

# SÄEN UND ERNTEN - GEMEINSCHAFTLICHE SELBSTVERSORGUNG

Das Projekt „Säen und Ernten“ beinhaltete den Anbau von Kräutern und Gemüse in Hochbeeten auf dem Gelände der Unterkunft. Die Teilnehmerinnen konnten dabei neue Fähigkeiten für den Lebensmittelanbau erlernen beziehungsweise eigene Erfahrungen im Gemüseanbau aus ihrer Heimat einbringen. Auch Familienmitglieder waren in das Projekt involviert und wurden von Mitarbeiter\*innen der Einrichtung bei der Planung und Durchführung des Projektes unterstützt. Für das Projekt wurden verschiedene Hochbeete nach Anleitung selbst montiert. Über die eingesetzten Pflanzen- und Gemüsearten können die Bewohnerinnen selbst entscheiden, wurden jedoch zu lokalen Bedingungen beraten. Die Mitarbeiter\*innen der Einrichtung erstellten gemeinsam mit den Mädchen und ihren Familien einen Nutzungs- und Arbeitsplan zur Bepflanzung und regelmäßigen Pflege der Beete. Die Arbeitsteilung in kleinen Gruppen ermöglichte dabei eine große Teilnehmerzahl verschiedener Bewohnerinnen über einen längeren Zeitraum. Die Ernte des Anbaus konnte nicht nur individuell von den Bewohnerinnen zur Selbstversorgung genutzt werden, sondern bot auch eine Möglichkeit, weitere Projekte wie gemeinschaftliche Koch-Veranstaltungen zu organisieren.

**Mögliche Anzahl der Teilnehmerinnen:** 5-35 (ggf. Aufteilung in kleine Gruppen)

**Geeignete Altersgruppe:** 10-20 Jahre, einschließlich Familienmitglieder

**Benötigte Materialien:** Hochbeete inklusive Wasserversorgung, Anbauplan für Anbaufläche: Gemüsearten, Fläche, zeitlicher Pflanzplan, Geräte wie Schaufeln, Handhacken, Eimer, Gießkannen, Stäbe zum Hochbinden, Plastikkörbe, Jungpflanzen und Samen für Gemüse und Kräuter, Dünger, Pflanzenschutzmittel

**Zeitraumen:** mind. 2 Monate – wöchentliche bzw. tägliche Arbeitspläne sind nötig

**Empfohlene Kooperationen:** pädagogisches, soziales oder psychologisches Fachpersonal mit entsprechender Expertise für Gemüseanbau

## SELBSTVERSORGER-GÄRTEN ALS PSYCHOSOZIALE UNTERSTÜTZUNG

Der gemeinschaftliche Anbau in Gemüse- und Kräuterbeeten entspricht den Wünschen der Mädchen nach einer selbstbestimmten Ernährung und mehr Naturkontakt. Auch aus einer psychosozialen Perspektive fördern körperliche Aktivitäten in der Natur nachweislich den Stressabbau. Zudem kann ein produktiver Arbeitsprozess entlastend auf Familien mit wenig Bildungs- und Freizeitmöglichkeiten wirken. Die Mitgestaltung des Lebensraums und Erweiterung der eigenen Ernährungsmöglichkeiten soll in den Mädchen ein Erleben von Selbstwirksamkeit unterstützen. Zudem können individuelle Erfahrungen oder bestehendes Wissen über Anbauprozesse aus der Heimat in die neue Umgebung transferiert werden.

Während der gemeinsamen Arbeit kommen Mädchen und ihre Familien in den direkten Kontakt und Austausch mit anderen Bewohner\*innen und Mitarbeiter\*innen der Einrichtung. Soziale Teilhabe, Teamfähigkeit und freundschaftliche Bindungen mit Gleichaltrigen sollen so gestärkt und ausgebaut werden. Nicht zuletzt bietet das Projekt später die Möglichkeit, das geerntete Gemüse gemeinsam zu verarbeiten. Dabei können sich die Mädchen auch mit kulturellen Essgewohnheiten und neuen Gerichten auseinandersetzen. Unterschiede und Gemeinsamkeiten der Familien werden so für alle Beteiligten erfahr- und reflektierbar und die Mädchen können sich weiter mit ihrer eigenen Identität auseinandersetzen.



**MÄDCHEN.MACHEN.MUT.**