

Sehr geehrte Damen und Herren,

gemäß unserer Ankündigung vom 30. Juli 2015 hat die Jakobusgruppe St. Marien Hospital Eickel die von Ihnen geförderte Pilgerreise in dem Zeitraum 31. August bis 14. September 2015, von Hradíšte bis Eslarn Tillyschanz bewältigt.

Ich freue mich sehr, Ihnen mitteilen zu können, dass wir dank Ihrer Förderung den Teilnehmerbeitrag um 265,46 € senken konnten, so dass die Therapie noch für zwei weitere Personen kurzfristig möglich wurde.

Teilgenommen haben 10 Personen im Alter von 48 bis 66 Jahren, mit unterschiedlichen psychiatrischen Diagnosen und mit unterschiedlichem sozialen Hintergrund. Begleitet wurde die Gruppe von jeweils zwei Mitarbeitenden der Klinik pro Woche. Das multidisziplinäre Team bestand aus einem Oberarzt, einer Diplom-Pädagogin, einem Diplom-Psychologen und einer Motologin.

Schon im Februar 2015 setzte sich eine Kleingruppe der Patientinnen und Patienten zusammen und entwickelte unter Beachtung der Höhenprofile und der psychophysischen Voraussetzungen der Gruppe einen Etappenplan (siehe Anlage) für diese rund 200 Kilometer. Zudem organisierte sie Wanderkarten, Unterkünfte sowie Besichtigungstouren zu Pilsen und dem Kloster Kladruby.

Am 27. April 2015 flog dann eine Delegation bestehend aus einem Mitarbeiter und zwei Patientinnen nach Tschechien, um die Hotels auf Gruppentauglichkeit vor Ort zu prüfen und um mit Hoteliers und Gastronomen Gruppenpreise auszuhandeln. Dieses hochpotente Training sozialer Kompetenzen ist Bestandteil der Therapie. Die Vortourgruppe hat die höchste Verantwortung bei der Organisation und hat je nach Ergebnis die meisten positiven wie auch negativen Konsequenzen seitens der Wanderer zu erwarten.

Mit Gruppentauglichkeit ist gemeint, dass diskrete Möglichkeiten für gruppentherapeutische Sitzungen sowie die Möglichkeiten für ein gemeinsames Abendessen an einer großen Tafel gegeben sein müssen. Frühstück und Abendessen müssen als stabilisierende Säulen ausgewogen und solide sein. Das gemeinsame Abendessen wird mit einem Wort zum Tag eröffnet und mit einem Ausblick auf den nächsten Tag beendet. Währenddessen verzichtet die Gruppe sowohl auf Unterbrechungen zum Rauchen als auch auf die Nutzung von Handys. Die gleiche Zurückhaltung gilt auch beim Wandern. Wir verstehen uns als ein Gesundheitsprojekt auf

verschiedenen Ebenen und selbst wenn diese Regeln oder Rituale gerade für jüngere Neueinsteiger ein Novum sind, nehmen auch sie die Einladung zur gesünderen Ernährung und zum Ausprobieren einer gesunden Lebensweise gerne an. Viele Neueinsteiger essen mit uns zum ersten Mal mit einer Gemeinschaft an einem Tisch und möchten später auch an dieser Stelle etwas in ihrem Leben verändern.

Die Organisation der Gruppenunterkünfte ist nur ein Auszug der Leistung der Vortourgruppe in Tschechien. Sie prüft ferner gesammelte Informationen zu Sehenswürdigkeiten, zu Kartenmaterial etc.

Anfang September war es dann so weit.

Nach einer feierlichen Verabschiedung am 28. August 2015 mit Pilgersegen brach die Gruppe zu ihrer therapeutischen Wanderung auf.

Gleich zu Beginn ihrer Tour kamen die Pilger trotz sorgfältiger Vorbereitung bei Temperaturen über 36° C und extremen An- und Abstiegen deutlich an ihre Grenzen. Zudem gab es Wandertage, an denen die Wanderkarten nicht mehr mit den Wegmarkierungen übereinstimmten. Die ursprünglichen Wanderwege waren verwildert oder zugewachsen, so dass fast täglich mehr Kilometer als geplant gewandert werden mussten. Diese auf den ersten Blick eher destabilisierenden Faktoren bei psychischen Erkrankungen hatten jedoch positive Auswirkungen auf die Wanderer. Die Auswertungen der Tagestouren in den Abendrunden zeigten, dass vor allem die gute Gruppenkonstellation und die gut ausgesuchten Unterkünfte des Organisationsteams stabile Rahmenbedingungen boten, die eine erfolgreiche, konstruktive Bewältigung solcher Anforderungen ermöglichten.

Eine Auswertung der Jahresetappe erfolgte in der Abschlussreflexion am letzten Tag.

Hier Ergebnisse:

Auswertung Etappe 2015

Person A:

- Gruppe super
- sehr gut erholt
- anfangs, da direkt von der Arbeit in Wanderung, sehr überdreht
- durch Wandern wieder reguliert
- Kraft getankt

Person B:

- sehr unruhig vor dem Aufbruch
- bereut nichts
- könnte so weiterwandern
- möchte nächstes Jahr mitkommen

Person C:

- sehr gestresst von der Arbeitswelt
- durch Gespräche und Alleinegehen geordneter
- ruhiger
- von Stress runtergekommen
- mit Zimmernachbarin gut verstanden

Person D:

- dankt für die Aufnahme in der Gruppe
- fühlt sich aufgeschlossener
- zwischendurch wankelmütig; Zweifel die Anforderungen zu schaffen
- sehr gut gefallen

Person E:

- alles gut; Gruppe super,
- Hotelplanung gut,
- Wanderwege super,
- sehr zufrieden und ganz entspannt zurück

Person F:

- sehr zufrieden, erste Woche anstrengender wegen Altlasten

Person G:

- Tour sehr schön, persönlich sehr wohl gefühlt,
- sehr gut geschlafen,
- Landschaft sehr schön, anspruchsvoll,
- Glücksgefühle nach getanem Tag,
- fitter durch mehr Sport zu Hause;
- Harmonie in der Gruppe genossen,
- Spaß und Lachen genossen

Person H:

- schöne 14 Tage, bis auf Kamikazetag (Regen, Gewitter zugewachsene Wege, die nicht mehr mit Wanderkarte übereinstimmten, weil Umbeschilderung nicht in Wanderkarte erfasst war)
- bloß keinen Stress machen;
- gut gefallen, Hotels gut;
- mit Zimmernachbarn gut verstanden

Person I:

- sehr über Entschluss gefreut, mitzukommen,
- Gruppe sehr harmonisch
- von ganz vielen viel Wärme bekommen,
- viel Hilfsbereitschaft erfahren
- möchte nächstes Jahr mitkommen

Person J:

- habe „sich Zurücknehmen“ geübt
- möchte Wort „anstrengend“ durch „Herausforderung“ ersetzen
- habe sehr viel geschenkt bekommen

Aktivitäten nach der Pilgerreise

Nach der Wanderetappe ist die Gruppe weiterhin gemeinsam aktiv geblieben.

Während ihrer Gruppentreffen jeden ersten und dritten Mittwoch im Monat organisierte sie im Oktober und November Trainingswanderungen unter Einbezug der stationären Patienten der Klinik. Zudem präsentierte sie ihre Erfahrungen auf dem Jakobusweg mit einem öffentlichen Bildvortrag, der am 24. Februar 2016, um 17.00 Uhr in der Volkshochschule Herne wiederholt wird. Gleichzeitig produzierten die Pilger mit unseren Patienten in unserer Adventswerkstatt (Oktober- Dezember) Weihnachtsaccessoires aus Holz und Filz für den hiesigen Eickeler Adventsmarkt, den die Eickeler Kaufmannschaft für einen karitativen Zweck veranstaltet.

Mit ihrem eigenen Verkaufstand erhielt die Gruppe die Möglichkeit zum Engagement für Bedürftige und zur Bewerbung ihres Projektes.

Fast zeitgleich liefen Vorbereitungen für das Festliche Weihnachtsessen der Jakobusgruppe.

Dabei kochen die Teilnehmenden für ihre Unterstützer ein Drei-Gänge-Menü mit dem sie sich bei allen Kostenträgern bedanken möchten.

Diese weiteren Anforderungen im Jahr sind für die Nachhaltigkeit und Weiterentwicklung der auf der Pilgerreise erworbenen gesundheitlichen Effekte unerlässlich.

Auch wenn das Projektjahr mit dem Weihnachtsessen endet, wissen alle, dass wir uns am ersten Mittwoch im Januar wiedersehen und schon jetzt reifen die ersten Planungsideen für die Wanderetappe Tillyschanz-Nürnberg, die die Gruppe im nächsten Jahr erwandern möchte.

Neben des Vortrages in der Volkshochschule, wird die Gruppe im Rahmen der Herner Gesundheitswoche für die Herner Bürger eine Wanderung in der nahen Umgebung anbieten.

Die erste Trainingswanderung wird im Februar 2016 stattfinden und die Vorbereitungsgruppe der Tour 2016 plant ihr erstes Treffen für Mitte Februar.

Der größte Erfolg des Projektes 2015 ist, dass die erstmalig Teilnehmenden weitermachen möchten und zu denen gehören, die sich am intensivsten an der Projektarbeit nach der

Reise beteiligen. Die Begeisterung der Neuen hat wiederum weitere AnwärterInnen mobilisiert, die sich in diesem Jahr die 200 Kilometer am Stück noch nicht zutrauten oder die aus beruflichen Gründen nicht teilnehmen konnten.

Wir hoffen, dass wir die Interessierten im Zuge unserer Projektarbeit am Ball halten können und dass wir ihnen die Teilnahme auch im nächsten Jahr ermöglichen können.

Dabei wird der finanzielle Aspekt weiterhin die höchste Hürde sein.

Daher würden wir uns sehr über Ihre Unterstützung auch im nächsten Jahr freuen.

Wie Sie dem Jakobusstein in Eslarn entnehmen können, sind es bis Santiago de Compostela noch etwa 2600 Kilometer.

Wir haben also noch viele Jahre Projektarbeit vor uns.

Für heute bedanke ich mich für Ihr Interesse und wünsche Ihnen und Ihren Familien schöne Weihnachten und ein gesundes Jahr 2016.

Ihre 
Dr. Beate Brieseck

und die Jakobusgruppe St. Marien Hospital Eickel

