



*Naturgestützte
Pflege reaktiviert
Erinnerungen und
praktische
Ressourcen der
Bewohner.*



Zurück zu den WURZELN

TEXT: UTE BUDLIGER, MICHAEL BLANK

Wissenschaftliche Studien haben ergeben: Sich mit Pflanzen zu beschäftigen, löst schon nach drei Minuten einen spürbaren Entspannungseffekt aus. Davon können Pflegebedürftige in der stationären Altenhilfe profitieren. Im Kontakt mit Pflanzen erfahren sie selbst bei teilweise eingeschränkter Mobilität und Kognition die Elemente der Natur. So entdecken sie vorhandene Ressourcen wieder und bauen sogar ihr Lern- und Konzentrationsvermögen aus. Die Gartentherapie ist auf dieses Phänomen spezialisiert. Sie zielt darauf ab, Wohlbefinden und Lebensqualität der Bewohner zu steigern, indem diese sich aktiv an der Gartenarbeit beteiligen. Das ist vor allem jetzt, in Zeiten der Corona-Krise, hilfreich, um Ängste, innere Unruhe und das Gefühl der Isolation zu lindern. Im Johanneshaus im baden-württembergischen Öschelbronn (siehe Fotos) ist das Miteinander von Mensch und Natur ein wichtiger Bestandteil der täglichen Arbeit mit den Bewohnern.

Der Draht zur Natur ist in uns biologisch verankert

Die Biophilia-Hypothese des US-Biologen Edward O. Wilson besagt, dass uns Menschen eine emotionale Verbindung mit der Natur angeboren sei. Bewohner von stationären Pflegeeinrichtungen halten sich zuweilen aber hauptsächlich in Innenräumen auf. Sie sehen oft nur ihr Zimmer, Aufenthaltsräume und das Pflege- und Betreuungspersonal. Direkten Kontakt zur Natur haben sie eher selten. Therapiegärten sowie die naturgestützte Pflege mit Pflanzen sind also eine sinnvolle Ergänzung des pflegerischen Angebots und gewinnen daher auch zunehmend an Bedeutung. Sie sollen den Aufenthalt auf den Terrassen und Innenhöfen für die Bewohner attraktiver machen. Im Johanneshaus schaffen schattenspendende Sonnenschirme, bunte Bepflanzungen, Vogelhäuschen und ein Brunnen ein angenehmes Ambiente. Das sorgt dafür, dass sich die Bewohner in der Einrichtung zuhause fühlen und vermittelt ihnen ein Gefühl von Teilhabe. Idealerweise sollte eine Einrichtung also über

gepflegte und schön gestaltete Außenbereiche verfügen, in denen sich die Bewohner aufhalten können. Durch frische Luft, Sonnenlicht und den Kontakt zu Pflanzen verbessern sie ihre Vitalität und Gesundheit. Und auch die Mitarbeiter profitieren davon: Ansprechend gestaltete Außenbereiche erleichtern dem Pflege team zum einen, sich in den Pausen von der anspruchsvollen Arbeit zu erholen und abzuschalten. Zum anderen fördern sie die Beziehungsgestaltung zwischen Pflegenden und Bewohnern. Denn gemeinsam die Natur zu erleben, bedeutet auch: gemeinsam sich selbst etwas Gutes tun.

Barrierefrei Gärtnern: Ein mobiles Beet macht's möglich

Durch die gemeinsame Zeit im Freien erfahren Pflegenden und Bewohner unmittelbar die jahreszeitlichen Veränderungen der Natur. Zudem können Pflegepersonen die Bewohner im Gespräch dazu anhalten, die Pflanzen an Farben, Form oder Geruch zu identifizieren. Das regt ihr Gedächtnis spielerisch an und schafft Gesprächsthemen. Gleichzeitig entstehen so gemeinsame Erlebnisse, die Vertrautheit sowie ein Gefühl von sozialer Integration erzeugen.

Erste Ideen für das gartentherapeutische Projekt „Gemeinsam Natur erleben“ im Johanneshaus entstanden im März 2018 während der Messe ALTENPFLEGE in Hannover. Hier kam Johanneshaus-Geschäftsleiter Michael Blank mit Dr. Ute Budliger ins Gespräch, die das Mobile Beet SANA im Rahmen eines Innovationswettbewerbes vorstellte.

MEHR ZUM THEMA

Literaturtipp

Im Herbst 2020 erscheint Dr. Ute Budligers Fachbuch „Gemeinsam Natur erleben - Sinneserlebnisse im Einklang mit der Routine“ (Arbeitstitel) zum Thema Gartentherapie bei Vincentz Network

»»

Schwerpunkt

» Durch seine Rollen ist das mobile Hochbeet – wie der Name vermuten lässt – frei bewegbar. Bei schlechten Wetterverhältnissen kann es also auch in den Innenräumen der Einrichtung zum Einsatz kommen. Zudem ist es mit dem Rollstuhl unterfahrbar und somit speziell auf Menschen mit Einschränkungen ausgelegt. So können gärtnerische Aktivitäten im Innen- und Außenraum stattfinden – in der direkten Umgebung und eingebunden in den Alltag.

Die Bewohner des Johanneshauses pflanzen in das mobile Beet Sämlinge und Jungpflanzen verschiedener Gemüsesorten und Zierpflanzen ein. Später können sie diese in Hochbeete im Gartenbereich der Einrichtung auspflanzen, um sich dort an dem Ergebnis schöner Blüten oder Tomaten und Paprikas zu erfreuen. Es geht darum, die Natur mit allen Sinnen zu erfahren. Auch Heilpflanzen und Kräuter können Bewohner und Pflegende im Zuge der Gartentherapie in den Innen- und Außenbereichen der Pflegeeinrichtung anpflanzen und pflegen. Generell ist im Garten all das sehr beliebt, was sich für die Weiterverarbeitung eignet. Aus Äpfeln können Mitarbeiter und Bewohner gemeinsam Apfelsaft pressen, aus Erdbeeren Marmelade machen. Viele Bewohner sind vertraut mit diesen Aktivitäten. Sie schaffen daher Orientierung und erzeugen ein wohliges Gefühl.

Geschulte Mitarbeiter unterstützen die Gartentherapie

Pflege- und Betreuungspersonen begleiten sämtliche Gartenaktivitäten und fördern das Interesse, Sozialverhalten und die Erlebnisfähigkeit der Bewohner. Dabei stimulieren neue und wiedererkennbare Dinge die Aufmerksamkeit der Beteiligten. Bei demenziell veränderten Menschen ist die Biografie des Einzelnen als Anker zu seiner Identität hilfreich. Für viele Bewohner gehörte die Pflege von Pflanzen

Die Ressourcen stehen im Vordergrund

Welche Tätigkeiten für den jeweiligen Bewohner geeignet sind, hängt davon ab, welche Körperhaltungen er einnehmen kann, zum Beispiel:

- *sitzen (Eintopfen)*
- *hocken (Blumen auspflanzen)*
- *knien (Wildkraut ziehen)*
- *beugen (Pflege am Hochbeet)*
- *stehen (Sortierarbeiten im Gewächshaus)*
- *gehen (Gießen mit Schlauch)*

Der Umgang mit Arbeitsgeräten bietet Förderungsmöglichkeiten der praktischen Fähigkeiten:

- *Gegenstände anheben, tragen und bewegen*
- *feinmotorischer Handgebrauch*
- *aufnehmen, ergreifen, handhaben und loslassen*

Quelle: Das IGGT-Konzept der GartenTherapie

und Gärten über viele Jahre hinweg zu den alltäglichen Freizeitaktivitäten. Dadurch kann die Gartentherapie über die Emotionen und das Langzeitgedächtnis erfolgen. Wer früher beispielsweise gerne Blumengestecke zusammengestellt hat, ist tendenziell auch empfänglich für die Arbeit mit Zierpflanzen. Wer Obstbäume und Gemüsebeete im Garten hatte, verfügt vielleicht über reaktivierbare praktische Ressourcen bei der Weiterverarbeitung von Lebensmitteln. Bei solchen Aktivitäten sind Zeitfenster aus der 10-Minuten-Aktivierung maßgebend.

Pflegende bekommen neue Perspektiven

Wichtig für den Erfolg eines gartentherapeutischen Projektes ist, dass alle Mitarbeiter sowie die Bewohner mit im Boot sind. Dafür sollten die Verantwortlichen der Einrichtung das Konzept vorstellen und in diesem Zusammenhang den Sinn und Zweck der Maßnahme deutlich machen. Zu klärende Fragen sind: Welchen Nutzen hat die Gartentherapie für die Einrichtung? Was wird von den Mitarbeitern erwartet? Ferner ist zentral, dass die Mitarbeiter bereit sind, abteilungsübergreifend zu kooperieren. Pflege und Betreuung sollten also eng zusammenarbeiten. Das stellt eigenverantwortliche Strukturen für die einzelnen Aufgabenbereiche wie die Pflege von Beeten sicher.

Zudem sollten die Mitarbeiter durch erfahrene Gartentherapeuten geschult sein. Im Johanneshaus hat eine Arbeitsgruppe von 13 Mitarbeitern an drei Schulungen teilgenommen. Die Gruppe erlernte theoretische Grundlagen der Gartentherapie anhand praktischer Übungen. Zudem lernte sie neue, innovative Konzepte zur Einbindung der Bewohner in die Gartenarbeit kennen. Die Arbeitsgruppe setzte das Erlernte unmittelbar in die Praxis um und brachte die Bewohner mit Pflanzen in Kontakt.

Die Nachfrage von Gartentherapie als Zusatzqualifikation für Pflege- und Betreuungspersonen steigt. Sich in Eigeninitiative weiterzubilden und in die Materie einzuarbeiten, öffnet beruflich neue Perspektiven. Immer mehr Pflegeeinrichtungen wünschen sich einen speziell für ihre Anforderungen konzipierten Therapiegarten und möchten entsprechende gartentherapeutische Angebote machen. Pflegepersonen äußern häufig, durch ihr hohes Arbeitspensum wenig Zeit für Betreuungs- und Therapietätigkeiten zu haben. Ein gartentherapeutisches Projekt umzusetzen, erfordert also, entsprechende Freiräume zu schaffen. Das stellt Einrichtungsleiter zuweilen vor eine große Herausforderung. Der Aufwand lohnt sich aber: Die Erfahrung im Johanneshaus zeigt, dass Pflegende wieder mehr Spaß an ihrer Arbeit haben, wenn sie



Fotos: Werner Krüper (aufgenommen vor der Corona-Krise)



Gartenarbeit erzeugt gemeinsame Erlebnisse und Vertrautheit.

die Möglichkeit bekommen, an innovativen Ideen und Konzepten mitzuwirken. Gartentherapie ist eine attraktive und abwechslungsreiche Mitgestaltungsmöglichkeit, die Pflegenden ein Gefühl von Wertschätzung vermittelt.

Um diesen gemeinschaftlichen Ansatz möglichst effizient umzusetzen, finden im Johanneshaus regelmäßige Treffen mit allen an der Gartentherapie beteiligten Personen statt. So können sie sich untereinander über den Verlauf des Projektes austauschen. Die Beobachtungen und Veränderungen bei den Bewohnern werden dokumentiert. Die Pflegepersonen haben eine tragende Rolle bei der Qualitätssicherung. Sie beobachten, inwiefern sich das Projekt auf die Pflegebedürftigen auswirkt, und stehen in direktem Kontakt zu den Angehörigen.

Bisherige Erfahrungen: besserer Schlaf, mehr Interaktion

Im Johanneshaus haben die Mitarbeiter folgende positive Effekte der Gartentherapie bei den circa 50 demenziell veränderten Bewohnern festgestellt und dokumentiert:

- Ihr Nachtschlaf hat sich verbessert.
- Sie verbringen von sich aus mehr Zeit in den Außenbereichen.
- Sie konnten Erinnerungen an den heimischen Garten abrufen.
- Ihre soziale Interaktion mit den Mitarbeitern hat sich verbessert.

Zudem entdeckten die Bewohner praktische Ressourcen wieder: Sie ernteten Salat und Kräuter, schnitten Salatblätter, Schnittlauch und Petersilie klein. Pflegepersonen waren überrascht, wie viel Geschick manche Bewohner im Umgang mit dem Messer zeigten. Bewohner gaben sogar hilfreiche Tipps für die Zubereitung der Salatsauce, die sie aus ihrer

Erinnerung abrufen. Und: Durch die gemeinsame Zubereitung der eigens angebauten Lebensmittel wurden auch die Mahlzeiten für die Pflegebedürftigen zu einem sozialen Ereignis. Eine Pflanzen- und Gartenkultur zu pflegen, entspricht außerdem auch dem aktuellen Zeitgeist. Das zeigt sich in der öffentlichen Diskussion um die Themen Nachhaltigkeit, Klimawandel und Ressourcenschonung. Somit wird die Gartenkultur zu einem möglichen Leistungsmerkmal des pflegerischen Angebots. ««



Dr. Ute Budliger

ist Gartentherapeutin und leitet das Dr. Budliger Institut für Gartentherapie



Michael Blank

ist Geschäftsführer des Johanneshauses in Öschelbronn

tetronik
Kommunikationstechnik



**SICHERHEIT:
KOMMUNIKATIONS-
TECHNIK FÜR
MENSCHEN.**

**Rufanlagen und Kommunika-
tionssysteme** von tetronik.

Wir sorgen für Sicherheit und Erreichbarkeit in Kliniken und Pflegeeinrichtungen.

innovativ · sicher · effizient

tetronik Kommunikationstechnik GmbH
info@tetronik-kt.de | www.tetronik-kt.de
www.fn6000.de