



Garten und Therapie

Thomas Pfister, Psychologe lic. phil.

20. September 2007

Ursprünge

- v Verordnete Gartenspaziergänge
Φ **Hofärzte im Alten Ägypten**
- v Heilende Gartenarbeit
Φ **Mittelalter**
- v Gärten in psychiatrischen Einrichtungen
Φ **Spätes 18. Jahrhundert**
- v Rehabilitation von Kriegsveteranen
Φ **40er und 50er Jahre des 20. Jahrhunderts**

Begriffe

Google (11.09.2007)

Horticultural therapy.....	125'000
Gartentherapie*	35'000
Garten und Therapie.....	8'230
Garten-Therapie*	2'790

* auf Wikipedia noch nicht vorhanden!

Definition

Gartentherapie ist ein von einer Garten-therapeutin oder einem Gartentherapeuten gesteuerter Prozess, in welchem Pflanzen und Gartenaktivitäten gezielt dazu verwendet werden, das soziale, psychische und körperliche Wohlbefinden von Menschen zu stärken.

Anwendung

- √ Alterseinrichtungen
- √ Spitäler und Kliniken
- √ Psychiatrische Einrichtungen
- √ Rehabilitationszentren
- √ Kinder- und Jugendheime
- √ Schulen
- √ Behinderteneinrichtungen
- √ Gefängnisse

Verwandte Gebiete

- ✓ Aktivierungstherapie
- ✓ Arbeitstherapie
- ✓ Arbeitsagogik
- ✓ Beschäftigung (im Garten)
- ✓ Ergotherapie
- ✓ Physiotherapie

Ziele

- ✓ Soziale Kontakte ermöglichen
- ✓ Sinne stimulieren
- ✓ Lebensqualität erhöhen
- ✓ Fähigkeiten erhalten
- ✓ Realitätsorientierung ermöglichen
- ✓ Erfahrungen mit Pflanzen
- ✓ Aufmerksamkeitsspanne erhöhen
- ✓ Natur erleben
- ✓ Sinnhafte Erfahrungen machen
- ✓ Kommunikation fördern
- ✓ Bewegungen und Gestik ermöglichen

Therapie

Störungen	Therap. Methode	Tätigkeiten
Gedächtnis	Übende Verfahren	Kulturplanung für nächste Woche
Handlungsplanung	Lernen neuer Strategien	Arbeitsschritte erledigen
Lern- und Merkfähigkeit	Hilfsmittel-Training	Arbeitsroutinen
Antrieb und Motivation	Anpassung	Notwendigkeit Pflanzenpflege
Aufmerksamkeit und Konzentration	Arbeiten	Gleichförmige Arbeiten

Therapeutische Gärten

- ✓ Speziell angelegte Gärten
- ✓ Ungehinderter Zugang, auch für Rollstühle
- ✓ Rundwege und Parcours
- ✓ Beschriftungen
- ✓ Anregung der Sinne
- ✓ Begegnung mit Mensch und Tier
- ✓ Rückzug- und Erholungsmöglichkeiten
- ✓ Raum für Aktivitäten

Elemente eines Therapiegartens

- ✓ Gehschule
- ✓ Barfussweg
- ✓ Ruhe- und Meditationsbereich
- ✓ Duftoase
- ✓ Tastgarten
- ✓ Klangkörper
- ✓ Spielbereich
- ✓ Wasser
- ✓ Naschecken
- ✓ Kräutergarten
- ✓ Beeren- und Obstgarten
- ✓ ...

Effekte der Gartentherapie

- ✓ Überwinden von Widerstand
- ✓ Fördern der Beziehungsfähigkeit
- ✓ Verbesserung von Wahrnehmung & Gedächtnis
- ✓ Breite sensorische Stimulation
- ✓ Fördern von Grob- und Feinmotorik
- ✓ Verbessern der Beweglichkeit
- ✓ Reduktion von Stress und Spannungen
- ✓ Hilfe bei der Sinnggebung

Aus- und Weiterbildungen

- ✓ **USA / GB:** diverse Ausbildungen (American Horticultural Therapy Association www.ahta.org)
- ✓ **Österreich:** Akademischer Lehrgang an der Universität Krems
- ✓ **Deutschland:** Weiterbildung „Gärten helfen Leben“ (Therapeutische Begleitung in Nutzgärten der Altenhilfe)
- ✓ **Schweiz:** einzelne Veranstaltungen, bisher aber keine längeren Weiterbildungen

Gärtnerische Tätigkeiten (Bsp.)

Aerifizieren

Bachlauf: Bestockung auslichten

Deckkäste auflegen

Flachdachkontrolle

Gehölzwildlinge ausreissen

Hecke streng schneiden

Kompost bewirtschaften

Laub entfernen

Mulchen

Obstbäume schneiden

Rasen mähen

Schlamm aus Weiher fischen

Ufervegetation pflegen

Wege und Plätze reinigen

Alte Bepflanzungen abräumen

Baumschnitt: Erziehungschnitt

Düngen

Frühlingsflor pflegen

Grosssträucher schneiden

Jäten/Wildkrautregulierung

Kompost verteilen

Leitungen kontrollieren

Nachsäen

Pflanzbeet vorbereiten

Rückschnitt Stauden

Staudenfläche regulieren

Vertikutieren

Wildkräuter ernten

Arbeitstherapie in Gärten von psychiatrischen Kliniken

Münsingen BE

PUK Basel

Waldhaus GR

St. Urban LU

Wil SG

St. Pirminsberg SG

Zugersee

PUK Zürich

Hard/ZH

Rheinau ZH

Münsterlingen TG

Arbeitstraining im Garten

Beschäftigung im Garten

Gartentherapie

Beschäftigung im Garten

Beschäftigung im Garten

Pflege des Kloostergartens

Beschäftigung in Gärtnerei

Arbeit in Gärtnerei

Kundenaufträge

Garten- und Parkpflege

Arbeit in der Gärtnerei

