

# Abschlussbericht

## Projekt SportCamp – Sport statt Sucht

Selbsthilfeverband: Blaues Kreuz in Deutschland e. V.  
Ortsverein Wattenscheid  
An der Landwehr 51, 47795 Bochum

Projektleitung: Frank Meier

Mobil/ Tel: 0175 786 7687 / 0202 62003 21  
E-Mail: frank.meier@blaues-kreuz.de  
Web: www.blaues-kreuz.de/sc-bochum

Förderzeitraum: 19.08.2021 – 21.08.2021

Projektförderer:



Das SportCamp ist eine Initiative des SportCafé Bochum, Blaues Kreuz in Deutschland e. V. Ortsverein Wattenscheid. Sport statt Sucht. Das ist in drei knappen Worten das Konzept der Sportangebote im Blauen Kreuz. Zum SportCamp sind alle Sportinteressierten, ob Profi oder Sport(wieder)einsteigende eingeladen. Es sollen verschiedene Sportarten aktiv durchgeführt, ausprobiert und kennengelernt werden. Von Entspannung bis sportlich herausfordernd. Natürlich darf Jede und Jeder sein eigenes Tempo bestimmen.

Die Sucht-Selbsthilfe ist hier auf neuen Wegen unterwegs. Es soll erlebt werden, wozu der eigene Körper doch noch in der Lage ist, vielleicht wird die Angst vor Bällen oder Höhe überwunden, es werden Grenzen wahr genommen und bestimmt wird eine Menge Spaß dabei sein (natürlich ohne Suchtmittel ☺).

In der Selbsthilfe sollen der Austausch und das Gespräch nicht zu kurz kommen. Deswegen ist an diesem Wochenende viel mehr Zeit für Gespräche, als sonst zu den SportCafé-Terminen unter der Woche. Und das wird Thema in den Sprech-einheiten sein: Sich selbst einschätzen lernen: Zwischen Über- und Unterforderung. Ich traue mir entweder zu viel oder zu wenig zu. Maßlosigkeit in jede Richtung kann zu Burn-out oder zum Rückfall führen. Wie finde ich das angemessene Maß, damit Sport und Bewegung gesundheitsfördernd ist?

Am SportCamp haben 18 Personen teilgenommen, von Sucht betroffene Männer und Frauen, teilweise mit ihren Partner:innen und Kindern. Insgesamt haben fünf Kinder im Alter zwischen einem und 14 Jahren teilgenommen.

Das Projekt fand von Donnerstag, 19.08.2021 bis Sonntag 21.08.2021 in der Tagungsstätte des Blauen Kreuz in Burbach-Holzhausen statt.

Es gab gemeinsame Mahlzeiten, eine Tagesbesprechung mit geistlichem Impuls am Morgen, Sporteinheiten am Vormittag und am Nachmittag, Zeit zur freien Verfügung und eine abendliche Reflektions- und Gesprächseinheit.

Die Gruppe war sehr unterschiedlich zusammengesetzt. Das Alter reichte von einem Jahr bis stolze 72 Jahre. Die sportliche Fitness war ähnlich unterschiedlich. Dennoch konnten gemeinsame Aktivitäten unternommen werden. Minigolf, Fußball, erlebnispädagogische Spiele, Wikingerschach, Badminton, Volleyball, Stand-Up-Paddeling am nahegelegenen Weiher, Spaziergänge im angrenzenden Wald. Das Wetter lies alle Aktivitäten im Freien zu. Darüber waren alle sehr froh.

Für manche Teilnehmenden waren Stand-Up-Paddeling und sogar auch Minigolf unbekannte bzw neue Sportarten. Wir waren überrascht, wie gut es dennoch funktioniert hat. Die Strategie war, erst beobachten, dann selbst unbeobachtet versuchen und am Ende stolz den Erfolg vorführen. Das hat eine Menge Mut gemacht. Der Vater hat mit seinen Söhnen Fußball gespielt. Die Söhne waren über dessen fußballerisches Können sehr erstaunt. Für beide eine Win-Win-Situation. Ein anderer hat beim Fußball stets in die falsche Richtung gespielt, das war Sinnbild für sein Leben. Er wolle sich nun trauen, mutig in die richtige Richtung zu spielen (zu leben). Sich beim Sport anzustrengen und völlig verschwitzt KO zu sein, haben wiederum andere als guttuendes körperliches Wohlbefinden wahrgenommen und genießen können. Bei einem erlebnispädagogischen Spiel ging es darum, sich blind führen zu lassen - eine große Herausforderung für Menschen, die ohnehin ängstlich durchs Leben gehen. Sie konnten dennoch vertrauen fassen und behutsame Leitung erleben. In der abendlichen Reflektionsrunde wurde über das erlebte am Tag gesprochen. Die Aussage der von Sucht betroffenen Mutter hat alle stark bewegt: „Das Wochenende war sehr schön, ich habe meine Kinder glücklich gesehen!“ Ein wunderbares Resümee einer Mutter, die sich suchtsicherlich nicht immer angemessen um ihre Kinder kümmern konnte.



Das Ziel, Sportangebote innerhalb des Blauen Kreuzes zu vernetzen, bleibt nach wie vor bestehen. Die Pandemie-Situation verunsichert offenbar viele, sich auf Seminarangebote einzulassen, deswegen, haben sich möglicherweise nur wenige angemeldet. Insgesamt kann dennoch von einem sehr gelungenen Wochenende gesprochen werden, das wiederholt werden sollte. Ein weiteres SportCamp ist für 2022 in Planung.

Ein großer Dank gilt der Boesken Stiftung, die dieses SportCamp finanziell ermöglicht hat.

