

Allianz für Gesundheitsförderung in Wiener Spitälern, Pflegeeinrichtungen und Seniorenwohneinrichtungen

Newsletter 7, 07 / 2007

✦ „Gesund wachsen“: Gartentherapie und gesundheitsfördernde Projekte im Anton Proksch Institut

Das Anton Proksch Institut (API), Europas größte Suchtklinik, liegt mit seinen Hauptgebäuden am südlichen Rand von Wien in den Ausläufen des Wienerwaldes. Das Institut hat rund 300 Betten; 220 MitarbeiterInnen betreuen ca. 2.000 stationäre und 5.800 ambulante PatientInnen mit mehr als 40.000 zusätzlichen ambulanten therapeutischen Kontakten pro Jahr. Zur Anlage gehört ein 15.600 m² großer Park. Diese Grünanlage war schon immer ein wichtiger Ort der Begegnung und Erholung für PatientInnen, BesucherInnen und Personal.

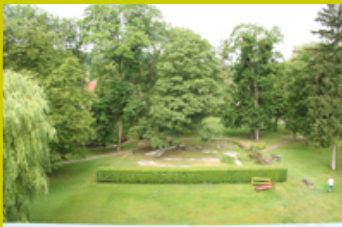
Im Zentrum des therapeutischen Handelns steht die individuelle Bearbeitung suchtauslösender und suchterhaltender Faktoren unserer PatientInnen. In den letzten Jahren gewinnt der ressourcenfördernde Ansatz in der Arbeit mit psychisch kranken und vor allem suchtkranken Personen zunehmend an Bedeutung. Das API trägt diesem neuen Therapieansatz Rechnung. In der Psychotherapie werden durch die Krankheit verschüttete gesunde Anteile neu aktiviert, im Bereich der Aktivierung werden alte Fähigkeiten neu trainiert und Neues wird erlernt. Gerade die aktive und passive Auseinandersetzung mit dem Garten bietet dafür zahlreiche Möglichkeiten.

Die positive Wirkung der Natur auf das Wohlbefinden und die Gesundheit (psychisch, physisch und sozial) ist von alters her bekannt. So sagt ein altes Sprichwort des indischen Philosophen Rabindranath Tagore: „Dumme rennen, Kluge warten, Weise gehen in den Garten.“ Neuere Forschungen zum Mensch-Natur-Bezug liefern empirische Daten zu dieser philosophischen Erkenntnis. Die heilsame Wirkung der Natur bezieht sich vor allem auf die Erholung von Stress und psychischer Erschöpfung, die Anregung von körperlicher Aktivität, die Erleichterung sozialer Kontakte, die Förderung optimaler Entwicklung von Kindern und die Stimulierung der persönlichen Entwicklung und Sinnfindung. Neuere Forschungen im anglo-amerikanischen Raum beschreiben die heilsame Wirkung von Natur-Erleben und Gartentherapie im Detail (Sempik et. al, 2005). Unter therapeutischem Gärtnern versteht man den zielgerichteten Einsatz der Natur zur Gesundheitsförderung (vgl. <http://www.garten.or.at>).

Auch im deutschen Sprachraum etabliert sich die Gartentherapie zunehmend. Diesem Trend folgend fand zwischen 2004 und 2006 in Kooperation mit der Medizinischen Universität, Zentrum für Public Health, Institut für Umwelthygiene ein Pilotprojekt zur Einführung von Gartentherapie mit alkoholkranken Frauen statt. In der Pilotphase wurde zweimal pro Woche aktives Gärtnern als Erweiterung der Therapie angeboten. Mit den PatientInnen wird geplant, gepflanzt, gepflegt und geerntet. Ganz wichtig zur Stärkung des gemeinsamen Sinnerlebens in der Gruppe ist die Verkostung und Verwertung der Gartenprodukte. Künstlerische Aktivitäten runden diese ressourcenorientierte Arbeit ab. Die im API entwickelte und für diese PatientInnengruppe adaptierte Form klinischen Gärtnerns wurde von den PatientInnen gut angenommen und wird von diesen auch als sehr lustvoll erlebt. Erste Ergebnisse der Begleitforschung bestätigen die aus der Literatur bekannten Wirkmechanismen.

Als weiterer wichtiger Faktor bestätigte sich in diesem Pilotprojekt auch wissenschaftlich, dass das klinische Gärtnern den Prozess der Sinnfindung unterstützt, Freude vermittelt und die Sinne stimuliert. Dieser Aspekt weist darauf hin, dass die Gartentherapie einen wesentlichen Beitrag zum ressourcenorientierten therapeutischen Arbeiten zu leisten imstande ist.

Seit 2007 ist das klinische Gärtnern ein fixer Bestandteil des therapeutischen Angebots des Anton Proksch Instituts. Im Garten des Anton Proksch Instituts wird jedoch nicht nur klinisch gegärtnert, sondern es finden eine Reihe weiterer sportlicher, spielerischer und sozialer Aktivitäten statt. Besonderer Höhepunkt der Gartensaison ist das alljährlich stattfindende Sommerfest. Dabei genießen PatientInnen, BesucherInnen und das Personal die schönen Grünanlagen und nehmen teil an den sozialen und kulturellen Höhepunkten dieses Festes. Das Motto des heurigen Jahres war der Erforschung der Sinne gewidmet: Sehen, hören, riechen, schmecken und tasten konnte lustvoll erlebt und spielerisch erfahren werden.



Parkanlage des Anton Proksch Instituts

Allianz für Gesundheitsförderung in Wiener Spitälern, Pflegeeinrichtungen und Seniorenwohneinrichtungen

Newsletter 7, 07 / 2007

Von der Auswertung der im Zuge dieses Festes erhobenen Daten erwarten wir neue Impulse für das klinische Gärtnern, im Besonderen für die Gestaltung des Gartens. Das von allen Festgästen gestaltete Lichtobjekt ist zu bewundern und erinnert bleibend an den Höhepunkt der Gartensaison.

Ein zusätzlicher Effekt ist die verstärkte Nutzung des Gartens vonseiten der MitarbeiterInnen als Möglichkeit der kurzen Entspannung oder als „Time-out“ während der Mittagspausen, aber auch als niederschwelliges therapeutisches Setting in der Arbeit mit den PatientInnen.

„Gesund wachsen“ bedeutet für uns nicht nur säen, hegen, wachsen, ernten und genießen der Produkte des Gartens, sondern ein Wachsen und Wiederentdecken der Ressourcen in einem neuen, suchtmittelfreien Leben.

*Feselmayer, S., Cervinka, R., Scheibenbogen, O., Kuderer, M., Musalek, M.
Anton Proksch Institut, Gräfin Zichy Strasse 6, 1230 Wien
t: 01/88010-100
f: 01/88010-666
e: gartentherapie@api.or.at
www.api.or.at*