

SKFM-Frauen-Treff badet im Wald

im Oktober 2020

Erholung und Entspannung für geflüchtete Frauen

Einfach mal dem Alltag entfliehen, das Handy zu Hause lassen und sich entspannen. Das waren die Leitgedanken eines besonderen Tages, den der SKFM Mettmann geflüchteten Frauen ermöglichte. Schon lange fester Bestandteil der japanischen Gesundheitskultur, findet Shinrin Yoku – frei übersetzt Waldbaden – auch in der westlichen Welt zunehmend Beachtung. In den Wald eintauchen, die frische Luft atmen, der heimischen Fauna und Flora die volle Aufmerksamkeit widmen und sich einfach mal fallen lassen. Viel zu sehr dominiert doch häufig der Alltag mit seinen Verpflichtungen, Anforderungen und Aufgaben. Um dem Alltagsstress entgegen zu wirken, verbrachten Teilnehmerinnen aus dem Frauen-Treff „Begegnung ohne Grenzen“ mit Mitarbeiterinnen des SKFM Mettmann e.V. unter Anleitung entspannte Stunden im Grünen.



„Die Frauen haben eine bemerkenswerte Biografie, oft schon einen langen Weg hinter sich und sind im Alltag in vielerlei Hinsicht hohen Anforderungen sowie Herausforderungen ausgesetzt“ betont Lilo Löffler, Geschäftsführerin des SKFM Mettmann e.V. Umso wichtiger ist es, dass für diese Frauen Angebote etabliert werden, in denen sie zur Ruhe kommen und fernab von Verpflichtungen ihre neue Umgebung kennenlernen. Auch SKFM-Bereichsleiterin Eva-Maria Düring weiß um den positiven Effekt von solch besonderen Auszeiten: „Das Waldbaden ist ein spezielles Angebot, welches dazu beiträgt, Stress zu erkennen und einen balancierten Umgang mit diesem zu finden“. Das Immunsystem wird gestärkt und die frische Waldluft fördert den Abbau von Stresshormonen.

Mit Begeisterung und Interesse berichten die Frauen von dem faszinierenden Ausflug. So hat der achtsame Aufenthalt im Wald auf der einen Seite dazu beigetragen, sich und die wohltuende Umgebung bewusst wahrzunehmen, und auf der anderen Seite in einen intensiven Kontakt mit der Natur zu kommen. Ganz nebenbei gab es neue Erkenntnisse über die Mettmanner Fauna und Flora. Hier wachsen doch einige andere Pflanzen, Beeren und Bäume, als in den jeweiligen Herkunftsländern der Frauen. Ein erkenntnisreicher Tag endete mit einer Hand voll Bucheckern und entspannten und zufriedenen Gesichtern.



SKFM Mettmann e.V.
Neanderstraße 68-72
40822 Mettmann
Tel. 02104 1419-0
www.skfm-mettmann.de

Anfragen von Journalisten an:
Lilo Löffler
Geschäftsführerin
Tel. 02104 1419-110
geschaeftsstelle@skfm-mettmann.de

Der SKFM Mettmann e.V. engagiert sich mit aktuell rund 170 Mitarbeiter*innen für Menschen in seelischer oder existentieller Not. Umfassende Hilfen leistet der SKFM im gesamten Kreis Mettmann im Rahmen der Schwangerschafts- und Väterberatung *esperanza*, der Allgemeinen Frauenberatungsstelle sowie im Rahmen der Gewaltschutz-Einrichtungen. Dazu gehören die Fachberatungsstelle gegen sexualisierte Gewalt, die Interventionsstelle gegen häusliche Gewalt, das Frauen- und Kinderschutzhaus sowie Schutzwohnungen für betroffene Frauen. Als Träger des Sozialpsychiatrischen Zentrums (SPZ) für Mettmann, Erkrath und Haan begleitet und unterstützt unser Verein psychisch erkrankte Menschen und deren Angehörige. In Mettmann und Wülfrath fördert der SKFM die Beschäftigung und Qualifizierung Arbeitsloser, führt rund 220 gesetzliche Betreuungen in seiner Funktion als anerkannter Betreuungsverein sowie Vormundschaften und Pflegschaften für Minderjährige. Zudem unterhält der SKFM Angebote der Frühen Hilfen, wie das Eltern-Café MeKi, und engagiert sich in der Integration und Unterstützung von Flüchtlingsfrauen.