



DAS THERAPEUTISCHE PROJEKT „RAD(T)SCHLAG“: ERSTELLUNG EINER FAHRRADKARTE

Neue Wege

Nicolas Nowack, Volker Thomas, Michael Schermer, Bianka Tonn

Menschen mit psychischen Erkrankungen oder seelischen Behinderungen haben häufig soziale Ängste und fühlen sich von der Gesellschaft ausgegrenzt. Um sie zu integrieren und am gesellschaftlichen Leben teilhaben zu lassen, wurde das Projekt Rad(t)schlag initiiert. Hier unternehmen Menschen mit Behinderung gemeinsame Radtouren und haben eine Fahrradkarte für die Stadt Salzwedel erstellt.

Initiiert wurde das Projekt „Rad(t)schlag“ vom Zentrum für Soziale Psychiatrie (ZSP) mit seinem lokalen Einrichtungsverband und dem gemeinnützigen Psychiatrie-Verein Gemeinsam e.V. Teilnehmer des sechsmonatigen Gruppenprojekts waren chronisch psychisch erkrankte Erwachsene aus den rehabilitativ ausgerichteten Bereichen stationäres Wohnen, betreutes Wohnen und ambulante Betreuung. Aber auch externe Teilnehmer mit Behinderung, jedoch ohne psychische Erkrankung, waren in das Projekt eingebunden. Die Teilnehmer hatten die Aufgabe, kurze und einfache Fahrradtouren für Jedermann zu entdecken, zu beschreiben und das Ergebnis über eine gedruckte Tourenkarte der Öffentlichkeit zu präsentieren.

Durch die Präsenz der psychisch erkrankten Teilnehmer in der Öffentlichkeit und durch die Kooperation mit der Stadt Salzwedel und lokalen Institutionen sollte der Stigmatisierung psychisch erkrankter Menschen entgegengewirkt werden. Diese direkten Möglichkeiten der Kommunika-

tion und Partizipation entsprechen dem therapeutischen CBC-Ansatz (Creativity Based Contacts; dt. Kreativitätsbasierte Kontakte) nach Nowack [1, 2]. CBC meint die Einbeziehung von Bürgern in Therapieprojekte über kreative Aktivitäten, die viele Menschen interessieren. Durch die daraus resultierenden Begegnungen zwischen Behinderten oder psychisch Erkrankten und der Allgemeinbevölkerung will CBC Vorurteilen und Diskriminierung entgegenwirken und die Integration fördern. Durch die gemeinsame Aktivität sollen soziale Ängste abgebaut und die Gruppenfähigkeit gesteigert werden. Dabei bietet Radfahren in der Gruppe gute Möglichkeiten, die individuell gewünschte (räumliche) Nähe oder Distanz zu anderen herzustellen.

Menschen mit seelischen Behinderungen fällt es häufig schwer, Selbstbewusstsein und Verantwortungsbewusstsein aufzubauen und aufrechtzuerhalten. Im Rahmen des Projektes sollten sie darin durch selbstwirksame Erfahrungen unterstützt

werden. Besonders die öffentliche und nachhaltige Wirkung des Projektes sollte den Teilnehmern das berechtigte Gefühl geben, etwas Sinnvolles geschaffen zu haben und ihr Selbstwertgefühl stärken.

Das regelmäßige Fahrradfahren an sich und die Fahrradkarte als Ergebnis sollten dazu beitragen, dass die Teilnehmer sich sicherer und unabhängiger mit dem Fahrrad fortbewegen können. Dadurch erhöhen sich ihre Mobilität und die damit verbundenen Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

Da das Projekt ein nachhaltiges und greifbares Ergebnis – die Fahrradkarte – für Interessierte über die Projektgruppe hinaus hatte, sollten die Teilnehmer (wieder) Erfahrungen bei sozial engagierten Aktivitäten machen. Dadurch konnten Klienten, die sonst selber der Hilfe bedürfen, erleben, wie sie anderen helfen können und soziales Engagement (wieder) entwickeln.

Häufig sind psychisch erkrankte Menschen schwer zu Aktivitäten zu motivieren und es mangelt ihnen an sinnvoller

Freizeitbeschäftigung. Durch die bewusste Auseinandersetzung mit ihrer Umwelt sollten die Teilnehmer zu sinnvoller Freizeitgestaltung motiviert werden. Als positiver Nebeneffekt werden sie dadurch zu einer allgemein gesundheitsförderlichen Aktivität angeregt.

Erkundung im Selbstversuch

Im Projektzeitraum von sechs Monaten gehörten zwölf Teilnehmer, vier weibliche und acht männliche, aus dem sozialpsychiatrischen Einrichtungsverbund in Salzwedel sowie vier weitere Personen zur Projektgruppe, ferner drei therapeutisch Tätige. Die Teilnehmer waren zu Projektbeginn zwischen 19 und 67 Jahren alt, der Altersdurchschnitt lag bei 39,75 Jahren.

Die Teilnehmer trafen sich in der Regel wöchentlich für fünf Stunden, verteilt auf zwei Treffen pro Woche. Dabei wurden erkundende Fahrradtouren durchgeführt, diese vor- und nachbesprochen – zum Beispiel, ob man sie als einfache, familienfreundliche Routen empfehlen sollte – und schriftlich festgehalten. Auf den mündlichen Austausch persönlicher Eindrücke von den Touren wurde Wert gelegt, aber auch fahrradtechnische Aspekte oder Tipps und Fragen der Verkehrssicherheit wurden diskutiert. Angekündigtes, greifbares und nachhaltiges Ziel der Projektgruppe war es, eine Karte zu erstellen, die attraktive Fahrradstrecken in und um Salzwedel darstellt. Das geschah im Selbstversuch, indem die Gruppe – unter therapeutischer Begleitung – verschiedene Wege befuhr und dokumentierte.

Während eines ersten Treffens wurde den Teilnehmern das Projekt näher erläutert. Je nach Fähigkeiten und Vorlieben der einzelnen Teilnehmer wurden konkrete Zuständigkeiten verteilt. Die individuellen Aufgaben umfassten folgende Bereiche:

- Dokumentation der Beschaffenheit der einzelnen Wegabschnitte;
- Zeitmessung;
- Entfernungsmessung und Dokumentation;
- Dokumentation von Sehenswertem auf den verschiedenen Strecken, Lokalisierung von Vereinen, Organisationen, Selbsthilfegruppen und weiteren Einrichtungen im unmittelbaren Verlauf der jeweiligen Strecke;

- Auswertung, Nachbereitung und Digitalisierung der Daten;
- Gestaltung und Layout des Kartenmaterials;
- Kontaktaufnahme und -pflege mit Verlagen, Druckereien und lokalen Medien;
- Organisation und Durchführung eines Projekt-Abschlussfestes inklusive Radwanderung und Picknick.

Schließlich wurden vier Streckenverläufe in die Karte aufgenommen. Dabei war es wichtig, die Strecken auf maximal fünf bis acht Kilometer zu begrenzen, um die Teilnehmer nicht zu überfordern und ihre Motivation aufrechtzuerhalten. Die Sicherheit der behinderten Teilnehmer wurde gewährleistet, indem vorrangig eine Streckenführung mit verkehrsberuhigten Straßen und Wegen gewählt wurde. Um den unterschiedlichen Bedürfnissen der Nutzer einer Fahrradkarte gerecht zu werden, wurden die Strecken dahingehend gekennzeichnet, ob sie einer geringen oder erhöhten Aufsichtspflicht bedürfen. Dies ist besonders für Radwanderungen mit Kindern, Jugendlichen, Migranten oder Behinderten wichtig. Aus demselben Grund wurde darauf Wert gelegt, die Streckenführungen so zu wählen, dass sie Informationen zu Sehenswürdigkeiten, Vereinen und Einrichtungen der Selbsthilfe ermöglichen.

Die auf diesem Weg mit einer Auflage von 1.000 Exemplaren entstandene Fahrradkarte (→ **Abb. 1 und 2**) wurde der Stadt Salzwedel zur Verfügung gestellt und ist kostenlos erhältlich.

Aufmerksamer und sicherer auf dem Rad

Kein Teilnehmer hat das sechsmonatige Projekt vorzeitig abgebrochen. Es gab also auch bei diesem CBC-Projekt [6] keine drop-outs.

Bei der Evaluation des Projektes stand vor allem die Wirkung auf die zwölf Teilnehmer im Vordergrund. Alle Teilnehmer wurden um eine Einschätzung des Projektes mittels eines Fragebogens gebeten. Vier Personen lehnten die Befragung jedoch ab, so dass sich die folgenden Daten auf acht Teilnehmer beziehen. Davon wohnten zwei in einer eigenen Wohnung, drei in einer betreuten Wohngruppe und drei in einem Wohnheim.



Abb. 1 Titelseite der Karte mit den gemeinsam erkundeten Fahrradrouten

Die Teilnehmer wurden gebeten, einzelne Aspekte des Projekts mithilfe von Schulnoten einzuschätzen (→ **Tab. 1**). Auffällig ist, dass kein Aspekt im Mittel schlechter als mit einer „guten Drei“ bewertet wurde.

Zusätzlich sollten die Teilnehmer einschätzen, inwiefern sich ihr Fahrverhalten mit dem Fahrrad durch das Projekt verändert hat. Sie sollten auf einer Skala von eins bis vier bewerten, ob sie nun öfter, länger, sicherer, aufmerksamer oder interessierter



Abb. 2 Route 4 der Fahrradkarte führt durch den Salzwedeler Tierpark und an der Jeetze entlang.

fahren (→ **Tab. 2**). Es ist zu erkennen, dass kein Teilnehmer einen Bereich angegeben hat, in dem sich gar nichts an seinem Verhalten geändert hätte. Die Teilnehmer scheinen nach dem Projekt subjektiv vor allem aufmerksamer und sicherer zu fahren.

Insgesamt gaben vier der acht Befragten an, dass ihnen am Projekt die Fahrräder am besten gefallen haben. Jeweils zwei Teilnehmer fanden bestimmte Strecken oder bestimmte Haltepunkte am besten. Ein Teilnehmer gab an, ihm habe die Gemeinschaft am besten gefallen. Kritisiert wurde jeweils ein Mal das Überqueren der Bundesstraße, ein zu weiter Weg oder der fehlende Anschluss an die Mitfahrer.

Weniger Stigmatisierung

Lokalzeitungen berichteten freundlich und sachlich über das Projekt – auch auf Titelseiten. Solche Pressereaktionen helfen gegen Vorurteile und gegen etwaige Stigmatisierungen in der Bevölkerung.

Methodisch zu bedenken ist, dass die subjektiven Einschätzungen der Teilnehmer erhoben wurden und es sich nur um deskriptive Statistiken handelt. Dabei ist nicht auszuschließen, dass einige Teilnehmer sozial erwünscht geantwortet haben.

Aufschluss darüber, ob und in welchem Ausmaß sich tatsächlich bei den Teilnehmern durch das Projekt etwas verändert hat, könnten objektive Messverfahren zu mehreren Testzeitpunkten mit einer höheren Wahrscheinlichkeit geben [6, 7].

Insgesamt hat die anschließende Befragung jedoch gezeigt, dass den Teilnehmern das Projekt Rad(t)schlag sehr gut gefallen hat. Es gab keine drop-outs. Die Ergebnisse sprechen für eine hohe subjektive Bedeutung des gemeinsam Erreichten. Neben dieser individuellen Bedeutung konnte Rad(t)schlag durch seine Projektstruktur und mit einem nachhaltigen und greifbaren Ergebnis, insbesondere der Tourenkarten, einen Teil dazu beitragen, der Stigmatisierung psychisch erkrankter Menschen entgegenzuwirken.

Literatur

- 1 Nowack N. Ungewöhnliche Medien zur Therapiemotivation: Beispiele aus dem Gemeindepsychiatrischen Netzwerk Salzwedel – Mit erster Vorstellung der CBC-Methode. In Nowack N (Hrsg.). 4. Salzwedeler Sozialpsychiatrietage – Rolle und Funktion der Angehörigen, Tagungsdokumentation, am 21. und 22.09.2011 im Zentrum für Soziale Psychiatrie Salzwedel. Salzwedel: Gemeinsam; 2012: 31-34
- 2 Nowack N. Kreativitätsbasierte Kontakte (Creativity Based Contacts) – Der „CBC-Ansatz“ (mit Vorstellung von

„Rad(t)schlag“). Vortrag bei Tagung der ISPS-Germany im ZFP Reichenau am 08.06.2012

3 Löllgen H, Dickhuth H H, Dirschedl P. Vorbeugung und körperliche Bewegung. Dt Ärztebl 1998; 95: A-1531-1538

4 Baum M, Liesen H. Sport und Immunsystem. Dt Ärztebl 1998; 95: A-538-541

5 Hollmann W, Löllgen H. Bedeutung der körperlichen Aktivität für kardiale und zerebrale Funktionen. Dt Ärztebl 2002; 99: C 1077-1079

6 Nowack N, Tonn B, Thomas V. Film und Foto: Zwei besondere Medien zur Therapie-Motivation chronisch psychisch Kranker? Ergebnisse aus zwei Gruppen-Projekten. Poster-Präsentation bei DGPPN-Kongress, Berlin, 23.-26.11.2011

7 Nowack N, Tonn B, Thomas V. Therapeutische Ergebnisse eines fotografischen Gruppenprojekts: „Bilder einer Stadt – Salzwedel menschlich gesehen“. Psych. Pflege Heute 2011; 17: 157-161

Tab. 1 Bewertung einzelner Aspekte des Projekts durch die Teilnehmer (entsprechend der Schulnoten 1 = sehr gut bis 6 = ungenügend) (aus Nowack 2011).

	Minimum	Maximum	Mittelwert	Standardabweichung
Informationsgehalt	1	3	1,63	0,916
Verständlichkeit	1	4	1,75	1,035
Abwechslung	1	3	1,75	0,707
Zeitlicher Umfang	1	4	2,75	0,886
Wegeignung	1	3	1,88	0,853
Neue Erfahrungen	1	3	2,50	0,756

Tab. 2 Subjektive Einschätzung der Teilnehmer zu Veränderungen im Fahrverhalten mit dem Rad (auf einer Skala von 1 = trifft zu bis 4 = trifft nicht zu) (nach Nowack 2011).

Seit Beginn des Projektes fahre ich:	Minimum	Maximum	Mittelwert	Standardabweichung
Öfter	1	3	2,13	0,991
Länger	2	3	2,50	0,535
Sicherer	1	3	1,75	0,707
Aufmerksamer	1	2	1,25	0,463
Interessierter	1	3	2,00	0,756



Dr. med.
Nicolas Nowack

Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapie; Vorstandssprecher ISPS Germany; Ärztlicher Leiter ZSP Salzwedel; Leitung der wissenschaftlichen

Begleituntersuchung bei Rad(t)schlag



Volker Thomas

Dipl.-Kaufmann; Heim- und Verwaltungsleiter im ZSP Salzwedel; Projektbeauftragter Gemeinsam e. V. (Projektrahmen, Fördermitteleinwerbung/-abrechnung)



Michael Schermer

Arbeitserzieher; Abteilungsleiter der Begleitenden Dienste im ZSP Salzwedel; Projektleiter Gemeinsam e. V. (fachliche Projektgestaltung und -durchführung)



Bianka Tonn

Psychologin im Altmarkklinikum Gardelegen; wissenschaftliche Mitarbeiterin im ZSP Salzwedel; Umsetzung und Ausarbeitung der wissenschaftlichen Studie zu Rad(t)schlag

Korrespondenzadresse

Dr. med. Nicolas Nowack
Zentrum für Soziale Psychiatrie Salzwedel
Hoyersburger Str. 60
D – 29410 Salzwedel
www.zsp-salzwedel.de
E-Mail: info@zsp-salzwedel.de

Bibliografie

DOI 10.1055/s-0032-1333401
Psych Pflege 2013; 19: 38–40
© Georg Thieme Verlag KG
Stuttgart · New York · ISSN 0949-1619