



Soziales und therapeutisches Gärtnern – praktische Möglichkeiten für unterschiedliche Zielgruppen

Bezug nehmend besonders auf die Arbeitsbereiche der TeilnehmerInnen werden

- Therapiegärten und Gartentherapie an Beispielen vorgestellt
- Möglichkeiten an Zugängen erkundet
- Mit „sinnenreichen“ Übungen Eindrücke und Ideen entwickelt
- Erfahrungen ausgetauscht

Der Natur auch im Innenraum nahe kommen, das soll gleich vor Ort erprobt werden.

Umfangreiche Literatur, Hilfsmittel und ergonomische Arbeitsgeräte „zum Anfassen“ bieten einen Rahmen für weitere, jeweils eigene Überlegungen und Pläne.....

.....
Soweit kurz zum Inhalt des Workshops. Bei einzelnen Beispielen – ob von Gärten oder betroffenen Menschen wird immer wieder deutlich werden: Es ist wichtig und spannend, sich mit der Mensch – Naturbeziehung als Basis für soziales und therapeutisches Gärtnern auseinanderzusetzen. So möchte ich mit den folgenden Ausführungen dazu einen Einblick geben.

Vor einigen Jahren berichtete eine der TeilnehmerInnen eines Gartentherapieworkshops warum sie dabei sei: Sie lebe mit Multipler Sklerose zu Hause, habe mit Hilfe ihrer Ergotherapeutin die Terrasse so umgestaltet dass sie gärtnerisch nutzbar und für sie zugänglich sei. Diese Möglichkeiten gäben ihr so viel Kraft und Zuversicht, dass sie unbedingt noch mehr zum Thema erfahren wolle...

Was also ist es, das Pflanzen so einzigartig für uns machen kann? Welches Potential steckt in ihnen, in dieser Mensch-Natur-Beziehung überhaupt?

Natur, Garten und Pflanzen als „lebendiges“ Therapiemedium können umfassend - im intellektuellen, sozialen, emotionalen, körperlichen und psychischen Bereich Heilung unterstützen. Der Garten ist ein Ort, an dem die Menschen sich selbst erleben und erfahren können. Hier kann man in sorgender, pflegender Weise den Pflanzen das zukommen lassen und entdecken, was einem auch selbst gut tut.

Doch was wirkt? Wie wirkt es? Wo wird gärtnerische Aktivität im sozialen und therapeutischen Bereich eingesetzt – und auf welche Weise? Auf diese Fragen möchte dieser Workshop vor allem mit praktischen Beispielen näher eingehen.

1. Die Mensch-Natur-Beziehung

Um die **Wechselwirkung von Mensch und Natur** aus therapeutischer Sicht verstehen zu können ist es hilfreich, die schon immer lebenswichtige Verbindung zwischen Mensch und Pflanze zu betrachten. Etwas „durch die Blume ausdrücken“, die „Früchte der Arbeit ernten“, „aus dem Größten herauswachsen und reifen“, „verwurzelt/ entwurzelt“ sein.... um nur einige Beispiele uns geläufiger Bilder und Begriffe zu nennen. In wie vielen Märchen, Geschichten und Liedern spielen Blumen, Kräuter und Bäume eine Rolle!

Das Miterleben von Vorgänge in der Natur wie Wachstum, Reifung, Überlebensstrategien, Anpassung, das Entstehen neuen Lebens aus Kompost, Werden und Vergehen... können Menschen helfen wieder Vertrauen in das eigene Vermögen „natürlich zu funktionieren“ zu gewinnen. Vorgänge in der Natur haben starken symbolischen Charakter!

Mensch wie Pflanze braucht Raum und Halt, Nachbarschaft und Schutz. **Im biografischen Sinn** regt die Natur und der Garten zur Rückbesinnung an. Wir nehmen wahr, spüren, denken nach und entwickeln. Wir nehmen Einfluss auf die Gestaltung unserer Umgebung. Wir sehen, was wir bewirken können. Aufenthalt und Arbeit stimulieren Kontakt, Kommunikation und Interaktion, wirken ausgleichend durch die Wiederherstellung von unwillkürlicher Aufmerksamkeit und Konzentration.

Pflanzen reagieren auf unser Tun – wir können beobachten, was wir bewirken, Pflege und Verantwortung übernehmen. Manches macht neugierig, fordert Erkenntnis, Voraussage und Wissen heraus. Und: Pflanzen sind Unwägbarkeiten ausgeliefert, zum Beispiel dem Hagel – unser Tun allein garantiert den Erfolg nicht!

Physiologische Auswirkungen sind unter anderem: Blutdruck, Atemfrequenz und Muskeltonus sinken, die tiefe Atmung wird angeregt, die Durchblutung verbessert sich, das Licht wirkt antidepressiv, alle Sinne werden stimuliert. Der Garten bietet Gelegenheit, Spannungen durch Bewegungen abzubauen und aggressive Impulse in sinnvolle Arbeit umzuwandeln.

Beständigkeit und Wandel – diese beiden Qualitäten von Pflanzen, von Natur sind einzigartig und ergeben unter den ergotherapeutischen Medien für den Bereich Therapiegarten und Pflanze eine ganz besondere Stellung.

Der Garten als therapeutisches Angebot ist mit seinen Möglichkeiten einzigartig: Er bedeutet: Ursprünglichkeit, Lebendigkeit, Entwicklung, Veränderung und basale Stimulation vieler Sinnesbereiche: die Vielfalt der Materialien wird eingesetzt, verbunden mit variationsreichen, differenzierten Möglichkeiten an Tätigkeiten, mit differenzierten Haltungs- und Bewegungsmöglichkeiten, verbunden mit Grob- wie auch Feinmotorik und Ästhetik...

2. Die gärtnerische Tätigkeit als Therapiemittel - Schwerpunkte und Ziele

Der Einsatz gärtnerischer Aktivitäten erwächst aus dem therapeutischen Zusammenhang: Befunderhebung, Biografie, Erstellen des Therapieplanes, Formulierung von Therapiezielen und der Abstimmung mit weiteren medizinischen und pflegerischen Maßnahmen. Das wesentliche Merkmal besteht darin, dass die eigentlichen therapeutischen Maßnahmen eingebettet in die gärtnerische Aktivität erfolgen.

Es können sich die folgenden Schwerpunkte ergeben:

- verloren gegangene Fähigkeiten möglichst wiedererlangen und praktisch erproben
- bleibende Einschränkungen kompensieren können, dies in den persönlichen Alltag übertragen
- Förderung und Unterstützung, Entwicklung von Voraussetzungen für die Bereiche Schule, Ausbildung, Beruf, Freizeit und Erholung

Ziel ist die größtmögliche Selbständigkeit und Lebensqualität im Alltag - trotz Erkrankungen wie Apoplexie, Morbus Parkinson, Multipler Sklerose, rheumatischer Erkrankungen,

Arthrose, Osteoporose, Frakturen, demenziellen Syndromen, Erkrankungen der Sinnesorgane, Lernbeeinträchtigungen, psychiatrischer Erkrankungen..... usw.

Fünf Bereichen können diese Therapieschwerpunkte können zugeordnet werden:

1. **Physiologischer Bereich:** Entwicklung und Verbesserung der Motorik, Koordination, Gleichgewicht, Anregung der sinnlichen Wahrnehmung.....
2. **Kognitiver Bereich:** Gedächtnistraining, Entfaltung von Kreativität, zeitliche und räumliche Orientierung, Handlungsplanung, Nachahmung, Sprachverständnis und Sprachausdruck, lesen und schreiben....
3. **Psychisch-emotionaler Bereich:** Kontaktfähigkeit, Selbst- und Fremdeinschätzung, Frustrationstoleranz, Stabilität und Flexibilität, Selbstachtung und Selbstvertrauen, Interesse an der Zukunft, vom Betreuten zum Betreuer werden, Gestalter und Gebender werden.....
4. **Sozialer Bereich:** Kristallisationspunkt Pflanze für Kontakt und Kommunikation, Interaktion, Identifikation mit der Gruppe und der Umgebung, Das Tun für sich und Andere.....
5. **Selbstbild und Umgang mit dem Ich:** Wahrnehmung der eigenen Wirksamkeit, gebraucht werden, offensichtlich sinnvolles Tun, Motivation, Engagement, Erleben der eigenen Grenzen auch im positiven Sinn.....

Pflanzen und natürliche Materialien, auch verwendetes Werkzeug stellen eigene Anforderungen und fühlen sich ganz speziell an: Temperatur, Oberflächenbeschaffenheit (glatt, rau, behaart, samtig, seidig, papierartig, holzig, ledrig, stachelig...), Konsistenz, Farbe, Widerstand.

Sie fordern unterschiedliche Fähigkeiten heraus:

- grobe und feine Bewegungen, Geschicklichkeit, Dosierung des Kraftaufwandes
- Wahrnehmung in allen Sinnesbereichen: tasten, sehen, hören, riechen, schmecken, Stellung des Körpers im Raum, Stellung der Gelenke zueinander
- Ausdauer und Konzentration
- Gedächtnis und Orientierung: verstehen, planen, Erinnern von Arbeitsschritten und zeitlichen Abläufen,
- soziale Kompetenzen wie: Rücksichtnahme, Eigeninitiative, Kontaktaufnahme und Kontaktpflege

All dies bildet den wichtigen theoretischen Hintergrund, eine Basis, die für die BeobachterIn im Garten nicht so offensichtlich zu erkennen ist. Die gelöste Stimmung und das konzentrierte Vertieft-Sein in ihre Tätigkeiten wirkt „normal“ im besten Sinne.

3. Was ist Gartentherapie bzw. Soziales und Therapeutisches Gärtnern? – Praktische Möglichkeiten

Soziales und therapeutisches Gärtnern - vereinfacht und gängig „Gartentherapie“ genannt geht von unterschiedlichen Berufsgruppen aus, wird durch sie geprägt und hat ihre Besonderheit auch im Berufsgrenzen überschreitender und sich ergänzender Zusammenarbeit. Die Vielfalt an gärtnerischen Aktivitäten bietet konkreten Sinn und ein klares Ziel für Bewegung, Handlung und Planung. Ein Garten fordert und fördert soziale Kompetenzen. Rhythmen und Gesetzmäßigkeiten der Gartenarbeit helfen Fähigkeiten und Fertigkeiten zu entwickeln, die Entwicklung von Persönlichkeit zu stärken.

Die Erfahrung, wie heilsam die Beschäftigung mit Pflanzen wirken kann ist nicht neu. 1984 konnte der amerikanische Umweltpsychologe Roger Ulrich in Studien nachweisen, dass

allein der Blick ins Grüne die Aufenthaltsdauer und das Schmerzempfinden von frisch operierten Patienten verringert. Das hat die Planung von Klinikgärten seither stark beeinflusst. Ja selbst auf Intensivstationen werden Naturbilder eingesetzt

Wie und in welchem Rahmen das Therapiemittel „Aktivitäten mit Pflanzen/ Gartenarbeit“ hängt von vielen Faktoren ab. Voraussetzung ist eine gezielte Planung und eine laufende Evaluierung der Entwicklung: Zeitrahmen, Therapieeinheiten, interdisziplinäre Zusammenarbeit, örtliche Gegebenheiten drinnen wie draußen. Die Tätigkeiten nach ihrer Schwierigkeit und Komplexität einzustufen setzt die genaue Kenntnis der Anforderungen voraus, ein Zerlegen in Teilschritte, um diese wiederum gezielt und nur mit der unbedingt notwendigen Unterstützung einzusetzen. Mit der jeweils gewählten Arbeitsanordnung der Materialien, der Arbeitshaltung, der Therapiedauer und der Arbeitsumgebung kann gezielt Einfluss auf die Therapiesituation genommen werden.

Die Begleitung dieser Aktivitäten erfordert eine laufende und flexible Anpassung an die momentanen Erfordernisse und gibt wichtige Hinweise auf das individuelle Potential und auf eventuelle Schwierigkeiten im Alltag.

Gehe ich unter dem Begriff „**Gartentherapie**“ auf die Suche nach praktischer Anwendung, so öffnet sich das interdisziplinäre Feld der Ergotherapie, Pflege, Betreuung, Psychotherapie, Pädagogik, Medizin, Sozialarbeit, der Landschaftsarchitektur und der Gärtnerei mit ihren jeweils spezifischen Zugängen.

Die **Interkulturellen Gärten** sind eine interessante Entwicklung. Christa Müller (Stiftung Interkultur München) drückt es mit dem Titel ihres Buches sehr treffend aus, worum es geht: „Wurzeln schlagen in der Fremde“. Hier liegt ein unschätzbare Potential, gerade auch in der Prävention. Und gerade dieses „**Wurzeln-schlagen-in-der-Fremde**“ kann im übertragenen Sinn sein: die Klinik, das Heim, das Rehaszentrum, das eigene Ich, der eigene Körper ...

Gärtnern bedeutet im Kern eine Begegnung mit dem Lebendigen! Das Hauptmedium ist die Pflanze. Ob es sich um Begriffe wie Sorgfalt, Geduld, Rhythmus, Bewegung oder das soziale Miteinander dreht, das Gärtnern in Therapie, Pflege und Betreuung legt einen interdisziplinären Ansatz nahe. Gartentherapie kann zur verbindenden Klammer von Behandlungskonzepten werden. Der therapeutische Garten ist ein lebendiges Projekt gelebter Zusammenarbeit und unmittelbarer Alltagsbezogenheit.

Soziales und therapeutisches Gärtnern sieht den Garten als Raum für Integration, Begegnung, Partizipation, Kreativität, Genuss, Verantwortung und Kontinuität. Konrad Neuberger, Gärtner, Pädagoge und Psychotherapeut bringt es so auf den Punkt: Im Garten erleben die Menschen sich selbst. Er macht auf Parallelen aufmerksam, drückt die unmittelbare Verbindung von gärtnerischer Tätigkeit und eigener Haltung und Entwicklung so aus: Gärtnerische Haltung bedeute, für ein gutes Gleichgewicht zu sorgen, im Garten ebenso wie in der eigenen Person. Die Kunst des Gärtnerns bestehe darin, Raum zu geben und Raum zu begrenzen, mit den äußeren Bedingungen des Klimas, des Wetters, der Landschaft und des Bodens geschickt umzugehen. Zarte Pflanzen würden unterstützt, zu starke Pflanzen begrenzt. Es seien passende Pflanzbedingungen für jede Pflanze zu finden (Sonne, Halbschatten und Schatten), und es gelte Harmonie herzustellen unter den verschiedenen Pflanzen – und – Tieren im Garten. Im Übertragenen heißt das, einen gärtnerischen Umgang mit sich und anderen zu pflegen, Unterstützung und Beschränkung beim gemeinsamen Wachstum zu geben und so Vertrauen und Verantwortung zu

entwickeln. Damit stellt er die gärtnerische Tätigkeit dem innerpsychischen Erleben gegenüber.

4. Zielgruppen

Die Deutsche Gesellschaft für Medizin und Rehabilitation (2004) weist auf eine **Schweizer Studie** der österreichischen Ergotherapeutin Brigitte Oberauer hin und fordert, gärtnerische Tätigkeiten mehr als bisher in der Rehabilitation zu berücksichtigen. 70

Schlaganfallpatienten wurden sechs Monate nach ihrer Entlassung aus der Rehaklinik befragt, welche Aktivitäten im Haushalt, in der Freizeit, außer Haus und im Beruf ihnen Lebenszufriedenheit verschaffen. Das überraschende Ergebnis: keine der im Fragebogen genannten Aktivitäten wurden in besonderem Zusammenhang mit Lebenszufriedenheit genannt – außer Gartenarbeit! Brigitte Oberauer über die möglichen Gründe der positiven Auswirkungen des Gärtnerns: "Gartenarbeit macht es Schlaganfallpatienten leichter, die Aufmerksamkeit auf bestimmte Dinge zu richten und die Konzentration zu halten. Sie bietet viele sinnliche Informationen und vermittelt, dass Neues heranwächst und das Leben weitergeht – gerade nach einer schweren Erkrankung eine wichtige Botschaft".

Die unmittelbar therapeutischen Zielsetzungen umfassen ein besonders breites Spektrum – kann eine Schädigung des Gehirns doch vielfältige Beeinträchtigungen auf allen Ebenen menschlichen Seins mit sich bringen, vom Spüren und Bewegen über das Fühlen, Denken und Sprechen bis hin zu den sozialen Fertigkeiten. Trainiert werden nicht nur Feinmotorik und Sensibilität, Standfestigkeit und Gleichgewicht, sondern auch der koordinierte Einsatz vorhandener Funktionen in komplexeren Situationen und die Fähigkeit zum strukturierten Planen und Handeln. Auch Motivation, Kreativität, Zielstrebigkeit, Verlässlichkeit, Fürsorge und Übernahme von Verantwortung lassen sich in der Arbeit mit Pflanzen entwickeln und üben. In der Gruppe und in der Begegnung mit den Besuchern des Gartens können schließlich Selbstsicherheit und soziale Kompetenz geübt und verbessert werden.

Beispiele für den Bereich Neurologie/ Orthopädie sind u. a. : Klinik Valens, CH, RehaClinik Bad Zurzach, CH, LKH Hochzirl bei Innsbruck, A, Klinik Maria Theresia, Bad Radkersburg, A, Weißer Hof, Klosterneuburg, A, LKH Bad Ischl, Klinik Holthausen, D

Medizinische und berufliche Rehabilitation, Arbeitstherapie und Arbeitstraining bietet Möglichkeiten, an den Grundarbeitsfähigkeiten und der individuellen Leistungsfähigkeit durch den Umgang mit Pflanzen im weitesten Sinn zu arbeiten: Freude und Spaß an der eigenen Leistungsfähigkeit und an selbst ausgeführten Arbeiten entwickeln, vorsichtiger Umgang mit Pflanzen, ihre Bedürfnisse kennen lernen und sie entsprechend versorgen, gärtnerische Facharbeiten genau kennen und ausführen lernen und mit der Zeit die Arbeitsgeschwindigkeit erhöhen, Verantwortung tragen für das eigene Verhalten und das Arbeitsergebnis, Arbeitsgeräte im Sinne der Unfallvorschriften und zweckgebunden einsetzen, die verschiedenen Arbeitsgeräte für die einzelnen Aufgaben entsprechend auswählen, das Erlernen von floristischen Handwerkstechniken Motivation, Einstellung zur Arbeit, Zuverlässigkeit und Verantwortungsgefühl bei den unterschiedlichen Arbeiten

Gerade im psychomotorischen, psychosozialen und lebenspraktischen Bereich kann viel beobachtet werden.

Beispiele sind u. a.: Christian Doppler Klinik, UK für Psychiatrie und Psychotherapie, Salzburg, Emmaus City Farm, St. Pölten und Innsbruck, LKH Kufstein/ Tagesklinik Psychiatrie, Soziales Zentrum St. Josef, Mils bei Hall i. T.: „Gartentherapeutisches Arbeiten“, Psychosoziales Zentrum Schiltern.....

Beispiele im Bereich **Geriatric** sind u. a.: Geriatriezentrum am Wienerwald, Wien, Seniorenwohn- und Pflegezentrum Insula, Berchtesgaden, D

5. Therapiegärten

Therapiegärten sind „in“: Es ist vielerorts in Mode gekommen, Parks und Grünräume als Therapiegärten vorzustellen. Ein Therapiegarten ist für alle oder bestimmte Zielgruppen zugänglich und wird für das Erreichen therapeutischer Ziele regelmäßig aktiv genutzt. Sein Aussehen kann völlig unterschiedlich sein und ist nicht in erster Linie ein nach außen verlegter und gestylter Therapieraum. Die Größe richtet sich nach dem möglichen Pflegeaufwand und nach den Erfordernissen der Zielgruppe. Die Bandbreite reicht von einigen Beeten über Rehabilitationsgärten mit unterschiedlichen Bereichen bis zum Gartenbau in der Arbeitstherapie und zu Gärten im landwirtschaftlichen Bereich für Menschen mit Behinderung. So gibt es: Gärten für Wachkomapatienten, für Menschen mit Sehbehinderung, Spezialgärten an heilpädagogischen Einrichtungen, Gärten für Menschen mit Demenz, für geriatrische PatientInnen, Außengehschulen für die Physiotherapie und spezielle Außenanlagen und auch Trainingsgärtnereien an Psychiatrien, an Akutkrankenhäusern, an Wohn – und Arbeitseinrichtungen für Menschen mit Behinderung.

Gestaltungselemente bei Einrichtungen für pflegebedürftige Menschen – Anforderungen an den Therapiegarten

- Erweiterung des Lebensraumes und Einbindung in den Tagesablauf durch den unmittelbar möglichen Kontakt zur Natur --- *einfacher Zugang vorzugsweise aus einem Gemeinschaftsraum.*
- Aktivitäts- und Aufenthaltsmöglichkeiten für Menschen mit eingeschränkter Mobilität --- *unmittelbar am Haus ist eine windgeschützte und mit Sonnenschutzeinrichtungen ausgestattete Terrasse vorzusehen.*
- Zu Bewegung soweit wie möglich (begleitet und allein) anregen, die Orientierung durch die Wegführung unterstützt werden --- *klares und übersichtliches Wegesystem: Hauptwege führen zum Ausgangspunkt zurück, Nebenwege münden in die Hauptwege ein. Die Wege sollten immer ausreichend trittsicher sowie gut begehbar und befahrbar sein (mit Gehhilfen und Rollstühlen). Kies, Rindenmulch und reflektierendes Wegmaterial sind ungeeignet. Bei Pflasterung ist auf ebene Fugen zu achten. Auf senkrecht stehende Kantensteine zwischen Rasen und Wiese ? sollte verzichtet werden (Stolperfalle bzw. halten sie vom erwünschten Betreten des Rasens ab).*
- Das Gefühl der Geborgenheit und des Schutzes kann durch eine entsprechende Randgestaltung unterstützt werden --- *vorzugsweise sollte die Einfriedung des Gartens mit natürlichen Heckenpflanzen (vertraut, jahreszeitlich blühend, sich verfärbend, ...) gestaltet werden. Notwendige Gartentore sollten in ihrer Erscheinungsform unauffällig sein – also nicht zum Durchgehen ermuntern.*

- Wiedererkennen möglich machen, Vertrautes anbieten, zu vertrauten Handlungen anregen --- *grundsätzlich ist den in der Region beheimateten Pflanzen und Gehölzen Vorrang einzuräumen. Jahreszeitlich typische Pflanzen knüpfen an Erfahrungen aus der Vergangenheit an und fördern die Orientierung (Krokusse, Schlüsselblume, Margarite, Märzenbecher, Forsitie, Flieder, Hortensie, Obststräucher, Obstbäume, Gewürzkräuter, Rosen, Iris, Sonnenhut, Sonnenbraut, Astern, Dahlien, Christrosen). Die Art der Bepflanzung sollte sich an natürliche Hausgärten mit Zier- Gewürz- und Nutzpflanzen orientieren. Bei größeren Gartenanlagen sind Themengärten als Gartenräume möglich.*
- Vertraute Tätigkeiten wieder aufnehmen, damit verbunden: Planung, Erfahrungsaustausch, Gespräch, hantieren mit Werkzeug, ernten, pflücken, schenken, probieren... das ganze Potential an physischen, psychischen, sozialen und kognitiven Fähigkeiten nutzen --- *Beete anbieten, vorzugsweise Hochbeete. Vorteil: Arbeit im Stehen (angelehnt) oder Sitzen möglich, Pflanzen sind „in Reichweite“ Bücken (erhöhter Augendruck, Schwindel) kann weitgehend vermieden werden.*
- Einzeltherapie/ Gruppen --- *Ruhebereiche außerhalb der Terrasse mit stabilen Sitzgelegenheiten, auch direkt an den (Hoch)Beeten. Zu beachten: windgeschützte Lage und Sonnenschutz. Arbeitsgeräte in erreichbarer Nähe*
- Wasser als Sinnbild des Lebens ...*Pflanzen gießen, für sie sorgen, sie pflegen --- Gießkannen (unterschiedlicher Größe) am Brunnen bereitstellen*
- Ausdruck individueller Interessen und Vorlieben – *Möglichkeit und Unterstützung von Einzelinitiativen (Wetterstation, Vogelhäuschen, Windmühle, Skulpturen....)*

(u. a. ergänzt nach: Planungshilfe – Gärten für pflegebedürftige Menschen 2004)

6. Die Nutzung von Therapiegärten

Um eine kontinuierliche, sich entwickelnde Nutzung eines Therapiegartens zu gewährleisten, ist es unbedingt notwendig, Zuständigkeiten zu klären: Regelmäßige Gruppentreffen prägen sich ein.. Verantwortliche dafür werden zu wichtigen Ansprechpersonen und Vermittlern zu allen eingebundenen Berufsgruppen, arbeiten mit an landschaftsplanerischen Maßnahmen und prägen mit ihrer Öffentlichkeitsarbeit (Ausstellungen, Zeitungsartikeln, Fotodokumentation und ...) nicht unwesentlich das Bild einer Institution nach außen.

6.1 Einzeltherapiesituationen

In der Einzeltherapiesituation können ganz einfache Tätigkeiten einbezogen werden, die die Situation im Zimmer nutzen: die vorhandenen Blumenstöcke ans Bett bringen, mit Unterstützung gießen lassen (ein durchsichtiger Schnabelbecher erleichtert die Auge-Handkoordination), sie pflegen, eine Vase mit Blumen füllen und so aufstellen, dass sie im Liegen auch zu sehen ist.

Wie sehr das auch vertrauensfördernd wirkt, konnte ich bei Frau R. sehen: Während der Kurzzeitpflege von drei Wochen nach der Rehabilitation (Schulterverletzung links) waren insgesamt vier Ergotherapieeinheiten möglich. Ergänzend zur Physiotherapie stand ein Training der Feinmotorik im Vordergrund. Zur zweiten Übungseinheit brachte ich Gartenblumen mit, die beim Stecken in die Vase durch ihre Platzierung links unten das

momentan volle Bewegungsausmaß erforderten. Mit solch großer Freude über die Blumen hatte ich nicht gerechnet. Frau R. erzählte mir gerührt, sie hätte erst gerade den großen Blumenstrauß verschenkt, der ihr beim Üben auf dem Tisch im Weg war. Diese Blumen nun könne sie ans Fenster stellen, die hätten dort Platz! Der Duft der Steinnelken war vertraut, löste Erinnerungen aus. Wir besprachen die persönliche Situation zu Hause, ob es beim Anziehen Probleme gäbe. In der dritten Therapieeinheit stellte sie fest, dass sie nun gut umsetzen könne, Pausen während des Übens zu machen und dabei auf Entspannung und symmetrische Körperhaltung zu achten. Aus Rücksicht auf das eilige Pflegepersonal hatte sie noch nie ihre Bluse allein angezogen und glaubte, das auch nicht zu schaffen. Es waren nur fünf Minuten notwendig und sie konnte sicher sein: Im Stehen und mit dem linken Ärmel begonnen war es kein Problem. Im Abschlussgespräch kam Frau R. noch einmal auf die Blumen zurück – diese Übung werde sie nicht vergessen!

6.2 Aktivitäten im Innenraumbereich

Eine Auswahl an Aktivitäten (außer Pflanzenkultur) die „drinnen“ erfolgen können ist: Ringelblumensalbe herstellen, Blumen, Blüten und Blätter pressen, Kerzen verzieren, Karten und Lesezeichen mit gepressten Blumen gestalten (laminieren), Rhabarberstrudel backen (ernten, schälen, schneiden....), Lavendel abrebeln, Stängel entfernen und sieben, in Säckchen füllen, Lavendelöl ansetzen, Lavendelzucker und Bärlauchbutter herstellen; Blütenblätter (Rose, Dahlie, Ringelblume,) trocknen, Potpourris herstellen; Holunderblüten: für Tee trocknen, Holunderblütensirup herstellen; Teekräuter: bündeln (Aufhängen) oder auflegen (Trocknen), abrebeln und in Gläser füllen; säen, pikieren, vermehren durch Stecklinge, Ableger im Glas bewurzeln, einsetzen, Umsetzen oder Teilen von Zimmerpflanzen, Hyazinthen im Glas treiben, Glücksklee (ein Zwiebelgewächs) setzen, Gestecke gestalten, Blumen in Vase arrangieren, Trockenblumen zum Aufhängen bündeln; Vorbereiten von Lunaria, auch Silberblatt oder Judaspfennig genannt, für die Verwendung in Gestecken: entfernen der braunen Hülle über den Samen, nach dem Entfernen der Samen, bleiben perlmuttschimmernde Scheidewände übrig, für Blattdruck auf Papier oder Stoff ...

Anhang

7. Pflanzen

Fragen, die sich stellen können:

- Welche Ansprüche stellen sie an mich, damit sie verwendbar sind: Zeitaufwand, Kultur, Platz, Licht, Pflegeaufwand, Raumgröße, verwendbar im Innen- bzw. im Außenraum...
- Welche sinnlichen Qualitäten sind mir wichtig: Form, Farbe, Größe, Oberflächen (rau, glatt, gerippt...), Geschmack, Geruch, Geräusche...
- Welche Einsatz- und Verwendungsmöglichkeiten gibt es?
- Was ist bei der Anlage von Gärten für bestimmte Zielgruppen zu beachten?
- Welche Anpassungen und Hilfsmittel gibt es?

Wer verträgt sich mit wem?

Bohne

- + Kohlrabi, Salat, Gurke, Tomate, Kartoffel, Rote Bete, Bohnenkraut
- - Knoblauch, Erbse, Porree, Zwiebel
- Das Bohnenkraut wirkt gut gegen die schwarze Bohnenlaus

Erbse

- + Karotte, Gurke Radieschen, Salat, Kohlrabi, Dill
- - Bohnen, Porree, Zwiebel, Kartoffel
- Wurzelausscheidungen der Karotte wirken fördernd auf die Erbse

Gurke

- + Bohne, Erbse, Zwiebel, Porree, Rote Bete, Salat, Dill
- - Radieschen, Tomate, Kartoffel
- Basilikum fördert die Befruchtung (lockt Bienen an) und wehrt Mehltau ab

Kartoffel

- + Kohlrabi, Spinat, Bohne, Knoblauch, Kapuzinerkresse, Pfefferminze
- - Gurke, Erbse, Tomate, Rote Beete
- Bei Frühkartoffel profitiert der nach der Ernte gesetzte Spätkohl von den im Wurzelwerk enthaltenen Stoffen

Knoblauch

- + Karotte, Gurke, Rote Beete, Tomate
- - Bohne, Erbse, Kohlrabi
- fördert Wachstum und Aroma von Erdbeeren

Kohlrabi

- + Bohne, Spinat, Rote Bete, Porree, Salat, Erbse, Kartoffel
- - Knoblauch

Karotte

- +Zwiebel, Tomate, Radieschen, Knoblauch, Porree, Erbse, Salat, Dill
- - rote Bete
- Lauch und Zwiebel wehren die Karottenfliege ab

Porree

- + Zwiebel, Karotte, Tomate, Salat, Kohlrabi, Kamille
- - Bohne, Rote Bete, Erbse
- Lauch wirkt gegen Schimmelbefall (Erdbeeren), Schadinsekten und Schnecken)

Radieschen

- + Salat, Bohne, Spinat, Tomate, Kohlrabi, Karotte, Erbse, Kresse
- - Gurke

Rote Bete

- + Zwiebel, Kohlrabi, Salat, Knoblauch, Gurke, Dill
- - Porree, Bohne, Spinat, Kartoffel

Salat

- + Radieschen, Karotte, Zwiebel, Gurke, Tomate, Bohne, Rote Bete, Porree, Kohlrabi, Erbse, Dill, Pfefferminze
- - -----
- Der Salatgeruch ist dem Erdflö, der leicht Rettich und Radieschen befällt, ein Gräuel. Kerbel beim Salat vertreibt Ameisen, wehrt Mehltau, Läuse und Schnecken ab

Spinat

- + Tomate, Bohne, Radieschen, Kohlrabi, Kartoffel
- - rote Bete
- der Saponingehalt der Spinatwurzeln wirkt sich günstig auf Bohnen aus

Tomate

- + Karotte, Spinat, rote Bete, Radieschen, Salat, Porree, Knoblauch
- - Erbsen, Gurke, Kartoffel
- ist (wie der Sellerie) eine gute Abwehrrpflanze (Duft) und hält Schadinsekten ab

Zwiebel

- + Salat, Karotte, Rote Bete, Gurke, Dill, Bohnenkraut, Kamille
- - Erbse, Bohne, Kohlrabi
- wirkt gegen Schimmelbefall, Schadinsekten und Schnecken

Pflanzen können sich gegenseitig hemmen und fördern. Wurzelausscheidungen der Möhre stärken die Erbse. Die Tomate ist dank ihrer Duftausscheidungen ebenso wie der Sellerie eine gute Abwehrrpflanze und hält die Schadinsekten fern. Auch der Blattduft hat lebenserhaltende Funktionen: die ätherischen Öle schützen vor Fraßfeinden, vor Pilz- und Bakterieninfektionen, die ätherischen Ausdünstungen der Blattoberfläche stellen einen effektiven Schutz gegen hohe Transpirationsverluste dar.

8. Internationale Organisationen

www.iggt.eu

www.ggut.org

www.gartentherapie.ch

www.ahta.org

www.thrive.org.uk

www.chta.ca

www.e-bility.com

<http://www.greencare.at/>

www.gartenpolylog.org

Internationale Gesellschaft Gartentherapie

Gesellschaft Gartenbau und Therapie D, A

Schweizer Gartentherapiegesellschaft

American Horticultural Therapy Association

Nationaler Englischer Verband zur Förderung der Gartentherapie

Canadian Horticultural Therapy Organisation

Horticultural Therapy Association of Victoria, Inc.

Horticultural Therapy Association of South Wales, Inc.

Plattform Green Care Austria

Interkulturelle Gärten, Gemeinschaftsgärten

9. Literatur

Andreas Niepel et al.

GARTENTHERAPIE

Neue Reihe Ergotherapie/ Allg. Themen Schulz-Kirchner Verlag 2007, 2. erweiterte Auflage 2009

Andreas Niepel/ Silke Emmrich

GARTEN UND THERAPIE - Wege zur Barrierefreiheit

Ulmer 2005

Andreas Niepel/ Thomas Pfister

PRAXISBUCH GARTENTHERAPIE

Schulz-Kirchner Verlag 2010

Dorit Haubenhofer et al.

GARTENTHERAPIE Theorie – Wissenschaft – Praxis, pdf Download frei:

http://www.agrarumweltpaedagogik.ac.at/attachments/article/8/gartentherapie_theorie-wissenschaft-praxis.pdf (2013)

Maria Putz

Lebensraum Natur -

Gartentherapie für SeniorInnen in Wohn- und Pflegeeinrichtungen (2013)

pdf Download frei: <http://www.domovseniorupt.cz/file.php?nid=3388&oid=3427238>

Garuth Chalfont, Alex Walker:

Dementia Green Care Handbook of Therapeutic Design and Practice

pdf Download frei: http://www.chalfontdesign.com/ccount/media/Dementia_Green_Care_Handbook.pdf (2013)

Föhn, M., Dietrich, C. (Hrsg.)

GARTEN UND DEMENZ – GESTALTUNG UND NUTZUNG VON AUSSENANLAGEN FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ

Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern 2012

Fauler, H., Hemmelmeier-Händel, B., Schauer K.

FREIRÄUME FÜR PFLEGEHEIME – PLANEN-AUSFÜHREN-NUTZEN-ERHALTEN . Ein

Leitfaden. Land Niederösterreich, Purkersdorf. 2010

Sibylle Heeg, Katharina Bäuerle

FREIRÄUME – GÄERTEN FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ

Demenz Support Stuttgart 2004

Gisela Crusius, Britta Wilken (Redaktion)

PLANUNGSHILFE - GÄERTEN FÜR PFLEGEBEDÜRFTIGE MENSCHEN

Bundesministerium für Gesundheit und Soziale Sicherung (Hrsg)

Kuratorium Deutsche Altershilfe, Köln 2004 www.kda.de

Werner Hurka, Henning Milde

GARTENFREUDE BIS INS HOHE ALTER

Wie man sich das Gärtnern leichter machen kann

WOTO Verlag 2002

Kleinod, Brigitte

GÄERTEN FÜR SENIOREN PFLEGELEICHT GESTALTEN

Verlag Eugen Ulmer, Österreichischer Agrarverlag 2003

10. Hilfsmittel

Einhänderschere (mit Festhaltefunktion), ergonomisch geformte Scheren, Ratschenschere für kraftsparendes Schneiden, Zusatzgriffe , Unterarmstütze für Handgeräte, stufenlos verlängerbare Gerätestiele, Gießkannen, Hochbeete unterschiedlicher Formen und Nutzungsmöglichkeiten

Hilfsmittelfirmen (Rehabedarf, Alltagshilfen, auf Senioren spezialisierte Firmen) wie auch der Gartenfachhandel bieten recht unterschiedliche Angebote an Werkzeug und Hochbeete. Hier gilt es nach je geplanter Nutzung eine Auswahl zu treffen.

Workshop integra Wels 2014

Maria Putz, Dr. Fritz Neuhauser