

HEALING gardener[®]

Methodik



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Dieser Methodik wurde im Rahmen des Healing Gardener-Projekts entwickelt, das vom Erasmus+ Programm der Europäischen Union kofinanziert wird.

Projektpartner:

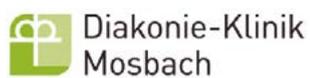
- INTRAS Foundation, Spanien (Koordinator)
- Therapeutische Gärten Palmlof, Spanien
- Theotokos-Stiftung, Griechenland
- Johannes Diakonie Mosbach, Deutschland

Projektreferenznummer: 2021-1-ES01-KA220-ADU-000030259

Das "Healing Gardener" Projekt wird durch das Erasmus+ Programm der Europäischen Union kofinanziert. Der Inhalt dieser Methodik liegt in der alleinigen Verantwortung des Projektkonsortiums. Weder die Europäische Kommission noch der spanische Dienst für die Internationalisierung der Bildung (SEPIE) sind für die Verwendung der hierin enthaltenen Informationen verantwortlich.

Jede Art der Vervielfältigung oder Verbreitung, außer für kommerzielle Zwecke, ist unter Nennung und Nennung der Quelle gestattet.

Erscheinungsjahr: 2023



INDEX

Einleitung	6
1. Tun, Sein, Werden, Zugehörigkeit: Berufswissenschaft im therapeutischen Garten.....	9
2. Die Verwendung von Metaphern und sensorische Stimulation	11
3. Erstellung eines Monats- und Jahresplans.....	14
4. Gestaltung und Vorbereitung der Sitzung	17
5. Beurteilung	26
6. Ziele definieren	28
7. Anpassung und Einstufung.....	31
8. Notwendige Werkzeuge und Gartengeräte	33
9. Gesundheitsschutz und Sicherheit.....	35
Literaturverzeichnis.....	38
Anhänge	40
Anhänge b.....	42



Einleitung

von Karin Palmlöf

Der Mensch profitiert in vielerlei Hinsicht von der Natur. Sie versorgt uns nicht nur mit Luft, Wasser, Nahrung, Rohstoffen und Schutz, sondern sie ist auch gut für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Eine junge Frau, die an einem therapeutischen Gartenbauprogramm teilnimmt (eine Therapie, die die Beziehung zwischen Pflanzen, Natur und Menschen nutzt, um ein ganzheitliches Wohlbefinden zu erreichen), sagt: "Ich habe Angstattacken und schlafe sehr schlecht. Mein Engagement im Garten hat mir geholfen, mich selbst besser kennen zu lernen und so zu handeln, wie ich bin. Die Pflanzen beruhigen mich, sie haben es nicht eilig, sie urteilen nicht über mich. Sie brauchen einfach jemanden, der sich um sie kümmert. Das ist meine Aufgabe. Wenn ich hier mit jemandem arbeite, der mich unterstützt, beruhigt mich das. Ich schlafe immer besser, wenn ich den Tag im Garten verbracht habe.

In diesem Beitrag wird die Methodik des Gartenbaus und des sozialen und therapeutischen Gärtnerns erläutert - eine eigene Disziplin innerhalb der naturbasierten Therapien. Es wird über die Theorien, Hypothesen und Forschungen gesprochen, die zum Nachweis der Wirksamkeit von Therapien und Interventionen im Garten und/oder Obstgarten geführt haben. Wir werden untersuchen, wie sie sich im Laufe der Zeit entwickelt hat und wie sie heute angewandt wird.

Die beziehung des menschen zur natur. wissenschaftliche grundlagen und beweis, die die auf der natur basierenden therapien unterstützen.

Der Kontakt mit der Natur hat eine beruhigende Wirkung, indem er Stress und Ängste abbaut*. Aber nicht nur die Beziehung zwischen Pflanzen und Menschen trägt zur Verbesserung der Stimmung bei, sondern auch der Kontakt mit dem natürlichen Sonnenlicht. Dieses stimuliert die Ausschüttung von Serotonin, das auch als Glückshormon bekannt ist. Wenn der Serotoninspiegel in den neuronalen Schaltkreisen ansteigt, führt dies zu einem Gefühl des Wohlbefindens, der Entspannung und der Zufriedenheit und steigert die Konzentration und das Selbstwertgefühl. Der Aufenthalt im Freien, die Arbeit im Obstgarten und im Garten, der Kontakt mit dem Licht und den verschiedenen nützlichen Bakterien, die in der Natur vorkommen, tragen zu einem stärkeren Immunsystem bei.

Der Mensch hat sich jedoch allmählich von dieser Beziehung zur Natur gelöst und sie verloren, vor allem in den neuen Generationen. Dies hat der Journalist und Schriftsteller Richard Louv in seinem Buch "Last Child in the Woods" festgestellt, in dem er vor den negativen Auswirkungen warnt, die dies auf die physische und psychische Gesundheit haben kann. Er bezeichnet es als "Naturdefizitstörung". Sie ist noch nicht als Krankheit eingestuft, aber immer mehr Studien zeigen, wie sie sich auf die Gesundheit auswirkt. Zum Beispiel verminderte Nutzung der Sinne, Aufmerksamkeitsprobleme, Zunahme von Fettleibigkeit und Atemwegserkrankungen, Mangel an Vitamin D, usw. Wir werden zu einer "Indoor"-Generation, die immer weniger Zeit im Freien verbringt. Einer Studie zufolge verbringen wir 90 % unserer Zeit in geschlossenen Räumen.

Heutzutage sehen viele Wissenschaftler und andere Gesundheitsexperten den Kontakt mit der Natur als ein "Werkzeug" zur Verbesserung der allgemeinen Gesundheit der Menschen. Sie behaupten, dass dies eine

kostengünstige und für die meisten Menschen zugängliche Lösung ist, die nur noch von den

Behörden unterstützt werden muss. So wie im Vereinigten Königreich, wo der NHS im Jahr 2017 ein Pilotprojekt "Nature Prescriptions" gestartet hat und es seither weiter ausbaut. Die Studie, die im Vorfeld der Einführung dieses Dienstes durchgeführt wurde, hat die Einsparungen für das Gesundheitssystem aufgezeigt. Dies war ein Meilenstein für naturbasierte Therapien. Aus diesem Grund werden im Folgenden einige der Theorien und Hypothesen, die diese Therapien unterstützen, überprüft:

Die Biophilie-Hypothese

Das Wort Biophilie bedeutet Liebe zum Leben und wurde vom Evolutionsbiologen Edward O. Wilson von der Harvard University in seinem Buch Biophilia (1984) geprägt. Die Hypothese besagt, dass der Kontakt mit der Natur für die psychologische Entwicklung des Menschen wesentlich ist. Die Theorie besagt, dass der Homo sapiens in den Millionen von Jahren, in denen er eng mit seiner Umwelt verbunden war, ein tiefes und angeborenes emotionales Bedürfnis nach engem Kontakt mit anderen Lebewesen, seien es Pflanzen oder Tiere, entwickelte. Die Befriedigung dieses lebenswichtigen Bedürfnisses, so Wilson, ist ebenso wichtig wie der Aufbau von Beziehungen zu anderen Menschen. Genauso wie wir uns in Gesellschaft wohlfühlen, finden wir Ruhe und Zuflucht, wenn wir in den Wald gehen, ans Meer fahren oder mit unseren Haustieren zusammen sind.

Theorie der Wiederherstellung/Erholung der Aufmerksamkeit (ART)

Eine der einflussreichsten Theorien ist die Attention Restoration/Recovery Theory von Kaplan und Kaplan (1989), der zufolge die Natur eine wichtige Rolle bei der Erholung von geistiger Erschöpfung spielt. Die Natur ermöglicht es uns, uns auszuruhen, in Ruhe zu denken und unseren vom Alltag übersättigten und überstimulierten Geist zu erholen, was für eine gute Gesundheit unerlässlich ist und unsere Fähigkeit verbessert, uns neu zu konzentrieren und effektiver zu sein, wenn wir uns wieder mit unserer täglichen Routine verbinden.

Nach dieser Theorie ist eine erholsame Umgebung oder Natur eine, die aus diesen vier Elementen besteht:

- Faszination für die natürliche Welt, die voller interessanter Objekte ist. Denken wir an Blätter, Blumen, Insekten usw., die unsere Aufmerksamkeit ohne jede Anstrengung fesseln, so als würden wir meditieren.
- In der Ferne zu sein ist das Gefühl, aus unserer Routine in einen Raum zu entkommen, der, wie klein er auch sein mag, uns zu Veränderungen anregt.
- Weite, die Umgebung gibt uns das Gefühl, in einer völlig anderen Welt zu sein, so dass wir uns darin "verlieren", sei es in kleinen Gärten oder in weiten, offenen Landschaften.
- Kompatibilität ist die Verbundenheit des Menschen mit der Natur, der Umwelt, was bedeutet, dass wir uns in einer natürlichen Umgebung ruhiger und wohler fühlen als in einer von Menschenhand geschaffenen künstlichen Umgebung.

Theorie zur Stressreduzierung (SRT)

Eine weitere Theorie, die die Vorteile des Kontakts mit der Natur erklärt, ist die Stressabbautheorie von Roger Ulrich. Sie besagt, dass die Natur nicht nur eine Wirkung auf den Geist hat, sondern auch die Heilung des Körpers unterstützen kann.

In seiner bekanntesten Studie "View Through a Window May Influence Recovery from Surgery" (1984) untersuchte Ulrich die Wirkung der Aussicht aus einem Krankenhausfenster auf Patienten, die sich

von einer Bauchoperation erholten. Er fand heraus, dass Patienten, deren Zimmer einen Blick auf Bäume hatten, sich leichter erholten als solche, deren Zimmer auf eine Gebäudewand gerichtet waren. Patienten, die in Sichtkontakt mit der Natur waren, verließen das Krankenhaus schneller, hatten weniger Komplikationen und benötigten weniger Schmerzmittel als diejenigen, die gezwungen waren, "auf die Wand zu schauen".

Die Kenntnis dieser Theorien sowie der Studien und Forschungen auf diesem Gebiet hilft, die Naturtherapien besser zu verstehen.



1. Tun, Sein, Werden, Zugehörigkeit: Berufswissenschaft im therapeutischen Garten

Die Beschäftigung im therapeutischen Garten ist eine Zusammenstellung und ein Gleichgewicht zwischen seinen vier Dimensionen: Tun, Sein, Werden und Zugehörigkeit. Ein Gleichgewicht zwischen den vier Dimensionen ist notwendig, damit der Einzelne einen Zustand der Gesundheit und des Wohlbefindens erreichen kann. Jede Dimension ist miteinander verbunden und beeinflusst sich gegenseitig bei der Ausübung von Tätigkeiten. Die vier Dimensionen schwanken im Laufe des Lebens, abhängig von Ort, Beruf und Zeit (Hitch et al., 2014). „Doing“ ist eng mit dem Beruf und seiner Ausübung verbunden. Es handelt sich um die Ausübung einer sinnvollen Tätigkeit. „Sein“ bezieht sich auf die Vorstellung, dass wir uns selbst und unseren Fähigkeiten in dem, was wir tun, treu bleiben. Es ist mit unserem Selbstwertgefühl verbunden. „Becoming“ bezieht sich auf die Idee des zukünftigen Seins, unsere persönliche Transformation und die Erlangung von Fähigkeiten (Wilcock, 1998). „Zugehörigkeit“ ist das Gefühl der Akzeptanz von außen und der zwischenmenschlichen Beziehungen (Wilcock, 2006).

Der therapeutische Garten bietet die ideale Umgebung für die Entwicklung der vier Konzepte. Ergotherapeuten unterstützen den Einzelnen dabei, das Tun, das Sein, das Werden und die Zugehörigkeit zum therapeutischen Garten zu erleichtern oder Teil davon zu sein:

Tun

Im Garten wird die Teilnahme gefördert, oder es werden verschiedene (für den Nutzer sinnvolle) Aktivitäten „gemacht“, die die Umgebung und die Zyklen der Natur uns ermöglichen, wie Gartenbau, Entspannung, körperliche Aktivitäten und andere. Diese therapeutische Leistung in der Beschäftigung fördert verschiedene Aspekte der individuellen Gesundheit und des Wohlbefindens des Nutzers.

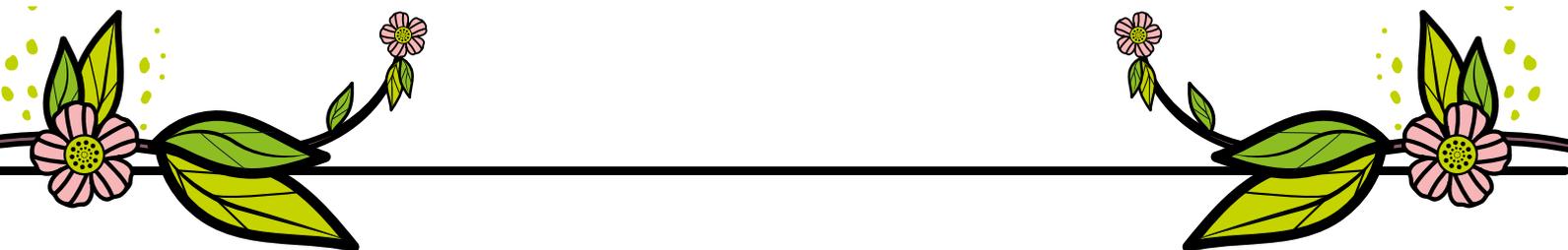
Sein und Werden

Im Garten können wir uns selbst treu sein, ohne zu urteilen oder uns einzuschränken. Für viele Menschen reicht es aus, einfach nur im Garten zu sein. Sie können sich wohlfühlen, indem sie sie selbst sind und die Umgebung, ihre Schönheit und ihre Veränderungen betrachten (Leaver und Wiseman, 2016). Ebenso ermöglicht der therapeutische Garten eine persönliche Veränderung durch die Beschäftigung im Garten. Wir haben die Möglichkeit, zu „werden“, was wir wollen, und die Veränderung zu erreichen, die wir brauchen, um Wohlbefinden oder Gesundheit zu erreichen. Zum Beispiel kann ein Nutzer an Gruppentherapien teilnehmen,

um ein soziales Wesen zu werden“. Die Natur regt uns zum Nachdenken an und lässt uns Metaphern aus unseren Erfahrungen ableiten, z. B. darüber, wie wir Samen säen und dann zu einer Blume “werden”, was eine Metapher dafür sein könnte, wie wir den Grundstein dafür legen können, dass unsere psychische Gesundheit “aufblüht”.

Zugehörigkeit

Der therapeutische Garten lädt die Nutzer auch dazu ein, “dazuzugehören” oder Teil einer Gemeinschaft oder eines Ortes zu sein, an dem sie sich wohl und sicher fühlen. Nach Damiant und Waterhouse (2010) in ihrer Analyse der Praxis fördert der therapeutische Garten Gesundheit und Wohlbefinden auf sinnvolle Weise durch Zugehörigkeit zum Garten. Sie geben an, welche Merkmale für die Umgebung des therapeutischen Gartens am besten geeignet sind, um die Zugehörigkeit zu fördern: positive Bestätigung, Elemente der Wahl und Selbstbestimmung, Verfügbarkeit von privaten und gemeinsamen Räumen, physisch und emotional sichere Umgebung (Rebeiro, 2001). Beim Gärtnern in der Gruppe erhalten wir positive Bestätigung, wir werden zu Experten und produktiven Mitgliedern der Gemeinschaft, wenn Menschen innerhalb und außerhalb der Gartengemeinschaft die Ergebnisse der Gartenarbeit genießen und anerkennen. Im therapeutischen Garten haben die Nutzer die Möglichkeit der Wahl und Selbstbestimmung, wenn sie die für sie bedeutungsvolle Tätigkeit wählen. Innerhalb der Aktivitäten können sie Entscheidungen über die Gartenplanung treffen, und die Aktivitäten werden an ihre Bedürfnisse angepasst. Die Gartenumgebung bietet auch einen Raum, der das Gefühl von Unabhängigkeit, Privatsphäre und Sicherheit fördert. Der Nutzer kann unabhängig arbeiten und sich Zeit für persönliche Überlegungen nehmen. Der Nutzer fühlt sich in der Privatsphäre, die die abgelegensten Orte im Garten bieten, sicher. Wir haben auch die Möglichkeit, unsere Gefühle mitzuteilen, Kontakte zu knüpfen und Teil einer Gruppe oder Gemeinschaft zu werden. Private Räume tragen zusammen mit der therapeutischen Nutzung des Selbst durch den Ergotherapeuten zur Schaffung einer emotional stabilen Umgebung bei. (Damiant und Waterhouse, 2010)



2. Die Verwendung von Metaphern und sensorische Stimulation

Laut dem Merriam-Webster-Wörterbuch ist eine Metapher “eine Redewendung, bei der ein Wort oder ein Ausdruck, der eine Art von Objekt oder Handlung bezeichnet, anstelle eines anderen verwendet wird, um eine Ähnlichkeit oder Analogie zwischen ihnen anzudeuten”. In der therapeutischen Gartenarbeit können wir einen Gegenstand, eine Tätigkeit oder eine Idee verwenden und sie als Metapher behandeln. Wir können eine Pflanze oder eine gärtnerische Tätigkeit als Symbol verwenden oder als etwas, das aufgrund von Beziehung, Assoziation, Konvention oder zufälliger Ähnlichkeit für etwas anderes steht oder darauf hindeutet.

Der Therapeut kann Metaphern als therapeutisches Mittel einsetzen, um einen alternativen Blickwinkel oder Bezugsrahmen für die Situation des Dienstleistungsnutzers zu schaffen (Bonazzi, 2021). Durch die Verwendung von Metaphern aus der Natur oder der Gartenarbeit können wir dem Dienstleistungsnutzer helfen, seinen psychischen oder physischen Gesundheitszustand in einem neuen Licht zu sehen, was zu einer Veränderung seines Verhaltens oder seiner Einstellung beiträgt. Wie Daniela Silva Bonazzi (2021) erklärt: “Eine Metapher dient als Linse, durch die wir eine bestimmte Situation betrachten, indem wir sie in einen zweiten, separaten Kontext einbetten, der zur Linse wird, durch die wir nun in der Lage sind, die ursprüngliche Situation in einem neuen Licht zu sehen.” Die Metapher bietet uns eine neue Perspektive oder einen neuen Blickwinkel auf die ursprüngliche Situation und ermöglicht es dem Einzelnen, sein Verhalten oder seine Denkweise neu auszurichten.

Wir können Metaphern aus verschiedenen Momenten der Gartenarbeit oder des Gartenbaus ableiten. So erklärt Bonazzi (2021), dass der Prozess der Herstellung einer Pflanzenerde-Mischung als Metapher verwendet werden kann, um Dienstleistungsnutzern zu helfen, die Bedeutung der Vorbereitung einer “guten Grundlage” für optimales Wachstum und Entwicklung zu verstehen. “Ein gutes Pflanzensubstrat enthält Erde, die der Pflanze Struktur verleiht, Kompost oder Humus, der Nährstoffe und Mikroorganismen liefert, Sand, der das Wasser durch den Boden fließen lässt, und Torfmoos, das Wasser zurückhält, organische Stoffe liefert und Verdichtung verhindert” (Bonazzi, 2021). Auch der Mensch braucht eine “gute Grundlage”, wie z. B. eine ausgewogene Ernährung, Bildung, ausgewogene Freizeitbeschäftigungen, Produktivität und Selbstversorgung sowie körperliche und geistige Gesundheit und Wohlbefinden, um zu wachsen und zu gedeihen, wie es für den Einzelnen sinnvoll ist.

Unkraut jäten ist eine weitere gängige Tätigkeit in der Gartenarbeit, die als Metapher verwendet werden kann, zum Beispiel für Menschen in einer psychiatrischen Einrichtung. “Unkraut sind schnell wachsende Pflanzen, die in der Regel als unerwünscht gelten, weil sie dem Boden die Nährstoffe entziehen, die für erwünschte Pflanzen benötigt werden - ein Unkraut ist “eine Pflanze am falschen Platz” (Bonazzi, 2021). Diese Pflanzen können mit negativen oder aufdringlichen Gedanken verglichen werden, die “beseitigt” werden müssen, um Luft oder Sauerstoff hereinzulassen, einen klaren Geist zu haben und voranzukommen.

Der Garten als Instrument der Achtsamkeit

Bei der Einrichtung unseres therapeutischen Gartens ist eines der wichtigsten Elemente der sensorische Garten, der den Dienstleistungsnutzern sensorische Stimulation bietet. Diese den Pflanzen, Bäumen und Blumen innewohnende Eigenschaft ermöglicht uns eine allgegenwärtige Intervention. Die sensorischen Reize, die ein therapeutischer Garten bietet, können bei vielen Nutzergruppen zum Einsatz kommen und als Instrument zur Erreichung verschiedener therapeutischer Ziele genutzt werden, z. B. kognitiver Ziele (Reminiszenztherapie), emotionaler Ziele und anderer. Eine Intervention, die besonders hervorsteht, ist die Nutzung der sensorischen Stimulation als Achtsamkeitsübung.

Laut dem Greater Good Magazine der Berkley University bedeutet Achtsamkeit "die Aufrechterhaltung eines augenblicklichen Bewusstseins für unsere Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen und unsere Umgebung durch eine sanfte, nährnde Linse" (Greater Good Science Center, 2023). Die sensorische Stimulation im Garten bietet eine erdverbundenere Erfahrung während der Achtsamkeitspraxis. Die Geräusche, Gerüche und taktilen Informationen verbinden den Nutzer sanft mit seiner Umgebung.

Im Sinnesgarten können fünf Sinne angeregt werden, um Achtsamkeit zu üben: Riechen, Tasten, Schmecken, Hören und Sehen.

Der Geruchssinn ist einer der einprägsamsten Sinne. Er versetzt uns an einen anderen Ort, hat aber auch die einzigartige Fähigkeit, unsere Aufmerksamkeit sofort auf ihn zu lenken und uns von aufdringlichen oder kreisenden Gedanken abzulenken. Ein verlockender oder angenehmer Geruch kann den Dienstleistungsnutzern helfen, sich auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren, indem er aufdringliche Gedankenmuster von Sorgen oder täglichen Aufgaben durchbricht. Gerüche helfen, unsere Aufmerksamkeit auf beruhigende Weise auf das "Jetzt" zu lenken. Bonazzi (2019)

beschreibt, wie der Geruch von Kräutern Kindern hilft, in den gegenwärtigen Moment zu kommen, bevor sie sich auf die geplante Aktivität einlassen. Auch Berührungen helfen uns, im gegenwärtigen

Moment zu bleiben; wenn wir ein weiches Blatt oder einen klebrigen Pflanzensaft fühlen, wird unsere Aufmerksamkeit auf dieses Objekt gelenkt und unsere Neugierde geweckt. Wenn es darum geht, unser Sehvermögen zu stimulieren, bietet der Heilgarten immer wieder schöne, interessante oder seltsame Objekte, die wir betrachten können. Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass die Betrachtung der Natur physiologische Entspannungseffekte mit sich bringt. "Der visuelle Kontakt mit Blumen, grünen Pflanzen und hölzernen Materialien hat positive Auswirkungen auf die zerebralen und autonomen Nervenaktivitäten im Vergleich zur Kontrolle" (Int J Environ Res Public Health, 2019). Auch die natürlichen Geräusche, die in einem Garten zu hören sind, sorgen für Heilung und Wohlbefinden während Achtsamkeitssitzungen. Das Geräusch von Regen, der auf das Dach prasselt, oder das Zwitschern von Vögeln in einem Baum bringt uns in den gegenwärtigen Moment und in einen ruhigen Geisteszustand. Auch der Geschmack ist ein großartiges Mittel, um uns durch Freude, Überraschung oder sogar Ekel in den gegenwärtigen Moment zu bringen. Er lässt uns auch in Erinnerungen schwelgen, wenn wir uns an einen bestimmten Geschmack erinnern, der uns ein Gefühl, ein Ereignis oder eine Person ins Gedächtnis ruft.

Achtsamkeit im Heilenden Garten kann auch als Hilfsmittel zur Bewältigung von Reizüberflutung bei Kindern oder Erwachsenen mit Autismus oder sensorischen Verarbeitungsstörungen eingesetzt werden. Der Einsatz

von Achtsamkeit in Verbindung mit den beruhigenden und sanften natürlichen Reizen des Heilungsgartens kann Menschen mit sensorischen Verarbeitungsproblemen helfen, sich selbst zu regulieren.



3. Erstellung eines Monats- und Jahresplans

Bei der Erstellung des Jahres- und Monatsplans für unseren Healing Garden Service müssen wir stets mehrere Faktoren berücksichtigen, die die Interventionen bestimmen. Zu diesen Faktoren gehören:

- Das örtliche Klima, der Saat-/Pflanz-/Erntekalender.
- Jährliche Traditionen/Bräuche,
- Art der Nutzergruppe des Dienstes,
- Ziele des Einzelnen/der Gruppe, und
- Zeit- und Planungswänge.
- Wie man einen jährlichen und monatlichen Zeitplan plant:

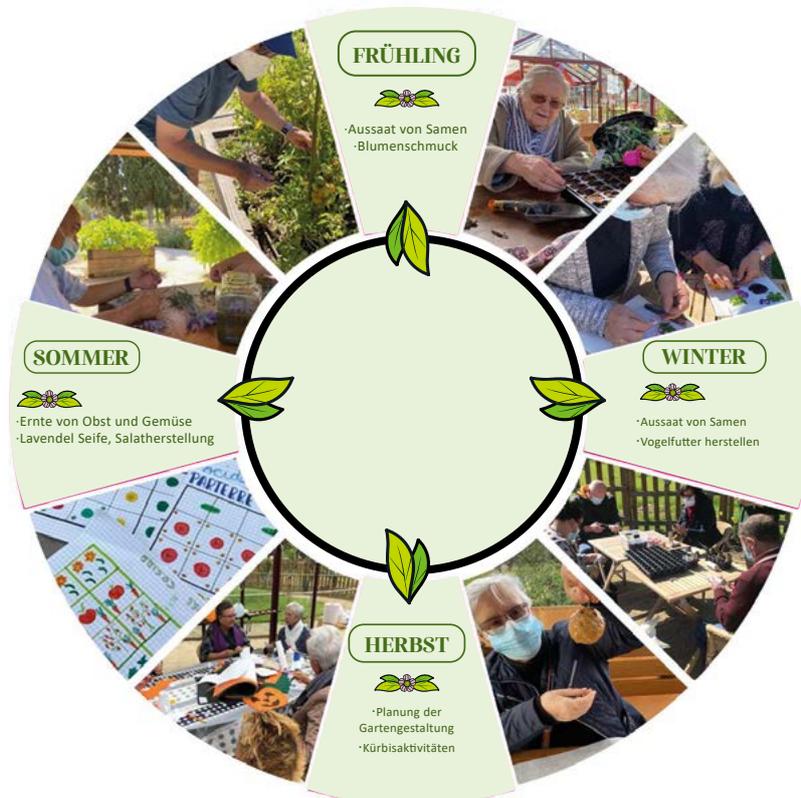


Bild 1. Planung der saisonalen Aktivitäten im therapeutischen Garten. Ausgearbeitet von Jardines Terapéuticos Palmjöf

Die Aktivitäten oder Interventionen, die das ganze Jahr über durchgeführt werden, werden durch das lokale Klima beeinflusst, daher müssen wir unseren Jahresplan um die verschiedenen Jahreszeiten herum planen. Jedes Land und jede Region hat ein anderes Klima, und der Zeitplan für Aussaat und Ernte ist unterschiedlich. Es ist wichtig zu wissen, wann die Samen ausgesät werden müssen, die später gepflanzt und geerntet werden sollen, und wann Beschneidungen oder andere Gartenpflegearbeiten im Laufe des Jahres durchgeführt werden müssen. Sobald wir wissen, wann diese Arbeiten oder Aktivitäten durchgeführt werden sollten, können wir sie in unseren jährlichen Aktivitätsplan aufnehmen. In Spanien, insbesondere in der Region Madrid, kann die Aussaat beispielsweise in den Monaten Januar, Februar und März erfolgen. Die Pflanzen müssen dann im März, April und Mai oder in den Herbstmonaten gepflanzt werden. Geerntet wird von Juni bis September/Oktober, andere Pflanzen während der Wintersaison. Es ist auch möglich, in den Herbstmonaten zu säen und zu pflanzen, um dann im Winter oder zu Beginn des Frühjahrs zu ernten. Einige Pflanzen wie Mangold, Spinat und Kohl sind frostbeständig und eignen sich hervorragend für den Gartenbau in den ruhigeren Monaten des Jahres, was den Gartenbau betrifft. Wir können diese Aktivitäten planen und in unsere Interventionspläne integrieren. Ein weiterer klimatischer Aspekt ist die Jahreszeit, in der es am kältesten und am wärmsten ist, da je nach Temperatur, Regen oder Schnee unterschiedliche Aktivitäten durchgeführt werden müssen. In der regnerischen, verschneiten oder kalten Jahreszeit sollten die Aktivitäten in einem Innenraum wie einem Gewächshaus oder einem Klassenzimmer durchgeführt werden.

Neben dem Klima können wir bei der Planung des Jahresprogramms auch lokale Bräuche und Feste berücksichtigen. Jedes Land und jede Region hat Traditionen, die für die Gemeinschaft von Bedeutung sind. Es ist wichtig, diese Feste in die Planung einzubeziehen, um eine zeitliche Orientierung zu bieten und lokale Traditionen, die den Gemeindemitgliedern gut bekannt und wichtig sind, mit den natürlichen Zyklen des Gartens zu verbinden. Durch die Einbeziehung lokaler Feste geben wir den Mitgliedern des therapeutischen Gartens das Gefühl, Teil einer Gemeinschaft zu sein

Jahreszeit	Frühling	Sommer	Herbst	Winter
Gartenbauarbeiten	-Säen/Pflanzen von Samen -Setzlinge pflanzen	-Ernten	-Ernten -Vorbereitung des Bodens für den Winter	-Planung der Pflanzsaison -Vorbereitung des Gartens für die Bepflanzung
Wetter	Wetter Mild, regnerisch, möglicher Frost	Hitze, Möglichkeit extremer Hitze, trocken	Warm, kühl, möglicher Regen	Minus-temperaturen, Kälte, Schnee
Feiertage	Ostern, Tag der Erde	Sommer-sonnenwende	Halloween	Weihnachten, Karneval

Bild 2. Beispiel für die Kombination von Gartenbau- und Festaktivitäten mit der Jahreszeit.

Das Klima ist nicht der einzige Faktor, der die Erstellung unseres jährlichen und monatlichen Aktivitätsplans beeinflussen kann. Wir müssen berücksichtigen, wann die Dienstleistungsnutzer an den therapeutischen Aktivitäten teilnehmen werden, um die Art der Aktivitäten zu bestimmen, die im

Laufe des Jahres/Monats geplant werden. Bei der Organisation muss man die Kontinuität der Teilnahme, die Monate des Jahres, in denen die Dienstleistungsnutzer teilnehmen werden, sowie die Anzahl der Stunden, die sie während der Woche/des Tages an der Dienstleistung teilnehmen werden, berücksichtigen. Wenn die Dienstleistungsnutzer beispielsweise planen, das ganze Jahr über an den Therapien teilzunehmen, können sie an Aktivitäten teilnehmen, die sich über einen längeren Zeitraum erstrecken, wie zum Beispiel die Planung der jährlichen Pflanz- und Erntezyklen. Wenn die Dienstleistungsnutzer jedoch nur für eine begrenzte Zeit im Jahr teilnehmen, sei es für 1-2 Monate oder nur sporadische Sitzungen während des Jahres, dann müssen die Aktivitäten an diese zeitliche Begrenzung angepasst werden. So sind beispielsweise naturnahe Bastelarbeiten eine gute Option, wenn die Teilnehmer nur begrenzte Zeit für die Durchführung der Aktivität haben. Wenn wir eine zeitlich begrenzte Gartenbauaktivität planen wollen, ist das Einpflanzen von Setzlingen in größere Töpfe eine gute Alternative. Die Dienstleistungsnutzer können die Pflanzen dann mit nach Hause nehmen oder sie können im Garten verbleiben, um dann von einer anderen Gruppe in den Boden eingepflanzt zu werden.

Wenn der Monat näher rückt, müssen wir die wöchentlichen Aktivitäten in Abhängigkeit von den Wetterbedingungen und dem bisherigen Verlauf der Pflanz- und Erntesaison verfeinern und den wöchentlichen Zeitplan für die Teilnahme der einzelnen Gruppen oder Personen berücksichtigen.

In den Anhängen A und B finden Sie Beispiele für die monatliche Vorbereitung, die auch therapeutische Ziele beinhalten.



4. Gestaltung und Vorbereitung der Sitzung

Para diseñar y preparar una sesión de terapia, hay que tener en cuenta una serie de factores.

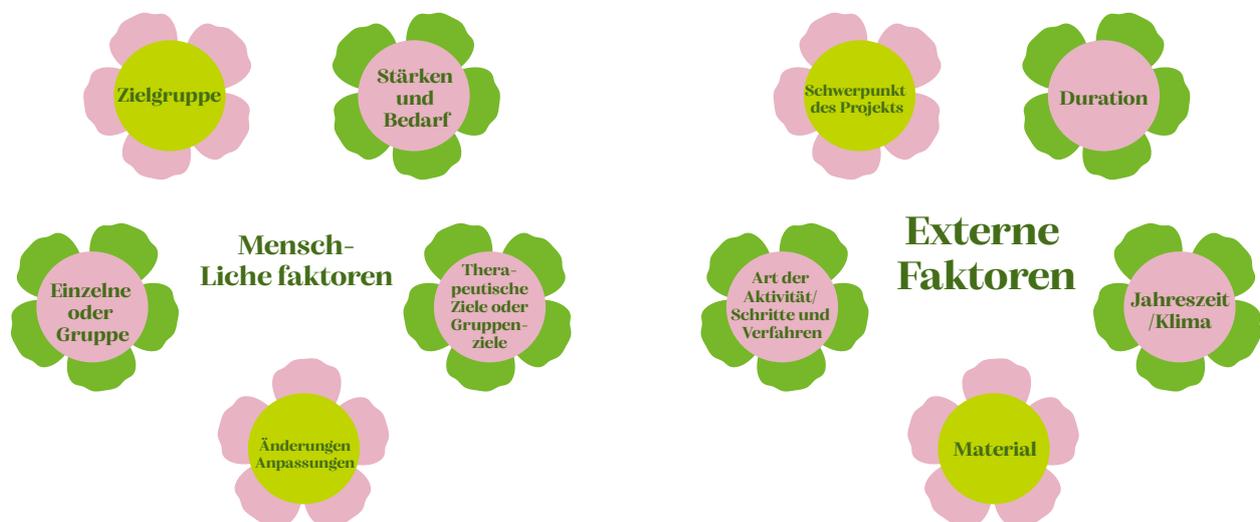


Abbildung 3. Faktoren, die bei der Vorbereitung einer Sitzung zu berücksichtigen sind.

a) Die Zielgruppe:

Die Bevölkerungsgruppe, mit der Sie arbeiten, hat einen direkten Einfluss auf die Art der Aktivität und die Gestaltung der Veranstaltung. Wir müssen die Altersgruppe, die möglichen Interessen und die allgemeinen Stärken und Bedürfnisse der Bevölkerung berücksichtigen, um die Sitzung so zu gestalten, dass sie für die jeweilige Gruppe ansprechend und motivierend ist. Die meisten Aktivitäten, die wir für die Sitzung vorbereiten, können jedoch von den meisten

Bevölkerungsgruppen durchgeführt werden. Wir können eine Aktivität auswählen, die sich an mehrere Bevölkerungsgruppen richtet, aber der Schwerpunkt wird je nach Art der

Dienstleistungsnutzer unterschiedlich sein. Wenn die von uns gewählte Aktivität zum Beispiel das Pflanzen von Tomatenpflanzen ist, werden die Ziele für ältere Erwachsene andere sein als für eine Gruppe von Grundschulkindern mit Lernschwierigkeiten. Die älteren Erwachsenen haben vielleicht mehr Erfahrung und

Wissen über Gartenarbeit, sie haben vielleicht Erinnerungen, die mit dem Geruch einer Tomatenpflanze verbunden sind, und deshalb können wir eine Reminiszenztherapie durchführen. Die Gruppe der Grundschul Kinder wird höchstwahrscheinlich an ihren fein- und grobmotorischen Fähigkeiten arbeiten. Es ist möglich, dass sie eine neue Fähigkeit erlernen, da sie wahrscheinlich noch nie eine Tomatenpflanze gepflanzt haben. Sie werden sich neues Wissen aneignen. Der Schwerpunkt wird zweifellos auf dem Spielen und Lernen liegen.

b) Kulturelle Erwägungen:

Die Bevölkerung, die an den Aktivitäten im Heilgarten teilnimmt, wird einer bestimmten Kultur angehören. Selbst innerhalb ein und desselben Landes haben verschiedene Regionen, Generationen und soziale Hintergründe unterschiedliche Überzeugungen und Werte. Bei der Gestaltung der Therapien müssen die oben genannten Faktoren berücksichtigt werden, um den Dienstleistungsnutzern zu nützen und ihre Interessen so weit wie möglich anzusprechen. Indem wir analysieren, welche kulturellen Erwägungen die von uns vorbereitete Sitzung beeinflussen könnten, vermeiden wir auch jegliche Unsensibilitäten, die sich negativ auf die Teilnehmer auswirken könnten.

c) Einzel- oder Gruppensitzung:

Bei der Planung einer Sitzung müssen die Aktivität und der Schwerpunkt angepasst werden, je nachdem, ob die Sitzung mit einer einzelnen Person oder mit einer Gruppe stattfindet. Bei Einzelsitzungen kann der Therapeut genau auf die Bedürfnisse eingehen und die Aktivität leichter und schneller anpassen oder abstimmen. Bei Gruppensitzungen ist die Aufmerksamkeit des Therapeuten geteilt und kann nicht so individuell gestaltet werden. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass bei Gruppensitzungen mehr als ein Therapeut oder eine Fachkraft anwesend ist, insbesondere wenn die Ziele therapeutisch (individuell) sind, da es für einen Therapeuten schwieriger ist, die einzelnen Personen in einer größeren Gruppe zu beurteilen und zu beobachten.

d) Anwendungsbereiche:

Therapeutischer, beruflicher oder sozialer/erholsamer Schwerpunkt. Je nach Art des Schwerpunkts werden wir die Art der Bewertung und die Ziele variieren.



Abbildung 4. Anwendungsbereiche der Gartenbau-Therapie

Soziales/Freizeit: Der Schwerpunkt liegt auf dem allgemeinen Wohlbefinden, der Lebensqualität und der sozialen Teilhabe des Dienstleistungsnutzers. Die Gartenarbeit wird hauptsächlich als Freizeitaktivität genutzt.

Therapeutisch: Therapeutische Programme zielen auf die Erhaltung der Gesundheit oder die Unterstützung der Genesung ab. Sie sind personenzentriert und es werden spezifische individuelle Gesundheitsziele definiert. Der therapeutische Prozess muss von einer medizinischen Fachkraft überwacht werden.

Berufliche Programme: Programme, die darauf abzielen, die Fähigkeiten zu entwickeln, die den Dienstleistungsnutzer in die Lage versetzen, eine Beschäftigung zu finden. Die Aufgaben werden angepasst und abgestuft, damit der Lernende diese Fähigkeiten erwerben und in Zukunft in einem produktiven Arbeitsumfeld einsetzen kann. Die berufliche Rehabilitation bezieht sich auf die Umschulung oder das Erlernen von Fertigkeiten im Gartenbau und in der Gartenarbeit, die der Dienstleistungsnutzer aufgrund von Verletzungen, Krankheiten oder Behinderungen verloren hat, um wieder oder zum ersten Mal Zugang zu einem Arbeitsplatz in diesem Bereich zu erhalten.

e) Dauer: Dieser Faktor bezieht sich auf die Zeit, die für jede Sitzung vorgesehen ist.

Lange Sitzungen ermöglichen es Ihnen, eine Aktivität zu organisieren, die mehrere Schritte oder verschiedene Aktivitäten an einem Tag erfordert, und eine oder mehrere Pausen einzufügen, damit die Dienstleistungsnutzer abschalten und ihre Aufmerksamkeit wiederherstellen können. Kürzere Sitzungen hingegen erlauben nur eine oder zwei kurze Aktivitäten. Die Aktivitäten müssen in der zugewiesenen Zeit abgeschlossen werden oder in der nächsten Sitzung fortgesetzt werden können.

45 MINUTEN	1,5 STUNDEN	4 STUNDEN
<ul style="list-style-type: none"> • Eine Art von Aktivität oder zwei kurze Aktivitäten • Gartenbau, Handwerk, informelle Gespräche über ein bestimmtes naturbezogenes Thema oder Achtsamkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Zwei Aktivitäten oder eine lange Aktivität • Gartenbau oder handwerkliche Tätigkeit und Achtsamkeit oder informelle Gespräche über ein bestimmtes naturbezogenes Thema 	<ul style="list-style-type: none"> • Drei Aktivitäten oder eine lange Aktivität. Geplante Pausen sind inbegriffen • Gartenbau, Basteln und Achtsamkeit oder Naturgespräche/Kolloquium oder eine lange Gartenbau- oder Bastelaktivität mit Entspannungspausen

f) Jahreszeit/Klima-Faktoren:

Wahrscheinlich haben wir unsere jährlichen und monatlichen Aktivitäten auf der Grundlage der jahreszeitlichen Veränderungen und der für unsere Region spezifischen Klimafaktoren geplant. Das Klima ändert sich jedoch von Jahr zu Jahr, und wenn wir uns der Woche nähern, in der wir eine bestimmte Aktivität geplant haben, kann es sein, dass das Wetter es nicht zulässt, sie auszuführen. Aus diesem Grund kann es sein, dass wir bei der Vorbereitung unserer Sitzungen den Ort oder die Aktivität anpassen und ändern müssen.

BEISPIEL: Wir haben vielleicht geplant, unsere Tomaten in der ersten Maiwoche in den Boden zu pflanzen, aber die Wettervorhersage in der Woche davor sagt uns, dass es den größten Teil der Woche sintflutartige Regenfälle geben wird, was es für die Gruppen sehr schwierig macht, im Freien zu arbeiten. Wir müssen diese Aktivität durch eine andere ersetzen, die in der folgenden Woche geplant war und die sich leicht drinnen durchführen lässt, wie z. B. ein Handwerk. Indoor or outdoor activities:

Flexibilität ist der Schlüssel zur Umsetzung eines therapeutischen Gartenprogramms. Das Wetter kann sich innerhalb weniger Stunden ändern, und wenn man verschiedene Aktivitäten für drinnen und draußen zur Verfügung hat, ist es einfacher, immer einen Ersatz zu haben, wenn die Pläne schief gehen. Es empfiehlt sich, in den kälteren, regenreicheren und heißeren Monaten Aktivitäten für drinnen zu planen oder leicht auf drinnen zu übertragen. Durch die Durchführung von Indoor-Sitzungen in unserem therapeutischen Garten können wir auch die Kontinuität des Programms gewährleisten und gleichzeitig alle Lebenszyklen der Pflanzen und des Gartens berücksichtigen.

BEISPIEL: Wir können getrocknete Blumen verwenden, die wir im Laufe des Jahres gepflanzt und später gesammelt haben, um einen Weihnachtskranz aus getrockneten Pflanzen und Blumen zu basteln.

g) Actividades de interior o al aire libre:

Wenn wir eine Sitzung vorbereiten, ist es wichtig, die Bedürfnisse des Dienstleistungsnutzers zu berücksichtigen. Interessen-Checklisten sind ein gutes Hilfsmittel, um die Interessen einer Person herauszufinden. Obwohl es eine formale Interessen-Checkliste gibt, ist sie möglicherweise nicht für Ihren Dienst geeignet. Die Erstellung einer selbst erstellten Interessen-Checkliste, die Ideen für Aktivitäten enthält, die für die Einrichtung relevant sind, ermöglicht es Ihnen, die Interessen einer Person in Bezug auf die verfügbaren Aktivitäten in einem therapeutischen Garten besser zu definieren. Interessen-Checklisten können während der Erstbewertung durchgeführt werden.

h) Die Stärken und Bedürfnisse des Dienstleistungsnutzers:

Um zu entscheiden, welche Interventionen durchgeführt werden sollen, ist es wichtig, die Stärken und Bedürfnisse des Einzelnen oder der Gruppe zu verstehen. In einem personenzentrierten Dienst liegt der Schwerpunkt auf dem, was eine Person tun kann, und nicht auf dem, was sie abhängig macht. Ähnlich wie beim "Stärkenbasierten Ansatz" in der Ergotherapie befähigen wir die Person durch das Verständnis ihrer Stärken dazu, an der Festlegung von Zielen und der Suche nach Unterstützung für die Person auf der Grundlage ihrer Fähigkeiten teilzunehmen. Wir müssen auch die Bedürfnisse der Person verstehen, um die durchgeführten Interventionen besser anpassen und abstimmen zu können.

i) Stärken und Bedürfnisse werden auch bei der Beurteilung der Dienstleistungsnutzer definiert. Individuelle



j) (therapeutische)/Gruppenziele:

Nach der Beurteilung einer Gruppe oder von Einzelpersonen werden Gruppen- oder Therapieziele definiert. Indem wir die von uns gewählte Aktivität für eine Sitzung auf ein Gruppen- oder Therapieziel abstimmen, können wir dieses Ziel besser erreichen. Bei der

Vorbereitung einer Sitzung müssen wir immer die Ziele und die klinische Begründung für die gewählte Aktivität im Auge behalten. Auf diese Weise weichen wir nicht vom Ziel ab und können unseren Therapieplan innerhalb des festgelegten Zeitrahmens durchführen.

Auswahl der Aktivität:

Sobald die oben genannten Faktoren festgelegt sind, können wir die Aktivität auswählen, die durchgeführt werden soll. Die Aktivität muss für das Klima, die Jahreszeit, die Ziele, die Zielgruppe usw. geeignet und relevant sein.

k) Material und Werkzeuge:

Wenn wir die Aktivität für die Sitzung ausgewählt haben, können wir damit beginnen, die notwendigen Werkzeuge und Materialien für die Aktivität zu bestimmen. Je nach den Stärken, Bedürfnissen und Zielen der Gruppe oder des Einzelnen können angepasste Hilfsmittel erforderlich sein, damit die Dienstleistungsnutzer an der Aktivität teilnehmen können. Es ist wichtig, die Anzahl der Teilnehmer zu berücksichtigen und alle Materialien im Voraus vorzubereiten.

l) Ablauf/Schritte:

Das Verständnis der Schritte und des Ablaufs der gewählten Aktivität hilft uns, die Zeit zu bestimmen, die für diese Aktivität aufgewendet werden muss, sowie mögliche Anpassungen und Modifikationen. Die Ergotherapeuten unseres Dienstes können auch eine vollständige Aktivitätsanalyse durchführen, um die Anforderungen der Aktivität zu verstehen und die physischen und zeitlichen Bedürfnisse, die erforderlichen Kundenfaktoren und Leistungsfähigkeiten für die Aktivität sowie den therapeutischen Nutzen der Aktivität zu ermitteln.

m) Mögliche Anpassungen, Änderungen oder Einstufungen der Aktivität:

Um sicherzustellen, dass die Aktivität ihren therapeutischen Zweck erfüllt, ist es wichtig, dass entweder eine Ergotherapeutin Unterstützung und Anleitung bietet oder dass die Ergotherapeutin selbst die Aktivität auf der Grundlage der Bedürfnisse und Ziele des Dienstleistungsnutzers einstuft und anpasst. Die Einstufung bezieht sich auf die Veränderung der Komplexität der auszuführenden Tätigkeit und die Anpassung bezieht sich auf die Veränderung oder den Austausch von Objekten, die bei der Durchführung der Tätigkeit verwendet werden.

Art der Gruppe	Erwachsene mit Lernbehinderung
Kulturelle Aspekte	Spanisch
Einzel- oder Gruppensitzung	Gruppensitzung
Therapeutisch, beruflich oder sozial/erzieherisch	therapeutisch
Dauer:	45 Minuten, einmal pro Woche, 11 Monate
Jahreszeit/Klimaverhältnisse:	Anfang des Frühlings - Madrid, Spanien
Interessen des Dienstleistungsnehmers:	Gartenbau und Gartenarbeit, Handwerk, Zubereitung von Mahlzeiten, Spaziergänge in der Natur
Stärken und Bedürfnisse des Dienstleistungsnutzers:	<p>Stärken: Sehr motiviert, eine Aktivität auszuführen</p> <p>Bedürfnisse: Schwierigkeiten bei der Abfolge von Aktivitäten, Aufmerksamkeit und Konzentration</p>
Individuelle oder gruppentherapeutische Ziele:	<p>Allgemeines Wohlbefinden</p> <p>Selbstfürsorge (Mahlzeiten vorbereiten)</p> <p>Feinmotorische Fähigkeiten</p> <p>Kognitiv: Sequenzierung, Praxis (motorische Planung), Sprache, Aufmerksamkeit, Konzentration</p> <p>Emotionale/geistige Gesundheit: Sinn und Zweck</p>
Aktivität:	Aussaat von Gurkensamen in einem Saatbeet
Materialies:	Saatbeete, Samen, kleine Schaufel oder großer Löffel mit dickem Griff, Erde, Gießkanne, kleine Pflanzschilder, Permanentmarker, Gewächshaus

Verfahren/Schritte:	<ol style="list-style-type: none">1. geeignete Kleidung für die Gartenarbeit prüfen2. strecken3. bereit zum Zuhören4. überprüfen und sammeln Sie das benötigte Material, gehen Sie die Anweisungen durch.5. das Saatbeet mit Erde auffüllen.....
Mögliche Anpassungen, Änderungen oder Sortierung:	Kleine, leichte Schaufel mit dickem Griff oder eine angepasste Schaufel, Saatgutspender, bunte Stäbchen, um anzuzeigen, wo gepflanzt werden soll oder wo bereits Samen gepflanzt wurden.



5. Beurteilung

Bevor eine Intervention eingeleitet wird, muss der Therapeut eine Bewertung vornehmen. Der Therapeut sammelt allgemeine Informationen über eine Gruppe oder eine Einzelperson. Dazu gehören die körperliche, kognitive und geistige Gesundheit sowie die Stärken und Bedürfnisse der Person. Die Beurteilung und die Art der Informationen hängen auch von der Fachrichtung des im Healing Garden tätigen Therapeuten ab, d. h. von Ergotherapeuten, Psychologen, Physiotherapeuten usw. Dies wirkt sich auf die Ziele und Vorgaben aus, die im Rahmen der Beurteilung festgelegt werden. Jede Fachkraft wird die Ziele festlegen, die für ihr Fachgebiet relevant sind. Diese Ziele werden die Intervention leiten und dem Dienstleistungsnutzer helfen, mehr Gesundheit und Wohlbefinden zu erlangen.

Wir müssen nicht nur die intrinsischen Faktoren bewerten, die sich auf unsere Gruppen oder Dienstleistungsnutzer auswirken, sondern auch Risikobewertungen durchführen, um sicherzustellen, dass der Dienstleistungsnutzer bei der Durchführung aller Aktivitäten sicher ist. Für diese Bewertung sollte der Therapeut herausfinden, was schief gehen könnte, wie das geschehen könnte und welche Auswirkungen das hätte. Der Therapeut muss dann analysieren, wie oft diese Auswirkung wahrscheinlich auftritt, wie schwerwiegend die Auswirkung wäre und wie hoch die Kosten für diese Auswirkung wären. Sobald diese Faktoren identifiziert und analysiert wurden, ist es wichtig zu kontrollieren, wie man das Risiko/die Auswirkung beseitigt, wie man das Risiko/die Auswirkung vermeidet und wie man das Risiko/die Auswirkung weniger wahrscheinlich macht (College of Occupational Therapists, 2010).

Darüber hinaus wird der Therapeut die Interessen und sinnvollen Beschäftigungen des Einzelnen oder diejenigen, die der Gruppe gemeinsam sind, identifizieren. Die Identifizierung dieser Interessen ist für die spätere Gestaltung unserer Interventionen von wesentlicher Bedeutung, da die Beschäftigung mit angenehmen Aufgaben und Aktivitäten (in Bezug auf die Mittel oder den Prozess) den Klienten in die Lage versetzt, sich in Richtung einer verbesserten Gesundheit, Funktion oder Lebensqualität (in Bezug auf das Ziel oder Ergebnis) zu bewegen.

Anwendungsbereiche:

Im Rahmen des Gartenbau-Therapiemodells gibt es drei Anwendungsbereiche: den sozialen/erholsamen, den therapeutischen und den beruflichen Anwendungsbereich. Der soziale/freizeitliche Anwendungsbereich bezieht sich auf ein Gruppenumfeld, in dem der Zweck der Intervention auf das allgemeine Wohlbefinden ausgerichtet ist. Der therapeutische Anwendungsbereich konzentriert sich auf den Einzelnen und seine spezifischen therapeutischen Ziele, die auf den individuellen kognitiven, sensorischen, physischen und emotionalen Stärken und Bedürfnissen basieren. Der berufliche Anwendungsbereich bezieht sich auf den beruflichen Rehabilitationsbedarf und die Förderung und Entwicklung von Arbeitsfähigkeiten in einem gärtnerischen Umfeld/Arbeitsplatz. Die Anwendungsbereiche bestimmen auch die Art der Beurteilung, die im Rahmen der Dienstleistung eingesetzt wird.

THERAPEUTISCH



Verbesserung/erhaltung
Von Fähigkeiten und
gesundheitlichen Zielen

SOZIALES/FREIZEIT



Verbesserung der
Lebensqualität/des
allgemeinen Wohlbefindens

**BERUFLICHE REHABILITATION/
AUSBILDUNG**



Erwerb von Fähigkeiten für den Erwerb oder Erhalt
eines Arbeitsplatzes

Sozial-/Freizeitbeurteilungen bewerten das allgemeine Wohlbefinden des Dienstleistungsnutzers, seine Lebensqualität oder allgemeine Aspekte der Gesundheit der Gruppe. Die Fachkraft, die die Beurteilung durchführt, versucht, sich ein Gesamtbild von der Gesundheit und dem Wohlbefinden der Gruppe als Ganzes zu machen. Umgekehrt konzentrieren sich therapeutische und berufliche Beurteilungen auf die Stärken und Bedürfnisse des Einzelnen sowie auf spezifische Details des Gesundheitszustands der Person. Die Beurteilung ist personenzentriert, d. h. der Therapeut bewertet die Details der einzelnen Person und nicht die der Gruppe.



6. Ziele definieren

Einer der Hauptzwecke der Anfangsbewertung besteht darin, Ziele für die Gruppe oder den einzelnen Dienstleistungsnutzer zu definieren.

Anwendungsgebiete:

a. soziale/freizeitliche ziele

Diese Ziele sind allgemeine oder Gruppenziele. Der Schwerpunkt liegt auf der Gruppe als Ganzes. Jeder Dienstleistungsnutzer wird beurteilt, und die gesammelten Informationen ermöglichen es dem Therapeuten, die gemeinsamen Ziele zu definieren, die ermittelt wurden. Bei diesen Zielen geht es um Lebensqualität, allgemeines Wohlbefinden, gemeinsame Interessen und Sozialisierung.

b. therapeutische oder berufliche Ziele

Therapeutische oder berufliche Ziele sind für jeden Dienstleistungsnutzer individuell. Diese Ziele sind spezifische Gesundheitsziele, die sich auf die kognitive, physische, sensorische und emotionale Gesundheit der Person beziehen. Der Zweck der therapeutischen oder beruflichen Ziele besteht darin, zu bestimmen, welche Aspekte der Gesundheit, des Wohlbefindens oder der Arbeitsfähigkeiten der Person durch die im therapeutischen Garten durchgeführten Aktivitäten verbessert oder erhalten werden müssen.

Personenzentrierter Ansatz:

Therapeutische oder berufliche Ziele müssen auf die Person ausgerichtet sein. Dies erfordert die Einbeziehung des Patienten und seiner Familie in Pflegeentscheidungen und die Achtung ihrer Ansichten, eine transparente Kommunikation und ein angenehmes Pflegeumfeld. Ein personenzentrierter Ansatz unterstützt die Person, die im Mittelpunkt der Dienstleistung steht, dabei, Entscheidungen über ihr Leben zu treffen. Die therapeutischen Ziele sollten daher die Lebenserfahrung, das Alter, das Geschlecht, die Kultur, das Erbe, die Sprache, den Glauben und die Identität der einzelnen Personen berücksichtigen. Die Healing Garden-Dienste sollten flexibel sein und unterstützt werden, um den Wünschen und Prioritäten der Person zu entsprechen. Bei der Bewertung und Festlegung von personenzentrierten Therapiezielen sollte der Schwerpunkt nicht nur auf den Bedürfnissen der Person, sondern auch auf ihren Stärken liegen.

Wenn der Dienstleistungsnutzer in die Definition seiner Ziele einbezogen wird, ist es wahrscheinlicher, dass er sich während der Sitzungen engagiert. Wenn dies geschieht, neigen die Klienten dazu, sich vom Therapieprozess inspirieren zu lassen, was dazu führt, dass sie mit größerer Wahrscheinlichkeit an den therapeutischen Gartensitzungen teilnehmen und diese auch durchhalten. (Peterson, 2022)

SMART-Ziele:

Ein SMART-Ziel ist ein Akronym für ein Ziel, das aus fünf verschiedenen wesentlichen Faktoren besteht: Spezifisch, messbar, erreichbar, relevant und zeitbezogen.

Spezifisch: Dieser Abschnitt bezieht sich auf das greifbare Ergebnis. Was möchte der Kunde tun? Zum Beispiel: Maria wird eine Aufgabe in 5 Schritten erledigen, um Samen in eine Saatschale zu säen;

Messbar: Dieser Abschnitt enthält konkrete Angaben über den Grad der Leistung des Kunden. Der messbare Teil eines Ziels kann in vielen verschiedenen Formen auftreten: Dauer (innerhalb von fünf Minuten); Schmerzgrad (der Klient berichtet von einem maximalen Schmerzgrad von 4/10); Portfoliosammlung (für etwas Greifbares, das der Klient geschaffen hat); Kundenzufriedenheit.

Aktivierbar: Hier berücksichtigt der Therapeut, wie viel Zeit er mit dem Klienten zur Verfügung hat und wie gut er derzeit funktioniert. Kann der Dienstleistungsnutzer selbständig planen, berechnen und messen, wo er pflanzen soll? Oder braucht er visuelle und verbale Hinweise, um die Bepflanzung durchzuführen?

Relevant: Es ist wichtig, sicherzustellen, dass der Dienstleistungsnutzer seine Ziele erreichen will. Die Motivation kann einen enormen Einfluss auf den Fortschritt haben. Wenn unklar ist, ob der Kunde motiviert ist und das Ziel mit seinen Interessen übereinstimmt, sollten Sie Ihre Zielideen mit dem Dienstleistungsnutzer teilen und ihn um Feedback bitten.

Terminiert: "innerhalb von fünf Tagen", "zum Zeitpunkt der Entlassung" oder "bis zum 1. April 2022". Der angegebene Zeitraum hängt davon ab, wie oft pro Woche/Monat/Jahr der Dienstleistungsnutzer am Healing Garden teilnimmt. (SAMHSA, 2023)

Lang- und kurzfristige Ziele

Therapeutische Ziele stellen sicher, dass ein Klient von seinen Sitzungen profitiert und Fortschritte macht. Die Planung von Zielen in Form von lang- und kurzfristigen Zielen ermöglicht es dem Therapeuten und dem Klienten, ihre Fortschritte zu verfolgen und festzulegen, wann die Ergebnisse bewertet werden sollten. Ein langfristiges Ziel ist breit angelegt und hebt ein übergreifendes Thema oder Ziel für einen Klienten hervor. Langfristige Ziele haben einen Zeitrahmen von sechs Monaten bis zu einem Jahr. Ein kurzfristiges Ziel unterstützt das langfristige Ziel. Sie sind spezifischer und es gibt mehrere kurzfristige Ziele, die schrittweise zum Erreichen des langfristigen Ziels führen.

BEISPIEL:

Informationen und Vorgeschichte des Patienten: Männlich, 50 Jahre alt, Spanier.

Entwickelte Agoraphobie während der Genesung von einem komplexen Motorradunfall. Aufgrund der körperlichen Behinderungen infolge des Unfalls arbeitsunfähig. Hat 6 Jahre lang sein Haus nicht verlassen. Wurde vom Sozialarbeiter für psychische Gesundheit an den therapeutischen Garten verwiesen. Hat kein Einkommen, ist in Bezug auf Essen und Wohnen von den Eltern abhängig. Kann außerhalb seiner

Wohnung keine Aufgaben ausführen, die Interaktionen mit Menschen oder in überfüllten Räumen erfordern.

Langfristiges Ziel:

Der Nutzer wird in der Lage sein, innerhalb eines Jahres an einer Gartenbaugruppe von 6 Personen teilzunehmen und mit seinen Kollegen bei verschiedenen Pflanz-, Aussaat- und Pflégetätigkeiten zu interagieren und zusammenzuarbeiten, ohne dass er aufgrund von Angstsymptomen abwesend sein muss. Dies wird durch wöchentliche Therapien und die Teilnahme an der Gruppentherapie erreicht.

Spezifisch: *Es wird angegeben, warum der Patient dieses Ziel erreichen muss, wie er es erreichen will, in welchem Zeitrahmen und wie es gemessen wird.*

Messbar: *Es wird jedes Mal gemessen, wenn sich die Zahl der Kollegen erhöht und der Nutzer ohne Symptome im Zusammenhang mit seiner Angststörung teilnehmen kann.*

Aktivierbar: *Der Zeitrahmen ist lang genug, um viele Erfahrungen mit Gartenaktivitäten zu sammeln, sowohl einzeln als auch in Gruppen, und um etwas über die Bewältigung von Symptomen in verschiedenen sozialen Kontexten zu lernen.*

Relevant: *Relevant für einen Erwachsenen mit einer Angststörung, der sinnvolle Aktivitäten in seinem täglichen Leben sucht, neue Fähigkeiten erlernt und sich wieder in sein soziales Umfeld integrieren möchte.*

Terminiert: *Dieses Ziel wird bis zum Ende des Jahres erreicht sein.*

Kurzfristige Ziele

- 1.** *Wöchentliches Verlassen der Wohnung und Beginn der Teilnahme an therapeutischen Gartenarbeiten im Garten, individuell, nicht in der Gruppe. Der erste Tag wird von einem Sozialarbeiter begleitet.*
- 2.** *Schaffung einer wöchentlichen Routine und Teilnahme an sinnvollen Aktivitäten im therapeutischen Garten nach einem Monat.*
- 3.** *Teilnahme an Gruppenaktivitäten nach 2 Monaten. Soziale Fähigkeiten verbessern und Menschen kennenlernen. Harry wird in einer kleinen Gruppe mit sozialen Situationen konfrontiert.*
- 4.** *Harry ergreift die Initiative und kommt von sich aus in den Garten, obwohl er seine Kollegen nicht kennt. Nach 4 Monaten wird er an neuen sozialen Situationen mit unbekanntem Dienstleistungsnutzern aus seinem eigenen Accord teilnehmen.*

7. Anpassung und Einstufung

Anpassen:

Anpassung bedeutet, dass man sich auf die Bedürfnisse einer Person einstellt, indem man etwas tut, das die Ausübung einer Tätigkeit erleichtert. Dies kann eine Änderung oder einen Austausch von Geräten, Werkzeugen oder Techniken erfordern, die für die Durchführung einer Aktivität verwendet werden. Das Endziel der Aktivität ist jedoch immer dasselbe. Die vom Therapeuten oder Klienten vorgenommene Veränderung eines Objekts oder der Umgebung wird durchgeführt, um die Fähigkeit des Klienten zur Ausführung zu verbessern.

a) Anpassung der Werkzeuge

Beispiel: Benutzer mit Arthrose in den Händen.

Der Therapeut könnte Werkzeuge mit einem gebogenen, gepolsterten Griff anbieten, um die Gelenke vor übermäßigem Druck zu schützen.

b) Anpassungen an die Umwelt

Beispiel: Überempfindlichkeit des Benutzers gegenüber auditiven Sinneseindrücken, Konzentrationsschwierigkeiten.

Der Therapeut könnte darauf hinweisen, dass die Aufgabe in einem ruhigeren Teil des Gartens durchgeführt werden sollte, z. B. in einem Bereich, der absichtlich für eine privatere Nutzung angelegt wurde und von Büschen umgeben ist, die harte sensorische Reize abschwächen.

In vielerlei Hinsicht ist die Umgebung des therapeutischen Gartens von Natur aus angepasst. So erleichtern beispielsweise erhöhte Beete oder breite Wege einem Rollstuhlfahrer die Ausübung von Gartenbau- und Gartenarbeitstätigkeiten sowie die Fortbewegung im Garten.

c) Anpassung der Benutzerposition

Beispiel: Benutzer mit einer Knie- oder Rückenverletzung. Der Therapeut könnte dem Dienstleistungsnutzer zeigen, wie er sich in eine sitzende Position begeben kann, um den Druck auf den verletzten Bereich zu verringern.

Bewertung:

Die Einstufung erfolgt durch Erhöhen oder Verringern der Schwierigkeit oder der Anforderungen einer Aufgabe, um ein Endziel zu erreichen, z. B. durch Änderung der Dauer, der Intensität oder des Materials. Wenn eine Person eine Fähigkeit verbessern möchte, wird sie im Allgemeinen höher eingestuft, und wenn sie zu schwierig ist, wird sie herabgestuft (Optimum Life, 2022).

Der Therapeut kann eine langwierige Aufgabe in kleinere Teile aufteilen, Material und Werkzeuge nach der Priorität ihrer Verwendung ordnen oder mehr Zeit für die Durchführung einer Aufgabe einräumen.

Bei der Arbeit mit einem Dienstleistungsnutzer mit Autismus-Spektrum-Störung, der eine taktile Defensivität aufweist, könnte der Therapeut die Aktivität abstufen, indem er sich an die taktile Exposition herantastet. Er könnte damit beginnen, die Pflanze aus dem Saatbeet zu nehmen, sie in die Erde zu setzen und das Loch zu graben, ohne die Erde zu berühren. Beim nächsten Mal kann das Kind vielleicht die Wurzeln der Pflanze berühren. Beim dritten Mal kann es Handschuhe benutzen, um die Erde zu schieben, und schließlich ist es in der Lage, die Tätigkeit ohne eine Fehlreaktion auf den taktilen Sinneseindruck auszuführen.

8. Notwendige Werkzeuge und Gartengeräte

Zur Aussaat und Bepflanzung

Kniebank: Diese Bank ist nützlich für diejenigen, die sich beim Graben oder Harken nicht bücken können. Sie ist auch als Bank für diejenigen gedacht, die sich bei der Gartenarbeit ausruhen oder Pausen einlegen müssen. Die Bank ist mit Griffen ausgestattet, um das Aufstehen zu erleichtern.

Angepasste/ergonomische Werkzeuge:

Diese Werkzeuge umfassen:

- Dicke Griffe, um das Greifen zu erleichtern
- Ergonomische Form für eine neutrale Handgelenksposition
- Unterarmmanschette für diejenigen, die mehr Stabilität benötigen

Saatgut-Dispenser:

Für eine präzisere Auswahl, Verteilung und Zuweisung von Saatgut.

Werkzeuge mit farbigem Griff:

Bei Sehschwäche oder kognitiven Einschränkungen. Der hohe Kontrast zur Erde ermöglicht eine bessere Sichtbarkeit beim Erkennen oder Suchen von Werkzeugen bei der Gartenarbeit.

Leichte oder kleine Gießkannen:

Für Personen, die keine schweren Gegenstände tragen können oder deren Bewegungsumfang in den oberen Extremitäten eingeschränkt ist. Ermöglicht auch eine präzisere Bewässerung.

- For plant and garden maintenance

Angepasste/ergonomische Gartenscheren und Werkzeuge:

Erleichtern eine bequemere Verwendung der Schere. Ideal für Personen mit eingeschränkter Kraft in den Händen/oberen Extremitäten oder im Oberkörper. Ermöglicht eine sichere Verwendung der Schere.

Im Folgenden finden Sie Abbildungen von angepassten Werkzeugen.



Abbildung 6. Werkzeuge zur Umsetzung der Aufgabe



9. Gesundheitsschutz und Sicherheit

Protokolle zur Vermeidung von Unfällen bei der Nutzung von Gärten und therapeutischen Aktivitäten

Umweltrisiken:

Extreme Temperaturen können zu Hitzschlag, Unterkühlung, Sonnenbrand und anderen Risiken führen.

Wie Sie das Risiko verringern können:

- Stellen Sie sicher, dass die Temperatur für die Arbeit im Freien geeignet ist.
- Sorgen Sie für schattige Bereiche, um Pausen zu machen oder darunter zu arbeiten.
- Stellen Sie sicher, dass Sie bei niedrigen Temperaturen einen geschützten Bereich mit einer Wärmequelle haben.
- Tragen Sie sowohl bei hohen als auch bei niedrigen Temperaturen geeignete Kleidung (helle Farben, Mütze, Handschuhe usw.)
- Verwenden Sie Sonnenschutzmittel mit LSF
- Arbeiten Sie nicht während der heißesten Stunden des Tages, wenn die Temperaturen in den heißesten Monaten des Jahres am höchsten sind, insbesondere im Gewächshaus.
- Trinken Sie Wasser und machen Sie regelmäßig Pausen
- Nehmen Sie im Winter eine Thermoskanne oder heiße Getränke mit.

Pfade und Oberflächen:

Sturzgefahr durch unregelmäßige Oberflächen oder klimatisch bedingte Veränderungen (Glätte durch Regen oder Eis), die zu Verletzungen führen können.

Wie Sie das Risiko verringern können:

- Halten Sie die Wege sauber und ohne nasse Flecken. Vermeiden Sie sehr nassen Boden
- Markieren Sie unebenes Terrain

- Reparieren oder erneuern Sie Wege, die eine Sturzgefahr darstellen können
- Verwenden Sie bei der Gestaltung des Gartens und beim Schuhwerk rutschfestes Material

Kontakt mit Pflanzen:

Bestimmte Pflanzen können die Haut reizen oder verletzen, was auf Allergien oder die giftigen Eigenschaften der Pflanze zurückzuführen sein kann.

Wie Sie das Risiko verringern können:

- Pflanzen für die Aktivität auswählen, die ein solches Risiko vermeiden
- Verwenden Sie visuelle Hinweise (Piktogramme), um vor dem Risiko zu warnen
- Verwendung von Handschuhen sicherstellen
- Nach dem Kontakt mit reizenden Pflanzen die Hände waschen
- Achten Sie besonders auf Pflanzen, die Dornen haben oder reizend sind
- Beaufsichtigung und Aufklärung über Pflanzen, die ein potenzielles Risiko darstellen können
- Essen Sie nicht, während Sie eine Tätigkeit ausüben

Kontakt mit Schmutz und Erde

Bakterien, Parasiten oder tierische Exkremente könnten im Boden vorhanden sein und zu Allergien, Infektionen oder Krankheiten führen.

Wie Sie das Risiko verringern können:

- Verwendung von Handschuhen
- Verwendung von Masken, insbesondere bei Atemwegserkrankungen
- Regelmäßiges Händewaschen
- Behälter vorsichtig öffnen, da die Gefahr des Einatmens von Partikeln besteht.
- Den Inhalt befeuchten, um Staub zu vermeiden
- Achten Sie besonders auf Schnitt- oder Schürfwunden
- Während der Tätigkeit nicht essen

Einsatz von Werkzeugen und Ausrüstung

Die unsachgemäße Verwendung von Werkzeugen oder Geräten kann zu körperlichen Verletzungen führen, z. B. zu Schnittwunden oder Verletzungen.

Wie Sie das Risiko verringern können:

- Für die Verwendung von Handschuhen sorgen
- Informieren Sie die Person über die korrekte Verwendung und stellen Sie sicher, dass sie diese verstanden hat.
- Beaufsichtigen Sie die Person zu jeder Zeit
- Auswahl von Aktivitäten und Werkzeugen, die den Fähigkeiten des Teilnehmers entsprechen

Bienen, Wespen und andere Insekten

Bisse oder Stiche können zu Infektionen oder Allergien führen.

Wie Sie das Risiko verringern können:

- Achten Sie besonders auf Allergien
- Erste-Hilfe-Kasten mit Medikamenten bereithalten (Prophylaxe veranlassen)
- Informieren, um sich ruhig zu bewegen

Körperliche Aktivität

Das Heben von Lasten oder das Tragen von schweren Gegenständen kann zu Verletzungen führen, insbesondere im Lendenwirbelbereich.

Wie Sie das Risiko verringern können:

- Stellen Sie sicher, dass die Aufgaben für die Teilnehmer geeignet sind
- Bringen Sie den Teilnehmern bei, die Last in einer ergonomischen Haltung zu tragen. Beugen Sie immer die Knie, wenn Sie ein Gewicht tragen, und achten Sie darauf, dass es nie über das hinausgeht, was unsere Bedingungen erlauben.
- Stellen Sie sicher, dass die Größe und das Gewicht der Werkzeuge für die Teilnehmer geeignet sind.

Literaturverzeichnis

- Bonazzi, D. S.-R. (2021). Abgerufen von <https://www.htinstitute.org/blog/sensory-stimulation-metaphors-in-the-garden/>
- Kollegium der Beschäftigungstherapeuten. (2010). Risikomanagement (Zweite Auflage, S. 7). London: College of Occupational Therapists (Hochschule für Beschäftigungstherapeuten).
- Diamant E, Waterhouse A (2010) Gardening and belonging: reflections on how social and therapeutic horticulture may facilitate health, wellbeing and inclusion. Britische Zeitschrift für Beschäftigungstherapie, 73(2), 84-88.
- Hitch, Danielle & Pépin, Geneviève & Stagnitti, Karen. (2014). In the Footsteps of Wilcock, Part Two: The Interdependent Nature of Doing, Being, Becoming, and Belonging. Occupational therapy in health care. 28.
- Int J Environ Res Public Health. (2019) Dec; 16(23): 4739. Published online 2019 Nov 27. doi: 10.3390/ijerph16234739
- Leaver, R., & Wiseman, T. (2016). Gartenbesuche als sinnvolle Beschäftigung für Menschen im höheren Lebensalter. British Journal of Occupational Therapy, 79(12), 768-775.
- Optimum Life. (2022) Die "Richtige Herausforderung" für Ergotherapeuten. Abgerufen von <https://opt.net.au/optimum-life/occupational-therapists-just-right-challenge/>
- Peterson, P. (2022). Abgerufen von <https://www.clinicient.com/blog/client-centered-ot/>
- Rebeiro K (2001) Enabling occupation: the importance of an affirming environment. Kanadische Zeitschrift für Beschäftigungstherapie, 68(2), 80-89.
- SAMHSA. (2023). Ziele setzen und spezifische, messbare, erreichbare, relevante und zeitgebundene Ziele entwickeln (S. 1). SAMHSA.
- Universität von Kalifornien, Berkeley. (2023). Was ist Achtsamkeit? Das Greater Good Science Center.
- Wilcock AA (1998) Überlegungen zu Tun, Sein und Werden. Australische Zeitschrift für Beschäftigungstherapie, 46: 1-11.
- Wilcock AA (2006) Eine berufliche Perspektive der Gesundheit. 2. Auflage. Thorofare, NJ: Slack.



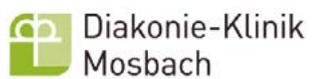
Jahreszeit	Therapeutische Tätigkeit	Beschreibung	Mögliche therapeutische Ziele				
			Gesundes Altern	Kognitive Stimulation (kein kog. Abbau)	Kognitive Stimulationstherapie (kog. Abbau)	Psychische Gesundheit	Soziale Integration
HERBST	Kastanien-Saison	Die Nutzer feiern das Magosto-Fest (Kastanienfest im Norden Spaniens). Während der Sitzung werden geröstete Kastanien zubereitet, Rezepte und Bräuche rund um die Kastanie gesammelt. Die Nutzer lernen die Geschichte, die Bräuche und die kulturelle Bedeutung dieser Frucht kennen.	Sozialisation, Sprache und Kommunikation, Feinmotorik: Braten und Schälén, Erinnerungen, mündlicher und schriftlicher Ausdruck, zeitliche Orientierung, Reflexion autobiografischer Erfahrungen	Zeitliche Orientierung. Sprache und Kommunikation. Reminiszenz, Langzeitgedächtnis, ideale Praxis, Planung, Organisation, Hemmung und Antizipation. Aufmerksamkeit und Konzentration. Sensorische Stimulation: Geschmack, Geruch, Reflexion über autobiografische Erfahrungen	Zeitliche Orientierung. Sprache und Kommunikation. Reminiszenz, Langzeitgedächtnis, ideale Praxis, Planung, Organisation, Hemmung und Antizipation. Aufmerksamkeit und Konzentration. Sensorische Stimulation: Geschmack, Geruch Reflexion über autobiografische Erfahrungen	Verbesserung der Selbstwahrnehmung des Wohlbefindens. Neue Interessen entdecken. Motivation. Sinnvolle Tätigkeiten ausüben. Bindungen mit Kollegen schaffen.	Sozialisierung, Aufbau und Pflege von Beziehungen zu Gleichaltrigen und in der Gemeinschaft, Aufbau zwischenmenschlicher Beziehungen. Austausch von Wissen, Erinnerungen und gemeinsamen Interessen
WINTER	Planung der Aussaatsaison	Die Benutzer planen die Bepflanzung von Frühjahrsbeeten, berechnen die Abstände zwischen den Pflanzen sowie die Ausrichtung und Platzierung der Pflanzen.	Exekutive Funktionen, Feinmotorik, zeitliche und räumliche Orientierung, Rechnen, neue Kenntnisse und Fähigkeiten, Kommunikation, Befolgen von Anweisungen, Sozialisierung. Verbesserung der Selbstwahrnehmung von Gesundheit und Wohlbefinden.	Exekutive Funktionen, zeitlich-räumliche Orientierung, Berechnung, neue Kenntnisse und Fähigkeiten, Kommunikation, Befolgung von Anweisungen, logisches Denken, Praxis	Exekutive Funktionen, zeitlich-räumliche Orientierung, Berechnung, neue Kenntnisse und Fähigkeiten, Kommunikation, Befolgung von Anweisungen, logisches Denken, Praxis	Motivation, Entdeckung neuer Interessen und sinnvoller Beschäftigungen. Erholung von psychologischem und physiologischem Stress. Wiederherstellung der Aufmerksamkeit. Verbesserung der Selbstwahrnehmung des Wohlbefindens	Sozialisierung, Zusammenarbeit, Kooperation. Schaffung von Verbindungen in der Gemeinschaft. Etablierung einer Routine und Teilnahme an Aktivitäten von anderen Nutzern.

<p>FRÜHLING</p>	<p>Die blühende Jahreszeit - Sprüche, Gespräche und das Sammeln von Rosen.</p>	<p>Die Nutzer sammeln Rosen, um mit ihnen natürliche Lufterfrischer herzustellen, und sprechen über Rosen, ihre Beziehung zu ihnen und die Erinnerungen, die sie mit ihnen verbinden.</p>	<p>Exekutive Funktionen, Grob- und Feinmotorik, Veränderung der Umwelt und Anpassung an Veränderungen, zeitliche und räumliche Orientierung, Reminiszenz.</p>	<p>Sprache, Kommunikation, Arbeits- und Langzeitgedächtnis sowie exekutive Funktionen. Zeitliche Orientierung.</p>	<p>Sprache, Kommunikation, Arbeits- und Langzeitgedächtnis sowie exekutive Funktionen. Zeitliche Orientierung.</p>	<p>Motivation, Entdeckung neuer Interessen und sinnvoller Beschäftigungen. Erholung von physiologischem und Wiederherstellung der Aufmerksamkeit. Verbesserung der Selbstwahrnehmung des Wohlbefindens</p>	<p>Sozialisierung, Aufbau und Pflege von Beziehungen zu Gleichaltrigen und in der Gemeinschaft, Aufbau zwischenmenschlicher Beziehungen. Suche nach gemeinsamen Vorlieben und Interessen. Mit Gleichaltrigen zusammenarbeiten und kooperieren.</p>
<p>SOMMER</p>	<p>Erwärmte Lavendelsäckchen</p>	<p>Die Nutzer ernten Lavendel, der gerade Saison hat. Sie pflücken die Lavendelblüte von ihrem Stängel. Sie füllen Stoffbeutel oder Säckchen mit Reis und Lavendel. Sie binden das Säckchen mit einem Seil zu. Die Anwender sprechen über Techniken der Schlafhygiene und die Eigenschaften des Lavendels. Sie sprechen über die Verwendungsmöglichkeiten dieser Pflanze. Am Ende der Sitzung kann auch eine sensorische Entspannung durchgeführt werden.</p>	<p>Feinmotorische Fähigkeiten. Motorische Planung, Befolgung von Anweisungen. Verbesserung der Schlafqualität. Entspannung und sensorische Stimulation.</p>	<p>Zeitliche Orientierung: Jahreszeit, Monat, Datum. Sprache und Kommunikation. Entspannung. Arbeitsgedächtnis, Reminiszenz: Erinnerungen an die Verwendung von Lavendel (Kindheitserinnerungen). Planung, Organisation, Hemmung und Antizipation. Aufmerksamkeit und Konzentration.</p>	<p>Zeitliche Orientierung: Jahreszeit, Monat, Datum. Sprache und Kommunikation. Entspannung. Arbeitsgedächtnis, Reminiszenz: Erinnerungen an die Verwendung von Lavendel (Kindheitserinnerungen). Planung, Organisation, Hemmung und Antizipation. Aufmerksamkeit und Konzentration.</p>	<p>Verbesserung der Schlafqualität / Schlaflosigkeit. Erholung von psychologischem und physiologischem Stress. Verbesserung der Wahrnehmung des Wohlbefindens. Entspannung und Stimulierung der Sinne.</p>	<p>Sozialisierung, Aufbau und Pflege von Beziehungen zu Gleichaltrigen und in der Gemeinschaft, Aufbau zwischenmenschlicher Beziehungen. Kollaboration und Kooperation.</p>

Anhänge / Anhang b

HERBST/WINTER	SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER	DEZEMBER	JANUAR	FEBRUAR
PFLANZE	Sonnenblumen	Oliven	Knoblauch	Tannenbaum	Borretsch	Kopfsalat
THERAPEUTISCHE AKTIVITÄT	Samen sammeln	Oliven konservieren	Anbauplanung	Einfluss der Mondphasen Weihnachtskränze	Neue Rezepte	Aussaats von Samen
ZIELSETZUNGEN	Kommunikation, Lernen und Spracherwerb: Sprechen über Anbau, Heilwirkung, Symbolik, Verwendung in der Küche, als Vogelfutter; Erwerb von gärtnerischen Fähigkeiten und Kenntnissen: Aussaat, Pflanzung und Pflege von Sonnenblumen. Grobmotorische Fähigkeiten, Praxis: Blumen halten; Samen ernten; Hand-Augen-Koordination, Bewegungsplanung, Kraftdosierung: Aussaat	Kommunikation über kulturelle, symbolische Bezugspunkte, Reminiszenz: Familien- und regionale Rezepte für das Einlegen; gesunde Ernährung, Lebensmittelizeubereitung. Motivation. Verwendung von aromatischen Pflanzen und Knoblauch aus dem eigenen Garten	Über autobiografische Erfahrungen nachdenken. Sprechen Sie über regionale Rezepte; sprechen Sie über die verschiedenen Namen. Zeitliche und räumliche Orientierung Hand-Auge-Koordination, motorische Planung, gärtnerische Fähigkeiten Kommunikation über kulturelle, symbolische und metaphorische Bezugspunkte Geruchssinnliche Wahrnehmung	Zeitliche Orientierung: Winter und Weihnachten (Weihnachtsbaum, Adventskranz); Erinnerung an die Weihnachtszeit; Kommunikation über kulturelle, symbolische und metaphorische Bezugspunkte; Feinmotorik; visuelle Sinneswahrnehmung: Beobachten der Farbveränderung der Tannenzapfen, des dunklen Grüns der Nadeln, Unterscheiden der männlichen von den weiblichen Blüten	Neue Fähigkeiten erlernen: neue Rezepte und Nährwertangaben entdecken. Gespräche über regionale Rezepte. Kommunikation über kulturelle, symbolische und metaphorische Bezugspunkte. Fein- und grobmotorische Fähigkeiten: Borretsch ernten	Räumliche Orientierung. Berechnungsfähigkeiten: Anzahl der Samen, Anzahl der Saatbeete, Platz im Saatbeet. Praxis: Feinmotorik, Zangengriff, Aufmerksamkeit und Konzentration. Befolgen von Anweisungen. Kommunikation und Sprache. Ernährung
FRÜHLING/SOMMER	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUGUST
PFLANZE	Flieder	Holunderblüten	Rosen	Lavendel	Tomate/Kürbis	
THERAPEUTISCHE AKTIVITÄT	Vorfrühlingssträuße	Holunder-blütensirup	Blumenbasteleien	Lavendelsäckchen	Tomaten-Gurkensalat	

ZIELSETZUNGEN						
<p>Zeitliche Orientierung: Blüte im zeitigen Frühjahr; Vermittlung von kulturellen, symbolischen und metaphorischen Zusammenhängen: Über die Symbolik des Flieders sprechen; seine Wirkung als Heilpflanze; Aneignung von gärtnerischem Wissen: Stecklinge; motorische Fähigkeiten, Kraft und Widerstand: Fliederblüten schneiden; einen Strauß binden; verwelkte Blüten abschneiden.</p>	<p>Zeitliche Orientierung: Blüte im Frühling Geruchssinn: Duft von Blumen wahrnehmen; Geschmackswahrnehmung: Beeren- oder Blumensaft trinken; Blumen essen; Schnaps probieren, etc. Hand-Augen-Koordination, motorische Planung: Blumen pflücken, Zitrone schneiden.</p> <p>Rechnen und Messen. Olfaktorische und gustatorische Wahrnehmung.</p>	<p>Kommunikation und Sprache; Kultur und Tradition in Madrid; Kommunikation über kulturelle, symbolische und metaphorische Bezugspunkte/ über Symbolik/Geschichte/ Naturmedizin; Reflexion über autobiografische Erfahrungen und Erfahrungen des Nutzers mit Pflanzen. Erwerb von gärtnerischen Fertigkeiten: Vermehrung durch Stecklinge; Beschneiden.</p>	<p>Zeitliche Orientierung: blüht im Sommer; fördert die Aufmerksamkeit und Konzentration, den Antrieb und die Motivation: Blumen pflücken und trocknen;</p> <p>Kommunikation über kulturelle, symbolische und metaphorische Zusammenhänge: Über Namen sprechen, was sie bedeuten; Förderung von Schlafhygiene und Anregung der Geruchssinne.</p>	<p>Fähigkeiten zur Selbstfürsorge: gesunde Ernährung, Nahrungszubereitung, Umgang mit Messern und anderen Küchenutensilien.</p> <p>Kommunikation über Traditionen und Bräuche, traditionelle Rezepte. Aneignung gärtnerischer Fähigkeiten: Herstellung und Anwendung natürlicher Schädlingsbekämpfungssprays.</p>		





HEALING
gardener

Methodik



Kofinanziert von der
Europäischen Union