



Zusammen-Wurzeln

Heilsame Wirkungen der
Gartenarbeit auf die Psyche



Verbindung zur Natur und ...



- Stärkung der Verbindung zur Natur und damit auch zur eigenen inneren Natur
- Förderung eines Gefühls von Geborgenheit, Sinn und Erdung
- Wahrnehmung natürlicher Rhythmen (Wachstum, Ruhe, Veränderung)



... zum eigenen inneren Gleichgewicht

Lindernde & stabilisierende Effekte auf die Psyche

- Stressreduktion durch körperliche Tätigkeiten im Grünen
- Beruhigende Wirkung durch natürliche Farben, Düfte und Geräusche
- Fördert Achtsamkeit und Präsenz (draußen „ankommen“)
- Unterstützung der emotionalen Regulation



Positive Erfahrungen & Erfolgserlebnisse

- Beobachten, wie aus einem Samen eine Pflanze und später etwas Essbares entsteht
- Stärkung des Selbstwertgefühls durch sichtbare Ergebnisse
- Erleben von Selbstwirksamkeit: „Ich kann etwas schaffen“
- Motivation durch kleine, tägliche Fortschritte



Förderung von Struktur & Zuverlässigkeit



- Gärtnern erfordert Regelmäßigkeit (gießen, pflegen, ernten)
- Hilft, feste Routinen aufzubauen – wichtig für Stabilisierung im Entzug oder in der Therapie
- Training von Verantwortungsübernahme im geschützten Rahmen



Fähigkeiten für den Alltag & die Persönlichkeitsentwicklung



- Verbesserung von Konzentration und Fokus
- Erlernen, innere und äußere Faktoren zu berücksichtigen (Wetter, Boden, eigene Verfassung)
- Stärkung der Geduld und Frustrationstoleranz
- Förderung von Teamfähigkeit, falls im Gruppenprojekt





Gesundheitliche Zusatzvorteile

- Bewegung an der frischen Luft stärkt Immunsystem und Fitness
- Sonnenlicht fördert Vitamin-D-Produktion und hebt die Stimmung
- Natürliche Umgebung reduziert depressive Symptome und Unruhe





Warum das Gartenbauprojekt mit Suchtkranken förderungswürdig ist

- Niedrigschwelliges und alltagstaugliches Angebot für Menschen mit Suchtgeschichte
- Kombination aus Naturerleben, Strukturaufbau und sinnstiftender Tätigkeit
- Sichtbare Erfolgserlebnisse durch Wachstum und Ernte stärken Selbstwert
- Förderung von Selbstwirksamkeit und Motivation im Genesungsprozess
- Aufbau von Routinen und Zuverlässigkeit im geschützten Rahmen
- Beitrag zu psychischer Stabilisierung (Achtsamkeit, Stressabbau, emotionale Regulation)
- Soziale Teilhabe: gemeinsames Arbeiten, Verantwortung übernehmen, wieder Teil einer Gruppe sein
- Gesundheitsförderung durch Bewegung, frische Luft & Sonnenlicht



- 
- 
- 
- Ökologischer Mehrwert: lokale Lebensmittelproduktion, nachhaltiges Arbeiten und Naturpädagogik
 - Stärkung personaler Kompetenzen: Geduld, Konzentration, Umgang mit Frustration
 - Unterstützung der Resozialisierung und Reintegration in Alltag und Arbeitsleben
 - Schafft Perspektiven, Sinn und positive Tagesstruktur – zentrale Faktoren in der Suchttherapie
 - Hoher Nutzen für Gemeinde/Region: soziale Integration, Prävention, Entlastung sozialer Einrichtungen
 - Modellcharakter: Vorbild für naturgestützte Therapie in der Region
 - Synergiepotenzial mit sozialen Einrichtungen (Selbsthilfegruppen, Caritas etc.)



Unterstützen & Spenden - gerundete Beträge



Infrastruktur & Aufbau

- Gartengeräte & Werkzeug - **ca. 1.200 €**
- Zaun & Toranlage - **ca. 3.200 €**
- Gartenhaus inkl. Regenunterstand – **ca. 20.000–25.000 €**
- Abschließbares Tor & Sicherheitsvorrichtungen – **ca. 400 €**



Wasser & Bewässerung

- Wassersammelbehälter, Tonnen, Gießkannen – **ca. 500 €**
- Zisternen + Pumpe - **ca. 4.800 €**
- Schläuche & Bewässerungssysteme – **ca. 500 €**



Böden, Wege & Anbauflächen

- Holz für Beeteinfassungen – **ca. 500 €**
- Plattenmaterial (Betonplatten) – **ca. 600 €**
- Kies, Splitte, Sande – **ca. 2.800 €**
- Holzhäcksels / Rindenmulch – **ca. 500 €**
- Beton für Fundament – **ca. 700 €**



Technik & Maschinen

- Mietmaschinen (Bagger, Radlader, Fräse) – **ca. 3.700 €**



Unterstützen & Spenden – gerundete Beträge



Pflanzen, Saatgut & Jahresbedarf

- Saatgut & Pflanzen (Start) – **ca. 800 €**
- Miete Beheiztes Gewächshaus (Jan–Apr)
– **ca. 900 €**



Laufende Kosten

- Pacht Grundstück (falls kein Gratisgrundstück)
– **30–100 € pro Monat**
- Werkzeugverschleiß / Reparaturen
– **ca. 150–300 €/Jahr**
- Wasser/Strom (falls nötig)
– **geringe laufende Kosten**



Sanitär & Versorgung

- Komposttoilette inkl. Häuschen – **ca. 2.000 €**



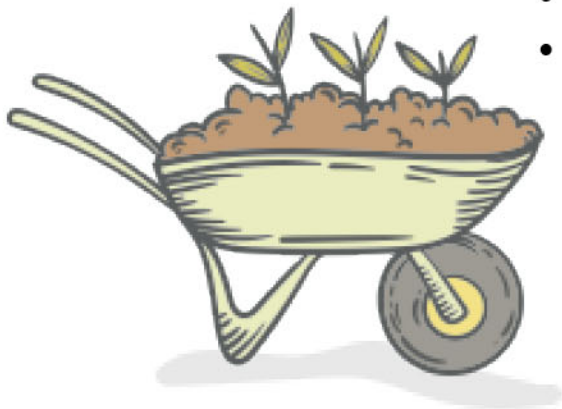
Öffentlichkeitsarbeit

- Flyer/Plakate – **ca. 150–400 €**
- Infotafel am Garten – **ca. 150–600 €**
- Website/Hosting – **ca. 60–200 €/Jahr**
- Social-Media-Anzeigen – **50–150 €/Monat**
- Foto-/Videodokumentation – **ca. 150–500 €**
- Eröffnungs-/Mitmachaktionen – **ca. 150–400 €**



Spendenarten

- Einmalspenden für konkrete Anschaffungen
- Monatliche Patenschaften (Pacht, Öffentlichkeitsarbeit, Gewächshaus)
- Sachspenden (Werkzeuge, Baustoffe, Pflanzen, Container)
- Zeitspenden (Aufbau, Workshops, Handwerkliches)
- Kooperationsspenden (Rabatte, Sponsoring, Materiallieferungen)

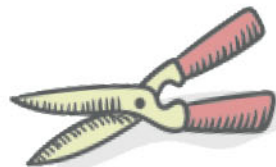


Berufliche Integration & Perspektiven

- Möglichkeit für Praktika im Gartenprojekt
- Ausstellung von Arbeitszeugnissen als Grundlage für Bewerbungen
- Einstiegshilfe für Menschen, die längere Zeit nicht im Berufsleben waren
- Training und sichtbarer Nachweis wichtiger Schlüsselqualifikationen, z.B.



- Zuverlässigkeit
- Pünktlichkeit
- Teamfähigkeit
- Durchhaltevermögen
- Eigenverantwortung



- 
- An illustration of a hand holding a grey watering can, pouring water onto a small green plant in an orange pot. The background is a light green gradient with some abstract shapes.
- Stärkung des Selbstvertrauens durch echte, dokumentierte Leistungen
 - Vorbereitung auf Tätigkeiten im Garten- und Landschaftsbau, Gemüsebau oder andere handwerkliche Bereiche
 - Unterstützung bei Wiedereingliederung in Arbeit, Ausbildung oder berufliche Maßnahmen
 - Soziale Stabilisierung als Voraussetzung für erfolgreiche Arbeitsaufnahme
 - Kooperation mit regionalen Betrieben möglich (z. B. für weiterführende Praktika oder Schnuppertage)



IMPRESSIONEN



IMPRESSIONEN



IMPRESSIONEN



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit



Wachsen & Gedeihen e.V.

Sarah Müller-Koch

Kirchstr. 6
88299 Leutkirch-
Reichenhofen

Tel: 07561-9877668
form-pflanze.de

