

Praxisleitfaden

Gemeinsam aufblühen –
gesundes und kreatives Gärtnern

Im Rahmen des Projektes Atelier_Vital

Gesundes und kreatives Gärtnern – kurz erklärt

- Die Thematik rund um den Garten und das Gärtnern ist sehr populär und gewinnt zunehmend an gesellschaftlicher Bedeutung und Wertschätzung.
- Die Mehrheit der Deutschen haben einen Balkon, eine Terrasse oder einen eigenen (Schreber-)Garten und wollen auf diese private „Glücksoase“ nicht verzichten.
- Auch die meisten Bewohner:innen in Pflegeeinrichtungen können auf vielfältige Erfahrungen mit dem Gärtnern zurückblicken.
- Die mit dem Garten und Gärtnern verknüpften Erinnerungen sind meist sehr positiv besetzt und mit Wohlbefinden, Entspannung, Ruhe, Geborgenheit, Genuss, Zufriedenheit und auch lebensfrohen Gemeinschaftserlebnissen assoziiert: Warme Sonnenstrahlen, duftende Blüten, knackiges Gemüse, sonnendurchwärmte Erdbeeren, beruhigendes Blattgrün, munteres Vogelgezwitscher und summende Insekten sind (auch in der Erinnerung) Balsam für das Wohlbefinden.
- Die gesundheitsfördernden Effekte des aktiven und passiven Kontakts mit der Natur sind wissenschaftlich belegt: Die Wahrnehmung der Natur mit allen Sinnen und das Einatmen von frischer Luft regulieren den Blutdruck und senken den Puls, reduzieren das Schmerzempfinden, steigern die Immunabwehr und das psychosoziale Wohlbefinden und mildern Ängste und Depressionen.
- Die Effekte des Naturkontakts sind auch für dementiell beeinträchtigte Menschen wissenschaftlich nachgewiesen: Neben positiven Effekten auf die physische und psychische Gesundheit können durch den Naturkontakt kommunikative und interaktive Prozesse angeregt und kognitive Abbauprozesse verlangsamt werden.
- Der Kurs „Gemeinsam aufblühen – gesundes und kreatives Gärtnern“ des „**Atelier_Vital**“ stützt sich auf die Erkenntnisse der Garten- und gestaltenden Kunsttherapie und nutzt die Bandbreite garten- und kunsttherapeutischer Möglichkeiten, um die Balkone, Gärten, Innen- und Außenbereiche von Pflegeeinrichtungen künstlerisch-**vitalisierend** zu gestalten und die Menschen in den Einrichtungen in einen kreativen und gesundheitsfördernden Kontakt mit der Natur (zurück) zu bringen.
- Um die positiven Effekte des kreativen Gärtnerns zu erreichen, ist nicht zwingend ein großer Garten erforderlich, sondern auch auf kleiner Fläche lässt sich, beispielsweise mit mobilen Hochbeeten, Vieles erreichen.

Vorbereitung des Kurses

- Zur fachlichen Vorbereitung werden Workshops mit Expert:innen der Garten-, Ergo- und Kunsttherapie empfohlen.
- *YouTube*-Tutorials und Filme sowie spezielle Webseiten eignen sich für den ersten Einblick in Garten- und Kunsttherapie.
- Für das Fachgebiet der Gartentherapie gibt es leicht verständliche Bücher mit zahlreichen Vorschlägen für die Praxis.

- Wir wurden durch den Gartentherapeuten Andreas Niepel unterstützt, der selbst einige empfehlenswerte Bücher veröffentlicht hat (<https://garten-therapie.de/ueber-mich/>).
- Außer der fachlichen Vorbereitung empfiehlt sich auch eine Zielgruppen- und Bedarfs-Analyse, um später passgenaue Maßnahmen planen zu können.
- Für die Zielgruppen-Analyse der Bewohner:innen genügt eine tabellarische Auflistung unter Berücksichtigung folgender Punkte:
 - ✓ Alter(-sspanne),
 - ✓ Geschlechterverhältnis,
 - ✓ Biographie / Gartenerfahrungen,
 - ✓ (physische, psychische, kognitive, soziale) Ressourcen und Beeinträchtigungen.
- Das „**Atelier_Vital**“ hat die Zielgruppen- und Bedarfs-Analyse für alle Projekteinrichtungen durchgeführt und auf dieser Basis spezifische Angebote entwickelt:
 - ✓ für Menschen mit (fortgeschrittener) Demenz,
 - ✓ für Menschen mit Bewegungsbeeinträchtigungen,
 - ✓ für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen wie Depression und Angststörung,
 - ✓ für Menschen mit Sinnesbeeinträchtigungen (insb. Seh- und Hörbeeinträchtigungen),
 - ✓ für Menschen mit dem Wunsch nach mehr Selbständigkeit und aktiver Beteiligung,
 - ✓ für Menschen in der Sterbephase,
 - ✓ für bettlebige Menschen,
 - ✓ für reine Männer- oder Frauengruppen,
 - ✓ für schwer(er) erreichbare Gruppen (z. B. Menschen mit Suchterkrankungen).
- Die Maßnahmenplanung nannte auch die wesentlichen Zielsetzungen für die adressierten Gruppen und Einzelpersonen.

Hierbei orientierten wir uns an den sieben **P-O-S-I-T-I-V**-Zielsetzungen der Gartentherapie, welche Andreas Niepel uns genannt hat:

- P** Schaffung **positiver** Erlebnisse,
 - O** Stärkung der **ökologischen** Einbindung und des Kontakts zur Natur,
 - S** Förderung der **sozialen** Einbindung, der Gemeinschaft und der sozialen Kompetenzen,
 - I** Stärkung der **Identität** / des Selbst, des Selbstbewusstseins, des Selbstwerts des Selbstwertschutzes und der Selbstfürsorge,
 - T** Förderung der **Turnus**-Regulation, Verbesserung der (Nacht)Schlaf- und Konzentrationsfähigkeit; Stress-Reduktion und Entspannung bzw. Anregung und Aktivierung,
 - I** **Intention**, Orientierung durch Zielsetzung, Stärkung des Sinnerlebens und des Lebenssinns,
 - V** Förderung der **Verstehbarkeit**, der Kontrolle und der Orientierung.
- Abhängig von den Bedürfnissen / Wünschen der Bewohner:innen können die Angebote des Kurses als isolierte Maßnahme, abgestimmtes Maßnahmenbündel, als regelmäßiges oder gelegentliches Angebot, Angebot mit Event-Charakter, für eine feste oder offene Gruppe (mit wechselnden Teilnehmenden) umgesetzt werden.
 - Falls eine feste Gartengruppe im Haus gewünscht ist, sollten die Bewohner:innen von Beginn an beteiligt sein und sich mit ihren Ideen einbringen können.

- ✓ Welche Veränderungen – wie beispielsweise überdachte Sitzmöglichkeiten, (barrierefreie) Hochbeete oder in der Zusammensetzung der Pflanzen – sind gewünscht?
- ✓ Die Rahmenbedingungen der Gruppe, die gärtnerischen und kreativen Aktivitäten und die benötigten Werkzeuge / Materialien sollten besprochen werden. Für Teilnehmende mit Funktionseinschränkungen der Hände, sind beispielsweise kleinere Gießkannen notwendig, die – auch mit Wasser gefüllt – nicht zu schwer sind.
- Für eine nachhaltige Umsetzung ist es wichtig, die personellen Ressourcen zu prüfen:
 - ✓ Welche Mitarbeitenden befassen sich intensiv(er) mit der Thematik oder verfügen über Vorerfahrungen?
 - ✓ Welche (ehrenamtlich tätigen) Mitarbeitenden und Angehörigen können für die Begleitung und Unterstützung der Aktivitäten neu gewonnen werden?
 - ✓ Wer wird die verlässliche Pflege der Pflanzen übernehmen?
- Sobald die konzeptionelle Planung des Kurses abgeschlossen ist, müssen die notwendigen Materialien und Werkzeuge besorgt werden.
- Ein mobiler Wagen erleichtert die Durchführung und hilft, die Angebote an bettlebige Bewohner:innen heranzubringen.

Durchführung der Angebote

- Der Kurs „Gesundes und kreatives Gärtnern“ kann mit einer Vielzahl von Einzel- und Gruppenangeboten umgesetzt werden.
- Die Gruppengröße und die Ausgestaltung des Angebots werden auf die jeweiligen Voraussetzungen der Teilnehmenden abgestimmt.
- Für eine individualisierte Begleitung sollten Gruppenangebote von mindestens zwei Verantwortlichen durchgeführt werden und nicht mehr als zehn aktive Personen umfassen.
- Personen mit hohem Unterstützungsbedarf sollten eine Einzelbegleitung erhalten.

Zum Schwerpunkt „Gärtnern“ sind folgende Angebote möglich:

- ✓ **Biographiearbeit und Erinnerungspflege:** Nach der Vorstellungsrunde und dem ersten Austausch zu persönlichen Gartenerfahrungen werden alte Gartenbilder / Photographien angeschaut und der Garten als Ort zum Arbeiten, Ernten, Verwerten, Entspannen, Genießen und Feiern erinnert. Hiernach folgt das eigentliche Angebot.
- ✓ **Selbstgemachtes Kräutersalz:** Die Kräuter (ganz nach Belieben; z. B. Petersilie, Basilikum, Schnittlauch, Bohnenkraut, Salbei, Lorbeer) können mit Hilfe eines (historischen) Kräuterbuchs der Reihe nach vorgestellt werden. Oder aber jeweils mit Wettbewerbs-Charakter („Dieses Kraut kennen Sie bestimmt nicht, dieses Mal geht der Punkt an mich.“) eingeführt und danach die persönlichen Erinnerungen an das Kraut (z. B. besondere Rezepte) ausgetauscht werden. Dann schneiden die Teilnehmenden die Kräuter klein, mörsern die kleingehackten Kräuter reihum und rühren diese abschließend gut in das Salz (ein Kilogramm ist ideal) ein. Im Nachgang muss das Salz zwei Tage offen an der Luft trocknen, bevor es verzehrfertig ist, und die Teilnehmenden ihren eigenen Behälter mit Kräutersalz erhalten können.

- ✓ **Blumengestecke** für die Gemeinschaftsbereiche und Bewohner:innenzimmer: Die verfügbaren Pflanzen (wichtig: nicht giftige, jahreszeittypische Sträucher / Blumen mit festen Stielen) werden vorgestellt und danach von den Teilnehmenden – Sorte für Sorte – zunächst auf dieselbe Länge gekürzt, bevor sie wiederum – Sorte für Sorte – in die gewässerte Steckmasse eingesetzt werden. Die Steckmasse muss zuvor auf die Maße des dekorativen Gefäßes (Blumentopf, Vase mit weiter Öffnung) angepasst werden.
- ✓ **Narrative Einschübe:** Um die Aufmerksamkeit der Teilnehmenden zwischendurch zu entlasten, können Erzähl- und Vorleseteile eingeschoben werden, in welchen die Verantwortlichen Pflanzen- oder Kräutergeschichten frei erzählen oder vorlesen.
- ✓ **Gartenarbeiten:** z. B. Säen, Anpflanzen, Pikieren und Arbeit an (Hoch-)Beeten, Balkonkästen, Pflanztöpfen etc.; Gießen; Kneten und Durchmischen der frischen Erde; Zupfen der Beikräuter 😊; Versorgung der Blumenzwiebeln; Pflanzenhege und -pflege.
- ✓ **Mobile Hochbeete** können ganzjährig genutzt und auch zu bettlebigen Bewohner:innen gebracht werden.
- ✓ **Ernten und Verarbeiten** von Früchten, Gemüse und Kräutern (z. B. Tee, Marmelade, Saft, Kräuterquark oder -limonade; Abfüllen von Lavendel-Duftsäckchen)
- ✓ **Dörren:** Mittels eines Dörr-Automaten können Früchte, Gemüse und Kräuter ohne großen Aufwand getrocknet und haltbar gemacht werden. Getrocknete Teekräuter können ideal in einem Apothekerglas aufbewahrt werden.
- ✓ **Mobile 5- oder 10-Minuten-Aktivierung:** Die mobile Aktivierung kann mithilfe einer Gartenkiste oder eines -wagens mit Pflanzen, Gartengeräten, Photos etc. umgesetzt werden. Auf Wunsch sollten bettlebige Bewohner:innen den Garten in ihren Betten besuchen und am Gemeinschaftsleben teilnehmen können.
- ✓ **Imagination / Phantasie-Reise:** Es kann eine Imagination – ein Spaziergang durch den inneren Garten – angeregt werden: „Schließen Sie bitte Ihre Augen. Wie sieht Ihr innerer Garten aus? Wo ist Ihr Lieblingsplatz? ...“
- ✓ **„Lebensbuch“:** Getrocknete Pflanzen können auch zur kreativen Gestaltung eines „Lebensbuchs“ mit wichtigen und besonderen Lebenserinnerungen verwandt werden.
- ✓ **Aktivierung und Erinnerungspflege:** Im Außenbereich kann ein nicht mehr genutzter Schrank oder Regal zum „Gartenschrank“ / Ausstellungsstück für alte Küchen- und Gartengeräte, Kordel, Gießkanne, Einmachgläser, Kirschkern etc. umgestaltet und zur Aktivierung und Erinnerungspflege eingesetzt werden. Demselben Zweck könnte auch ein alter, auf einer Freifläche aufgebauter Liegestuhl dienen.
- ✓ **(Mobiler) Kiosk:** Falls ausreichend Platz vorhanden ist, könnte auch ein (mobiler) Kiosk im Garten aufgebaut werden und als Begegnungsort dienen, der sich mit den Jahreszeiten wandelt und so mal Strand- und mal Glühweinbude ist.
- ✓ **Pflanzenmarkt:** Dominante Pflanzen können ausgedünnt, in Töpfe umgesetzt und dann im Rahmen eines kleinen Pflanzenmarkts gegen eine Spende angeboten werden.
- ✓ **(Gesundheits-)Wissensvermittlung:** Kleine Projekte oder eine fest installierte Infotafel im Innen- oder Außenbereich können die „Pflanze“ oder das „Gartentier“ „der Woche“ oder „des Monats“ präsentieren und hierzu (Gesundheits-)Wissen vermitteln.
- ✓ **Jahreszeiten-Kalender:** Auch mit einem Jahreszeiten-Kalender – „Welche Pflanze blüht denn gerade?“ – oder durch das Anlegen eines „Herbariums“ (Dies ist ein „Kräuterbuch“,

welches getrocknete Pflanzen und Informationen enthält.) kann das Interesse an der Natur geweckt und gefördert werden.

- ✓ **Wetter-Station:** Eine kleine Wetter-Station im Außenbereich spricht diejenigen an, die gerne das Wetter beobachten. Vielleicht findet sich auch jemand, der die Wetter-Daten im „Wettertagebuch“ der Einrichtung fortlaufend aufzeichnen möchte.
- ✓ **Beobachtung der Gartentiere:** Selbstgemachte Futterrollen (notwendig ist eine Klopapierrolle, Erdnussbutter und Körner) können auch über einen Ast in den Bäumen des Außenbereichs (z. B. in Sichtweite bettelebiger Bewohner:innen) aufgehängt und so die angelockten Vögel und Eichhörnchen beobachtet werden.
- ✓ **Beobachtung der Gartentiere:** Auch Vogelhäuschen, Vogeltränken oder Insektenhotels ermöglichen die Beobachtung der Tiere im Garten.
- ✓ **Natur- und Garten-Rätsel / Spiele:** Das Thema „Garten“ bietet sich für eine Vielzahl von Rätseln und Spielen an (z. B. Pflanzen- oder Blumen-ABC; Sinnes-Rätsel, Kim-Spiele, Pflanzen-Memory). Die Materialien sind mit wenig Aufwand selbst herzustellen, fertig zu kaufen oder über die *Stadtbüchereien* auszuleihen.
- ✓ **Veranstaltungsort Garten:** Der Garten kann als Veranstaltungsort der Sozialen Betreuung – beispielsweise für Erzähl- und Vorleseangebote, Gedächtnistraining oder für Musik- und Bewegungsangebote mit entsprechender thematischer Ausrichtung (z. B. mit Natur- und Gartengeschichten oder -liedern; Erinnern von Sprichwörtern und Bauernregeln) genutzt werden.
- ✓ **Bewusstes Naturerleben und Spaziergänge:** Spaziergänge mit Einzelpersonen und Kleingruppen durch den Garten und die Grünanlagen im Umfeld der Pflegeeinrichtung können mit dem bewussten Blick auf die Natur erfolgen.
- ✓ **Gesprächs- und Erzählangebote:** Im Rahmen eines Gesprächsangebots, könnte die Aufforderung erfolgen: „Erzählen Sie mir eine Gartengeschichte.“ Oder: „Was ist Ihr frühestes Gartenerlebnis?“ [Die zuerst erinnerten Garten- und Naturerlebnisse liegen meist in der Kindheit.] Zur Anregung des Redeflusses können die Mitarbeitenden auch zunächst eine Garten-Geschichte vorlesen oder erzählen.
- ✓ **Angebote für sinnesbeeinträchtigte Menschen:** Gartenbezogene Angebote für sinnesbeeinträchtigte Personen sollten grundsätzlich die nicht beeinträchtigten Sinne ansprechen:
 - „Was hören Sie?“: Das gemeinsame Lauschen ermöglicht (in Verbindung mit den Ausführungen der sehenden Begleitung) den Kontakt zur Natur.
 - „Wie nehmen Sie diesen Ort wahr?“: Die sehende Begleitung beschreibt ergänzend ihre visuellen Eindrücke.
 - „Welche Pflanze ertasten, riechen oder schmecken Sie?“: Verschiedene Pflanzen wie Lavendel, Thymian, Salbei, Jasmin oder Flieder riechen sehr intensiv und eignen sich gut für die sinnliche Wahrnehmung der Pflanzen.
 - Das Gespräch kann aber auch am (früheren) Lebensalltag ansetzen. Die gemeinsamen Überlegungen und Sinneswahrnehmungen beziehen sich dann beispielsweise auf die Frage: „Was gehört in ein guten Kräuterquark?“
- ✓ **Angebote für dementiell beeinträchtigte Menschen:** Mit fortschreitender Erkrankung können Erinnerungen immer weniger aktiv abgerufen und anderen mitgeteilt werden. Daher nimmt die Bedeutung der Sinneswahrnehmung und der nonverbalen

Kommunikation zu. Das sensorische Erleben der Natur (Hören, Sehen, Schmecken, Riechen, Tasten, Fühlen, Körperbalance) beeinflusst die Emotionen, verbindet mit der Außenwelt und lässt (positive wie negative) Erinnerungen lebendig werden.

- ✓ **Begleitung am Lebensende:** Das Zimmer kann mit Blumen dekoriert werden, welche jedoch nicht zu stark duften sollten.
- ✓ **Jahreszeitliche Gartenfeste** (z. B. Ostern, Kirschblütenfest, 1. Mai, Pfingsten, „Kalte Sophie“ / 15. Mai, Spargel- und Erdbeerenfest, Johanni-Fest, sommerliches Grillfest, herbstliches Erntefest etc.) können im Einbezug des Gartens gefeiert werden. Die Ausschmückung kann z. B. mit Geschichten, Musik, typischen Gegenständen und jahreszeitlichen Verkostungen erfolgen.

Einige Anregungen zur Gartengestaltung:

- ✓ Der Garten sollte vertraute und sinnanregende Elemente (z.B. Duft- und Naschpflanzen, Klang- und Wasserobjekte, Vielfalt an Farben, Formen, Oberflächen und Materialien) bieten.
- ✓ Aus psychologischer Sicht sollten die Sitzbänke im Außenbereich so positioniert sein, dass der Rücken „geschützt“ und der freie Blick in den Raum bzw. auf den Eingang der Einrichtung möglich ist.
- ✓ Auch im Außenbereich ist die Raumaufteilung für ein harmonisches Gesamtbild wichtig. Für die Abgrenzung der einzelnen Bereiche und die Entstehung unterschiedlicher Gartenräume (z. B. Gemeinschafts- und Rückzugsbereiche, Gemüsegarten) können optische Elemente (z. B. Hecken; Mauern; Staudenbeete, die in eine Rasenfläche hineinragen; ein anderer Bodenbelag für die Sitzplätze oder Blumenbeete rings um die Sitzfläche; eine offene Pergola) eingesetzt werden.
- ✓ Es sollte überprüft werden, ob der Garten wirklich barrierefrei ist und allen Bewohner:innen eine uneingeschränkte (selbständige) Nutzung erlaubt.
- ✓ Pralle Sonne wird von den meisten Menschen schlecht vertragen; daher sollten ausreichend Schattenplätze vorhanden sein.
- ✓ Für die Begrünung von Mauern oder unattraktiven Wänden von Pflanzkästen eignen sich beispielsweise Polster-Phlox und Steinkraut.
- ✓ In einzelnen Beeten sollten Blumen wachsen, die sich gut für Gestecke eignen.
- ✓ Beerensträucher sind für Hochbeete eher ungeeignet und sollten in gut zugänglichen Bodenbeeten stehen.
- ✓ Giftige und allergene Pflanzen (z. B. Eiben, Goldregen, Tollkirsche, Maiglöckchen) sollten, wenn überhaupt, nur in unzugänglichen Bereichen stehen bleiben.
- ✓ Optimalerweise sind im Außenbereich ein kleines Gartenhäuschen (für die Werkzeuge und Materialien) sowie Strom- und Wasseranschlüsse vorhanden.

Einige Anregungen zur „kreativen Gestaltung“:

- ✓ **Gestalten mit Ton**
 - Töpfer-Angebote sollten vorzugsweise in einer Kleingruppe mit einem Betreuungsschlüssel von 1:4 und bei schwer dementiell beeinträchtigten Personen immer mit einer 1:1-Begleitung umgesetzt werden.

- Angebote für bettlebige Personen könnten anstelle von Ton mit Bienen- oder Knetwachs umgesetzt werden.
- Da es nicht ganz so leicht ist, einen Brennofen für die getöpften Werke zu finden, ist es empfehlenswert, nur ausgesuchte Stücke wie z. B. Vogeltränken, die mit Wasser gefüllt werden, zu brennen und bei anderen Stücken, wie individuellen Schälchen, die eher als Anschauungsobjekt oder Behältnis für trockene Gegenstände dienen, auf das Brennen zu verzichten.
- Die getöpften Werke müssen vor dem Brennen ca. zwei Wochen aushärten. In dieser Zeit sollten diese mit einem leicht feuchten Tuch bedeckt werden. Kleine Risse können mit ein wenig Wasser korrigiert werden.
- Lufttrocknender Ton ist prinzipiell eine gute, aber auch kostspielige Alternative.
- Folgende Materialien werden für das Gestalten mit Ton benötigt: Ton, Werkzeug-Set für Ton, Wassergläser

- **Gemeinschaftsarbeit Vogeltränke:**

Alle Teilnehmenden rollen „Würstchen“ mit ca. 1 cm Durchmesser. Die Verantwortlichen bauen hieraus zuerst die Bodenplatte (ca. 30 cm Durchmesser) und dann den Rand der Vogeltränke auf. Die einzelnen Tonstränge müssen sehr gut verbunden werden. Das gründliche Glattstreichen – auch mithilfe von Wasser – dient dazu, die Luftlöcher im Ton herauszubekommen. Geübtere Teilnehmende können auch dekorative Figuren (z. B. Vögel) für den Rand der Tränke formen.

- **Gestalten von Dekorationsobjekten für Beete und Pflanzkästen:**

Um die Deko-Kugeln herzustellen, werden zunächst Kugeln geformt. Diese müssen dann halbiert und mit der Modellerschlinge ausgehöhlt werden (mit einem ca. 0,5 cm breiten Rand). Danach werden die beiden Hälften wieder zusammengesetzt. Die Naht muss sehr gut verstrichen werden. Das Loch durch die Mitte muss vom Durchmesser ein wenig größer sein als der Stab selbst, da sich das Volumen durch das Trocknen verringert. Ein Metallstab ist besser geeignet als ein Holzstab.

Die Scheiben sollten eine maximale Breite von 1,5 cm nicht überschreiten und müssen daher nicht ausgehöhlt werden.

Nach dem Brennen können die Kugeln und Scheiben mit Acrylfarbe (und eventuell auch mit Klarlack) angemalt und nach dem Trocknen auf die Stäbe gesetzt werden. Falls eine Ton-Glasur verwendet wird, müssen die Werke erneut gebrannt werden.

Im Winter sollten die Deko-Objekte sicherheitshalber hereingeholt werden.

- **Pflanzenstecker:**

Pflanzenstecker können aus gleichmäßig ausgerollten Ton-Platten ausgeschnitten werden. Danach muss der Ton wiederum gut glattgestrichen werden, bevor und nachdem die Pflanzennamen eingeritzt werden / wurden. Wichtig ist, dass die Stecker langsam trocknen. Hierzu sollten diese in feuchte Tücher gelegt werden, um das Verbiegen zu verhindern.

- ✓ **Gestalten mit Mosaiksteinen**

- Für Arbeiten mit Mosaiksteinen werden folgende, im Baumarkt und online erhältliche Materialien benötigt: Mosaiksteine (gibt es in verschiedenen Größen, Farben und Formen), Fliesenkleber, Gipsschale, Holzspatel, Fugenmasse, Schwamm / Tuch.

- Mosaiksteine eignen sich für unterschiedliche Untergründe (z. B. Holz, Beton, Putz), welche fettfrei, sauber und trocken sein müssen.
- Die Mosaiksteine sollten umso kleiner sein, je mehr Rundungen und Kanten die Gegenstände aufweisen.
- Der Fliesenkleber wird angemischt (zu empfehlen ist eine Gipsschale) und danach mit einem Holzspatel auf die Fläche aufgetragen. Nun können die Mosaiksteine angebracht werden.
- Nach dem Trocknen kann die Fläche verfugt werden. Die überschüssige Fugenmasse sollte direkt mit einem Schwamm / Tuch abgenommen werden.
- Mosaiksteine können vielseitig eingesetzt werden:
 - ✓ Ein Plastik-**Mülleimer** kann mit Mosaiksteinen beklebt zu einem attraktiven Mülleimer für den Außenbereich werden.
 - ✓ **Stein-Platten** werden zu dekorativen Trittsteinen im Garten oder Beeten.
 - ✓ **Kräuterspiralen** können mit Mosaiksteinen gestaltet werden.
 - ✓ **Beet-Einfassungen, Blumentöpfe, Vogeltränken und Schälchen** können mit Mosaiksteinen farbig verziert werden.
 - ✓ **Spanplatten und andere Gegenstände aus Holz** (z. B. Tische, Stühle, Wurzeln) werden mit Mosaiksteinen beklebt zu farbigen Dekorationsobjekten im Außenbereich.

Empfehlungen für die Ansprache und Begleitung der Teilnehmenden

- Es ist nicht ganz so leicht, über die gesundheitsfördernden Effekte der Angebote ins Gespräch zu kommen. Eine Möglichkeit besteht darin, zu Beginn und zum Abschluss jeweils nach dem Wohlbefinden der Teilnehmenden zu fragen: „Wo würden Sie – auf einer Skala von 1 bis 10 – Ihr Wohlbefinden einordnen?“ Abweichungen nach oben könnten dann Anlass sein, über gesundheitsfördernde Effekte zu sprechen und gemeinsam zu überlegen, wie eine Integration in den Alltag gelingen könnte.
- Während des Angebots ist es mitunter passend, die positiven Effekte bestimmter Aktivitäten direkt zu verdeutlichen: „Das, was wir gerade machen, trainiert unser Gedächtnis“ oder „...macht unsere Finger beweglicher“.
- Wenn es passt, können den Teilnehmenden zwischendurch kleine Gesundheitstipps oder „Glücks-Übungen“ für den Lebensalltag vermittelt werden.
- Die Ansprache sollte immer humorvoll und auf keinen Fall belehrend sein.
- Die Bewohner:innen verfügen über vielfältige Erfahrungen mit dem Gärtnern / kreativen Gestalten und über Natur-Wissen. Die Verantwortlichen sollten die Teilnehmenden dazu ermutigen, dieses einzubringen und aktiv mitzuwirken.

„Stolpersteine“ bei der Umsetzung

Die Durchführung des Gartenkurses kann durch „ungünstige“ Rahmenbedingungen und ungeplante Unterbrechungen erschwert sein:

- z. B. dann, wenn die Anzahl der Teilnehmenden mit hohem Unterstützungsbedarf die Anzahl der Kursleitenden übersteigt. Die mangelnde Begleitung kann Prozesse der Verunsicherung und Demotivation begünstigen.
- z. B. dann, wenn bei Töpfer-Angeboten mit dementiell beeinträchtigten Teilnehmenden keine ausreichende Begleitung gegeben ist, besteht ein hohes Risiko, dass der Ton, der eine gewisse Ähnlichkeit mit Teig hat, gegessen wird. (Dies ist zwar nicht gesundheitsschädlich, aber für die Betroffenen sehr unangenehm.)
- z. B. dann, wenn das Arbeiten mit Ton bei Funktionseinschränkungen der Hände schwerfällt oder aber,
- z. B. dann, wenn die Fingernägel gerade erst frisch manikürt wurden 😊.

Viele „Stolpersteine“ können bereits im Vorhinein gedanklich durchgespielt und praktikable Handlungslösungen (z.B. frühzeitige, weit gestreute Informationen; Anfrage / Bitte um Unterstützung; Einbindung von An- und Zugehörigen) entwickelt werden.

Abschluss des Kreativangebots

- In der Gruppe wird gemeinsam auf das Angebot und eventuell auch auf die geschaffenen Werke geschaut.
- Die Verantwortlichen erkundigen sich nach dem Befinden der Teilnehmenden und erfragen, ob und falls ja, wie sich dieses durch die Maßnahme verändert hat.
- Die Mitarbeitenden greifen die (gesundheitsbezogenen) Äußerungen der Teilnehmenden auf und ergänzen mit weiterem Gesundheitswissen zum kreativen Gärtnern.
- Die gesundheitsfördernden Effekte der garten- und kunsttherapeutischen Angebote können so gemeinsam erarbeitet und bewusst gemacht werden.
- Die Teilnehmenden werden in ihrem Gesundheitswissen gestärkt und zu gesundheitsförderlichem Verhalten motiviert.
- Wie bei jedem Abschluss eines gesundheitsfördernden Kreativangebots des „Atelier_Vital“ haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, ein „Gesundheitslos“ zu ziehen und sich über die Botschaften auszutauschen.
- Abschließend wird das Feedback mittels Daumenabstimmung erfragt und die weitergehenden Wünsche der Teilnehmenden festgehalten.

Gesundheitswissen

Gesundheitsförderung und Prävention durch kreative Gestaltung der Lebenswelt

- Die Aktivitäten des kreativen Gärtnerns machen sich die positiven Gesundheitseffekte des Naturerlebens und der Kreativität nutzbar.
- Die Maßnahmen sind geeignet, sowohl das individuelle Gesundheitsverhalten zu stärken als auch die Gesundheitsverhältnisse in der Lebenswelt „Pflegeeinrichtung“ aufzuwerten.
- Die Bewohner:innen, An- und Zugehörige sowie Mitarbeitende werden „empowert“ und ermutigt, sich aktiv in die Organisationsentwicklung einzubringen und erfahren so einen Zuwachs an Lebensqualität und Wohlbefinden.

Ganzheitliche Effekte des kreativen Gärtnerns auf die Gesundheit

Psychische Gesundheit

- Kreatives Gärtnern vermittelt positive Erlebnisse des Genusses, der Lebensfreude und der Naturverbundenheit, welche die Lebenszufriedenheit erhöhen.
- Kreatives Gärtnern fördert die eigene Gestaltungskraft / Kreativität, zeigt aber zugleich die Grenzen eigener Schöpfungskraft auf.
- Naturkontakt und Kreativität versetzen in einen positiven emotionalen Zustand, negative Gefühle werden ausgeglichen und Emotionen wie Zuversicht, Sicherheit und Geborgenheit stellen sich ein.
- Naturkontakt und Kreativität erfüllen das menschliche Grundbedürfnis nach Sinnerleben.
- Der Vollzug subjektiv sinnhafter Aktivitäten stärkt die (räumliche, zeitliche, situative und personelle) Orientierung.
- Das Kohärenzgefühl wird durch verstehbare, handhabbare und sinnhafte Erfahrungen gestärkt wie auch das Gefühl der Kontrolle über das eigene Leben und den Alltag
- Naturkontakt und Kreativität können von aktuellen Belastungen und Beeinträchtigungen ablenken und positive Einstellungen, Gedanken und Gefühle fördern.
- Die Bewältigung kritischer Lebensereignisse und das Einleben in die Pflegeeinrichtung werden unterstützt und erleichtert.
- Das kreative Gärtnern hilft, Erlebtes zu verarbeiten und ermutigt, sich auf neue Erfahrungen einzulassen.
- Durch das kreative Gärtnern und die Bewegung an der frischen Luft werden Unruhe und Stressbelastungen reduziert, Ängste und Depressionen abgemildert und das psychische Wohlbefinden gesteigert.
- Die Aktivitäten bringen die Teilnehmenden nicht nur mit anderen, sondern auch mit sich selbst in Kontakt.
- Kreatives Gärtnern ermöglicht Erfolgserlebnisse. Die eigenen Fähigkeiten werden erfahren und so Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein / Identität gestärkt.
- Kreatives Gärtnern lässt neue oder auch alte Aufgaben (wiederentdecken und unterstützt die Übernahme von Eigenverantwortung. Der Erhalt der Aktivitäten des täglichen Lebens wird gefördert.
- Das Erleben der eigenen Kompetenzen stärkt ebenfalls Überzeugungen der Selbstwirksamkeit und des Selbstwerts.
- Die Willenskraft (Entscheidungs-, Umsetzungs- und Durchhaltevermögen) wird gestärkt.
- Das Betrachten der Arbeitsleistung oder der geschaffenen Kunstobjekte weckt auch rückblickend den Stolz auf die eigene Leistung.
- Kreatives Gärtnern aktiviert und fördert die psychische Widerstandsfähigkeit (Resilienz).

Körperliche Gesundheit

- Schon der Anblick der Natur reicht aus, um Cortisol-Werte und Pulsschlag zu senken oder Symptome wie Kopfschmerzen und Unwohlsein zu verringern.

- Natürliches Licht regt die Bildung von Vitamin D an, welches unter anderem die Gesundheit von Muskeln und Knochen fördert.
- Der regelmäßige Aufenthalt im Freien hat positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislaufsystem, senkt den Blutdruck, die Atemfrequenz und den Muskeltonus, regt aber die tiefe Atmung an, verbessert die Durchblutung und stärkt das Immunsystem.
- Auch leichte körperliche Aktivitäten fördern die Turnus-Regulation, die (Nacht)Schlaf- und Konzentrationsfähigkeit.
- Kreatives Gärtnern aktiviert und erfordert die Anspannung der Muskeln, so dass nach der (auch mäßigen) Anstrengung wohltuende Entspannung einsetzen kann.
- Das gärtnerische und gestalterische Tun fördert den Bewegungsapparat, die Motorik und die Körperkoordination und übt vor allem die Feinmotorik und Beweglichkeit der Hände.
- Durch kreatives Gärtnern wird die Schönheit der Natur (wieder) wahrgenommen und die Sinne werden geöffnet.
- Kreatives Gärtnern stimuliert und stärkt die Wahrnehmung durch die menschlichen Sinne (Hören, Sehen, Schmecken, Riechen, Tasten, Fühlen, Wahrnehmung von Temperatur und Bewegung, Gleichgewichtssinn).
- Die räumliche Wahrnehmung und die Augen-Hand-Koordination werden durch kreatives Gärtnern trainiert.
- Das Naturerleben und die Kreativität aktivieren die Lebenskräfte und unterstützen die Regeneration des Organismus.

Mentale / kognitive Gesundheit

- Kreatives Gärtnern ermöglicht, altes Wissen aufzufrischen und neue Kenntnisse zu erwerben.
- Neue Erfahrungen erweitern den „Horizont“ und „vitalisieren“.
- Kreatives Gärtnern weckt Erinnerungen und trainiert so das Gedächtnis.
- Der Garten bietet die Möglichkeit, den Tages- und Jahresablauf zu beobachten. Die Tagesstrukturierung und die jahreszeitliche Orientierung werden so unterstützt.
- Die Konzentrationsfähigkeit wird gefördert und die Aufmerksamkeitsspanne verbessert.
- Im Einlassen auf das kreative Gärtnern wird die Aufmerksamkeit auf die Gegenwart gelenkt und ein Zustand der Achtsamkeit erreicht.
- Externe Informationen / Reize können besser aufgenommen, gefiltert und bewältigt werden.
- Durch das kreative Gärtnern können kognitive Ressourcen aktiviert und Abbauprozesse präventiv aufgehalten oder verlangsamt werden.

Soziale Gesundheit

- Die Maßnahmen des kreativen Gärtnerns sensibilisieren für die Natur wie auch für positive und negative Umwelteinwirkungen.
- Die Liebe zur Natur und die ökologische Einbindung werden gestärkt.

- Der Naturkontakt lässt Resonanz spüren und stärkt das Erleben des Einklangs und der Verbindung mit der Welt.
- Der Garten / Außenbereich wird zum Begegnungsort: Die Kommunikation und der soziale Austausch zwischen Bewohner:innen, Mitarbeitenden sowie An- und Zugehörigen werden gefördert und sozialer Isolation und Einsamkeit entgegengewirkt.
- Die Gemeinschaft und der Zusammenhalt werden gestärkt.
- Im Garten / Außenbereich ausgestellte Gemeinschaftsarbeiten sind ein wichtiges Symbol für Miteinander und Verbundenheit.
- Als – auch für die Nachbarschaft offener – Wohlfühlraum und Treffpunkt für kreatives Gärtnern stiftet der Garten / Außenbereich einen gesellschaftlichen Nutzen, und die soziale Inklusion der Bewohner:innen wird gestärkt.
- Begegnungen und Gruppenangebote erfüllen das individuelle Bedürfnis nach Geselligkeit und sozialer Zugehörigkeit.
- Soziale Zugehörigkeit und Anerkennung motivieren und machen glücklich.
- Glück und Zufriedenheit sind äußerst „ansteckend“.
- Über gemeinsame Interessen fällt es leicht, einander kennenzulernen und intensivere Kontakte zu Gleichgesinnten aufzubauen.
- Im Miteinander werden die sozialen Kompetenzen geübt. Neue Äußerungsmöglichkeiten und Handlungsalternativen werden entdeckt.
- Ein respektvoller Umgang und wechselseitige Wertschätzung sind Basis für ein lebendiges und lebenswertes Miteinander.

Erweiterungs- und Fortführungsmöglichkeiten

- Die Pflegeeinrichtungen können einen Schwerpunkt ihrer sozialen Betreuung bei gartentherapeutisch orientierten Angeboten setzen und ein explizites Gartentherapie-Konzept umsetzen.
- Interessierte Einrichtungen haben die Möglichkeit, sich beim Präventionsprogramm einer Gesetzlichen Krankenversicherung zu bewerben und werden – im Falle der Auswahl – für ein Jahr kostenlos unterstützt, Mitarbeitende zu gartentherapeutischen Assistenzkräften auszubilden und Gartentherapie fachlich fundiert einzuführen.
- Die gefertigten Kreativobjekte können gesammelt ausgestellt, und die Künstler:innen (unterstützt durch die Mitarbeitenden) mit Interessierten / Besucher:innen über das kreative Tun und die gemachten Erfahrungen sprechen.
- Im Rahmen einer „Gesundheits-Vernissage“ mit Verköstigung und Sinneserlebnissen können die Erfolge anhand von Fotos (z. B. Vorher-Nachher-Vergleiche) und einigen Kunstobjekten präsentiert und über die erzielten Gesundheitseffekte informiert werden.
- Schließlich ist es aber auch wichtig, die Lebenswelt „Pflegeeinrichtung“ angesichts der globalen Klimakrise weiterzuentwickeln und Maßnahmen zum nachhaltigen Umwelt- und Klimaschutz umzusetzen, die die Gesundheitsrisiken der Menschen in den Pflegeeinrichtungen verringern und zugleich einen Beitrag zur planetaren Gesundheitsförderung leisten (z. B. durch Grünflächen und Begrünungen für Temperaturregulierung und Hitzeschutz oder nachhaltige Ressourcennutzung).

Kooperations- und Vernetzungsmöglichkeiten

- Nicht wenige An- und Zugehörige verfügen über Erfahrungen mit dem Gärtnern und sind gerne bereit, sich auf vielfältige Weise (z. B. Pflanzen-Spende, Gartenarbeiten, Hilfe bei Angeboten und Veranstaltungen im Garten) einzubringen.
- Zur nachhaltigen Unterstützung des Kurses können über Öffentlichkeitsarbeit oder *Ehrenamtsagenturen* auch ehrenamtliche Hobby-Gärtner:innen aus der Nachbarschaft angesprochen werden.
- Ebenso ist die Vernetzung mit Stadtteilprojekten (z. B. Nachbarschafts- oder Bürgergärten, *Urban Gardening*-Projekte), Schrebergärten, Kleingartenvereinen oder Freizeit- und Kreativgruppen des Quartiers denkbar.
- Blumengeschäfte / Gärtnereien in der Nachbarschaft der Pflegeeinrichtungen können angefragt werden, ob Pflanzen (z. B. für Blumengestecke) dauerhaft kostenlos oder -günstig zur Verfügung gestellt werden.
- Insbesondere zur Unterstützung der gestalttherapeutischen Angebote können Kooperationsanfragen an Hochschulen mit pädagogischen und kreativen Studiengängen erfolgen und gemeinsame kreative und intergenerationelle Projekte umgesetzt werden.
- Es könnte auch ein „Gartenclub“ gegründet und hierfür eine Kooperation mit *Botanischen Gärten* oder Kleingartenvereinen geprüft werden.

*Man sieht die Blumen welken
und die Blätter fallen,
aber man sieht auch Früchte reifen
und neue Knospen keimen.
Das Leben gehört dem Lebendigen an,
und wer lebt, muss auf Wechsel gefasst sein.*

Johann Wolfgang Goethe



Impressum / Herausgeber:

SBO gGmbH
Dr. Susanne Loke
Sommerdellenstr. 23
44866 Bochum
Tel. 02327 680461

Gestaltung:

www.design-edelweiss.de



www.sbo-bochum.de

GENAU MEIN REVIER.

GEFÖRDERT VON

