

» Am Ende muss immer ein Erfolgserlebnis stehen «

UM THERAPEUTISCH ZU GÄRTNERN, braucht eine Tagespflege nicht unbedingt einen Garten. Es reicht auch ein Balkon oder eine Terrasse – und es sind auch in den Räumen viele Angebote möglich. Wichtig sei, Senioren überhaupt Zugang zur Natur zu bieten, sagt Gartentherapeutin Corinna Cieslik-Bischof. Denn Natur und Garten wirken sich positiv auf die Gesundheit und die Sozialkontakte aus.

INTERVIEW: SONJA THIELEMANN

TP Frau Cieslik-Bischof, warum ist es besonders für Senioren wichtig, Zugang zur Natur oder einem Garten zu haben?

CIESLIK-BISCHOF: Senioren, die eine Tagespflege besuchen, sind meistens in ihrem Aktionsradius eingeschränkt. Dadurch nehmen auch die sozialen Kontakte ab. Folglich nehmen die Möglichkeiten ab, in der Natur zu verweilen, sie zu genießen oder tätig zu werden. Biete ich diesen Senioren die Möglichkeit, wieder Zugang zur Natur oder einem Garten zu haben, fördere ich dadurch körperliche Aktivität und Sozialkontakte. Der Aufenthalt im Garten wirkt zudem positiv auf das Herz-Kreislauf-System, fördert den Wach-Schlaf-Rhythmus und wirkt entspannend.

TP Was unterscheidet das „therapeutische Gärtnern“ vom normalen Gärtnern?

Beim therapeutischen Gärtnern verfolge man bestimmte Ziele. Mein Angebot ist ressourcenorientiert, aber immer mit Blick auf etwaige Einschränkungen. Vor allem die kognitiven und motorischen Fähigkeiten der Gäste sollte man im Blick haben, um beim Gärtnern niemanden zu über- oder unterfordern. Ein Beispiel: Von einem Hochbeet sollen Kräuter geerntet werden. Die Schere muss leichtgängig und



CORINNA CIESLIK-BISCHOF

Gartentherapeutin,
Wedemark, gruene-
stunde.com, corinna@
bischofs.com

klein genug sein, denn die Hände sind oft durch Arthrose oder Rheuma stark verändert. Ist ein Gast gut beweglich, kann er feine Kräuter wie Thymian oder Oregano schneiden. Sind die motorischen Fähigkeiten eingeschränkt, sollte das Kraut größer sein wie Salbei oder Maggikraut. Am Ende muss immer ein Erfolgserlebnis stehen.

TP Was macht einen senioren-gerechten Garten aus?

Möchte ich, dass die Gäste der Tagespflege aus dem geschützten Raum hinaus in den Garten gehen, muss ich deren Interesse wecken. Bereits am Ausgang zum Gelände sollten Sitzgelegenheiten stehen und farbige Pflanzungen neugierig machen. Entlang des Weges müssen weitere Bänke oder Stühle stehen, ansonsten kann beim Gartenbesucher Angst oder Unsicherheit entstehen, ob der Weg bewältigt werden kann. Die Struktur der Gartenanlage sollte Orientierung und Sicherheit vermitteln, themenbezogene Bereiche sind hilfreich. Für die körperlichen Aktivitäten sind

TIPPS FÜR DIE PRAXIS

- Die Erstellung des Konzeptes sollte unter Einbeziehung des Teams – Pflege- und Betreuungskräfte, Hauswirtschaft, Hausmeister, Gärtner, Leitung etc. erfolgen.
- Die räumlichen Gegebenheiten und das finanzielle Budget bestimmen die Nachhaltigkeit von gartentherapeutischen Angeboten.
- Ausführliche Kenntnisse in der Gartentherapie – Fortbildungen und Schulungen – und die Überprüfung der Ziele sind Voraussetzung.
- Zu Beginn sollte in kleinen Gruppen gearbeitet werden.
- Die zu bearbeitende Fläche für gartentherapeutische Maßnahmen sollte am Anfang klein sein. Um Pflanzen muss man sich kümmern, genau wie um die Menschen.



Beim therapeutischen Gärtnern liegt der Fokus auf der Person und nicht auf dem Ergebnis. Kognitive und motorische Fähigkeiten müssen gut beobachtet werden, um niemanden zu über- oder unterfordern.

Hochbeete unverzichtbar. Diese gibt es inzwischen in unterschiedlichen Materialien, Größen und Höhen.

TP Sie sagen, dass das gemeinsame Gärtnern als Türöffner diene.

Wie schon erwähnt, geht das Altern oft mit dem Verlust von sozialen Kontakten und dem Nichterleben eigener Kompetenzen einher. Die Arbeit mit Pflanzen wird als sinnvoll empfunden und hat dadurch einen hohen Aufforderungscharakter. Das ist mein „Türöffner“, um zu den Senioren Kontakt aufzubauen. Ein Beispiel: Auf dem Gartentisch stehen verschiedene verblühte Topfpflanzen. Wie selbstverständlich greift einer aus der Gruppe einen Topf und fängt an, vertrocknete Pflanzenteile abzupfen. Andere Teilnehmer schließen sich an. Es wird gefragt, wo der Abfall hinsoll, es wird diskutiert, was das für eine Pflanze ist und so weiter. Die Teilnehmer treten in Kontakt, erleben eigene Kompetenz und üben motorische Fähigkeiten.

TP Was ist bei der Gartengestaltung zu berücksichtigen?

Auf jeden Fall sollte der Garten den Eindruck eines geschützten und siche-

ren Ortes vermitteln. Dann kann ich den Raum Garten für Aktivitäten mit den Senioren einsetzen. Die Gestaltung hängt ganz davon ab, wie die Einrichtung den Garten nutzen will. Wird zum Beispiel in der Tagespflege selbst gekocht oder gebacken, sollten Flächen für den Gemüseanbau oder Obstbäume eingeplant werden. Die schönsten Überlegungen nutzen allerdings nichts, wenn das Team der Mitarbeiter – Hauswirtschaft, Betreuungskräfte, Gärtner, Leitung – nicht an einem Strang zieht. Ein Garten kann schnell zu Überforderung führen, wenn in Betreuungskonzepten die Nutzung des Gartens nicht einbezogen wird.

TP Braucht eine Tagespflege denn unbedingt einen Garten, um gartentherapeutisch tätig zu werden?

Wünschenswert ist es natürlich, den Menschen ein Stück Natur anbieten zu können. Um gartentherapeutische Ziele umzusetzen, ist dies aber nicht zwingend notwendig. Ich arbeite ganzjährig mit den Gartengruppen, das bedeutet, dass wir uns in der kalten Jahreszeit oder bei Regen in der Einrichtung beschäftigen. Im Frühjahr sit-

MEHR ZUM THEMA

Corinna Cieslik-Bischof ist Gartentherapeutin und Gärtnerin. Sie gründet Gartengruppen in Tagespflegen und Seniorenheimen und betreut diese regelmäßig, immer in Zusammenarbeit mit den Mitarbeitern. Zusätzlich bietet sie gartentherapeutische Schulungen mit unterschiedlichen Schwerpunkten an. Infos unter gruene-stunde.com.

zen wir drinnen am Tisch und säen aus. Im Frühsommer setzen wir die Setzlinge draußen in Schalen oder Balkonkästen. Die Kräuter aus dem Sommer werden im Winter weiterverarbeitet. Die Arbeiten können auf die räumlichen Gegebenheiten der Tagespflege abgestimmt werden, ob Garten, Terrasse oder Balkon. Lieber ein bisschen Natur ins Haus holen als gar keine Natur erleben.

TP Wo und wie kann eine Tagespflege, sich das notwendige Wissen aneignen?

Die Einrichtung sollte ihre Mitarbeiter zu fachlich bezogenen Fortbildungen schicken oder diese ins Haus holen. Die IGGT – ein Fachverband der Gartentherapeuten – führt auf ihrer Homepage eine Liste von qualifizierten Gartentherapeuten. Im Internet findet man zusätzlich verschiedene Anbieter von Aus- und Fortbildungen zum Thema. ✨