

22. NOVEMBER • AUSGABE NR. 2

# HEALING gardener

[www.healinggardener.eu](http://www.healinggardener.eu)

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# INHALT



## **SEITE 3**

**HAUPTARTIKEL: NATUR UND GÄRTEN ZUR VERBESSERUNG DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT NUTZEN - EIN BESUCH BEI ALNARP VON KARIN PALMLOF**

## **SEITE 5**

**DIE ERSTEN SCHRITTE ZU UNSEREN HEILENDEN GÄRTEN**

## **SEITE 8**

***DAS GÄRTNER-QUIZ FÜR ANFÄNGER***



# NATUR UND GÄRTEN ZUR VERBESSERUNG DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT NUTZEN - EIN BESUCH BEI ALNARP

In den Gärten der Schwedischen Universität für Landwirtschaft in Alnarp findet ein außergewöhnliches Experiment statt. Menschen, die an einer Reihe von stressbedingten Störungen leiden, werden von den Gesundheitsdiensten in einen zwei Hektar großen Garten überwiesen. Das Ziel: Sie sollen lernen, mit Stress umzugehen und zu verstehen, was sie im Alltag "den Halt verlieren" lässt.

Zunächst ein kurzer Hintergrund. Der Rehabilitationsgarten von Alnarp ist ein bemerkenswerter Ort. Seit seiner Gründung im Jahr 2002 wurden dort mehr als 100 Menschen behandelt, die unter Stress leiden, darunter auch Alzheimer-Patienten und Menschen, die aus Syrien kommen und verschiedene Traumata erlitten haben. Der Garten wurde sorgfältig konzipiert, um mehrere Ziele zu erreichen, die kontinuierlich durch Untersuchungen überprüft werden. Es ist nahtlos auf die Bedürfnisse der Teilnehmer abgestimmt, wobei ein Umfeld geschaffen wurde, das auf der Erforschung von Menschen und Umwelt basiert und den geografischen und historischen Kontext berücksichtigt. Menschen im Alter von 22 bis 61 Jahren sind in den Garten gekommen. Sie alle waren sehr ehrgeizig, kreativ und kompetent in ihrem Beruf und erlitten dann einen psychischen Zusammenbruch aufgrund von Stress, der sie arbeitsunfähig machte, manchmal sogar für 3-4 Jahre. Nach einem 12-wöchigen Behandlungsprogramm in Alnarp waren 70 % in der Lage, wieder zu arbeiten. Die Ergebnisse zeigen, dass Personen, die von den Krankenkassen an den Garten verwiesen wurden, ihren Krankenstand um bis zu 1/3 reduzieren konnten.

Die gesamte Atmosphäre und Umgebung des Gartens strahlen Ruhe und Gelassenheit aus. Ein Schritt in den Garten ist wie der Eintritt in eine andere Welt. Diese Erfahrung ist das Bild wird durch ein großes Gewächshaus mit bequemen Stühlen, Pflanzen und kuscheligen Decken unterstrichen. Eine Katze läuft langsam vorbei, und der Kontrast zwischen der Wärme im Gewächshaus und der Kälte draußen vermittelt ein Gefühl der Wahrnehmung von Erfahrung. Man setzt sich, bekommt eine heiße Tasse Tee aus Kräutern aus dem Garten serviert, und der Geruch tröstet sofort, und man fühlt sich wohl.





Jeder Morgen beginnt auf die gleiche Weise. Die Gruppe geht ins Gewächshaus, führt eine 30-minütige Entspannungsübung durch und wählt dann eine Aktivität für den Tag aus. Dabei kann es sich um die Erkundung des Gartens auf eigene Faust handeln, um die Wahl eines Sitzplatzes oder um das Ausprobieren einer für den Tag vorgeschlagenen Übung. Eine der ersten Übungen, nachdem man sich in der Gruppe kennengelernt hat, ist die Herstellung eines eigenen "Auszeit"-Ruhepins. Dabei handelt es sich um einen Holzstab, der von jedem Mitglied geschnitzt und individuell verziert wird. Während der Wochen im Garten suchen die Teilnehmer immer dann, wenn sie sich müde fühlen oder wenn sie etwas überfordert, ihren speziellen Platz im Garten auf und stecken den "Auszeit"-Stab in die Erde, um allen mitzuteilen, dass diese Pause als wichtiger Teil des Arbeitstages und als Hinweis auf die Erholung respektiert werden sollte.

Eine weitere Übung besteht darin, eine Tonform herzustellen und einen Platz im Garten zu finden, an dem sie aufgestellt werden kann. Auf ein Blatt Papier neben jeder Tonform schreiben die anderen Teilnehmer ein Wort, und die Person, die die Form hergestellt hat, formt aus den Worten, die andere hinterlassen haben, ein einfaches Gedicht.



# DIE ERSTEN SCHRITTE ZU UNSEREN HEILUNGSGÄRTEN

Hier finden Sie einen aktuellen Bericht über einige der Aktivitäten, die in den letzten Monaten bei den einzelnen Partnerorganisationen stattgefunden haben.



## FORTSCHRITTE BEI INTRAS

Seit Anfang Oktober hat das INTRAS-Team mit der Vorbereitung des Bodens für unseren Heilungsgarten begonnen, indem es das Gelände geebnet hat. Das Arbeitsteam besteht aus zwei Berufsausbildern im Gartenbau - Andrés und Diego -, mehreren Mitarbeitern des INTRAS-Gartendienstes und Auszubildenden unseres Berufsbildungskurses im Gartenbau.

Parallel dazu haben wir einen Healing Gardener-Workshop mit einer Gruppe von Senioren aus der örtlichen Gemeinde begonnen. Diese Gruppe wird den Garten mitgestalten. Insbesondere werden sie sich an der Auswahl und Verteilung der Pflanzen beteiligen. Während das technische Team in den nächsten Monaten die Arbeit an der Gesamtgestaltung - Pflasterung und harte Oberflächen, Möbel, Pergola usw. - fortsetzen wird, wird sich die Seniorengruppe jede Woche treffen, um unter der Leitung von Diego ihre eigenen Saatbeete anzulegen und Pflanzen für unseren Heilungsgarten zu züchten.



## FORTSCHRITTE IN DER DIAKONIE KLINIK MOSBACH

Das Berufsbildungswerk Mosbach-Heidelberg arbeitet gemeinsam mit der Diakonie Klinik Mosbach an der Gestaltung des Heilungsgartens auf dem Gelände der Johannes Diakonie. Sowohl das Berufsbildungswerk Mosbach-Heidelberg als auch die Diakonie Klinik Mosbach gehören zur Johannes Diakonie.

Zunächst mussten wir uns entscheiden, wo der Heilgarten entstehen soll, denn es gab für uns mehrere Möglichkeiten. Eine Möglichkeit ist die Aufwertung eines bestehenden Gartens an der Diakonie Klinik Mosbach. Eine andere Möglichkeit ist eine Verbindungstreppe zwischen dem Berufsbildungszentrum und der Diakonie Klinik, die gerade saniert wird und die wir zum Anlass nehmen, die Flächen auf beiden Seiten der Treppe als Gärten zu gestalten. Außerdem wird in der Nähe der Diakonie Klinik ein Altenheim gebaut, der Rohbau steht bereits. Für die nächsten zwei Jahre ist geplant, in der Nähe des Altenheims einen entsprechenden Garten anzulegen, den die älteren Menschen in ähnlicher Weise nutzen können, wie es unser spanischer Partner plant. Im Berufsbildungszentrum Mosbach-Heidelberg gibt es eine Ausbildungsabteilung für Gartenbau bzw. Garten- und Landschaftsbau mit Gewächshäusern. Auch wir wollen in der Nähe der Gewächshäuser einen Garten anlegen. Wir sehen die genannten Gärten als ein Netzwerk, das sich über das sehr große Gelände der Johannes-Diakonie erstreckt. So können die Menschen je nach ihren individuellen Bedürfnissen an verschiedenen Orten auf dem Gelände der Johannes-Diakonie Möglichkeiten zur Nutzung oder Therapie finden.



## FORTSCHRITTE BEI DER STIFTUNG THEOTOKOS

Im Oktober dieses Jahres begann die Entwicklung des Heilungsgartens in der Theotokos-Stiftung. Zunächst wurde mit der Landschaftsgestaltung des Geländes begonnen, wobei alte Pflanzen entfernt, die Gruben mit Erde aufgefüllt und die Oberfläche eingeebnet wurden. Das Healing Gardening Team besteht aus einer Gruppe von zehn Auszubildenden mit geistiger Behinderung, zwei landwirtschaftlichen Ausbildern und einem Psychologen und Sonderschullehrer. Das Team besuchte die Baustelle, um eine Inspektion vor Ort vorzunehmen, die Projektarbeiten zu analysieren und den Bedarf zu ermitteln.

In der kommenden Zeit wird das technische Team weiter an der Gestaltung des Gartens arbeiten, während die Auszubildenden ihr wöchentliches Trainingsprogramm beginnen werden, um etwas über Heilgärten zu lernen und zur Planung und Entwicklung unseres Gartens beizutragen.



Im Oktober dieses Jahres begann die Entwicklung des Heilungsgartens in der Theotokos-Stiftung. Zunächst wurde mit der Gestaltung des Geländes begonnen, wobei alte Pflanzen entfernt, die Gruben mit Erde aufgefüllt und die Oberfläche geebnet wurden. Das Healing Gardening Team besteht aus einer Gruppe von zehn Auszubildenden mit geistiger Behinderung, zwei landwirtschaftlichen Ausbildern und einem Psychologen und Sonderschullehrer. Das Team besuchte die Baustelle, um eine Inspektion vor Ort vorzunehmen, die Projektarbeiten zu analysieren und den Bedarf zu ermitteln.

In der kommenden Zeit wird das technische Team weiter an der Gestaltung des Gartens arbeiten, während die Auszubildenden ihr wöchentliches Trainingsprogramm beginnen werden, um etwas über Heilgärten zu lernen und zur Planung und Entwicklung unseres Gartens beizutragen.



# DAS ANFÄNGER-QUIZ FÜR GÄRTNER

**Machen Sie unser Gärtner-Quiz, um herauszufinden, wie viel Sie bereits über Gartenarbeit wissen**

**1.** Gestern war es sehr windig und der Garten ist voller Blätter. Um die Blätter aufzusammeln, brauchen wir:

- a. Eine Gartenschere
- b. Eine Harke
- c. Eine Säge

**2.** Im November sammeln wir:

- a. Oliven
- b. Kamille
- c. Mohn

**3.** In unserem Garten gibt es viele Kiefern, deshalb müssen wir im Sommer die Kiefern sammeln:

- a. Schmetterlinge
- b. Kiefernadeln
- c. Kieselsteinchen

**4.** Im Frühling sammeln wir:

- a. Kamille
- b. Oliven
- c. Brokkoli

**5.** Lavendel duftet gut und die Farbe der Blüten ist:

- a. Rot
- b. Violett
- c. Blau

*\*Antworten: 1b 2a 3b 4a 5b 6b 7c 8b 9a 10c*

*\*Wenn Sie 6 oder mehr Fragen richtig beantwortet haben, sind Sie auf dem richtigen Weg, Gärtner zu werden.*

*\*Wenn Sie weniger als 6 Punkte erreicht haben, müssen Sie mehr über Pflanzen und Gartengeräte lernen.*

**6.** Die Kamille sieht aus wie eine kleine:

- a. Rose
- b. Gänseblümchen
- c. Nelke

**7.** Im Sommer ernten wir ein köstliches, rotes Gemüse namens:

- a. Kraut
- b. Kopfsalat
- c. Tomate

**8.** Wir ernten sie, trocknen sie und verwenden sie für die Zubereitung eines heißen Getränks:

- a. Tannenzapfen
- b. Kamille
- c. Feigen

**9.** Wir stellen Feigenmarmelade her, indem wir Feigen sammeln von:

- a. Einem Baum
- b. Dem Boden
- c. Eine Topfpflanze

**10.** Wir transportieren Erde mit:

- a. Mit den Händen
- b. Einer Hacke
- c. Eine Schubkarre





# ABONNIEREN SIE DEN HEALING GARDENER NEWSLETTER

Senden Sie einfach eine E-Mail an [dsm@intras.es](mailto:dsm@intras.es)