

ÄUSSERES WACHSTUM UND INNERE HEILUNG BEIM GARTENANBAU

Das Projekt war aufgrund der Wachstumszeiten langfristig für mehrere Wochen oder Monate angelegt. Die Arbeiten zum Anbau des Gartens wurden dabei in wöchentliche Aktivitäten für Gruppen und Aufgaben für einzelne Personen unterteilt. Die Beete mussten entsprechend vorbereitet werden, um Samen aussähen und Blumen anpflanzen zu können. Die jeweiligen Aktivitäten finden bestenfalls zu festgelegten Zeiten statt und können im Vorfeld geplant werden. Die Mitarbeiter*innen der Einrichtung verständigten sich zunächst mit den teilnehmenden Mädchen und ihren Familienangehörigen über deren Wünsche und Gestaltungsideen für das Garten-Projekt. Auch der Personalbedarf sowie benötigte Werkzeuge und Materialien mussten gut abgesprochen werden. Wiederkehrende Aufgaben wie die Pflege des Gartens, Gießen und Düngen wurden später in die Verantwortung einzelner Teilnehmerinnen gegeben.

Mögliche Anzahl der Teilnehmerinnen: flexibel, da langfristig

Geeignete Altersgruppe: 10-20 Jahre, auch Einbezug von Familienangehörigen möglich

Benötigte Materialien: Lavasteine, Wasserschlauch, Rindenmulch, Garten-Werkzeuge, Holz für Spalierbau, Gartenschnur und Gartenklammer, Zement-Fertigmischung, Mosaiksteine, verschiedene Pflanzen, Kräuter und Blumen, Samen, Muttererde

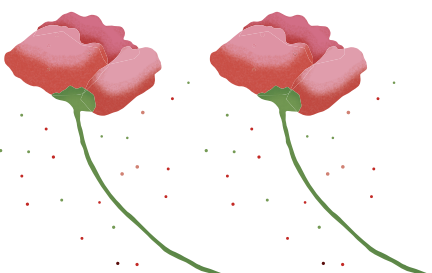
Zeitrahmen: einmal wöchentlich über einen längeren Zeitraum

Empfohlene Kooperationen: pädagogisches, soziales oder psychologisches Personal mit geeignetem Fachwissen

GARTENANBAU ALS PSYCHOSOZIALE UNTERSTÜTZUNG

Das Projekt geht auf den in der Bedarfsanalyse geäußerten Wunsch nach Aufenthalt in und Interaktion mit der Natur ein. Mit der Anlage eines Gartens werden zunächst neue Fähigkeiten und Wissen für das Anpflanzen von lokalen Obst- und Gemüsepflanzen vermittelt. Die teilnehmenden Mädchen erhalten außerdem Informationen zu den Themen Nachhaltigkeit, Umwelt- und Naturschutz, und Ernährung. Zudem fördert die Teilhabe an der Gestaltung ihrer unmittelbaren Umgebung ein Gefühl von Selbstbestimmung. Der Garten kann für Mädchen und Frauen zum Rückzugsort werden, dessen positiver Effekt auch wissenschaftlich belegt ist: Emotionale Belastungen wie Angst und Stress können sich durch Aufenthalte an sicheren Orten im Grünen reduzieren.

In einer Zeit des Übergangs bekommen die Teilnehmerinnen das Gefühl vermittelt, dass sie durch die aktive Mitgestaltung ihrer Umwelt etwas Bleibendes hinterlassen können. Es besteht zudem die Möglichkeit kleinere Produkte, wie getrocknete Kräuter oder Blumen, mitzunehmen. Die Zusammenarbeit am gemeinsamen Lebensumfeld ermöglicht zudem soziale Interaktionen mit anderen Bewohner*innen und Mitarbeiter*innen und fördert so den Austausch unterschiedlicher Generationen und Kulturen miteinander. Nach belastenden Erfahrungen, kann die Mitgestaltung eines sicheren Rückzugsortes und das Beobachten von Wachstum eine motivierende und belebende Unterstützung darstellen und sich positiv auf die mentale Gesundheit der Heranwachsenden auswirken kann.



MÄDCHEN.MACHEN.MUT.

