

Mit Bewegung die psychische Gesundheit stärken

Seit Anfang Juni läuft das Projekt «Nordic Walking für Menschen mit psychischen Herausforderungen»

Von Benjamin Schmid

Das Projekt wurde von PluSport Schweiz in Auftrag gegeben und wird nun von Studierenden der Ostschweizerischen Fachhochschule (OST) umgesetzt. Es soll Menschen mit psychischen Erkrankungen Bewegungs- und Sportaktivitäten ermöglichen.

Fitness Das Gruppenmitglied Ramon Braunwalder, der Soziale Arbeit im vierten Semester studiert, war bei der Umsetzung mit von der Partie. «Nach dem Verlassen einer institutionellen Einrichtung stehen Menschen mit psychischen Erkrankungen oft keine passenden Angebote zur Verfügung, die Bewegungs- und Sportaktivitäten beinhalten», sagt der 24-Jährige. Diese wären jedoch wichtig, da sie die psychische Gesundheit stärken können. Weil einerseits die gesellschaftliche Stigmatisierung nach wie vor gross ist und andererseits Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen unter anderem wegen medikamentöser Therapien kaum körperlich mithalten können, sei die Teilhabe an einem regulären Verein selten eine Option. Durch die Kooperation zwischen der Fachhochschule OST und PluSport könnten solche Angebotslücken geschlossen werden. «Unsere Aufgabe bestand darin, innerhalb der vorgegebenen Bedingungen das Projekt von der Theorie in die Praxis umzusetzen», sagt der St.Galler.

Niederschwelliges Angebot

«Nordic Walking wurde ausgewählt, da es keine Infrastruktur erfordert und leicht umsetzbar ist», erklärt Braunwalder. «Es handelt sich um ein niederschwelliges Angebot, das oft in stationären Einrichtungen vorhanden ist und daher bei der Zielgruppe bereits bekannt ist.» Aus therapeutischer Sicht habe Nordic Walking einen positiven Einfluss auf die psychische Gesundheit. Zudem ermögliche es den Teilnehmenden, sich in der Natur zu bewegen und die Aktivitäten in einem ihnen angepassten Tempo auszuführen.

Sportliche Aktivität in der Natur

Ginge es nach den Teilnehmerinnen Charlotte und Alexandra, dann stünde bereits jetzt fest, dass das Angebot nach der Pilotphase weitergeführt würde: «Es ist eine lässige Sache, wenn mehrere Leute mit oder ohne psychische Erkrankung mitmachen und zusammen walken gehen», sagt die 46-jährige Charlotte aus St.Gallen, die gerne ins Kino geht, spaziert oder mit Freunden etwas unternimmt. «Ich habe die sportliche Betätigung in angemessenem Tempo sehr genossen», sagt die 37-jährige Alexandra aus St.Gallen. Wenn sie nicht musiziert oder Musik hört, spaziert sie gern durch die Natur. «Die Route bei den drei Weihern ist wunderschön und ermöglicht einen tollen Ausblick auf die Region.» Beide Teilnehmerinnen schätzen den Kontakt mit den anderen Teilnehmenden und den Leite-

rinnen und hoffen, dass das Angebot eine Fortsetzung findet.

Kommunikation nimmt zentralen Stellenwert ein

Grundsätzlich stehe das Angebot allen Menschen offen. Das Angebot sei bis zu vier Probetrainings kostenlos, danach werde ein jährlicher Beitrag von 60 Franken verlangt. «Für Mitglieder von PluSport Schweiz oder eines lokalen PluSport-Vereins ist das Angebot kostenlos», sagt Braunwalder, «für alle Teilnehmenden werden Stöcke zur Verfügung gestellt.» Während der Pilotphase wird das Angebot von der Studierendengruppe der OST geleitet, welche das Projekt initiierte. Man sei jedoch noch auf der Suche nach potenziellen Leiterinnen und Leitern, welche die wöchentliche Leitung langfristig übernehmen würden. «Wie bei allen Menschen – mit oder ohne psychische Erkrankungen – gilt es, das Gegenüber so zu akzeptieren, wie es ist», sagt der Student. Darüber hinaus soll die Leitungsperson sensibel für die Bedürfnisse der Teilnehmenden sein, die es dann auch zu wahren gelte. «Damit das gelingt, nimmt die Kommunikation einen zentralen Stellenwert ein», erklärt Braunwalder.



Hauptausgabe

St. Galler Nachrichten
9014 St. Gallen
071/ 227 25 00
<https://www.st-galler-nachrichten.ch/>

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 43'385
Erscheinungsweise: 48x jährlich

Seite: 7
Fläche: 51'942 mm²

Auftrag: 3006004
Themen-Nr.: 312.001

Referenz: 88595679
Ausschnitt Seite: 2/2

Nordic Walking

Wöchentlich am Montag von
18.30 bis 20 Uhr, Treffpunkt Müh-
leggweiher.

Anmeldung und weitere Informa-
tionen unter:

nordicwalking_sg@gmx.ch bs



Von links: Alexandra, Charlotte (Teilnehmerinnen) sowie Jenny und Christina (studentische Leiterinnen).

z.V.g.