

Abschlussbericht des Projekts Frauenwanderseminar "Mein Lebenselixier" für die Webseite www.boesken-stiftung.nrw

Grundinformationen zum Träger und zum Projekt

Angebote des Trägers:

Verbandsübergreifendes Seminar für die Suchtselbsthilfe - Frauenwanderseminar "Mein Lebenselixier"

Das BKE war in Kooperation mit dem FAS Veranstalter des Seminars.

Das BKE ist eine Selbsthilfe-Organisation in der Suchtkrankenhilfe. Unsere Arbeit ist geprägt durch das Prinzip der Selbsthilfe, organisiert in den Gruppen vor Ort. Hier lösen wir gemeinsam unsere Suchtprobleme: Weil wir wissen, wovon wir reden. Weil wir Hilfe durch unsere ehren- und hauptamtlichen Experten und Expertinnen anbieten können. Aber auch, weil wir auf unseren Glauben setzen.

Das BKE lebt durch die ehrenamtliche Mitarbeit der suchtkranken Frauen und Männer und der Angehörigen. Die Blaukreuzler/-innen unterstützen sich in der Gruppengemeinschaft gegenseitig im Umgang mit ihrem Missbrauch bzw. ihrer Abhängigkeit vom Alkohol und von anderen Substanzen sowie Verhaltensweisen. Hierbei geht es um eine aktive Anpassung an die Lebensumstände, die sich aufgrund der Suchterkrankung ergeben haben. Dies wirkt entlastend und ermöglicht die Chance, alte und neue Fähigkeiten (wieder) zu entdecken, wodurch die Gesundheit und Lebenszufriedenheit gefördert wird. Dabei stehen ihnen hauptamtliche und auch pädagogische Mitarbeiter/-innen zur Seite.

Der über dem BKE stehende gemeinsame Sinn lautet: „In der Gemeinschaft autonom eine zufriedene Abstinenz und Selbsthilfe leben.“

Unter diesem gemeinsamen Sinn können sich alle Menschen im BKE unabhängig von ihrem Suchtmittel und der eigenen Betroffenheit wiederfinden. Uns geht es dabei um:

- eine zufriedene Abstinenz
- Lebendigkeit
- Gesundheit und
- das BKE-Motto: „Nicht einsam - gemeinsam“

Das gilt sowohl für Betroffene als auch für Angehörige.

Verankerung des Projektes in den Angeboten des Trägers:

Das Projekt endete nach Durchführung. Eine feste Verankerung entsteht durch die teilnehmenden Frauen und dem Angebot weitere Wanderungen am Wochenende zu planen. Karin Oerschkes übernimmt die Organisation. Eine Wiederholung mit einer gemischten Gruppe ist in Planung, da es viele Anfrage für eine Teilnahme auch von Männern gab.

Titel des Projektes:

Frauenwanderseminar "Mein Lebenselixier"



Schilderung des Projektes

Anzahl der Teilnehmer*innen:

8 Frauen

Start - Ende des Projektes:

Das Projekt startete am 25.09.2020 und endete am 27.09.2020. Die Planung und Organisation begann Anfang 2020 und am Wochenende 14.08 - 16.08.2020.

Situation zu Beginn des Projektes:

Um eine Verbindlichkeit zur Teilnahme zu schaffen, wurde ein Flyer erstellt und verbandsübergreifend an die Suchtselbsthilfe versendet. Die Anmeldung erfolgt über Karin Oerschkes und das BKE. Eine Teilnahmegebühr von 25,00 € würde bei Anmeldung erhoben. Dadurch die Teilnahmegebühr von 25,00 € konnten acht Frauen für das Seminar gewonnen werden, die finanziell keinen großen Spielraum haben. Nicht alle Frauen waren bekannt, so dass wir uns im Tagungshotel finden mussten, was reibungslos funktioniert hat.

Wer wandert entfernt sich vom Alltag. Wir (8 Frauen und zwei Referentinnen) sind eine Weile geschützt vor der Reizüberflutung, dem Tempo des Alltags, unsere Augen können sich erholen, störende Geräusche verschwinden. Der Anblick von Natur ist nachweislich gut für die Seele. Der Wald hilft uns gegen Depressionen, psychische Stressbelastungen. Er stärkt unser Immunsystem, kann uns vor chronischen Erkrankungen schützen und sogar vor einem Herzinfarkt.

Ausgangspunkt für dieses Frauenwanderseminar war das idyllisch gelegene Tagungshotel "Maria in der Aue" im Bergischen Land. Frauen aus verschiedenen Suchtselbsthilfeverbänden hatten sich dazu angemeldet, um mit uns zu wandern, sich neu zu entdecken und die Natur mit ihrer Wirkung zu erfahren.

Der Freitagabend begann mit einem gemeinsamen Abendessen, an dem wir eine erste Möglichkeit hatten, uns kennen zu lernen. Nach einer Vorstellungsrunde und Einführung in das Seminar, starteten wir mit einer Fackelwanderung. Begleitet wurde diese mit kleinen Geschichten und Impulsen zum Thema Wasser und Natur. Es war ein großartiges Erlebnis und machte neugierig auf den nächsten Tag.

Am Samstagmorgen hatten wir Gelegenheit das Hallenbad zu nutzen und nach einem guten Frühstück starteten wir zur nächsten Wanderung. Es ging durch tiefe Wälder, helle Lichtungen, saftige Wiesen, breite Wege oder schmale Steige und entlang des Eifgenbachs. Es duftete nach Moos und Harz. Unsere Füße spürten den Unterschied von Nadelboden oder steinigem Weg. Begleitet wurde die Wanderung mit Achtsamkeitsübungen, Einzelreflexionen, Atemübungen, Übungen aus dem Tai-Chi und Gruppenarbeiten. Jede Frau konnte sich entscheiden Teilstrecken allein zu gehen oder in der Gruppe. Achtsam mit sich und den anderen Frauen umzugehen war ein Ziel. Das jeweilige Tempo richtete sich nach der Frau die am langsamsten unterwegs war und war auf die jeweilige Situation abgestimmt. Mit zwei Referentinnen konnte individuell auf die Frauen eingegangen werden. Jede Frau passte auf die andere auf. Es war von Anfang an ein sehr vertrauensvoller und offener Umgang miteinander. Da es sich bei dieser Wanderung um einen Rundweg handelte kamen wir am späteren Nachmittag gesund und glücklich darüber, es gemeinsam geschafft zu haben, an unserem Hotel an. Alle Frauen fühlten sich angenehm erschöpft und sehr zufrieden mit sich.

Am Sonntag starteten wir in Richtung Altenberger Dom. Auch auf dieser Wanderung gab es Übungen und Geschichten. Wir übten uns als Gruppe als auch als einzelne Frau. Wir reflektierten unsere Erfahrungen und Erkenntnisse der letzten beiden Tage. Keine der Frauen war gezwungen sich zu äußern oder sich anderen



Gruppenteilnehmerinnen mitzuteilen. Jede konnte sich heimlich ändern und die eigenen Gedanken für sich behalten. Bei der Abschlussrunde haben wir viele positive Rückmeldungen bekommen: "Wandern bei Regen macht Spaß", "in der Gruppe zu wandern ist toll und gibt mir Mut über mich hinaus zu gehen", "ich bin stolz auf mich", "ich würde gerne mehr wandern", "ich fühle mich beschenkt", "ich habe Kraft getankt" und "ich bin dankbar für das Erlebte", sind nur einige der Erkenntnisse.

Das Frauenwanderseminar "Mein Lebenselixier" war für alle Frauen ein ganz besonderes Wochenende, aus dem wir viel mitnehmen konnten. Der Umgang miteinander war immer auf Augenhöhe und sehr vertrauensvoll. Alle Frauen fühlten sich gestärkt und waren zuversichtlich die nächste Zeit gut meistern zu können.

Es gibt noch ein erreichtes Ziel: alle Frauen haben sich dafür entschieden eine WhatsApp Gruppe zu gründen und beizutreten. Die Gruppe will im Kontakt bleiben und in naher Zukunft wieder zusammen wandern!

Unser Dank geht an alle Frauen, die an dem Wanderseminar teilgenommen haben, an das Blaue Kreuz in der Evangelischen Kirche und an die Böskensteinung. Durch die Böskensteinung konnte das Frauenwanderseminar "Mein Lebenselixier" gefördert werden und jede Frauen konnten teilnehmen. Der Fachausschuss Suchtselbsthilfe (FAS) NRW war Kooperationspartner und veröffentlichte unsere Einladung auf der Homepage.

Wir, Ina Rath und Karin Oerschkes, bedanken uns für die Unterstützung sowie das Vertrauen dieses Seminar anbieten und durchführen zu können.

Projektziele:

- Das Projektziel - Frauen die Möglichkeit zu geben, sich körperlich zu erleben und eigene Grenzen zu erspüren, wurde erreicht.
- Das Projektziel - den Zugang zur Natur und zum wandern zu festigen, wurde erreicht. Der Regen z.B. der zu Beginn für viele Frauen eine Herausforderung war wurde als Gewinn erlebt.
- Das Projektziel - der Natur, sich selbst und den anderen Frauen zu begegnen, wurde erreicht.
- Das Projektziel - die eigenen Kräfte neu zu entdeckt wurde erreicht.
- Das Projektziel - wie es ein afrikanisches Sprichwort formuliert: "Willst Du schnell gehen dann geh alleine, möchtest Du aber weit kommen dann geh mit anderen." wurde erreicht.
- Das Projektziel - gleichermaßen Frauen anzusprechen, die bereits wandern und sich mit der Natur verbunden fühlen aber auch Frauen die das Wandern für sich neu entdecken, wurde erreicht.
- Das Projektziel - seine eigenen Kräfte zu erproben und zu entdecken, wurde erreicht.
- Das Projektziel - das Seminar in der Natur stattfinden zu lassen, wurde erreicht.
- Das Projektziel - durch zwei Referentinnen auf alle Frauen individuell eingehen zu können, wurde erreicht.
- Das Projektziel - Natur und Wasser zu begegnen, wurde erreicht. Der Schwimm- und Saunabereich wurde von den Frauen genutzt.
- Das Projektziel - "Lebenselixier" entdecken zu können und mit in den Alltag zu nehmen, wurde erreicht.
- Das Projektziel - eine Gruppe zu gründen, zu wandern und als Gruppe in Kontakt zu bleiben, wurde erreicht.

Leitung:

Ina Rath M.A.

Karin Oerschkes



Aktivitäten:

1. Tag, Fr. 25.09.2020

Treffpunkt um 18:00 Uhr zum Abendessen

Wir treffen uns um 18:00 Uhr zum Abendessen bei dem wir uns alle kennen lernen. Wir besprechen den Verlauf des Wochenendes und gestalten gemeinsam den Abend. Wir führe ins Thema ein und gebe erste Impulse.

2. Tag, Sa. 26.09.2020 (ca. 12-15 km, ca. 5 Std. Gehzeit, Anspruch: mittel mit steile Anstiegen)

Nach einem leckeren und stärkenden Frühstück starten wir in den Tag. Das Thema "Mein Lebenselixier" ist es, mit denen wir uns beschäftigen. Dabei wandern wir durch die Natur und begegnen immer wieder auch dem Wasser. In einem Wechsel von Einzelreflexion und Gruppenarbeit können Sie sich an diesem Wochenende mit dem Thema "Mein Lebenselixier" vertraut machen und sich dabei in die Bewegung bringen. Der vertrauensvolle Austausch mit anderen kann Sie unterstützen.

3. Tag, So. 27.09.2020 (ca. 12 km, ca. 4 Std. Gehzeit, Anspruch: mittel)

Am Sonntag Frühstück wir und starten in den Tag. Auf dem Weg reflektieren wir unsere Erfahrungen und Erkenntnisse.

Es besteht immer die Möglichkeit, sich individuell zu entscheiden d.h. keiner ist gezwungen sich den anderen Gruppenteilnehmern mitzuteilen oder mitzuhalten. Es ist o.k. sich heimlich zu betrachten oder zu ändern. Das Seminar endet gegen ca. 16:00 Uhr.

Presseberichte

Es gab keine Pressberichte aber Veröffentlichungen auf den Homepages des BKE und des FAS. Zudem folgende Rückmeldungen von teilnehmenden Frauen:

Liebe Karin -

Danke schön nochmal für Deinen Einsatz, Du hast es geschafft, dass sich jede gut gefühlt hat und niemanden aus dem Blick verloren... Du hast mich an diesem Wochenende sehr inspiriert... Auch ich brauche den Austausch und Anreize von anderen Frauen... - Da ist Dein Alter auch grade richtig-.... glaubwürdig zu vermitteln, dass das Leben Ü-60 noch viele Überraschungen für uns alle bereithält und richtig schön sein kann... man muss sich nur trauen und sein Leben von Zeit zu Zeit überdenken, ggf. verändern und Neues zulassen.... - darum ging es ja bei diesem Seminar - Damit habt Ihr (Du und Ina) für mich das Ziel erreicht! Das kannst Du auch gern weitergeben oder in einen Text einarbeiten... Kommentare der Teilnehmerinnen

Liebe Karin,

nochmal ein ausdrücklicher Dank an dich und Ina für das tolle Wanderseminar. Das war wirklich ein Geschenk: die tolle Unterbringung, die abwechslungsreichen, gut gewählten Wanderrouten. Aber auch die liebevoll gemachten Notizbücher, mit den Sprüchen zu Wasser, den Blumenbildern. Ihr habt euch auch im Detail sehr viel Mühe gegeben. Die Übungen in den Pausen. Lebenselixier, welch ein passender Name, denn das Seminar hallt nach. Auf jeden Fall empfinde ich Wasser, Bewegung in der Natur und das friedvolle Zusammensein mit Menschen als lebensbejahend und Leben kräftigen.

Heute auch als ein Ergebnis des Wanderns bin ich 8,5 Kilometern im Regen nach Hause gelaufen (auch durch die Natur), denn die öffentlichen Verkehrsmittel wurden bestreikt, das ist ua. eine direkte Nachwirkung des Seminars denn "früher" wäre ich bei nassen Wetter nicht herausgegangen.



Auch vielen Dank an die Sponsoren dieses Seminars, das ich ohne es seine Wirkungen weiter entfaltet (Selbstbewußtsein zB. eine solche Tour geschafft zu haben).

Danke auch an die Gruppe, die gut harmoniert hat, danke das wir uns Raum gegeben haben für unsere Individualität. Danke für die guten Gespräche.

Ich hoffe ihr bietet weiterhin solche Seminare an, denn sie sind wirklich wie ein Lebenselixier, kräftigend, lebensbejahend und sehr wohltuend. Mit besten Wünschen, Sylvia

Liebe Karin, liebe Ina!

Vielen Dank für das tolle Wanderseminar. Ich könnte wieder Kraft und Energie für meine vielfältigen Aufgaben auftanken. Es war wirklich ein tolles Ambiente mit Schwimmbad, Sauna und allem drum und dran. Ich habe diesen Luxus sehr genossen. Zudem hatten wir eine super nette Gemeinschaft, bei der jeder jeden unterstützt hat und es zu guten Gesprächen kam. Besonders nett ist mir bei unseren Wanderungen aufgefallen, daß an anstrengenden Stellen nicht nur auf die Schwächeren gewartet wurde, sondern ihnen auch noch eine Pause gegönnt wurde. Hier gilt mein Dank besonders Ina, die z.B. durch den Bau eines Waldaltars oder anderer Spielchen und interessanten Geschichten dafür gesorgt hat, daß es dabei den stärkeren Wanderern auch nicht langweilig würde. Alles in Allem ein sehr gelungenes Wochenende von dem ich noch lange zehren werde.

Herzlichen Dank Karin und Ina und macht weiter so, Ute

Hallo Karin, hallo Ina,

es sind zwar schon einige Tage vergangen, ich komme aber erst jetzt dazu, mich für dieses schöne Wochenende zu bedanken.

Bei dir Karin, dass Du mich auf dieses Seminar aufmerksam gemacht hast und für Deine tolle Organisation.

Bei Dir Ina für die wundervolle Zeit, in der Du uns die Natur näher gebracht, Blumen, Bäume und Kräuter erklärt und uns zum Kosten aufgefordert hast.

Du hast uns angehalten auf uns und unsere Bedürfnisse zu achten.

Ihr zwei habt es fertiggebracht, uns an der langen Leine laufen zu lassen, aber da alles so spannend und harmonisch war, sind wir sehr zusammengerückt.

Ihr habt es geschafft, aus vielen einzelnen Frauen eine Gruppe zu formen, die sich gegenseitig vertraut und aufeinander Acht gibt.

Ich kann von mir sagen, ich habe die 2 ½ Tage so genossen, dass ich das Gefühl hatte, ich hätte 1 Woche Urlaub gehabt. Die Gespräche haben mir sehr

gut getan und ich habe viele Anregungen bekommen.

Ich hoffe, dass es wirklich klappt und wir uns weiterhin ab und zu treffen, um zu wandern und aus auszutauschen. Ganz liebe Grüße aus Essen, Monika

Erreichte Ergebnisse

Zielbeschreibung:

Das Frauenwanderseminar "Mein Lebenselixier" war ein voller Erfolg und hat seine Ziele im vollem Umfang erreicht. Es ruft nach einer Wiederholung im Jahr 2021.

Besondere Vorkommnisse - Unerwartetes:

Der Regen am Samstagmorgen war nicht geplant zudem hatten wir damit gerechnet die Gruppe teilen zu müssen bzw. eine Möglichkeit zu bieten wenn eine der Frauen den weiteren Weg nicht schafft aber alle Frauen sind mit gewandert. Der bergische Wanderbus wurde nicht benötigt.



Nachhaltigkeit – wofür war das Projekt Ihrer Meinung nach sinnvoll?

Das Projekt war nachhaltig, da sich eine verbandsübergreifende Frauengruppe gefunden hat die zusammen weiter wandern möchte. Die gute Zusammenarbeit zwischen Karin Oerschkes (Suchtselbsthilfe) und Ina Rath (Suchthilfe) hat gezeigt wie wichtig auf dieser Ebene eine Zusammenarbeit ist um nachhaltige Projekte zu entwickeln.

Wirkung und Blick in die Zukunft

Wie ist ihrer Meinung nach die langfristige Wirkung?

Der Wunsch der Referentinnen und Teilnehmerinnen ist es, 2021 ein Wanderseminar als Projekt mit der Boesken-Stiftung, dem BKE und dem FAS zu gestalten. Die langfristige Wirkung ist sehr groß, da die Frauen das Wandern und die Natur mit in Ihren Alltag nehmen können und es eine Gruppe gibt die den Effekt verfestigt.

Können Sie darauf aufbauen?

Ja, es ist möglich und wichtig weitere Projekt in diesem Rahmen anzubieten. Der Erfolg des Seminars hat gezeigt wie wichtig die Durchführung solcher Seminare mit Verbindung von Natur und Bewegung sind.

