als 40 Sitzungen, so muss vor der 40. Sitzung ein ausführlicher Bericht mit Gesuch um Verlängerung der Kostengutsprache eingereicht werden. Aufgrund der kurzen Anstellungsdauer ist erklärbar, weshalb weniger derartige Berichte angefallen sind.

3.2 Hauptdiagnosen der Patienten 2014



Hauptdiagnosen nach der International Classification of Diseases ICD-10

4 Jahresberichte der drei Fachbereiche

4.1 Psychotherapie und Beratung

Irmgard Steiner*, Patientin,
Fachbereich Psychotherapie
und Beratung

Warum haben Sie sich an das Therapiezentrum bts Sonnenhügel gewendet?

Ich hatte mein Leben lang Minderwertigkeitskomplexe. Meine Mutter war ledig, als ich geboren wurde, was zur damaligen Zeit ein Tabu war. Mein Vater hat mich immer dafür verantwortlich gemacht, dass er meine Mutter geheiratet hat, mich schlecht behandelt und beschimpft. Ich war ständig der Streitpunkt in der Ehe meiner Eltern. Als ich etwa 20 Jahre alt war, musste ich mein Elternhaus verlassen.

Dann habe ich geheiratet, doch mein Mann hat sein Junggesellenleben weitergeführt. Ich war nur zum Arbeiten da. Kranksein durfte ich nur nachts. Trotz meiner oft schlimmen Schmerzen, Nierenkoliken, kam ich aber nie auf die Idee, zu einem Arzt zu gehen. Ich habe ja immer nur gelernt, dass ich nichts wert bin. Mein Mann ist vor einigen Jahren gestorben. Seither lebe ich allein.

Wann haben Sie sich entschieden, professionelle Hilfe zu suchen?

Ich habe sehr lange gebraucht, bis ich mich entschlossen habe, professionelle Hilfe anzunehmen. Vor ein paar Monaten bin ich krank ge-

worden. Ich war wahnsinnig müde und erschöpft. Ich hatte verschiedene Symptome wie trockener Mund, bitterer Geschmack und Schwindel. Und es ging mir immer schlechter. Eines Tages ist mir dann beim Überqueren der Strasse schwindelig geworden und ich bin hingefallen. Etwa eine Woche später im Bus ist mir das noch einmal passiert. Ich bin wieder hingefallen und dachte: «Das ist jetzt eine Warnung.» Dann hatte ich einen Hirnschlag. Mir fiel mein Schlüssel aus der Hand und ich habe meine Finken verloren, ohne es zu merken. Zum Glück war mein Nachbar gerade da, der mich in die Klinik fuhr. Irgendwann habe ich einfach nicht

mehr gekonnt. Darum bin ich dann ins Therapiezentrum bts gegangen, um nach einem Psychologen zu fragen.

Woher wussten Sie, wohin Sie gehen müssen, um Hilfe zu finden?

Ich weiss selber nicht, wie ich dorthin gekommen bin. Es war, als hätte mich jemand dorthin geführt. Über eine Therapie habe ich mir vorher nie Gedanken gemacht.

Welche Bedenken hatten Sie, als Sie sich an die Therapeuten gewendet haben?

Ich habe mich nicht geschämt oder so, aber ich habe immer gedacht, das bringt ja eh nichts.

Erinnern sie sich an Ihre erste Therapiestunde?

Es war alles neu. Ich habe ja gewusst, dass es so nicht weitergeht, ich wusste, ich brauche Hilfe, ich muss etwas unternehmen. Deshalb bin ich dann mit dem Gefühl gekommen: «Bitte helft mir.» Und ich habe Hilfe bekommen.

Wie läuft so eine Therapiestunde ab?

Ich habe einfach angefangen zu reden. Die Therapeutin hört mir zu und analysiert meine Situation. Das hilft mir sehr. Zuhause repetiere ich das Gespräch noch einmal für mich.

Was haben Sie für sich bisher aus der Therapie gelernt?

Ich habe gelernt, dass jemand da ist, dem ich all das sagen kann, was ich Negatives erlebt habe. Durch das Reden wird es leichter für mich. Ich habe auch schon früher mal jemandem mein Herz ausgeschüttet, aber es schien, als sei derjenige sehr desinteressiert gewesen. Die Therapeutin hört mir zu – und sie hat ja auch Schweigepflicht.

Was hat sich in Ihrem Leben geändert, seit Sie in Therapie sind?

Meine Gedanken sind nicht mehr so schwarz. Früher habe ich ja keinen Ausweg gewusst. Jetzt sehe ich eine

Art von Horizont. Ich rede auch nicht mehr so leise wie früher und ich habe wieder den Mut manchmal fortzugehen, zum Beispiel in ein Restaurant mit einem meiner Kinder. Das finde ich sehr schön, denn wenn man in so einer tiefen Grube sitzt, versuchen Sie dann mal rauszugehen...

Sie haben jetzt scheinbar wieder mehr Freude am Leben?

Ja, wegen dem bin ich ja zur bts gegangen. Aber nach so vielen Jahren Erniedrigung und Distanz muss man erst einmal lernen zu vergessen.

Wie wird es für Sie jetzt weitergehen?

Erst einmal bin ich sehr froh, dass ich jetzt professionelle Hilfe habe. Ich hoffe, ich kann meinen Rucksack dort noch weiter auspacken. Auf jeden Fall bin ich jetzt schon viel besser dran. Ich habe das Gefühl, ich bin am richtigen Ort und möchte noch gerne einige Zeit bleiben.

Was raten Sie Menschen, die in einer ähnlichen Situation stecken wie Sie?

Es soll keiner Angst haben oder sich schämen, in eine Therapie zu gehen. Man geht ja auch sonst zu einem Arzt. Aber letztendlich muss jeder selber wissen, was er machen will. Wichtig ist, dass man sich wehrt. Ich hätte schon viel früher mal den Mund aufmachen sollen, statt immer nur zu schweigen.

4.2 Partnerschaft, Familie und Sexualität

Myriam Burth, Fachpsychologin
für Psychotherapie FSP

Mit welchen Anliegen kommen Klienten zu Ihnen?

Das ist sehr vielfältig und betrifft das ganze Spektrum von psychischen Störungen, Schwierigkeiten und seelischen Krisen, die Menschen in ihrem Alltag zu bewältigen haben.

Wenn sich Paare bei uns melden, geht es oft um fehlendes Verständnis füreinander oder eine blockierte Kommunikation miteinander, das heisst, die Partner sprechen kaum noch miteinander, reden aneinander vorbei oder geraten in uferlose Streitigkeiten. Immer wieder fällt uns auf, dass Paare sehr spät in die Beratung kommen, häufig erst, wenn einer der Partner schon auf dem «Absprung» ist.

Insgesamt macht die Beratung und Therapie von Paaren und Familien den kleineren Teil unserer Arbeit aus, mehrheitlich behandeln wir Personen im Einzelsetting.

Welche Erwartungen haben die Klienten?

Wir hören oft: «Bitte tun sie etwas, damit es dann wieder gut ist.» Nicht selten sind Klienten ernüchtert, wenn sie feststellen, dass Therapie eine herausfordernde Arbeit an sich selber bedeutet. Eine Therapie ist nichts, wo man sich zurücklehnen und konsumieren kann.

Gleichzeitig bietet eine Therapie eine Chance, verloren geglaubte oder verschüttete Seiten an sich selbst – und auch am Partner – wieder zu entdecken und neu zu beleben.

Das Ziel einer Paartherapie ist nicht zwingend, dass man wieder einen gemeinsamen Weg findet. Manchmal trennt sich ein Paar auch, und es ist für beide Seiten etwas gewonnen, wenn dies in einer möglichst respektvollen und wertschätzenden Art passieren kann.

Wie nehmen Sie Ihren Klienten die Angst oder die Hemmung, mit Ihnen über deren Schwierigkeiten zu sprechen?

Entscheidend ist die Entwicklung einer vertrauensvollen Beziehung zwischen Klient und Therapeut. Ob «die Chemie stimmt», zeigt sich oft schon am Anfang der Behandlung, der Prozess hin zu einer verlässlichen, vertrauensvollen Beziehung dauert aber länger.

Der Empathie und Wahrhaftigkeit, der Wertschätzung und dem Respekt gegenüber einem Klienten messe ich einen hohen Wert bei. Ohne ein Gefühl der Verbundenheit und des psychischen Kontakts zwischen Therapeut und Klient kann eine Behandlung nicht heilen. Im Gegensatz zu einer freundschaftlichen Beziehung, in der beide geben und nehmen, können Klienten die Therapeuten einfach in Anspruch nehmen. Sie werden gehört, ohne bewertet zu werden. Das ist ganz wichtig. Alles, was uns erzählt wird, bleibt bei uns – das ist die Basis der Vertrauensbeziehung. Diese Basis ist Grundlage und Voraussetzung für eine konstruktive – und durchaus auch konfrontative – Therapiearbeit.

Über welchen Zeitraum erstreckt sich üblicherweise eine Therapie?

Das ist individuell sehr unterschiedlich. Bei einer Schwangerschaftskonfliktberatung, bei der eine Frau entscheiden muss, ob sie die Schwangerschaft fortsetzen will oder nicht, kann das eine einmalige Beratung sein. Ist der Anlass für eine Therapie zum Beispiel ein erlittenes Trauma in der Kindheit, kann es auch Jahre dauern, Verhaltensweisen, die immer wieder zu Problemen mit der Umwelt oder mit sich selbst führen, zu überwinden. Paartherapien sind in der Regel eher kürzer, die Sitzungen liegen oft weiter auseinander, damit auch genügend Zeit «zum Ausprobieren und Üben» des Besprochenen bleibt.

Die eigenen, eingeschliffenen Muster zu überwinden, ist in der Regel ein langwieriger Prozess. Es braucht viel Mut und Stärke zu sagen: «Ich will mich mit dem auseinandersetzen, was da ist und mir das Leben immer wieder schwer macht.»

Wie sieht eine typische Therapiestunde aus?

Nach einer Begrüßung berichtet der Klient über das, was ihn gerade beschäftigt und was für ihn wichtig ist. Die Themen, die jemanden dazu bewegen, eine Therapie anzufangen, sind oft der rote Faden in den ersten Gesprächen. Im Verlauf können sich diese vertiefen und/oder andere kommen dazu. Als Therapeut höre ich aktiv zu und spiegle dem Klienten, was ich verstanden habe und auch, wie es

mir mit dem Erzählten geht. Ich bringe meine Gedanken und Ideen ein, wie gewisse Verhaltensweisen auch anders gesehen werden können. So kann der Klient die Möglichkeit nutzen, über seine Handlungen nachzudenken und diese gegebenenfalls auch zu verändern. In einer nächsten Sitzung kann der Faden wieder aufgenommen werden.

Es ist mir wichtig, dass sich Klienten auf eine verbindliche Struktur verlassen können. Eine therapeutische Sitzung hat einen definierten Anfang und ein Ende. Ich gebe Erklärungen zum Rahmen, zum Ablauf und zum gemeinsam vereinbarten Setting unserer Arbeit. Immer wieder sind auch Informationen zum Verständnis von Krankheitsbildern und psychischen Vorgängen angezeigt.

In welchen Punkten können Sie Klienten unterstützen?

Wir unterstützen Klienten darin, sich selbst besser kennen zu lernen, das heisst, eigene Handlungs- und Erlebensmuster zu erkennen, deren Funktionen zu verstehen und zu prüfen, ob diese so «Sinn machen». Gut ist, wenn das eigene kreative Potenzial, das jeder in sich trägt, sichtbar und fühlbar wird. Viele haben wenig gute Erfahrungen damit gemacht, sich selber zu vertrauen. Wir leisten also «Entwicklungshilfe», mit dem Ziel, dass Klienten für sich selber eine gute Ansprechperson werden. Wenn jemand die eigenen Bedürfnisse besser kennenlernt, diese äussern und umzusetzen kann, ist viel erreicht. Aber – eine Therapie verläuft nicht ohne Risiken und Nebenwirkungen.

Sie kann das Gefüge in einer Familie verändern, kann Bestehendes aus dem Gleichgewicht bringen. Und das irritiert.

Wie sieht Ihre Unterstützung konkret aus?

Grundsätzlich unterstützen wir die Klienten mit unserem fachlichen Wissen. Psychotherapeuten sind in diesem Sinne verantwortlich für den Prozess, weniger für den Inhalt. In ebendiesem Prozess, der zu mehr Selbsterkenntnis und Selbstvertrauen bei den Klienten führen soll, kann es durchaus angebracht sein, konkrete Übungen anzubieten. Wenn jemand zum Beispiel sehr unter Druck steht – viel Arbeit hat, sich kaum Zeit für sich selber nimmt, kann es ein Ziel sein, dass sich derjenige re-

gelmässig Zeiträume schafft, um zu erleben, was geschieht, wenn man sich für eine Weile nur sich selbst zuwendet.

Eine Therapie kann auch indirekt wirken. Wenn Klienten im Rahmen der Behandlung – vielleicht sogar zum ersten Mal in ihrem Leben – erleben, dass eine Beziehung keine Gefahr für sie darstellt, kann diese positive Erfahrung auch positive Auswirkungen auf das Erleben im persönlichen, privaten Umfeld haben.

Was ist das Ziel der Therapie?

Wichtiges Ziel ist es, eine bessere Lebensqualität zu erreichen. Was eine bessere Lebensqualität ist, definiert der Klient. Und das muss nicht zwingend Symptombefreiheit bedeu-

ten. Manchmal muss als Therapieziel auch reichen, dass ein einigermaßen zufriedenstellender Zustand sich nicht verschlechtert.

Bei Paaren können Zielsetzungen, je nach Ausgangslage, völlig unterschiedliche Richtungen haben: mal geht es um mehr Autonomie, Eigenständigkeit, Freiraum für einen oder beide Partner, in einem anderen Fall um mehr Gemeinsamkeit und darum, dass Zusammengehörigkeit (wieder) erlebbarer wird.

4.3 Abhängigkeit und Sucht

Christian Kälin*, Patient,
Fachbereich Abhängigkeit und
Sucht

Mit welcher Problematik sind Sie zum Therapiezentrum bts Sonnenhügel gekommen?

Ich hatte mit Drogen zu tun. Angefangen hat es bei mir zuerst mit psychischen Problemen, ich hatte viel mit Selbstmordgedanken zu tun. Die Probleme versuchte ich zuerst mit Alkohol und Cannabis zu bekämpfen, später dann auch mit Kokain und Heroin.

Wie kamen Sie zur Entscheidung, sich professionelle Hilfe zu suchen?

Ein Kollege von mir, der die bts Sonnenhügel kannte, hat mir eine Karte vom Therapiezentrum zuge-

steckt, weil er wusste, dass ich Hilfe brauchte. Irgendwie habe ich damals wohl geahnt, dass es allein nicht geht bei mir. Dass es so ein Therapiezentrum überhaupt gibt, habe ich vorher gar nicht gewusst.

Welche Bedenken hatten Sie, als Sie sich an die Therapeuten gewendet haben?

Ich habe Bedenken gehabt, dass das nichts nützen wird. Aber ich wollte es schon probieren. Viel Hoffnung auf Rettung habe ich mir damals aber nicht gemacht. Früher habe ich zum Beispiel auch geglaubt, Depressionen seien etwas, was Leute nur vorschreiben, um nicht mehr schaffen gehen zu müssen – bis ich selber die Probleme hatte.

Erinnern sie sich an Ihre erste Therapie-stunde?

Das war Anfang 2010, also vor rund fünf Jahren. Ich habe damals durchaus unter Druck gestanden und war auch nicht nüchtern. Die Therapeutin hat das wohl wahrgenommen, hat aber nichts dazu gesagt. Ich bin nicht verurteilt worden. Dadurch habe ich mich gleich gut aufgehoben und ernst genommen gefühlt.

Ihr Drogenkonsum wurde gar nicht angesprochen?

Doch schon, aber sehr diskret formuliert. In der ersten Stunde sagte sie, es wäre ihr lieb, wenn ich zuerst in den Entzug ginge. Das habe ich auch gemacht. Es hat aber nicht gleich beim ersten Mal funktioniert. Wirklich komplett abstinent bin ich jetzt seit rund eineinhalb Jahren.

*Name geändert

Erzählen sie doch bitte, wie so eine typische Therapiestunde abläuft?

Man kommt rein und setzt sich. In der Regel wartet der Therapeut, bis man etwas sagt. Dann erzählt man, wie es einem so geht. Dabei folgt man keinem vorgegebenen Ablaufplan. Der Patient gibt vor, über was geredet wird. Manchmal fragt der Therapeut auch etwas nach. Ich habe direkt gesagt, worüber ich nicht reden wollte und das wurde respektiert. Ich musste zu keiner Zeit über etwas reden, über das ich nicht sprechen wollte.

Wie haben Sie sich in der Therapie gefühlt?

Ich hatte immer das Gefühl, dass ich vom Therapeuten ernst genommen werde, dass ihm mein Schicksal

wichtig ist – und das auf eine angenehme und distanzierte Art.

Hat Ihnen Ihre Therapie gleich von Anfang an geholfen?

Was mir auffiel, ist, dass es mir gefühlsmässig gleich viel besser ging, aber meine Therapeutin sagte, dass es mir schlechter ging. Sie hatte Recht. Manchmal hatte ich das Gefühl, das der Therapeut bzw. meine Therapeutin mich besser kennt als ich mich selbst.

Können Sie ein Beispiel nennen, wie ihre Therapie Sie konkret unterstützt?

Am Anfang habe ich zum Beispiel einmal eine Stimmungskurve aufgezeichnet. Das hat wirklich Sinn gemacht, weil ich nachgucken konnte, in welchen Situationen es mir gut

geht und ich welchen Situationen es mir weniger gut geht.

Was haben Sie bisher aus Ihrer Therapie für Ihr weiteres Leben gelernt?

Das ist schwer in Worte zu fassen. Insgesamt habe ich sehr viel gelernt. Was mir sehr weitergeholfen hat, ist das Wissen darum, dass chemische Prozesse in meinem Gehirn es steuern, wenn es mir schlecht geht. Wenn man lange Drogen nimmt, wird das Gehirn umprogrammiert. Das Belohnungssystem funktioniert praktisch nur, wenn man Drogen nimmt. Hört man dann mit den Drogen auf, muss man erst wieder lernen, sich mit anderen Dingen zu belohnen, lernen, dass einen andere Dinge froh machen können. Darum geht es einem auch nicht sofort wie-

der gut, wenn man mit den Drogen aufhört.

Ich habe auch Techniken, zum Beispiel Atemtechniken und Visualisierungstechniken, gelernt, um besser mit Stress umgehen zu können und um meine Gedanken positiv zu beeinflussen, also positiv zu denken.

Was machen Sie heute anders als früher?

Ich lasse vieles nicht mehr so nahe an mich ran und versuche, mein Leben zu genießen. Ich versuche jetzt die schönen Dinge im Leben zu sehen und nicht immer nur das Negative.

Hatten die Therapeuten immer Antworten auf all ihre Fragen?

Nein, man darf von den Therapeuten nicht erwarten, dass sie gleich Ant-

worten auf alles haben. Aber wenn man solche Probleme hat wie ich, muss man mit jemandem reden können. Ohne darüber zu reden, sehe ich keine Heilungschance.

Was raten Sie Menschen, die in einer ähnlichen Situation stecken wie Sie damals?

Ich kann nur jedem raten, es mit einer Therapie zu versuchen. Die Therapeuten sind professionelle Leute, denen es darum geht, dass es einem besser geht. Aber man darf keine Wunder erwarten. Ich habe sehr kleine Fortschritte gemacht. Für fünf Jahre ist wenig passiert – und dennoch ist sehr viel für mich passiert.

5 Öffentlichkeitsarbeit, Vernetzung und Prävention

20.01.2014	Glarner Woche: Artikel «Familienstreit»	Adrian Dinner
21.01.2014	Vernetzungssitzung mit der Bewährungshilfe	bts-Team
02.03.2014	Tag der Kranken: Interview Südostschweiz	Sabine Dahler
02.03.2014	Tag der Kranken: Interview Glarner Woche	Sabine Dahler
20.03.2014	Glarner Woche: Artikel «Werthaltungen»	Adrian Dinner
26.05.2014	Vernetzungssitzung mit RehaClinic Braunwald	bts-Team
26.05.2014	Mitwirkung in Begleitgruppe zum Ostschweizer Projekt zur Bekämpfung der Spielsucht	Daniel Kotz
20.06.2014	Glarner Woche: Artikel «Alkohol»	Adrian Dinner
07.07.2014	Departement Volkswirtschaft & Inneres, Hauptabteilungsleiter Soziales	Sabine Dahler
17.07.2014	Sucht Schweiz: Sitzung zur zukünftigen Forschung im Bereich Sucht in der Schweiz	Daniel Kotz
08.09.2014	Sucht Schweiz: Vernetzung; Kontakt ESBK	Daniel Kotz
11.09.2014	FOSUMOS: Vernetzung, Suchtmedizin State of the Art	Claudia Fölling
20.09.2014	Glarner Woche: Artikel «Psychotherapie»	Adrian Dinner

03.11.2014	Fachgruppe Onlinesucht: Vernetzung Spielsucht	Daniel Kotz
13.11.2014	Treffen der Glarner Psychologen in der bts mit Besichtigung der psychiatrischen Tagesklinik der PDGR im Kantonsspital Glarus	bts-Team
17.11.2014	Aufsichtskommissionssitzung des Help Point	Sabine Dahler
18.11.2014	Eröffnungsfeier der Tagesklinik	Sabine Dahler
20.11.2014	Glarner Woche: Artikel «Arbeit»	Adrian Dinner
28.11.2014	Vernetzungsgespräch FOSUMOS	Claudia Fölling
10.12.2014	Glarner Woche: «Weihnachtsausgabe»	Adrian Dinner

6 Spenden

Bach Walter und Trudi, Herisau	Glarner Gemeinnützige
Bachmann Rolf, Mollis	Glaronia Treuhand AG, Glarus
Baumgartner Mathias, Engi	Hager Joseph, Weesen
Baumgartner-Gnehm Doris und David, Engi	Hauser Fritz, Weesen
Blumer-Vital Hans, Schwanden	Hauser Roman, Näfels
Brunner Ruth und Christoph, Mitlödi	Hefti Cornelia, Schwanden
Brunner-Schaukelberger Verena und Daniel, Ennenda	Holdener Roswitha, Glarus
de la Cruz Guidicelli Daniela und Renzo, Schwändi	Hug Erich, Glarus
Dürst Hansjörg, Ennenda	Jenni Elisabeth, Ennenda
Etter Jakob, Mitlödi	Kesselring Fritz, Glarus
Eberhard Monika, Mollis	Knoepfel Ulrich, Obstalden
Evangelische Kirchgemeinde, Schwanden	Küng Jakob und Adelheid, Glarus

Marti-Zweidler Jakob, Mollis	Schnyder-Ziegler Jeanette, Glarus
Menzi-Elmer Rosina, Filzbach	Staiger-Scilironi W. und A., Rüti
Müller-Leuthold AG, Ennenda	Stucki Regina, Niederurnen
Müller-Thum Erika, Schwändi	Walter Thomas, Niederurnen
Noser Hans, Oberurnen	Winkler Kirsten, Netstal
Oswald Electric AG, Netstal	Zimmermann Kaspar, Schwändi
Proto Chemicals AG, Mitlödi	Zweifel Hansueli, Glarus
Rios-Stüssi, Riedern	

7 Finanzen

7.1 Erfolgsrechnung bts

	Budget 2014	Rechnung 2014	Rechnung 2013
ERTRAG			
Arzthonorare	1 000.00	1 583.85	1 925.22
Medizinische Nebenleistungen	0.00	18.35	198.70
Beratungen und Konsultationen	515 500.00	497 257.35	459 470.35
Dienstleistungen	55 100.00	59 808.25	58 370.65
Ertragsminderungen	-7 000.00	17 029.10	20 976.65
ERTRAG	564 600.00	575 696.90	540 941.57
PERSONALAUFWAND			
Personalaufwand	-693 000.00	-713 285.40	-668 245.85
Sozialleistungen	-129 700.00	-140 693.55	-126 831.60
Arzthonorare	-13 500.00	-10 159.85	-17 238.22
Personalnebenkosten	-39 800.00	-31 909.20	-34 476.05
PERSONALAUFWAND	-876 000.00	-896 048.00	-846 791.72
Bruttoergebnis	-311 400.00	-320 351.10	-305 850.15
BETRIEBSAUFWAND			
Sachaufwand	-100.00	-173.25	-780.50
Allg. Aufwand, Verwaltung	-49 800.00	-45 532.30	-46 430.45
BETRIEBSAUFWAND	-49 900.00	-45 705.55	-47 210.95
Betriebsergebnis	-361 300.00	-366 056.165	-353 061.10
a.o. Aufwand und Ertrag	100.00	2 298.85	1 172.75
Defizitübernahme der Stiftung	-361 200.00	-363 757.80	-351 888.35

7.2 Erfolgsrechnung BTG

	Budget 2014	Rechnung 2014	Rechnung 2013
ERTRAG			
Kantonsbeiträge	200 000.00	202 000.00	202 000.00
Alkoholzehntel	100 000.00	100 000.00	100 000.00
Beiträge von Kirchen	59 100.00	59 100.00	59 100.00
Spenden	8 000.00	14 825.00	10 973.90
Aktivzinsen	11 000.00	10 307.195	10 712.10
ERTRAG	378 100.00	386 232.95	382 786.00
BETRIEBSAUFWAND			
Defizitübernahme Betrieb	-361 200.00	-363 757.80	-351 888.35
Diverser Betriebsaufwand	0.00	0.00	-15 000.00
BETRIEBSAUFWAND	-361 200.00	-363 757.80	-366 888.35
Bruttogewinn/-verlust	16 900.00	22 475.15	15 897.65
VERWALTUNGSAUFWAND			
Sitzungsgelder	-3 500.00	-2 600.00	-2 200.00
Spesen	-1 500.00	-942.15	-1 468.30
Abschreibungen	0.00	0.00	-999.00
Übriger Verwaltungsaufwand	-8 000.00	-5 338.75	-8 098.70
VERWALTUNGSAUFWAND	-13 000.00	-8 880.90	-12 766.00
Betriebsgewinn/-verlust	3 900.00	13 594.25	3 131.65
AO AUFWAND & ERTRAG			
Ausserordentlicher Erfolg	0.00	-10 000.00	-0.01
AO AUFWAND & ERTRAG	0.00	-10 000.00	-0.01
Reingewinn/-verlust	3 900.00	3 594.25	3 131.64

7.3 Bilanz BTG per 31.12.2014

Bezeichnung	2014	2013
A K T I V E N		
UMLAUFSVERMÖGEN		
Liquide Mittel		
GKB Sparkonto 805065073405	343 982.34	258 377.19
Liquide Mittel	343 982.34	258 377.19
Forderungen		
Verrechnungssteuerguthaben	3 607.80	3 749.25
Forderungen	3 607.80	3 749.25
UMLAUFSVERMÖGEN	347 590.14	262 126.44
ANLAGEVERMÖGEN		
Wertschriften	400 001.00	500 001.00
Betriebskapital BTS	200 000.00	200 000.00
ANLAGEVERMÖGEN	600 001.00	700 001.00
A K T I V E N	947 591.14	962 127.44

Bezeichnung	2014	2013
PASSIVEN		
FREMDKAPITAL		
Kurzfristiges Fremdkapital		
BTS-Betrieb	238 757.80	266 888.35
Kurzfristiges Fremdkapital	-238 757.80	266 888.35
Langfristiges Fremdkapital		
Spenden und Legate	90 000.00	80 000.00
Kursschwankungsreserve	30 000.00	30 000.00
Langfristiges Fremdkapital	120 000.00	110 000.00
Abgrenzungen		
Transitorische Passiven	22 500.00	22 500.00
Abgrenzungen	22 500.00	22 500.00
FREMDKAPITAL	381 257.80	399 388.35
EIGENKAPITAL		
Stiftungskapital	100 000.00	100 000.00
Vor- und Rückschläge	466 333.34	462 739.09
EIGENKAPITAL	566 333.34	562 739.09
PASSIVEN	947 591.14	962 127.44

8 Leitbild der Beratungs- und Therapiestelle Glarnerland

Unsere Organisation

Wir verstehen uns als eine Institution innerhalb der gesundheitlichen Grundversorgung des Kantons Glarus. Unsere Angebote stehen allen Menschen offen, die Beratung oder psychologische Psychotherapie als Unterstützung suchen.

Unsere Organisation ist eigenständig, politisch und konfessionell neutral mit kantonalem Leistungsauftrag.

Unsere Haltung

Die Grundlage ist eine tragfähige, verlässliche Beziehung, die von Empathie und Achtung geprägt ist. Die Anliegen und Möglichkeiten der Klientinnen und Klienten, deren Selbstbestimmung und Selbstverantwortung stehen für uns im Mittelpunkt. Wir gehen von einem Verständnis des Menschen als Individuum aus, das nach psychischem, physischem und sozialem Gleichgewicht strebt. Unsere Beratung und Therapie soll die Klientinnen und Klienten in diesem Prozess fördern und unterstützen.

Unser Angebot

Unsere psychotherapeutische Unterstützung zielt auf die Verbesserung von Lebensqualität und die Erlangung grösserer Handlungs- und Entscheidungsfreiheit in der Lebensgestaltung.

Unser zentrales Anliegen ist die Förderung der Selbständigkeit, die Nutzung und Stärkung der eigenen Kräfte als Basis der Gewinnung psychischer Gesundheit.

Unsere Professionalität

Alle therapeutisch tätigen Mitarbeiter haben ein abgeschlossenes Studium in Psychologie und eine eidgenössisch anerkannte Psychotherapieausbildung. Zur Gewährleistung einer fachlich fundierten und hochwertigen Arbeit ist die stetige Supervision, Fort- und Weiterbildung für alle Mitarbeiter der bts ein wichtiger Bestandteil der Qualitätssicherung.

Wir nutzen in unserer täglichen Arbeit den gegenwärtigen wissenschaftlichen Erkenntnisstand und pflegen den regelmässigen fachlichen Austausch.

Wir pflegen einen sorgfältigen Umgang mit den uns zur Verfügung stehenden Mitteln. Unsere Angebote und Abläufe überprüfen und verbessern wir regelmässig. Wir stützen uns auf ein grosses Beziehungsnetz im Gesundheitswesen und arbeiten mit öffentlichen Institutionen zusammen.

Wir legen Wert auf ein tragfähiges und von gegenseitiger Wertschätzung geprägtes Arbeitsklima.

9 Stiftungsrat und Mitarbeiter

Der Stiftungsrat der Stiftung Beratungs- und Therapiestelle Glarnerland BTG

Name	Funktion	Vertritt
de la Cruz Daniela	Stiftungsratspräsidentin	Dep. Finanzen & Gesundheit
Etter Jakob	Vizepräsident	Finanzen
Bendel Martin Dr. med.		Glarner Hausärzte
Hodel Annemarie		Katholische Landeskirche
Knoepfel Ulrich Pfarrer		Reformierte Landeskirche
Müller Helen		Dep. Volkswirtschaft & Inneres

Die Mitarbeiter der Beratungs- und Therapiestelle Sonnenhügel BTS

Name	Funktion
Dahler Sabine Dr. phil.	Leiterin bts, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP
Burth Myriam lic. phil.	Fachpsychologin für Psychotherapie FSP
Dinner Adrian lic. phil.	Fachpsychologe für Psychotherapie FSP
Fölling Claudia Dipl.-Psych.	Fachpsychologin für Psychotherapie FSP
Kotz Daniel Dipl.-Psych.	Diplom-Psychologe
Tippmann Klaus lic. phil.	Fachpsychologe für Psychotherapie FSP
Büsser Claudia	Sekretärin
Reifler Dolores	Sekretärin
Plüss Karin	Sekretärin



Beratungs- und Therapiestelle
Sonnenhügel

Asylstrasse 30
8750 Glarus
Telefon 055 646 40 40