Yvonne Therese Christ

Gartentherapie-Kongress rund um «Green Care»

Die Gartentherapie findet zunehmend Eingang in therapeutische Konzepte für Betagte und Demenzkranke sowie in der Rehabilitation, z.B. nach Schlaganfällen (Abb. 1). Inzwischen wird diese neue Therapieform auch bei weiteren Gruppen wie Patienten mit Depression und Burn-out, Drogenabhängigen, Häftlingen und jungen Patienten eingesetzt. Der Kongress thematisierte aktuelle Projekte aus Praxis und Forschung auf dem interdisziplinären Fachgebiet der Gartentherapie.

Anschauungsbeispiel zur praktischen Umsetzung

Am Vortag des Fachkongresses stand ein Beispiel zur praktischen Umsetzung auf dem Plan. Eine gut besuchte Führung durch die Anlage des Heims am Wildbach in Wetzikon zeigte naturnahe und standortgerechte Pflanzungen. Vielfältige Gartenelemente dienen gleichzeitig als therapeutische Angebote sowie als Naherholungsgebiet und zeigten sich in schönster Pracht. 40 Teilnehmende liessen sich vom Gärtner Roger Hofmann die teilweise öffentlich zugängliche Anlage vorstellen. Die Vielfalt der Aussenräume mit Blumenwiesen, gestalteten Rabatten, schattigen Hainen, Gleichgewichtspfaden in üppigem Grün und sonnenexponierten Terrassen war beeindruckend. Dass laut Angaben von Hofmann nur ein geringer Teil der Bewohnenden des Heims die Grünanlagen regelmässig nutzt, erstaunte angesichts des ästhetisch gestalteten und reichhaltigen Freiflächenangebots. Als Begegnungszone bieten sich der integrierte Erlebnisspielplatz im Grünen

Der dritte Gartentherapie-Kongress der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) vom 23. Mai 2014 widmete sich verschiedenen Aspekten rund um das Thema «Green Care». Rund 80 Fachleute aus «grünen» und therapeutischen Berufen verfolgten am Campus Grüental in Wädenswil die Vorträge der Referentinnen und Referenten aus England, Finnland, Schweden und der Schweiz. Die Besichtigung eines Therapiegartens in Wetzikon ermöglichte Einblicke in die Praxis.

Abb. 1. Therapie-Gartenanlage RehaClinic Zurzach.

und die Terrasse der Cafeteria besonders an.

Vielfältige Anwendungsmöglichkeiten

Am darauffolgenden Kongress auf dem ZHAW-Campus Grüental in Wädenswil lag der Schwerpunkt dieses Jahr auf der Einbettung der Gartentherapie (horticultural therapy) in das Themenfeld «Green Care». Neben der Schweizer Sicht brachten Referentinnen und Referenten mit ihren Präsentationen verschiedene Blickwinkel aus England, Schweden und Finnland ein. Insgesamt nahmen rund 80 Personen teil.

Die Vorträge zeigten das breite Anwendungsspektrum der Garten-

therapie. So präsentierte Joe Sempik von der University of Nottingham, Grossbritannien, die verschiedenen Skalen von sehr kleinen Projekten zu grossen, dann grösser und kommerzieller werdenden Projekten. Gleichbleibend wichtig bleibt dabei der Fokus auf die Art der Interaktion der beteiligten Zielgruppen mit der Natur. Das Dreieck zwischen therapeutischen Aktivitäten, sozialem Umfeld und natürlicher Umwelt wird durch gezielte Anleitung von Fachpersonen erfahrbar, führt zu Zielen und schliesslich zu Resultaten.

Als Forscher, der sich seit langer Zeit mit den Vorteilen der Naturbegegnung auseinandersetzt, zeigte er detailliert die zahlreichen positiven Effekte einer gezielten Tätigkeit in der freien Natur auf. Therapeutisches

Gärtnern ermöglicht das Ausüben einer bedeutsamen Tätigkeit. Durch die Arbeit ohne Druck wird physische Aktivität mit zunehmender Routine kombiniert. Identität und soziale Interaktion innerhalb der Gemeinschaft kann erlebt werden. In Gartentherapie-Programmen können Motivation und Kommunikation ansteigen, wie sich bei Messungen zeigte.

Sempik wies aber auch auf offene Forschungsfragen hin. Warum gibt es bei anderen Faktoren zuerst eine Zunahme der positiven Wirkungen, später aber wieder eine Abnahme? Natürlich ist es so, dass Personen in der Rehabilitation Fortschritte machen und die Programme nicht mehr in Anspruch nehmen. Die Leute, die bleiben, benötigen zusätzliche Unterstützung. Dabei werden über längere Dauer Anleitungsprozesse zunehmend wichtig. Es scheint aber mehr Forschung nötig in Bezug darauf, wie die Affinität zur Natur entsteht und wie die hohe Anzahl von Vorteilen über längere Zeit weiter gesteigert oder zumindest erhalten werden kann.

Frau Anna Adevi, wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Umwelt und Natürliche Ressourcen (IUNR) der ZHAW, stellte ihre aktuellen Studien zum Stand der Gartentherapie bei Stresspatienten vor. Der Fokus lag hier auf Burnouts und der Psychotherapie in vier Schweizer Kliniken. Die gebürtige Schwedin, die nun seit mehr als einem Jahr in

Wädenswil arbeitet, zeigte die Unterschiede des gartentherapeutischen Vorgehens zwischen der Schweiz und Schweden auf. Während die Programme in Schweden nach festen Vorgaben ablaufen, wird die Arbeit in der Schweiz sehr individuell auf die Patienten zugeschnitten und laufend angepasst. Geplant ist, an die guten Erfahrungen in Schweden anzuknüpfen und dort erfolgreiche Gartentherapie-Programme an die Schweizer Gegebenheiten anzupassen. Die vorgestellten ersten Ergebnisse von Stakeholder-Befragungen in den Kliniken geben dazu wertvolle Hinweise und machen neugierig auf die weiteren Entwicklungen, die gemeinsam mit dem Klinikpersonal verschiedener Stufen angestossen werden sollen.

Einbezug von Bewohnerinnen und Bewohnern in Altersheimen

Erja Rappe von der University of Helsinki, Finnland, erläuterte Horticultural Therapy anhand unterschiedlicher Gruppen aus einem psychosozialen Blickwinkel. Die psychologische Entwicklung in der Natur und in Interaktion mit dem sozialen Umfeld wurden vorgestellt. Junge Patienten wurden z.B. durch die Therapie ruhiger und glücklicher. Die Konzentrationsfähigkeit war nach dem Gärtnern besser.

Bei älteren Leuten wies sie auf das Ziel hin, die Erfahrung der eigenen

Existenz zu stärken und deren Sinnhaftigkeit im Alter zu erleben. Ein «Sinn des Lebens» kann durch die Auseinandersetzung mit botanischer Wachstumsdynamik erlebt werden. Ein vorgestelltes Programm mit Gefängnisinsassen war integriert in Drogen-Rehabilitationsprogramme. Pflanzboxen waren das Mittel, womit Insassen aktiviert und dazu motiviert wurden, ihre Fähigkeiten und ihr Wissen zu nutzen, um Neues zu lernen. Die grüne Umwelt wurde von den Insassen sehr geschätzt. Die Fähigkeit, Empathie und Verantwortung zu fühlen, entwickelte sich positiv.

Herausforderung «Green Care»

Unter dem Titel «Green Care in der Schweiz» erläuterte Hans Wydler, Leiter der Forschungsgruppe Grün und Gesundheit des ZHAW-Instituts IUNR, den Einbezug von Natur für die Gesundheit sowie den sozial- und bildungsbezogenen Nutzen. Üblich ist der Einbezug von landwirtschaftlichen Betrieben als Begegnungsort der Klienten mit Tieren, Pflanzen, Garten, Wald und Landschaft. Dabei legte er besonderen Wert auf die Feststellung, dass die Gestaltung von gesundheitsfördernden Lebensräumen nicht nur individuell, sondern auch kollektiv, gesellschaftlich und politisch durch Aktionen mit den Mitmenschen vorangetrieben werden kann und soll. Für die Forschung heisst dies jedoch, dass die Herausforderungen vielfältig sind – durch verschiedene Handlungsfelder, viele Zielgruppen und Indikatoren, unterschiedliche Handlungsorte und zu guter Letzt Probleme der Erfassung. Damit erklärt sich auch, dass «Green Care» als Begriff Unklarheiten beinhaltet. So sind weitere Konzeptionen nötig, und gemeinsame Grundlagen müssen geschaffen werden. Die Forschungsansätze sollten sich von eher individuellen zu strukturellen Ansätzen verlagern. Oder anders gesagt: Die Fragestellungen könnten

Abb. 2. Führung in den Gartenanlagen der Hochschule Wädenswil.

sich sinnvollerweise vom Therapiehandeln zum gesellschaftlichen Handeln hin verlagern.

Das letzte forschungsbezogene Referat bildete der Beitrag von Renata Schneider, Dozentin am IUNR, und Lorenz Imhof vom Institut Pflege am ZHAW-Departement Gesundheit mit dem Einblick in ein laufendes Forschungsprojekt zum Thema «Pflanzengestützte Interventionen in der Langzeitpflege». Das interdisziplinäre Aktionsforschungsprojekt liess keine Zweifel offen, dass die Begrünung von Innenräumen und der aktive Einbezug in deren Pflege durch Bewohnerinnen und Bewohner von Altersheimen künftig vermehrt thematisiert werden sollten.

Zwischen den Vorträgen wurden Gartenrundgänge des Kuratoriums Naturwissen in den hochschuleigenen Themengärten angeboten (Abb. 2),

was auf lebhaftes Interesse stiess. Verschiedene Aussteller erweiterten die Referate um Bücher und Neuerscheinungen auf dem Zeitschriftenmarkt («Green Care» Nr. 1; Abb. 3) sowie neu entwickelte pyramidenförmige Hochbeete, die auch Anlass zu Diskussionen gaben.

Wissenstransfer

Zum Schluss stellten Abgänger und Abgängerinnen des ersten «Certificate of Advanced Studies (CAS) in Gartentherapie» interdisziplinäre Abschlussarbeiten vor. In disziplinärer Kooperation von landschaftsarchitektonischem und therapeutischem Know-how bearbeiteten Teams ausgewählte Fragestellungen aus der Praxis. Das Weiterbildungsangebot macht die Forschungsergebnisse der vergan-

Abb. 3. Die Neuerscheinungen z.B. des Heftes «Green Care».

genen Jahre einem breiten Publikum zugänglich. Es fördert und festigt ausserdem den kooperativen Austausch zwischen den an der Gartentherapie beteiligten Disziplinen.

Der nächste CAS in Gartentherapie startet am 13. März 2015, und der nächste Wädenswiler Kongress zum Thema findet im Frühjahr 2016 statt.