

Das Projekt Therapeutic Gardens zielt darauf ab, die Entwicklung von therapeutischen Gärten in den Ländern der teilnehmenden Organisationen durch eine neue mehrsprachige Ausstellung, drei Studienreisen, mehrere Workshops und Gartenverbesserungen zu unterstützen.

Funded
by the European Union



Führende Organisation: Chaloupky o.p.s. a lesní mateřská škola
Standort: Tschechische Republik, Region Vysočina
Aktivitäten: Umwelterziehung, Gartentherapie, Öko-Zentren, Waldkindergarten, Sozialdienst, Jugendaktivitäten, öffentliche Veranstaltungen
Kontakt: www.chaloupky.cz



Organisation: Ungarische Stiftung für Schulgärten
Standort: Ungarn
Aktivitäten: Bildung für Nachhaltigkeit, Unterstützung und Vernetzung von Schulgärten, Durchführung von Schulgartenentwicklungsprojekten, öffentliche Veranstaltungen
Kontakt: www.iskolakertekert.hu



Organisation: SOSNA
Standort: Slowakei, Bezirk Košice
Aktivitäten: Umweltbildung, Schulungen, Unterstützung von Schul-, Natur- und Klimagärten, Publikationen, öffentliche Veranstaltungen und Festivals
Kontakt: www.sosna.sk



Organisation: Bildungshaus
Standort: Serbien, Subotica
Aktivitäten: Umweltbildung und psychische Gesundheit, Jugend- und Familienaktivitäten, Gemeindeentwicklung, Freiwilligenmanagement, öffentliche Veranstaltungen
Kontakt: <https://www.facebook.com/EdukativnaKuca>

Das Projekt Therapeutic Gardens,
Nr. 2022-1-CZ01-KA210-ADU-000082348,
wurde von der Europäischen Kommission, Programm Erasmus+,
Small Scale Partnership in 2023, unterstützt.

Die Verantwortung für
den Inhalt dieser
Veröffentlichung
trägt allein der Verfasser;
die Kommission haftet nicht
für die weitere Verwendung
der darin enthaltenen Angaben.

Gartentherapie

Die Gartentherapie nutzt auf natürliche Weise den heilenden Einfluss der Natur auf den Menschen. Tatsächlich hat das natürliche Milieu einen vitaminähnlichen Charakter, da der Mangel daran zu Krankheiten führen kann, z.B. Die natürliche Defizitstörung wird mit Aufmerksamkeitsproblemen, Depressionen, Burnout usw. in Verbindung gebracht.



← Der Garten bietet eine Fülle von Inspirationen, lockt Menschen zu körperlichen Aktivitäten und Spielen, ermöglicht es den Menschen, negative Gefühle loszulassen, baut Stress ab, bringt Entspannung und Harmonie. Wir können unser Gedächtnis, unsere Feinmotorik und unsere Sinne trainieren. Wir finden hier einen Raum für Begegnung, kreatives Arbeiten und (Selbst-)Entdeckung. Der Garten verfügt somit über ein außergewöhnliches Potenzial für die therapeutische Nutzung.

→ Der Unterschied zwischen Gartentherapie und dem bloßen Aufenthalt im Garten oder der Gartenarbeit wird durch den Schwerpunkt bestimmt. Alle Aktivitäten erfolgen gezielt nach einem festgelegten Plan unter Anleitung eines Gartentherapeuten, sodass sich der Einzelne rundum sicher und geborgen fühlt.



↑ Die Gartentherapie hilft einem Menschen, sich besser zu fühlen – sowohl geistig als auch körperlich. Die therapeutischen Wirkungen spüren Menschen nicht nur, wenn sie überlastet oder gestresst sind, diese Therapie ist auch bei der Behandlung verschiedener Langzeiterkrankungen oder bei der Genesung von Verletzungen hilfreich.



↑ Gartentherapie kann auch drinnen stattfinden, indem Gartenelemente direkt zu den Kunden gebracht werden. Dadurch können wir Menschen helfen, die bettlägerig sind und nicht in den Garten gelangen können. Floramobil, Lipka [Tschechien]



↑ Die Gartentherapie ist für jeden geeignet, ohne Einschränkungen hinsichtlich Alter, Geschlecht, Erfahrung oder medizinischer Diagnose. Sosna [Slowakei]



Therapeutische Gärten

Jeder therapeutische Garten ist einzigartig und originell. Ein Garten, der auf Bewegung und sensorische Rehabilitation ausgelegt ist, wird anders aussehen als ein Garten, der darauf ausgelegt ist, Selbstständigkeit, Feinmotorik und Gedächtnis zu trainieren und zu entwickeln. Ein Entspannungsgarten, der darauf abzielt, die innere Stärke und das Gleichgewicht wiederherzustellen, oder Gärten, die für Kinder oder sehbehinderte Menschen konzipiert sind, weisen besondere Besonderheiten auf.



↑ Um die Behandlung von Patienten zu unterstützen, wurde im Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern vom Hl. Karl Borromäus in Prag (Tschechien) ein therapeutischer Garten angelegt. Es bietet Patienten und ihren Angehörigen einen Raum der Stille, Meditation und Entspannung.



↑ Traditionelle Landblumen mit einer Obstgartenbepflanzung verankern den Jahreskreis und bieten eine zeitliche Orientierung für Menschen mit Demenz. Proseč u Pošné (Tschechien)



↓ Menschen mit psychischen Problemen kommen zum Gärtnern ins ATZ Schwaigau (Österreich). Ein steigender Anteil von Menschen mit Depressionen, Angstzuständen oder Burnout ist auf das aktuelle hektische und leistungsbetonte Leben zurückzuführen.

Die Arbeit mit Pflanzen und therapeutischen Techniken bringt sie zurück ins normale Leben.



↑ Der große Garten des Heims Na Zámku in Nezamyslice (Tschechien) für Menschen mit geistiger Behinderung ermöglicht Gartenarbeit, Anbau von Feld- und Gartenfrüchten und Entspannung.



Garten als Ort der Ruhe und Entspannung

Frische Luft, umgebendes Grün, die Farben der Blumen, das Spiel von Licht und Schatten und die, für die Natur typische mühelose Aufmerksamkeit tragen zur Wiederherstellung der inneren Stärke und des Gleichgewichts bei.



← Rastplätze werden dort platziert, wo sich ein Blick in die Landschaft bietet, an interessanten Orten im Garten, an Orten, an denen etwas passiert, wo es angenehm ist. Außerdem schaffen wir Ecken, in denen man alleine sein, einfach nur zuhören und wahrnehmen kann.

↓ In den Seniorenheimen treffen wir auf kleine Sakralbauten zur spirituellen Einkehr. NÖ Pflege- und Betreuungszentrum Retz (Österreich)



↑ Teiche sorgen für Ruhe und ein angenehmeres Mikroklima im heißen Sommer. Hof Sondern Wuppertal (Deutschland)

← Wir bieten für jede Nutzergruppe passende Entspannungsmöglichkeiten, von Hängematten, Liegen und Liegestühlen bis hin zu Seniorensesseln.

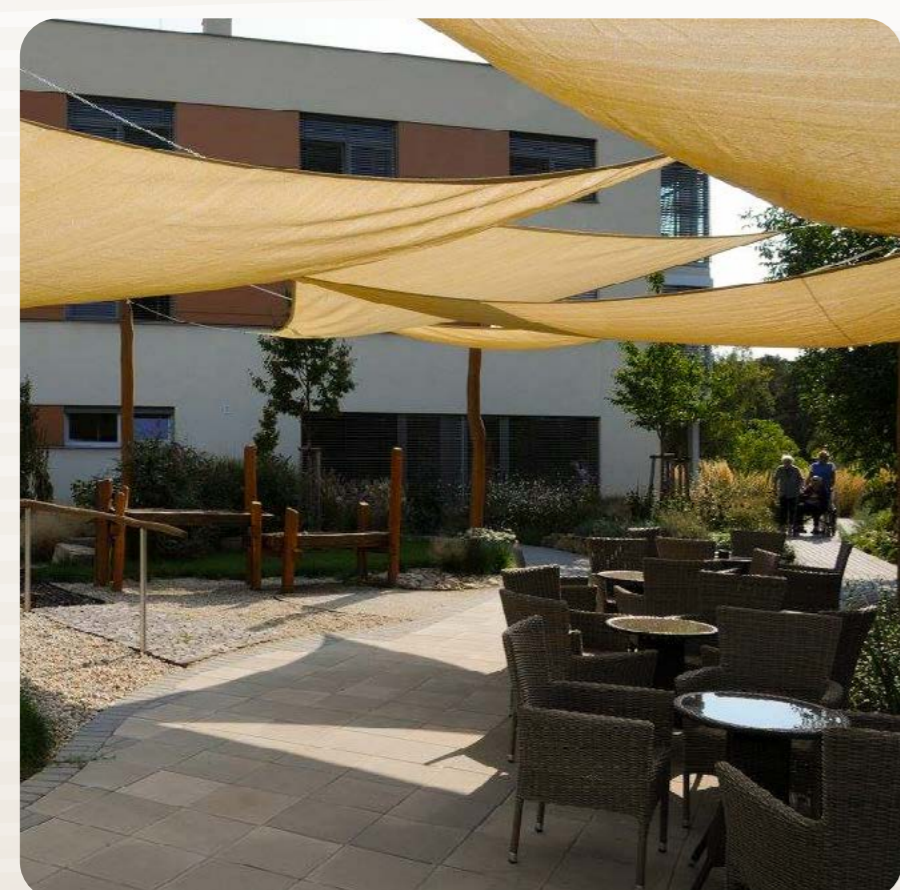


Garten als ein Ort für Begegnungen

Der Garten ist ein Ort der Begegnung und des Gesprächs. Es kommt zu zufälligen Begegnungen mit anderen Benutzern. passieren. Die Menschen treffen andere Menschen, die sie normalerweise nicht im Inneren des Gebäudes treffen würden, denn im Inneren bewegen sie sich an verschiedenen Orten oder bleiben einfach in ihren Zimmern. Der Garten ist ein Treffpunkt für Freunde und Familie.



← Für einen angenehmen und ruhigen Aufenthalt im Freien ist auch eine geeignete Umgebung mit Hintergrund erforderlich – Pavillons, Unterstände, Beschattungselemente und Möbel. Denken Sie daran, auch die Verfügbarkeit von Wasser, Strom und Toiletten sicherzustellen.



Gartentherapie-Aktivitäten finden im Garten statt, sofern das Wetter es zulässt. Musik im Garten ist eine angenehme Abwechslung. Sei es Musik hören, singen oder spontan tanzen. Die Außenumgebung wird gerne für Spiele und Sportwettkämpfe genutzt.



← Und wie wäre es mit einer Partie Gartenschach, insbesondere wenn die Benutzer es selbst machen?



Garten als ein Ort für die Gartenarbeit

Aktives Gärtnern ist nicht das Hauptziel der Gartentherapie. Gartenarbeit hat seinen Nutzen in der körperlichen Rehabilitation. Auch die Interaktion zwischen Mensch und Pflanze wird genutzt. Gartenarbeit ist das Mittel, sie ermöglicht den Kontakt mit den Pflanzen, die Wahrnehmung ihrer Bedürfnisse und umgekehrt die Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse. Wir können Verantwortung und Geduld lernen. Indem wir uns um eine Pflanze, ein Blumenbeet, einen Garten kümmern können, gewinnen wir Mut und Selbstvertrauen. Selbstständigkeit und Arbeitsgewohnheiten werden durch die Wahl geeigneter Tätigkeiten geübt.



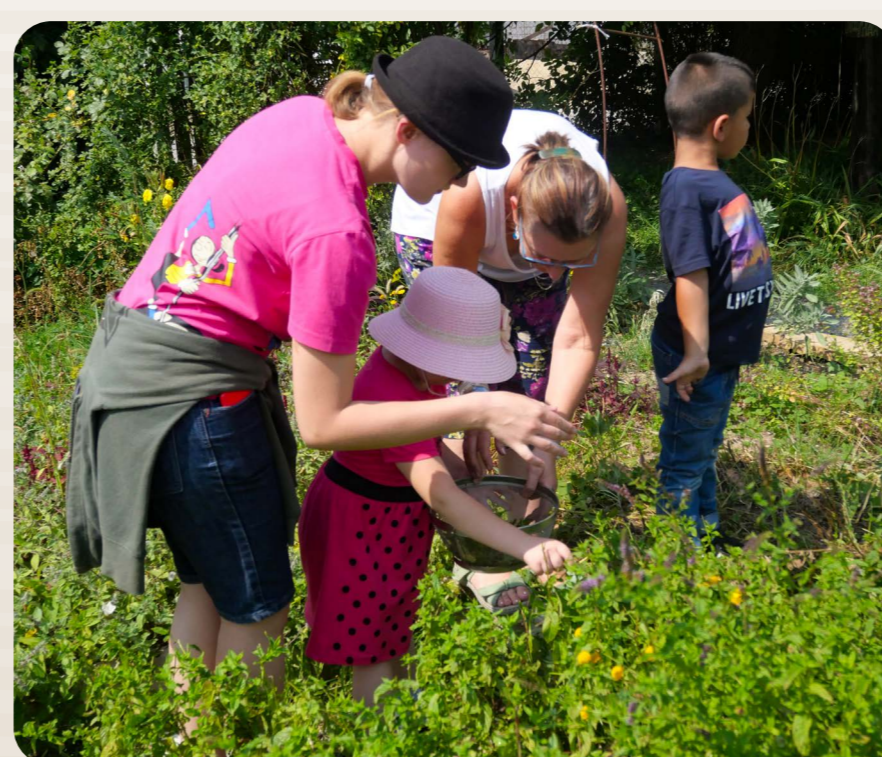
↓ Auch bepflanzte Gefäße reichen für den Kontakt mit Pflanzen aus. Selbst auf engstem Raum können wir ihr Wachstum beobachten und uns um sie kümmern.



↑ Viele Teilnehmer haben ihre eigenen Bedürfnisse und Einschränkungen. Um ihnen die Möglichkeit zu geben, an gärtnerischen Aktivitäten teilzunehmen, wählen wir die passenden Werkzeuge aus. Dabei kann es sich um ein Hochbeet, ergonomische Werkzeuge oder Werkzeuge in angemessener Größe handeln.



↓ Der Garten ist das ganze Jahr über eine Quelle für Aktivitäten. Wir haben zum Beispiel die Frühlingsvorbereitung für die Saison, von der Planung von Blumenbeeten bis hin zur Aussaat und Pflanzung ...



← Wir trainieren auf sanfte Art und Weise die Fein- und Großmotorik. Die Teilnahme an der Aktivität lässt Sie Ihre gesundheitlichen Einschränkungen vergessen.



Garten

Platz für Sensoren Aktivierung

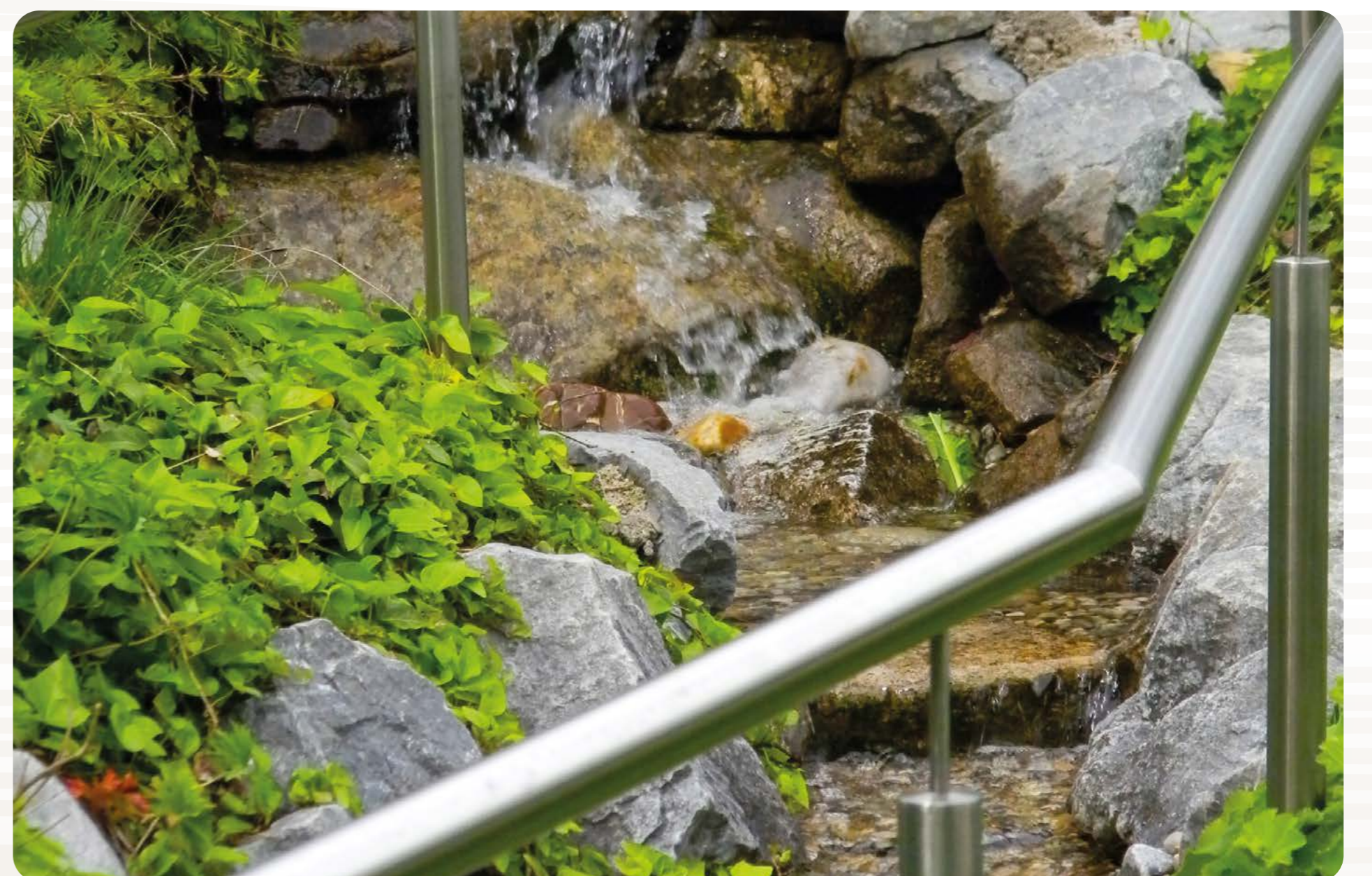


Der Garten und die Natur im Allgemeinen bieten vielfältige Sinnesreize. Sinneswahrnehmungen sind für die Funktion unseres Gehirns unverzichtbar. Elemente werden zur Unterstützung der Sinneswahrnehmung im Garten in einer solchen Menge platziert, dass der Garten nicht übersättigt wird, sondern dem Alter, den Möglichkeiten und der Erfahrung der Gartennutzer entspricht.

↑ Wir spüren alles, was wir mit unseren Händen, Füßen, unserem Gesicht oder anderen Körperteilen berühren. Wir verwenden Pflanzen mit interessanter Textur und Struktur. Die gemeinsame Nutzung unserer Sinnesorgane ist eine gute Arbeit für das Gehirn und wirkt sich insgesamt auf die Entwicklung aus.



↑ Die gelben und blauen Farben der Blüten sind eine passende Kombination in Gärten, die von Menschen mit Sehbehinderungen oder nachlassenden Sehfähigkeiten besucht werden, beispielsweise in Seniorenheimen.



↑ In den Gärten können wir den Geräuschen und Klängen der Natur lauschen, auditive Elemente nutzen, auch fließendes Wasser dient der Orientierung. Gleichzeitig kann durch gezielte Bepflanzung der Straßen- und Stadtlärm eliminiert werden.



↑ Ein Sinnespfad mit einer Oberfläche aus verschiedenen Texturen und Materialien. Wenn wir unsere Augen bedecken und barfuß gehen, nehmen wir den Weg intensiver wahr. Taktile Behälter können Spannungsmomente lindern und dabei helfen, Angstzustände zu überwinden.

↓ Duft- und Aromastoffe wirken auf unsere Psyche, sie können anregen und entspannen, sie beeinflussen die menschlichen Körperfunktionen. Düfte wecken Erinnerungen.



Garten als ein Ort für Bewegungen

Bewegung ist für den Menschen etwas Natürliches. Im Laufe des Lebens kann es jedoch zu einer Verletzung kommen, der Gesundheitszustand kann sich verschlechtern oder die Beweglichkeit kann von Geburt an eingeschränkt sein. Der Garten kann auch zur Bewegungsunterstützung genutzt werden. Es ist verlockend, spazieren zu gehen, wir gehen hin, um zu beobachten, was gewachsen ist, geblüht hat, gereift ist. Gartenarbeit sorgt für sofortige sinnvolle Bewegung. Wir können auch im Freien trainieren.

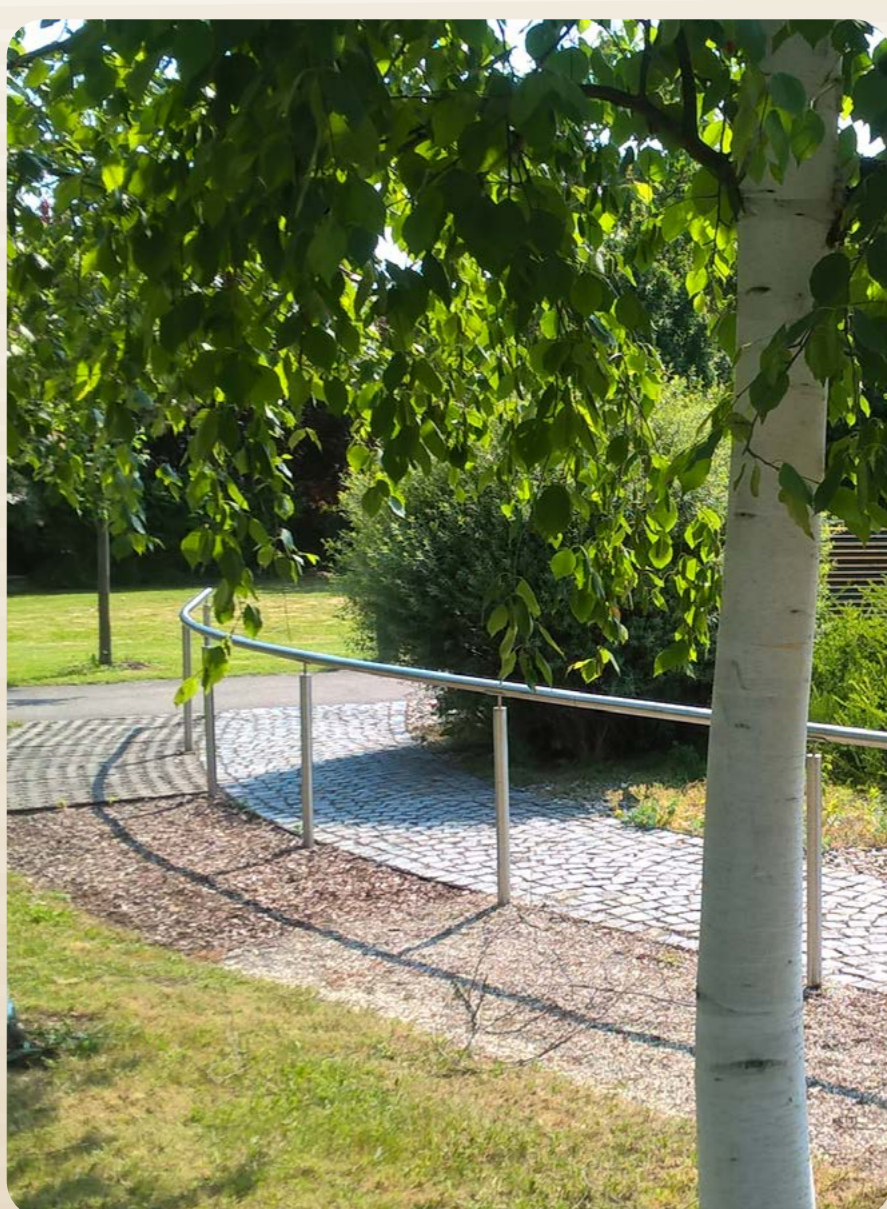
↓ Übungstreppe zum Training der motorischen Fähigkeiten von Senioren im PBZ Retz (Österreich).



↑ Der Garten bietet auf natürliche Weise Elemente zur Verbesserung des Gleichgewichts. Im Therapiegarten können wir den Kindern auch Möglichkeiten bieten, das Gleichgewicht zu üben. Ekocentrum Sosna (Slowakei)



↑ Klassische Brettspiele können mit nach draußen genommen werden, sei es „Mensch ärgere Dich nicht“ oder „Schach“.
↓ Bewegung und Aufenthalt im Freien sind für die Entwicklung eines Kindes und die Förderung seiner Fähigkeiten, die es später im Leben braucht, sehr wichtig. Selbst einfache Gartenarbeiten zwingen die Gehirnhälften zur Zusammenarbeit.



↑ Für Menschen mit eingeschränkter Mobilität sind die Wege im Garten mit Geländern und Ruheplätzen versehen. Aktivitäten können uns überraschen. Wir lernen neue Möglichkeiten kennen und sind möglicherweise eher bereit, etwas Neues auszuprobieren.



Garten als Ort der Kreativität

Die Natur ist eine unerschöpfliche Quelle an Materialien für die Schöpfung. Es regt unseren Geist an. Geben Sie Ihren Kindern Freiheit und lassen Sie sich von ihren Kreationen überraschen.



↑ Wir müssen keine neuen Pflanzgefäße kaufen, schauen Sie sich einfach um...



↑ Landart entsteht manchmal spontan und hält nicht lange. Andere sind langlebiger und schmücken unseren Garten länger.



↑ Auch bei der Verarbeitung der Ernte aus dem Garten wird kreativ vorgegangen.



→ Die Verwendung natürlicher Boden - oder Pflanzenmalerei oder einfach nur Wasser für die Kunst ist an sich schon therapeutisch. Auch die Früchte des Gartens können künstlerisch genutzt werden. Haben Sie schon einmal einen lächelnden Kürbis gekauft?



↑ Gartentherapie mit Kunsttherapie verbinden – Happening im Garten der psychiatrischen Klinik des Universitätsklinikums Brunn (Tschechische Republik)



Garten als Ort für Kinder



Kinder lieben Ecken und Winkel, Orte, an denen sie erkunden, gestalten und Erfahrungen sammeln können. Je mehr Möglichkeiten und Reize der Garten bietet, desto besser. Es gibt einen Ort, an dem sie sich auf natürliche Weise entwickeln, motorische Fähigkeiten üben, soziale Toleranz und Verhalten trainieren und ihre Sinne verfeinern können. Das Reizmuster der Natur hilft, Aufmerksamkeitsdefizite zu verhindern oder zu heilen.

↑ Der Garten ist ein Raum für angeleitete Aktivitäten wie (Unterricht und Therapie), gleichzeitig ist er aber auch für Kinder zum freien Spielen ohne Anweisungen gedacht. Allein die Anwesenheit in einem Garten kann eine therapeutische Wirkung auf den Einzelnen haben, auch wenn keine spezifischen therapeutischen Techniken zu seiner Unterstützung eingesetzt werden.



↑ Grünflächen stärken Kinder. Sie werden widerstandsfähiger und solche Räume helfen ihnen, ihren Stress, ihre Angst oder ihre Depression effektiver zu bewältigen.



→ Der farbenfrohe Garten regt zum Entdecken an, regt zu neuen Fragen und Interessen an. Wir bieten Teenagern Orte, an denen sie sowohl alleine als auch zusammen sein können.



↑ Der Garten bietet Raum für gemeinsame Spiele und neue Erfahrungen in der Gruppe.



Ungefährlicher Garten

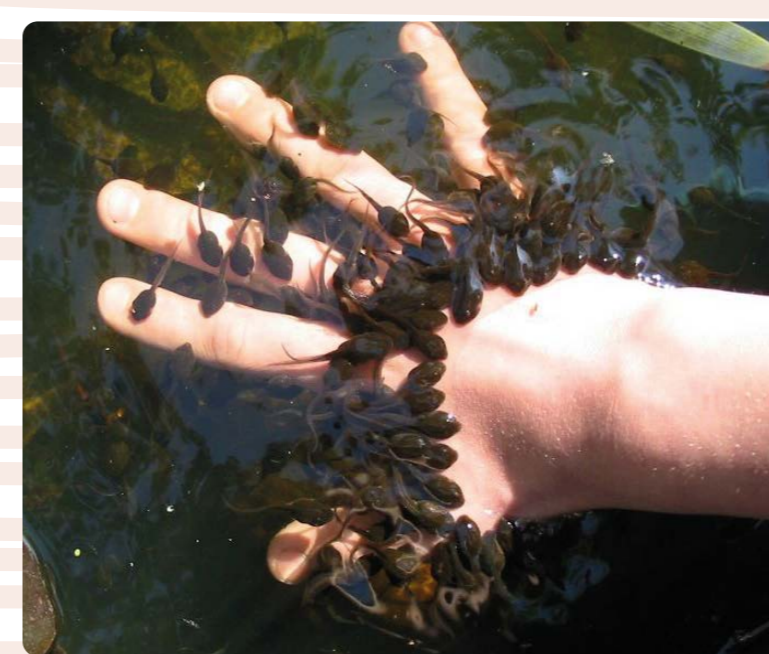


Menschen, die eine Therapie benötigen, sind anfälliger für Unfälle und Infektionen, müssen sich aber sicher fühlen, um die psychische Gesundheit zu erhalten.

↑ Hygiene ist unerlässlich, vor allem wenn die Ernte verzehrt wird. Stellen Sie Möglichkeiten zum Hände-/Erntewaschen bereit, z.B. mit einem tragbaren Barkeeper.

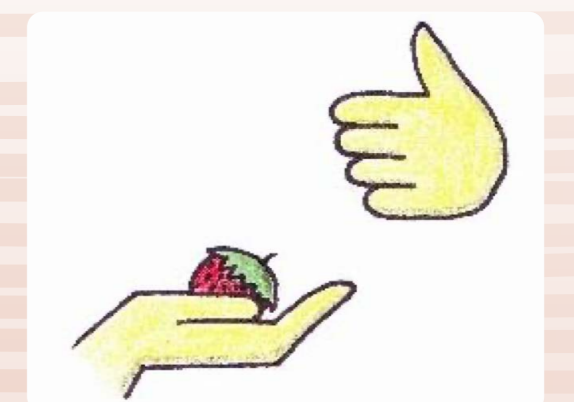


↑ Scharfe Kanten, stachelige Pflanzen, Wespennester, abgebrochene herabhängende Äste, tote Tiere usw. müssen entfernt werden. Bei unebenen Flächen genügt es, das Betreten mit Hausschuhen zu verbieten. Die Natur birgt Risiken und Patienten müssen sich daran gewöhnen.



← Im Allgemeinen werden die therapeutischen Gärten durch biologischen Anbau oder ohne Chemikalien bewirtschaftet. Dann ist es sicher für den Benutzer und für die Tiere, die wir beobachten und genießen können.

→ Werkzeuge sollten vor der Verwendung überprüft, ordnungsgemäß gelagert und getragen werden. Bringen Sie Sicherheit der Patienten durch einfache Regeln, die Verwendung von Symbolen und die Entwicklung von Selbstpflegefähigkeiten. Gartenregel-Karte: "Fragen Sie immer, bevor Sie etwas essen".



↑ Der Saft der Gemeinen Rauten kann nach Kontakt mit der Haut eine in der Sonne eine Lichtempfindlichkeitsreaktion hervorrufen.



↑ Wir bauen keine ungenießbaren oder giftigen Pflanzen im Garten an, die zu Verwechslungen zu Verwechslungen mit essbaren Pflanzen führen könnten (z. B. Indische Erdbeere - *Duchesnea indica*)

