

„Über den Berg Zwanzigelf“ – Eine Tagebuchstudie

- Anne Gemeinhardt, Christin Partzsch -

„Über den Berg Zwanzigelf“ ist ein Gemeinschaftsprojekt des Brustkrebszentrum Mühlheim/Oberhausen. Das Programm richtet sich an Frauen, die an Brustkrebs erkrankt sind und ihre Behandlung bereits abgeschlossen haben. Der zentrale Bestandteil des Projekts ist eine einwöchige Reise in die Alpen mit täglichen Wanderungen in der Gruppe.

Im Rahmen unserer Bachelorarbeit sollen vor allem die Auswirkungen der Erlebnisse auf das physische und psychische Wohlbefinden der Teilnehmerinnen untersucht werden. Zu diesem Zweck händigen wir den Teilnehmerinnen ein Tagebuch aus, das sowohl vorgegebene Fragen enthält, als auch Raum zur Schilderung individueller Erfahrungen lässt. Durch die qualitative und quantitative Auswertung dieser Tagebucheinträge soll untersucht werden, welche Erwartungen und Befürchtungen die Frauen zu Beginn des Projekts haben bzw. ob sich diese am Ende auch bestätigen. Weiterhin gehen wir davon aus, dass sich das Aufschreiben positiver Erlebnisse auch positiv auf die Stimmung der Frauen auswirkt.

Die Basis des Projekts „Über den Berg Zwanzigelf“ besteht aus drei zentralen Komponenten. Das Hauptziel bildet dabei die persönliche Herausforderung physisch und psychisch „Über den Berg“ zu kommen. Unterstützend wirken dabei außerdem die gesundheitsfördernde Ernährung und das Erlernen von Entspannungs- und Meditationsübungen. Die einzelnen Tage der Wanderwoche werden präzise geplant, sodass die Anforderungen an die Teilnehmerinnen allmählich gesteigert werden können. Da die Frauen mit Beginn der Wanderwoche eine annähernd gleiche körperliche Fitness aufweisen sollten, geht dieses ein dreimonatiges Trainingsprogramm voraus.

Durch die wissenschaftliche Unterstützung des Projekts soll die Wirksamkeit dieses Sport- und Wanderprogramms evaluiert und gleichzeitig Verbesserungen des Konzepts aufgezeigt werden, damit auch in den folgenden Jahren wieder Frauen „Über den Berg“ kommen können.