



02. April 2025: Start der Gartengruppe der Achterbahn Graz

Ab Anfang April trifft sich die Achterbahn-Gartengruppe für Menschen mit psychischer Krisenerfahrung wieder jeden Mittwoch zur gemeinsamen Gartenarbeit.

Das erwartet die Teilnehmer:innen:

Zu Beginn wird besprochen, wer welche Aufgabe im Garten übernehmen möchte, bevor gemeinsam ins Garteln gestartet wird.

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

Über das Jahr wird der Gemeinschaftsgarten von den Teilnehmer:innen und die Beete von Beikraut befreit.

Besondere Freude kommt auf, wenn die ersten Pflänzchen sprießen und die Gartenarbeit schließlich mit reicher Ernte belohnen.

Psychisch belastete Menschen erfahren, wie heilsam die Gartenarbeit an der frischen Luft ist und wie wertvoll die selbst angebauten Lebensmittel für den Körper sind. Außerdem erfahren Betroffene von psychischer Erkrankung dabei Selbstwirksamkeit, können die Ergebnisse ihrer Arbeit sehen und mit nach Hause nehmen.

Darüber hinaus bekommen Gruppenteilnehmer:innen im Achterbahn-Garten 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 Gruppentreffen. Sie erkennen darüber, dass sie mit ihrer psychischen Erkrankung nicht allein sind.

Gemeinschaftsgarten der Achterbahn Graz

WANN? Jeden Mittwoch (je nach Witterung von April bis Ende Oktober/Anfang 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: Erwachsene mit psychischer Belastung

Keine Anmeldung erforderlich!