

## Radeln für die Seele

### Ein gemeinsames Projekt des ADFC Leverkusen e.V. und des Sozialpsychiatrischen Zentrums, Leverkusen

Herr S. leidet seit vielen Jahren an einer psychischen Erkrankung. Mehrmals war er bereits in stationärer Behandlung. Dank einer intensiven medizinischen Behandlung und Dank der Beratung und Betreuung durch das Sozialpsychiatrische Zentrum hat er sich inzwischen wieder stabilisiert. Er besucht regelmäßig die Tagesstätte im SPZ Leverkusen und bekommt hier viele Anregungen, um seinen Alltag sinnvoll zu gestalten. Was allerdings in der Vergangenheit ein bisschen zu kurz gekommen ist, sind sportliche Aktivitäten.

Früher war Herr S. ein begeisterter Freizeitsportler. Inzwischen fehlt ihm hierzu der Antrieb und die Gelegenheit. Da kam die Idee des ADFC Leverkusen gerade richtig: Ende 2008 trat er an das Sozialpsychiatrische Zentrum (SPZ) Leverkusen mit dem Vorschlag heran, unter der Überschrift „Radeln für die Seele“ gemeinsam Radtouren für Menschen mit einer psychischen Erkrankung zu organisieren.

Im Mai 2009 ging es dann mit der ersten Radtour los: acht Teilnehmer, die im Wohnheim des SPZ wohnen, die Tagesstätte besuchen oder von Mitarbeitern des Betreuten Wohnens in ihrem Alltag begleitet werden, waren erschienen. Für Teilnehmer ohne eigenes Fahrrad waren im Vorfeld gebrauchte Räder vom Sozialdienst katholischer Frauen (SkF) gespendet worden.

Bei schönstem Fahrradwetter ging die Fahrt von Manfort über den Japanischen Garten zum Flugfeld Kurtekotten. Die für Alltagsradler kurze Strecke von etwa 10 km und die flache Streckenführung entsprachen dem Leistungsstand vieler



*Keine Tour ohne ihn:*

Teilnehmer, die teilweise seit vielen Jahren nicht mehr auf einem Fahrrad gesessen hatten.

Die Tour, die von Mitgliedern des ADFC und einem Mitarbeiter des SPZ begleitet wurde, wurde im Café des Reiterhofs Kurtekotten für eine Stärkung unterbrochen, die aus Spendengeldern finanziert werden konnte. Auch die folgenden drei Touren, die von Juni bis September durchgeführt wurden, fanden regen Anklang. Bis zu 12 Teilnehmer gingen gemeinsam auf Nachmittagstouren rund um Leverkusen, nach Rheindorf, Alkenrath und Köln-Dünnwald, immer mit einer Einkehr.



Den Erfolg des gemeinsamen Projekts machen beispielhaft die Aussagen der Teilnehmer deutlich: „Jetzt bin ich jahrelang nicht mehr Rad gefahren. Aber hier in der Gruppe traue ich es mich jetzt wieder.“ „Ich fahre jetzt dank des gespendeten Fahrrads regelmäßig wieder Touren.“ „Ich habe Gegenden von Leverkusen kennen gelernt, die ich bis jetzt nicht kannte.“ „Klasse, dass die ADFC-Leute so etwas ehrenamtlich anbieten. Es hat mir riesigen Spaß gemacht.“ „Hoffentlich werden die Fahrten im nächsten Jahr fortgesetzt.“ Und tatsächlich: eine Fortsetzung im Jahr 2010 ist fest vereinbart. Wir freuen uns auf weitere schöne Radtouren. Das „Radeln für die Seele“ wird weitergehen.

*Frank Brüning, Reiner Schumacher (SPZ)*

### **Das Sozialpsychiatrische Zentrum (SPZ), Leverkusen**

bietet an fünf Standorten im Stadtgebiet unterschiedliche Hilfen für psychisch kranke Menschen und ihre Angehörigen. Neben einer Sozialpsychiatrischen Ambulanz und Mobilien Diensten sind dies eine Tagesstätte, zwei Wohneinrichtungen, ein „Zentrum für Integrative Beschäftigung“ und ein Integrationsbetrieb. Näheres erfahren Sie unter [www.spzleverkusen.de](http://www.spzleverkusen.de).

### **Was ist der Hintergrund der Aktion?**

Hinter diesen Fahrradtouren steckt die einfache Idee, dass wir mit psychisch Erkrankten oder seelisch Belasteten die Freude am Radfahren teilen wollen. Neu entdecken der Natur, Bewegung, Sicherheit zurückgewinnen, gemeinsames Essen, mit einer Gruppe etwas zu erleben, sind die Stichworte die zu

diesen Fahrten passen. Im SPZ haben wir sofort Unterstützer für diese Aktion gefunden und auch der SKF (Sozialdienst katholischer Frauen) hat die Idee unterstützt. Eine Fahrt hat auch dort schon stattgefunden. Für 2010 sind weitere Touren in der Planung.

### **Wie kam es zu dieser Aktion?**

Der eigentliche Begründer dieser gemeinsamen Aktionen ist unser, leider viel zu früh verstorbene Freund Peter Garbe, der dem ADFC Leverkusen den entscheidenden Anstoß dazu gegeben hat. Für ihn war das Radfahren ein seelischer Ausgleich, eine Möglichkeit, aus dem Alltag wieder zu sich selbst zu finden, sich frei zu strampeln. Dieses Gefühl von Freiheit, Besinnung und Freude an der Natur hat er gerne mit anderen geteilt.

Unter dem Stichwort „Radeln für die Seele“ wurde von ihm zu seiner Beerdigung (statt Blumen) eine Spende für den ADFC erbeten. Mit diesen Spendengeldern werden die Fahrten nun durchgeführt.

*Arno Groll*

