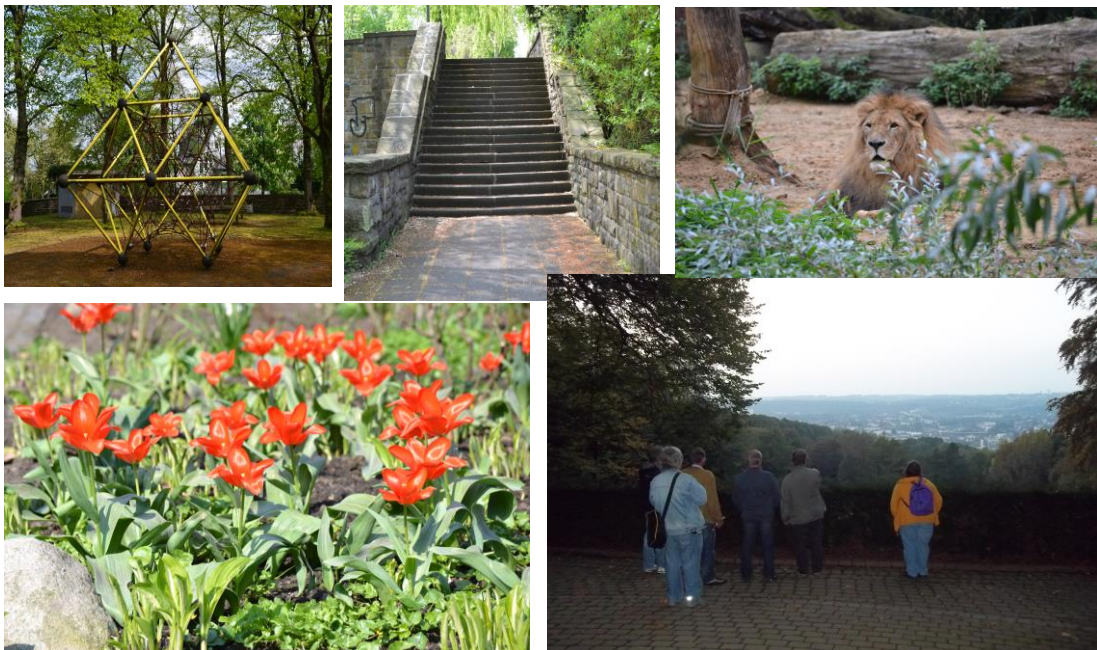


**Wuppertal, 10.08.2015**

## **Projekttitle – „Erleb Dich“**

**Träger: Blaukreuz-Zentrum Wuppertal  
Psychosoziale Beratungs- und Behandlungsstelle  
Schubertstr. 41  
42289 Wuppertal  
[www.blaukreuz-zentrum-wuppertal.de](http://www.blaukreuz-zentrum-wuppertal.de)**

Das Projekt wurde durch die Beratungsstelle des Blaukreuz-Zentrum Wuppertal umgesetzt und bereichsübergreifend durchgeführt. Die Zielgruppe waren suchtmittelabhängige Menschen, die durch das Blaukreuz-Zentrum Wuppertal betreut, begleitet oder beraten werden. Dazu gehören sowohl die Bewohner des Wohnheims, der Außenwohnplätze und des ambulant betreuten Wohnens, als auch Menschen, die das Angebot der Beratungsstelle wahrnehmen.



**Titel:** Erleb Dich

**Anzahl der Teilnehmer:**

Es haben sich 42 Personen für „Erleb Dich“ angemeldet. Davon waren 26 männlich, 13 weiblich und 3 Kinder, die zusammen mit einem Elternteil teilgenommen haben. 7 Personen haben sich angemeldet, sind aber nicht erschienen.

**Start – Ende:** Juli 2015 – Mai 2016. Der Abschluss war geplant für den 29.05.2015. Dieser konnte aber aus innerbetrieblichen Gründen erst am 30.07.2015 stattfinden.

## **Beschreibung der Organisation**

Das Blaukreuz-Zentrum Wuppertal ist ein Verbund für suchtgefährdete und suchtkranke Männer und Frauen sowie deren Angehörige. Es gehört zur mildtätigen GmbH des Blauen Kreuzes und ist Mitglied des Diakonischen Werkes Rheinland, der Hauptstelle gegen Suchtgefahren (DHS) und des Gesamtverbandes der Suchtkrankenhilfe im Diakonischen Werk (GVS). Im Rahmen des Netzwerks bestehen enge Kooperationen mit anderen Trägern der ambulanten und stationären Suchtkrankhilfe, der Suchtselbsthilfe, Kirchengemeinden und den örtlichen diakonischen Werken. Im Zentrum bestehen die Teams aus Mitarbeitern mit den verschiedensten Berufen. So sind Theologen, Therapeuten, Diplompädagogen, Sozialarbeiterinnen, Sozialpädagogen, Fachkräfte für den Bereich der Arbeits- und Beschäftigungstherapie, Krankenpflege-, Hauswirtschafts- und Verwaltungskräfte sowie Zivildienstleistende hier beschäftigt.

### Die Sozialtherapeutische Einrichtung Wuppertal-Heckinghausen

Die sozialtherapeutische Einrichtung Heckinghausen ist eine offene stationäre Langzeiteinrichtung für chronisch abhängige Menschen, die in einer suchtmittelfreien Atmosphäre eine Veränderung ihrer derzeitigen Lebenssituation anstreben. In drei Wohneinheiten, zu je acht Personen, können hier insgesamt 24 Männer und Frauen ausschließlich in Einzelzimmern wohnen. Gesetzliche Grundlage sind die §§ 53, 54 SGB XII (Eingliederungshilfe). Zu den Angeboten gehören Einzel- und Gruppentherapie, Gedächtnistraining, Arbeits- und Sporttherapie sowie Hauswirtschaftstraining. Ab dem 15. September haben Interessenten die Möglichkeit, mittags zwischen 12.00 und 14.00 Uhr in der Begegnungsstätte ein Mittagessen Kaffee und Kuchen zu erwerben.

### Psychosoziale Beratungs- und Behandlungsstelle

Die Psychosoziale Beratungs- und Behandlungsstelle bietet Hilfe für alle Menschen,

- die Informationen zum Thema Alkohol, Nikotin und Medikamente wünschen.
- die als Angehörige (Partner, Kinder, Eltern ...), Freunde, Nachbarn, Kollegen von gefährdeten beziehungsweise abhängigen Menschen Unterstützung benötigen.
- die aufgrund ihrer beruflichen Tätigkeit (Personalverantwortliche, Erzieher, Lehrer) mit Abhängigkeit konfrontiert sind.
- die sich selbst gefährdet oder abhängig fühlen.
- denen aufgrund von Alkohol-, Medikamenten- oder Drogeneinnahme der Führerschein entzogen wurde und die zur Wiedererlangung eine MPU machen müssen.
- die Beratung zur Wiedereingliederung in die Erwerbstätigkeit benötigen.
- die ambulante Betreuung zur Stabilisierung nach einer stationären Rehabilitation wünschen.

Des Weiteren gibt es Gruppenangebot für Frauen, SeniorInnen und langfristig Arbeitslose. In Kooperation mit dem Blaukreuz-Ortsverein bieten wir Selbsthilfegruppen, Informationsgespräche, Freizeitangebote und BÄRENSTARK – Angebote für Kinder, Jugendliche und Familien an.

### Außenwohnplätze für chronisch suchtkranke Frauen und Männer

Mit den Außenwohnplätzen für chronisch suchtkranke Frauen und Männer bietet das Blaukreuz-Zentrum Wuppertal eine offene stationäre Langzeiteinrichtung für chronisch abhängige Menschen in kleinen familiären Wohneinheiten an. Hierdurch wird für die Betroffenen eine Brücke zwischen Wohnheim und ambulant betreutem Wohnen geschaffen. Die Bewohner haben so die Möglichkeit sich zu erproben und das Leben in einer eigenen Wohnung vorzubereiten. Angeboten werden Einzel- und Gruppentherapien, Arbeits- und Sporttherapien sowie Hauswirtschaftstraining.

### Ambulant Betreutes Wohnen

Hier werden suchtkranke Menschen in ihrem häuslichen Umfeld mit dem Ziel betreut, ihre Lebenssituation zu stabilisieren beziehungsweise zu verbessern, ihre Selbstbestimmung und gleichberechtigte Teilhabe am Leben in der Gesellschaft zu fördern und Benachteiligungen zu vermeiden oder ihnen entgegenzuwirken.

### Sozialtherapeutische Einrichtung Wuppertal-Beyenburg

Die sozialtherapeutische Einrichtung Beyenburg ist eine offene stationäre Langzeiteinrichtung für chronisch abhängige Menschen. 33 Männer und Frauen finden hier Platz, unter anderem auch

besonders polnisch- beziehungsweise russischsprachige Betroffene. Gesetzliche Grundlage sind auch hier die §§ 53,54 SGB XII (Eingliederungshilfe). Zu den Angeboten gehören Gruppentherapie, Einzelgespräche, Gedächtnistraining, Ergotherapie, Sporttherapie, Hauswirtschaft- und Küchentraining sowie Freizeitangebote.

### **Didaktische Konzeption**

Erlebnispädagogische Methoden boten den Teilnehmer die Chance sich in der Gruppe, in der Natur, in dem eigenem Körper, mit der eigenen Persönlichkeit und den soziale Kompetenzen zu erleben. Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Körpererleben ermöglichte eine intensive Beschäftigung mit den eigenen Fähigkeiten. Die Teilnehmer konnten eigene Stärken erkennen und diese einsetzen. Der Gruppenkontext konnte dabei als geschützter Ort genutzt werden, in dem jeder Teilnehmer seine individuellen Stärken erproben und im Miteinander mit der Gruppe ausleben konnte.

### **Projektziele**

Das Thema Erleben bot den Teilnehmern die Möglichkeit sowohl den Sozialraum mit seinen verschiedensten Möglichkeiten kennenzulernen und zu erkunden, als auch sich selbst in diesem Umfeld bewusster wahrzunehmen. Im Fokus des Projekts stand das Thema des eigenen (Körper)Erlebens. Die Teilnehmer hatten die Möglichkeit bei verschiedenen Angeboten einen Zugang zu ihrem Körper zu finden. So wurde neben körperliche Aktivitäten wie Wandern, Klettern und Theater spielen, auch Singen, Klangreisen, gemeinsames Essen, Instrumente spielen u.v.m. angeboten. Neben den individuellen körperlichen Erfahrungen, die die Teilnehmer während der verschiedenen Aktionen machen konnten, wurden auch Gemeinschaftsaufgaben und –spiele angeboten, um die Gruppendynamik und das Gruppenerleben zu stärken. Das zentrale Ziel des Projekts war den Teilnehmern die Möglichkeit zu geben die eigene Belastungsgrenze zu spüren und auszutesten. Um so einen Bezug zur eigenen Körperwahrnehmung zu erlangen.

Suchtmittelabhängige Menschen sind oft ausschließlich auf das Suchtmittel fixiert. Das Suchtmittel bestimmt ihr Leben und Denken. In diesem Zusammenhang stehen die gesundheitlichen und körperlichen Einschränkungen, die mit der Suchterkrankung einhergehen. Das Resultat ist häufig ein geringes körperliches Belastungsniveau und eine gestörte Beziehung zur eigenen Körperwahrnehmung. Mit der Genesung öffnet sich die Möglichkeit, den Funktionsträger Alkohol zu ersetzen und sein eigenes Leben wieder neu zu entdecken und dieses aktiv zu gestalten. Hierzu konnte das Projekt „Erleb Dich“ einen Anstoß geben.

Ein Projektziel war die Zusammenführung der Menschen aus den unterschiedlichen Arbeitsbereichen. Das Zusammentreffen dieser Menschen hat die vorhandenen Hemmschwellen abgebaut. So können die Teilnehmer des Projekts erkennen, dass das Leben in einem Wohnheim eine Lebensphase sein kann, um das abstinente Leben zu stabilisieren. Ebenso konnte den Bewohnern des Wohnheims deutlich werden, dass eine Öffnung nach außen positive Aspekte hat. Die gegenseitige Öffnung der verschiedenen Lebensbereiche ermöglichte neue Erfahrungen und diente damit dem Abbau von Hemmschwellen.

### **Aktivitäten**

Es fanden unterschiedliche Aktivitäten wie z.B. Klettern in einer Indoor-Halle, gemeinsames Singen, das Erleben einer Klangreise, gemeinsames Trommeln, das Schwimmen in einem Freizeitbad, ein Zoobesuch, ein Kinobesuch, ein gemeinsamer Kochabend, ein Besuch des Skulpturenparks Wuppertal, der Besuch eines Kirchenkonzerts, Bogenschießen, verschiedene Wanderungen, gemeinsames Theaterspielen, sportliche Aktivitäten wie balancieren auf einer Slackline und Trampoline springen, die Besichtigung einer Fachklinik, Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen statt.

Das Projekt wurde in vier Projektblöcke aufgeteilt. Wobei die ersten beiden Blöcke die größte Herausforderung für die Teilnehmer darstellte, da bei diesen offen blieb was gemacht wurde. In den darauffolgenden Blöcken wurde angegeben was unternommen wurde und die Teilnehmer konnten sich für einzelne Angebote anmelden. Was zur Folge hatte, dass viele Teilnehmer sich nur für bestimmte Angebote anmeldeten und nicht bereit waren ein Wagnis einzugehen. Das war in den ersten beiden Blöcken anders. Hier wurden die Aktivitäten von den Teilnehmenden ausprobiert.

Vorurteile und Ängste konnten so begegnet werden. Zur genaueren Übersicht der Angebote siehe die drei beigelegten Flyer von „Erleb Dich“.

### Erreichte Ergebnisse

„Erleb Dich“ war sowohl für die Teilnehmer als auch für das Blaukreuz-Zentrum Wuppertal ein voller Erfolg. Seit dem Projekt finden mehr Begegnungen im Eingangsbereich der Schubertstraße statt. Somit wurden Hemmnisse abgebaut und Begegnung ermöglicht. Durch den Einsatz der Honorarkräfte, der unterschiedlichen Mitarbeiter und der Praktikantinnen konnten das Lernen am Modell unterstützt werden. Die Teilnehmer konnten sich mit den unterschiedlichen Anleitern bei den verschiedenen Angeboten erleben.

Folgende Ziele wurden erreicht:

- Erkundung des Sozialraums mit seinen verschiedensten Möglichkeiten
- Der Zugang zur Körperwahrnehmung wurde gestärkt
- Die individuelle Belastungsgrenzen konnte gespürt und ausgetestet werden
- Das eigene Leben wurde neu entdecken und aktiv gestaltet
- Die Zusammenführung der Menschen aus den unterschiedlichen Arbeitsbereichen
- Abbau von Hemmschwellen
- Förderung des Miteinanders
- Die intrinsische Motivation wurde gefördert

Zur Auswertung wurde der folgende Satz von den Teilnehmern gebildet.

„Erleb Dich war für uns: erlebnisreich, super, interessant, irritierend, beeindruckend, spannend, lustig, vertrauensvoll, beruhigend und motivierend.“

Eine weitere Auswertung wurde durch eine Kollage von den Teilnehmern erstellt. Foto der Kollage:



Zudem haben wir folgende Zitate einzelner Teilnehmer zusammengestellt:

- „Für mich war es wichtig meine eigenen Grenzen zu finden.“
- „Ich habe nette Menschen kennen gelernt.“
- „Ich habe gelernt auch mal nein zu sagen.“
- „Ich bin oft über meinen eigenen Schatten gesprungen.“
- „Gemeinsam sind wir stark.“
- „Darf ich nächstes Mal noch mal dabei sein?“

### **Besondere Vorkommnisse**

Beim Zoobesuch gab es eine Sturmwarnung, dennoch haben wir uns mit öffentlichen Verkehrsmitteln auf dem Weg nach Gelsenkirchen gemacht. Dort angekommen, durften wir etwa 1 Std. den Zoo besuchen bis dieser aufgrund der Sturmwarnung geschlossen wurde. Durch den Sturm wurde der Zugverkehr eingestellt und wir brauchten doppelt so viel Zeit um zurück nach Wuppertal zu kommen. Mit einem kurzen Stopp in Bochum, in einer Eisdielen, waren wir die gesamte Zeit mit Bus und Bahn unterwegs. Die Fahrzeit nahm den Großteil der Zeit in Anspruch und doch war es ein Erlebnis der besonderen Art. In Wuppertal angekommen waren alle Teilnehmer glücklich und zufrieden. Wir alle empfanden diesen Tag als ein besonderes Erlebnis.

### **Kritisches/Probleme**

Eine Schwierigkeit in der Umsetzung eines solchen Projekts sind die personellen Ressourcen, die durch den Träger gegeben sein müssen. Bei „Erleb Dich“ führte die Erkrankung einer Mitarbeiterin zu Engpässen und zu einer Reduzierung der Teilnehmerzahlen. Der Abschluss des Projektes konnte somit auch nicht wie geplant stattfinden. Er wurde am 30.07.2015 mit selbstgebackenen Waffeln, Kaffee, Tee und einem netten Beisammensein nachgeholt.

Ein weiteres Hemmnis stellte die Instabilität der Teilnehmer da. Es gab oft viele Anmeldungen und eine eher geringe Teilnahme. Hinzu kam ein hoher Verwaltungs- und Planungsaufwand der die Durchführung erschwerte. Einige Aktionen konnten daher nicht wie geplant umgesetzt werden.

### **Potentialentfaltung**

Erleb Dich bietet den Teilnehmern eine sehr gute Möglichkeit sich selbst zu entfalten, aktiv zu werden und in den Kontakt mit anderen zu kommen. Somit fördert es Aktivität, Selbstmanagement, Interesse, Selbstwahrnehmung, Soziale Kompetenz, Kreativität und ein aktives Miteinander. Es stellt damit eine wichtig Ergänzung zu den üblichen professionellen Arbeitsschwerpunkten der Suchthilfe da.

**Leitung:** Ina Rath, Blaukreuz-Zentrum Wuppertal - Psychosoziale Beratungs- und Behandlungsstelle

Für die Durchführung des Projekts waren folgende Personen verantwortlich: I. Rath, S. Becker (Praktikantin), E. Wolff (Praktikantin), D. Tong, R. Thomsen (Honorarkraft), M. Badke (Honorarkraft), K. Kleibrink, K. Zapart, I. Vehring, S. Busch und weitere.