

Erklärbären im Landschaftspark Herzberge



Bezirk(e):
Lichtenberg

Träger:
Susanne Lutz

Projektadresse
Lebensplan
Rüdigerstr. 43
10365 Berlin
0049 (0)30 2927791
0049 (0)178 6339826

Kontakt / Ansprechpartner*in
Susanne Lutz
Tel.: 030 2927791, post@lebensplan.com

Laufzeit: 25.11.2016 - 22.11.2017

Förderprogramm: LSK

Fördervolumen: 10.000,00 € €

Wichtigste Kooperationspartner

Lyra e.V. - Kulturschule

FLIBB – Familienbegegnungsstätte Lichtenberger Brücke Berlin

Karin Steger, Emil Futur – Kommunikationsdesign und Graphik

Steffi Bittner = Moderatorin und Stimmcoach, Yogatrainerin

Dagmar Krawczik = Naturpädagogin, Naturheilpraktikerin

Lukrezia Schmidt = Fitness-, Lauf- und Yogatrainerin

Susanne Lutz, Lebensplan = Yogatrainerin, Gesunde Stadt

Gabi Groll = Augenschule Groll

Kurzbeschreibung

In Ihrer Biographie benachteiligte arbeitslose Asiat*innen, russlanddeutsche Aussiedler*innen sowie arbeitslose Deutsche werden im Rahmen der IGA 2017 (Internationale Gartenausstellung), im Landschaftspark Herzberge, zu „Erklärbären“ des dortigen Natur- und Gesundheitspfads (N- und G-pfad) ausgebildet. Die TN erfahren Einblicke in die Berufsfelder von Gesundheitsberufen, insbesondere eines Yogatrainers, Qi Gong- oder Fitness-/ Lauftrainers

Der Zusammenhang zwischen Naturerfahrung und Gesundheitsförderung wird vermittelt. Sie lernen, dass eine gesunde Lebensweise im Einklang mit der Natur hilft, den Alltag besser zu strukturieren und durchzuhalten.

Zudem werden soziale Kompetenzen an zwei Coachingterminen vermittelt. Die TN lernen didaktisch wie man mit Menschen - sowohl Besuchern des Parks als auch Einheimischen - in Kontakt kommt und auf kompetente Art und Weise ein Gespräch beginnt. Wissen über die Inhalte des N- und G-pfads sowie über den Landschaftspark generell, wird vermittelt. Auch werden Grundlagen des Marketings und der Finanzierungsmöglichkeiten, zur Ausbildung als Trainer, veranschaulicht.

Der N- und G-pfad muss z.T. saniert, überholt und ergänzt werden. Einblicke in Handwerksberufe gewähren Reparaturmaßnahmen an den Mosaikstationen des Parcours. Einfache Ideen für ein Wegeleitsystem, insbesondere zur besseren Orientierung auf dem Pfad, werden entwickelt. Überdies lernen die TN, bei einer Graphikerin, ein Logo für die „Erklärbären“ anzufertigen, welches bei einem Nähworkshop auf Rangerwesten aufgenäht wird.

Eine weitere Zielstellung ist, dass die TN neue Motivation zur sozialen Teilhabe erfahren. Auch untereinander entstehen neue Kontakte und Vernetzungen.

Beim zweiten Teil des Projekts, sollen die TN abschließend ein Erfolgserlebnis für sich erfahren, indem sie abschließend selbst im wöchentlichen Turnus eigenständig Führungen durch den Landschaftspark anbieten. Dadurch wird die soziale Integration und der Selbstwert der Teilnehmenden stärken.

Zielgruppe

Dieses Projekt richtet sich insbesondere an vietnamesische Migrant*innen sowie russlanddeutsche Aussiedler*innen. Vietnames*innen sind oftmals sehr ungesunden Lebens- und Arbeitsbedingungen ausgesetzt. Russlanddeutsche ab 50, sind oftmals sozial isoliert und haben wenig Anreize sich neue berufliche Möglichkeiten zu erschließen. Durch Einblicke in die Bereiche Yoga, Qi Gong und Lauftraining, wird die Motivation gesteigert, etwas für die Gesundheit zu tun und neue Gesundheitstechniken zu

erlernen.

Auswertung und Ergebnisse

Die Teilnehmenden haben ihr Kompetenzbewusstsein, ihr Selbstwertgefühl und ihre Motivation erhöht. Sie führen jeden Tag ihre gesundheitsfördernden Bewegungs- und Mentalübungen durch und können dadurch ihren Alltag besser bewältigen. Regelmäßige körperliche Aktivität, gilt als integraler Bestandteil eines gesunden Lebensstils. Aktivitäten wie Laufen, Yoga und Tai Chi stärken nachweislich die psychische Ausgeglichenheit, wirken antidepressiv, verbessern das Selbstbewusstsein und das Selbstwertgefühl.

Durch Gruppencoachings soll eine Erhöhung der persönlichen Schlüsselkompetenzen erzielt werden. Durch die Coachings kann die Relation zwischen dem Selbstbild und Fremdbild besser eingeschätzt werden. Die sozialen Kompetenzen und der Selbstwert wird gestärkt, die Zugangsmöglichkeit zu den eigenen Stärken gefunden werden. Spaß und Freude sollen dabei nicht zu kurz kommen.

Den Teilnehmern wird es so ermöglicht mittel- bis längerfristig selbständig eigene Lauf- oder Präventionsgruppen aufzubauen z.B. indem sie eine geförderte weiterführende Ausbildung in diesen Berufsfeldern absolvieren. Das Projekt schafft Beschäftigungschancen, evtl. in den anrainenden Gesundheitseinrichtungen sowie in der Kultschule, um dort Bewegungsgruppen aufzubauen. Die vielfältigen Erfahrungsmöglichkeiten, Kontakte mit Experten sowie die Einbindung in das Kiezgeschehen und die Gruppenaktivitäten, stärken die soziale Integration.