



## 03. April 2024: Start der Gartengruppe der Achterbahn Graz

Die Gruppe trifft sich ab April jeden Mittwochvormittag. Bei einem Kaffee oder einem anderen Getränk wird gemeinsam besprochen, wer heute welche Aufgabe im Garten übernehmen möchte. Danach wird in die Gartenarbeit gestartet.

Im Frühjahr werden die Hochbeete mit Humus, Erde und Sand aufgefüllt und mit der Aussaat begonnen. Dabei wird auf gute Pflanz-Nachbarschaft geachtet.

Gemeinsam wird über das Jahr der Garten gepflegt und die Beete von Beikraut befreit. Besondere Freude kommt auf, wenn die ersten Pflänzchen sprießen und die Gartenarbeit schließlich mit reicher Ernte belohnen.

Die Teilnehmer:innen erfahren, wie heilsam die Gartenarbeit in der Gruppe an der frischen Luft und wie wertvoll die im Garten selbst angebauten Lebensmittel für den Körper sind.

Außerdem erfahren Betroffene von psychischer Erkrankung dabei Selbstwirksamkeit und können die Ergebnisse ihrer Arbeit sehen und mit nach Hause nehmen.

Teilnehmende unserer Gruppen bekommen im Achterbahn-Garten zudem die Gelegenheit, zu erfahren, welche Wirkung beispielsweise heimische Kräuter auf Körper und Seele haben. Dadurch können auch Themen wie Ängste besprochen und Wege zum Umgang mit diesen gefunden werden.

Neben der Gartenarbeit steht der Austausch auf Augenhöhe unter Menschen mit psychischer Belastung im Fokus der Gruppe. Die Teilnehmer:innen erkennen darüber, dass sie mit ihrer psychischen Erkrankung nicht allein sind.

### Zur Gruppenbegleiterin:

*Ich, Renate Hofer (Dipl. Sozialpädagogin und Dipl. Bewusstseins- und Naturpädagogin), habe durch meine persönlichen Erfahrungen und durch meine fachspezifischen Ausbildungen erkannt, wie wichtig die Natur für die Psyche sein kann. Es ist für mich eine Berufung geworden eine Vermittlerin zwischen Seele und Natur zu sein, um psychische Gesundheit zu fördern. Die Berührung mit der Natur eröffnet sehr oft neue Türen, die zeigen welche Talente, wieviel Freude und wieviel Kreativität in jeder und jedem Einzelnen steckt. Die digitale Zeit ist nicht aufzuhalten. Zum Ausgleich ist es umso wichtiger, raus zu gehen und die Natur mit allen Sinnen wahrzunehmen.*

### Gemeinschaftsgarten der Achterbahn Graz

**WANN?** Jeden Mittwoch im Monat (je nach Witterung von April bis Oktober/November) jeweils von 09.30 bis 12.30 Uhr (an Feiertagen und bei Schlechtwetter finden keine Gruppen statt!)

### WO?

Auf dem Areal des Caritas Senioren- und Pflegewohnheims  
Hubertusstraße 6, Graz-St.Peter (erreichbar mit dem Linienbus 72 stadtauswärts ab Schulzentrum St. Peter bis Haltestelle Hubertusstraße)

**Zielgruppe:** Menschen mit psychischer Belastung

Keine Anmeldung erforderlich!

# ACHTERBAHN

Unabhängige Peerbewegung für psychische Gesundheit  
STEIERMARK



[www.achterbahn.st](http://www.achterbahn.st)

Hauslabgasse 9, 8010 Graz

T: 0680 300 10 20

E-Mail: [office@achterbahn.st](mailto:office@achterbahn.st)

ZVR-Zahl: 751913661

Konto: Steiermärkische Sparkasse

IBAN: AT63 2081 5000 4226 4424

BIC: STSPAT2GXXX