Mit "Big Walk" Schamgefühl überwinden

Der Sozialdienst katholischer Frauen bietet im neuen Jahr eine Gruppe für übergewichtige Frauen an. Sie soll den Teilnehmerinnen den Einstieg zu mehr Bewegung erleichtern und den gemeinsamen Austausch fördern.

VON BARBARA-ELLEN JESCHKE

für ihren Körper schämen oder rechtfertigen müssen. Dennoch leiden viele Frauen unter dem sogenannten "Bodyshaming" (abwertende Äußerungen über die Figur). Auch Sozialarbeiterin Nicole Vetten hat diese Erfahrung gesammelt. Nun hat die Mitarbeiterin des Sozialdienst katholischer Frauen (SKF) die Gruppe "Big Walk" initiiert. Sie richtet sich an "Rubensfrauen", wie Vetten es formuliert, die sich gemeinsam bewegen wollen. Am Donnerstag, 5. Januar, trifft sich die Gruppe das erste Mal um 13 Uhr an der Ottilie, um zusammen einen Spaziergang um den Aasee zu machen.

BOCHOLT Keine Frau sollte sich

"Ich hatte gesundheitliche Beschwerden und habe mich daher zum Reha-Sport angemeldet. Es war mir sehr unangenehm, dass dort alle sehr sportlich waren", berichtet Vetten und ergänzt: "Ich hätte gern jemanden an meiner Seite gehabt, der ähnliche Probleme hat wie ich. Ich glaube, vielen würde es leichter fallen mit iemanden Sport zu machen, der in der gleichen Situation ist." So entstand die Idee für den "Big Walk".

Passend zu den Neujahrsvorsätzen möchte sie daher mit dem neuen Angebot der Kontakt- und Beratungsstelle des SKF starten. Einmal wöchentlich immer donnerstags um 13 Uhr soll sich die Gruppe dann zum gemeinsamen Lauf zunächst am Aasee, später eventuell auch an anderen Orten treffen. Notwendig etwas mitbringen, wie Nordic Walking Stöcke, müssen die Teilnehmerinnen nicht, sagt Vetten.

Sie will zunächst schauen, wer sich zur Gruppe anmeldet. Niemand werde um den Aasee gehetzt und man würde sich aufeinander abstimmen. Aber: "Es geht um Bewegung, Bummeln wollen wir nicht." Nur, genau das soll auf die Bedürfnisse der Teilnehmerinnen angepasst sein ohne Druck und Überforderung.

Es sei auch noch offen, wie sich die Gruppe entwickelt. "Es soll erst mal ein Angebot sein, überhaupt von der Couch hochzukommen", sagt die Sozialarbeiterin. Daraus könne aber durchaus mehr werden. Wenn die Frauen



SKF-Sozialarbeiterin Nicole Vetten ist Initiatorin des "Big Walk", einer Bewegungsgruppe für übergewichtige Frauen. FOTO: SVEN BETZ

Freude an der Bewegung finden, könne dies der Einstieg in weitere Sportmöglichkeiten sein, meint die Initiatorin. Die Gruppe solle

auch dafür da sein, sich über Erfahrungen und Ernährung auszutauschen. "Das soll aber nicht problem-, sondern lösungsorien-

tiert sein. Wir wollen uns nicht bedauern, sondern unterstützen", sagt Vetten.

Sie selbst hat nach regelmäßi-

gem Reha-Sport sehr positive Erfahrungen mit der Bewegung gesammelt. "Ich wurde beweglicher und habe ein anderes Verhältnis zu meinem Körper gewonnen." Sie sei auch nicht mehr so außer Atem, wenn sie Treppen steige und mit der Zeit hätte sie sich auch mehr für Ernährung interessiert. "Man wird insgesamt neugieriger", sagt Vetten. Doch in der Gruppe soll es nicht um gemeinsame Gewichtsabnahme gehen. Hier stehe die Bewegung im Vordergrund. "Nicht wenige Übergewichtige bleiben aus Schamgründen lieber zu Hause",

nau das verändern möchte. Die Gruppengröße ist zunächst auf zehn Teilnehmerinnen beschränkt. Wichtig ist der SKF-Mitarbeiterin, dass die Gruppe miteinander harmoniert.

Interessierte können sich ab sofort beim Sozialdienst katholischer Frauen per E-Mail unter: n.vetten@skfbocholt.de anmelden.