



Der Demenzgarten des LPH Wr. Neustadt ist eine Naturoase, in der sich die HeimbewohnerInnen frei und sicher bewegen können.

Heilsame Gärten

Orte des Lebens und Erlebens für Jung und Alt

Naturnah gestaltete Gärten ermöglichen vielfältige Naturerfahrungen, regen durch unterschiedlichste Eindrücke die Sinne an, bieten Erholung und Entspannung und motivieren zu gesunder Bewegung im Freien. Diese positiven Auswirkungen macht man sich bei der Anlage von Therapiegärten zunutze. Text: Judith Braunsch

Gärtnern fördert die Gesundheit. Gärtnerische Tätigkeiten wie säen, pflanzen, gießen und ernten, das Hantieren mit Erde und Holz, binden den Menschen in den Kreislauf der Natur ein, stärken das Selbstbewusstsein und fördern die motorischen Fähigkeiten. Durch gemeinsame Aktivitäten in einer Gruppe können darüber hinaus soziale Kontakte geknüpft und gefestigt werden. Personen mit Behinderungen, Depressionen, Demenzerkrankungen oder Suchtproblemen profitieren von einer therapeutischen Arbeit im Garten. Auch Kinder und Jugendliche, die mit Problemen kämpfen, bewegungseingeschränkte Personen in PensionistInnen- und Pflegeheimen oder PatientInnen in Krankenhäusern finden hier sinnvolle Be-

schäftigung, Ermutigung und Heilung.

Mehr Lebensqualität.

Viele Menschen erleben im Alter das Abnehmen ihrer kognitiven, emotionalen und sozialen Fähigkeiten. Vermindertes Wohlbefinden, Isolation und Depression können die Folge sein. Dem gegenüber belegen internationale Studien den positiven Effekt, den ein Aufenthalt im Freien auf das Befinden und Verhalten von älteren und demenzkranken Personen hat. Dank dieser Erkenntnisse werden die Grünräume von Wohn- und Pflegeheimen immer mehr in das Pflege- und Betreuungsprogramm integriert und entwickeln sich zu zentralen Lebens- und Wohlfühlräumen für Seniorinnen und Senioren.

Grünräume von Wohn- und Pflegeheimen werden immer öfter in das Pflege- und Betreuungsprogramm integriert.

ten dienen kann, muss er in Gestaltung und Ausstattung an die Bedürfnisse der Nutzerinnen und Nutzer angepasst werden. Eine kluge Wegeführung, Rastplätze, vielfältige Bepflanzung, unterschiedliche Sinneserlebnisse und Möglichkeiten zum Arbeiten im Garten sind hier nur einige wichtige Elemente. Einige NÖ Landespflegeheime (LPH) haben die Idee der Therapiegärten bereits erfolgreich umgesetzt. Dabei wurden auch speziell die Bedürfnisse älterer Menschen mit Demenzerkrankungen berücksichtigt, so zum Beispiel in den Landespflegeheimen Amstetten, Gänserndorf, Laa/Thaya, Vösendorf, Litschau und Wiener Neustadt.

Der Kontakt zur Natur, die Freude an Pflanzen und Tieren sowie die Bewegung im Freien stärken Körper und Seele.

Bedürfnisorientierte Gestaltung. Damit ein Garten als Therapiegar-

Demenzgarten LPH Wr. Neustadt. Eine große Grünfläche, die aber aufgrund unge-



eigneter Gestaltung von älteren, dementen HeimbewohnerInnen kaum genützt werden konnte – so stellte sich die Situation des Gartens des Landespflegeheimes Wiener Neustadt noch vor wenigen Jahren dar. Der Initiative der Heimleitung und einer engagierten Projektgruppe, bestehend aus Direktor-Stellvertreterin Inge Weber-Hornung, Stationsleiterin Agnes Gsertz und ihrem Team, Robert Lhotka und Stefan Streicher von „Natur im Garten“ und der Geragogin und Gar-

Ein Beispiel für ein gelungenes Projekt ist der Demenzgarten im Landespflegeheim Wiener Neustadt.

tentherapeutin Michaela Penz, ist es zu verdanken, dass im September 2013 der erste Demenzgarten der Region eröffnet werden konnte. Dieser ist mittlerweile voll in den Tagesablauf des Pflegeheimes integriert und trägt viel zur Zufriedenheit der SeniorInnen sowie ihrer BetreuerInnen bei. Da der Garten entsprechend den Kriterien der erfolgreichen Landesaktion „Natur im Garten“ angelegt ist und bewirtschaftet wird.

Sichere Bewegungsfreiheit. Der Garten ist heute eine Naturoase, in der sich die Menschen frei aber sicher bewegen können. Die Wege wurden in Schleifen angelegt, sodass man beliebig lange und ungehindert unterwegs sein kann und doch immer

wieder zum Ausgangspunkt zurückkehrt. Dies kommt dem oft großen Bewegungsbedürfnis dementer Menschen entgegen. Die Wege sind breit genug, dass zwei Menschen bequem nebeneinander gehen können, Stolperfallen wurden beseitigt, Sitzgelegenheiten laden zum Verweilen ein.

Erinnerungen wecken. Ein besonderes Augenmerk galt der Bepflanzung: Es wurden bunte Blumeninseln sowie Hochbeete mit Kräutern und Beeren angelegt sowie Obstbäume gepflanzt. Entlang des Zaunes wachsen Beerensträucher, Spalierobst und Weinstöcke, die zum Naschen einladen. „Ein Spaziergang im

Garten, auf sicheren Wegen, bietet mehr Anreize als Rosenduftöl im Aufenthaltsraum“, bestätigt Stationsleiterin Agnes Gsertz. Entlang der Wege gibt es immer Neues zu entdecken: einen Holzstoß, ein Nützlingshotel, einen Quellstein, verschiedene Gegenstände, die Erinnerungen wecken und zu Gesprächen anregen. An einem großen Tisch kann gemeinsam gewerkt werden – vom Zubereiten einer Jause bis zum Zeichnen oder Basteln. „Tätigkeiten wie Essen im Freien, Unkraut zupfen, die Wege kehren, ein Hochbeet bepflanzen, gießen oder etwas ernten

Gärtnerische Tätigkeiten fördern die Anknüpfung an die eigene Biografie und steigern das Selbstwertgefühl.

– dies alles unterstützt ein Anknüpfen an die Biografie, fördert körperliche und geistige Fähigkeiten, ermöglicht, sich kompetent zu erleben und steigert das Selbstwertgefühl des dementen Menschen,“ erläutert Direktor-Stellvertreterin Inge Weber-Hornung.

Vielfältige Nutzung. Nicht zuletzt dient der Garten auch der Nachbarschaftspflege. Durch seine günstige Lage wird er nicht nur von den BewohnerInnen des Landespflegeheimes und deren BetreuerInnen genutzt, sondern ist auch für eine Kindergruppe, die MieterInnen des angrenzenden „Betreuten Wohnens“ und die BewohnerInnen des Caritaswohnhauses zugänglich. ←

DI Judith Braunisch, Amt der NÖ Landesregierung, Abt. Umwelt- und Energiewirtschaft

Angebote von „Natur im Garten“

Workshop „Unser Therapiergarten“: Drei Einheiten zu je drei Stunden; Kosten pro Einheit € 70,-; Termin und Ort nach Vereinbarung

Publikationen: „Freiräume für Pflegeheime“, „Gartentherapie: Theorie-Wissenschaft-Praxis“, „Lebensraum Natur: Gartentherapie für SeniorInnen in Wohn- und Pflegeeinrichtungen“ ←

INFO: www.naturimgarten.at/gemeinden-und-organisationen/therapiegarten