

Unterstützung des sozialen Kompetenztrainings im Rahmen von Natur- und Freizeiterleben 2015 der medizinischen Rehabilitationseinrichtung Elisabeth-von-Thadden-Haus, Diakonisches Werk Bonn und Region- gemeinnützige GmbH

Die Rehabilitation für Erwachsene mit psychischen Erkrankungen beinhaltet persönliche Auseinandersetzung und Arbeit an sich selbst. Eine wesentliche Ergänzung und Horizont erweiternde Erfahrung zur Genesung können die Rehabilitanden im Rahmen des Natur- und Erlebnisprojektes erlangen. Die Unterstützung der Eckhard Busch Stiftung ermöglicht dies den Rehateilnehmern unserer Einrichtung in diesem Jahr. In überschaubaren Gruppen finden kleine Wander- und Zeltfreizeiten als Erlebnisraum statt. In Folge beschreibt ein Teilnehmer seine persönlichen Eindrücke:

„Unsere Gruppe machte sich zunächst von Bonn aus mit öffentlichen Verkehrsmitteln auf den Weg. Die letzten 14 Kilometer bis zum Lagerplatz im kleinen Ort Stranzenbach im Oberbergischen gelang als Geländespiel in Form einer Schnitzeljagd. Schon auf dem Weg ist die Spannung und gute Stimmung der TeilnehmerInnen - trotz begleitendem Regen - zu erwähnen. Das Lagerleben fand eine Bereicherung durch einen Bogenkurs. So wurden wir durch den Anleiter nicht nur in die Geschichte des intuitiven Bogenschießens eingeführt, sondern hatten die Möglichkeit, über einen längeren Zeitraum selbst zu schießen, unter anderem auf Luftballons, Styroportiere und Zielscheiben. Das Zielen und Schießen hatte schon etwas Meditatives an sich. Ich persönlich habe in dieser Zeit wirklich das Gefühl gehabt, „loslassen“ zu können. Dinge wie psychische Erkrankung, Rehabilitationsmaßnahme, Klinik-Aufenthalt, private und finanzielle Probleme waren während dieser Zeit nur marginal vorhanden, einfach nicht von Bedeutung. Ich hatte seit langer Zeit wieder das Gefühl, im „Hier und Jetzt“ zu sein. Nur mit dem Herzen zu fühlen und den Verstand auszuschalten. Während der ganzen Tage hatte es immer wieder geregnet und es war auch recht kühl. Wie ich schon eingangs erwähnte, war die Stimmung aber zu keinem Zeitpunkt schlecht. Es hatte schon etwas sehr abenteuerliches, abends unter einem provisorischen Regenschutz aus Sonnenschirmen am selbst errichteten Lagerfeuer zu sitzen, sich zu unterhalten und selbst gebackene Pizza aus dem eigenen Steinbackofen (der Platzbesitzerin) zu essen. Auch der Umgang aller Teilnehmer untereinander war sehr herzlich und rücksichtsvoll. Es wurde so gut wie alles gemeinsam durchgeführt: Ob es das Errichten der Zelte war, die Orientierung mit Hilfe von Karten bei den Wanderungen, die Essenszubereitung oder das Ordnung-Halten im Lager. Ich fühlte mich stets als Mitglied einer Gruppe, das wertgeschätzt wird und wichtig für die Gemeinschaft ist. Auch habe ich während dieser Tage gelernt, abzugeben und auf die Fähigkeiten anderer zu vertrauen.

Rückblickend kann ich sagen, dass mir diese drei Tage Freizeitaktion auch teilweise verlorenes Selbstvertrauen ein Stück weit zurückgaben. Ich habe erfahren, dass ohne mein Zutun bestimmte Dinge nur schwer möglich wären (z. B. Lagerfeuer errichten oder das Orientieren per Karte und Skizze). Auch habe ich erfahren, dass ich nicht immer und überall anwesend sein und die Kontrolle haben muss. Letzteres war wohl die wichtigste Erkenntnis, denn „abzugeben“ fiel mir immer schon sehr schwer.

Ich bin sehr froh, dass die Erlebnisaktionen nun wiederkehrend durchgeführt werden können, damit auch andere Reha-TeilnehmerInnen ähnliches erleben. Mein besonderer Dank gilt der Eckhard Busch Stiftung sowie den Mitarbeitern, denn ohne das Engagement und die mitreißende Begeisterungsfähigkeit wäre dieser Ausflug wohl tatsächlich „ins Wasser gefallen“.

Ein 35-jähriger Teilnehmer