



**Leitfaden für Therapiezentren
& Berufsbildungseinrichtungen
zur Naturtherapie bei
Suchtproblemen**



INHALTSVERZEICHNIS



EINS

02 1. Einleitung

03 1.1 Warum dieser Leitfadens

03 1.2 Definition von Naturtherapie

04 1.3 Derzeitige Anwendung der Naturtherapie in den
Projektländern

ZWEI

08 2. Analyse des positiven Potenzials der Naturtherapie

08 2.1 Vorteile der Naturtherapie

11 2.2 Mögliche Hindernisse bei der Umsetzung
der Naturtherapie

12 2.3 Fazit

DREI

15 3. Bewährte Praktiken auf dem Gebiet der Naturtherapie

15 3.1 Beispiele aus Deutschland

18 3.2 Beispiele aus Spanien

20 3.3 Beispiele aus Griechenland

22 3.4 Beispiele aus Portugal

25 3.5 Beispiele aus Dänemark

VIER

30 4. Tipps für die Umsetzung

FÜNF

33 5. Empfehlungen

35 Referenzen

KAPITEL EINS

EINLEITUNG





1. EINLEITUNG

Suchtmittelmissbrauch ist eine der größten Herausforderungen für die Gesellschaften der EU. Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist der Pro-Kopf-Alkoholkonsum in der Europäischen Union der höchste der Welt. Bei der Naturtherapie handelt es sich um eine formale therapeutische Behandlung, die Aktivitäten in der freien Natur (z. B. Gartenarbeit, Bewegung im Freien, Radfahren usw.) umfasst. Ihr Nutzen kann einen enormen Einfluss auf den Rehabilitationsprozess von Menschen haben, die an einer Suchtkrankheit leiden. Trotz der auf dem Gebiet der Naturtherapie durchgeführten Forschungen und ihrer positiven Auswirkungen auf Gesundheitsstörungen wird diese Methode in Europa noch nicht im Bereich der Suchtkrankheiten eingesetzt.

Um diese Lücke zu schließen, zielt das Projekt Eco-Therapy for people with substance abuse disorders darauf ab, Bildungsmaterialien und interaktive Trainingsressourcen im Bereich der Naturtherapie für Trainings- und Therapiezentren, Trainer*innen und Berater*innen zu entwickeln. Eines dieser Hilfsmittel ist dieser Leitfaden. Der Leitfaden richtet sich an Berufsbildungs- und Therapiezentren und beschreibt die Vorteile und bewährten Verfahren für den Einsatz der Ökotherapie. Außerdem enthält er praktische Leitlinien für die Durchführung von Berufsbildungskursen in Ökotherapie.

Eco-Therapy ist ein zweijähriges Projekt, das darauf abzielt, die Fähigkeiten von Fachleuten zu entwickeln und zu verbessern, um Menschen mit Suchtproblemen besser zu unterstützen, indem ein innovativer naturtherapeutischer Ansatz in Berufsbildungseinrichtungen und Behandlungszentren eingeführt wird.

Der Leitfaden basiert auf den Ergebnissen von Recherchen und Feldforschung, die von den Projektpartnern in Deutschland, Spanien, Dänemark, Griechenland und Portugal durchgeführt wurden.

Die Recherche am Schreibtisch umfasste eine Bestandsaufnahme der besten Praktiken im Bereich der Naturtherapie auf lokaler, nationaler und EU-Ebene sowie Studien der aktuellen Lehrpläne mit dem Ziel, Lücken zu ermitteln.

Die Feldforschung bestand aus Interviews mit Fachleuten und Ausbildern über Naturtherapie und ihr Potenzial. In jedem Partnerland wurden Berater*innen für Drogen- und Alkoholmissbrauch, Ausbilder*innen von Berufsbildungseinrichtungen sowie Vertreter*innen von Therapiezentren befragt.

1.1 WARUM DIESER LEITFADEN

Die positiven Auswirkungen der Verbindung mit der Natur auf das psychische Wohlbefinden sind seit der Antike bekannt.

Doch erst in jüngster Zeit untersuchten Wissenschaftler diese Wirkungen mit Hilfe experimenteller Forschung (Buzzell & Chalquist, 2009; Jordan & Hinds, 2016), und vor kurzem wurde der Begriff Naturtherapie geprägt, um "die Heilung und das Wachstum zu bezeichnen, die durch eine gesunde Interaktion mit der Erde gefördert werden" (Clinebell, 1996). Heute ist die Naturtherapie (oder naturbasierte Therapie) als ein therapeutischer Ansatz bekannt, der den natürlichen Außenraum nutzt, um das menschliche Wohlbefinden zu fördern (Corazon, Nyed, Sidenius, Poulsen, & Sigdotter, 2018).

Trotz ihres Potenzials, das durch die einschlägige Forschung gestützt wird, wurde die Naturtherapie bisher noch nicht in der Berufsausbildung für alle Berufsgruppen eingesetzt und übernommen. Andererseits hat die in allen Ländern des Konsortiums durchgeführte Recherche auch gezeigt, dass die Naturtherapie zwar bekannt ist, aber nicht regelmäßig als Hauptbehandlung in Therapiezentren eingesetzt wird, sondern als alternative Therapie. Ein weiteres Ziel dieses Leitfadens ist es daher, das Potenzial der Naturtherapie als therapeutische Methode näher zu beleuchten und einige der Vorurteile, die diese Methode umgeben, abzubauen. In dem Leitfaden werden die Stärken und Möglichkeiten der Therapie aufgezeigt und Vorschläge gemacht, wie Barrieren bei der Anwendung der Naturtherapie als therapeutische Methode in Berufsbildungs- und Therapiezentren angesprochen und bearbeitet werden können.

1.2 DEFINITION VON NATURTHERAPIE

Naturtherapie ist ein Oberbegriff, der verschiedene Praktiken umfasst (Chaudhury & Banerjee, 2020).

Der soziale und therapeutische Gartenbau umfasst Aktivitäten wie die passive Wertschätzung von Gärten, aktive Gartenarbeit oder Gemüseanbau. Bei der tiergestützten Therapie werden domestizierte Tiere (z. B. Hunde, Pferde, Delfine) zu therapeutischen Zwecken eingesetzt. Care Farming bezieht sich auf die therapeutische Nutzung landwirtschaftlicher Landschaften und landwirtschaftlicher Praktiken (z. B. Pflege von Tieren, Pflanzenbau). Der Umweltschutz, d. h. die Durchführung von Naturschutzmaßnahmen zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden, fällt ebenfalls in den Bereich der Naturtherapie. Die Bewegung im Grünen wiederum umfasst Spaziergänge und andere körperliche Aktivitäten in der freien Natur, während sich das Kunsthandwerk mit der Kunst im Freien oder mit Naturmaterialien beschäftigt. Die so genannte Wildnistherapie bezieht sich auf die Interaktion mit der Natur an einem abgelegenen Ort, die zu Selbstentdeckung und Veränderung führt, und die Abenteuertherapie im Freien wird definiert als "eine therapeutische Modalität, die die therapeutischen Vorteile von Abenteuererfahrungen und -aktivitäten mit denen traditionellerer Therapieformen kombiniert" (Newes & Bandoroff, 2004).

Schließlich gibt es spezifische Naturtherapietechniken, die die Interaktion mit wilden oder naturnahen Bereichen der Natur fördern (z. B. Interaktionen mit Vögeln, Wildtieren, Pflanzen, Naturerfahrungen oder das Schwelgen in Erinnerungen an solche Interaktionen).



Schließlich gibt es spezifische Naturtherapietechniken, die die Interaktion mit wilden oder naturnahen Bereichen der Natur fördern (z. B. Interaktionen mit Vögeln, Wildtieren, Pflanzen, Naturerfahrungen oder das Schwelgen in Erinnerungen an solche Interaktionen). Die Naturtherapie kann sowohl als therapeutischer als auch als präventiver Ansatz eingesetzt werden und hat positive Auswirkungen auf verschiedene Aspekte des Wohlbefindens. Eine kürzlich durchgeführte systematische Übersichtsarbeit und Meta-Analyse über die Auswirkungen von naturbasierten Outdoor-Aktivitäten auf die geistige und körperliche Gesundheit zeigte, dass solche Aktivitäten zu einer Verbesserung der depressiven Stimmung und des positiven Affekts sowie zu einer Verringerung von Angst und negativem Affekt führen, während die Auswirkungen auf Indikatoren der körperlichen Gesundheit weniger eindeutig waren (Coventry et al., 2021). Eine weitere systematische Übersichtsarbeit über zufällige Kontrollstudien über naturtherapeutische Interventionen bei Menschen mit psychischen Störungen bestätigt diese Ergebnisse, indem sie zeigt, dass Praktiken wie therapeutischer Gartenbau, Waldtherapie und tiergestützte Therapie die Symptome von Angstzuständen, Depressionen, Schizophrenie, Traumata oder Stress sowie substanzbezogene oder süchtige Störungen wirksam verringern können (Williams, Barnwell, & Stein, 2020).

Die Forschung auf dem Gebiet der Substanzkonsumstörungen (SKS) hat gezeigt, dass Gartenbauprogramme, integrierte Abenteuertherapieprogramme und Wildnistherapie bei der Behandlung von Substanzkonsum nützlich sind (Chaudhury & Banerjee, 2020). Beispielsweise haben therapeutische Gartenbauprogramme, die mit Häftlingen mit einer Vorgeschichte von Drogenkonsum durchgeführt wurden, nachweislich zu einer signifikanten Verringerung der Anfälligkeit für Sucht (Richards & Kafami, 1999), Feindseligkeit, Risikobereitschaft, Drogenkonsum und Depression bei der Entlassung geführt (Rice & Remy, 1998). Auch ein dreitägiges Programm, das auf integrierten Prinzipien der Abenteuertherapie, des therapeutischen Campings und der Rückfallprävention basierte, führte bei 13 Personen mit einer Suchterkrankung zu signifikanten Verbesserungen der autonomen Erregung, der Häufigkeit negativer Gedanken und des Alkoholverlangens (Bennett, Cardone, & Jarczyk, 1998). Somit ist die Naturtherapie ein vielversprechender therapeutischer Ansatz für die Behandlung psychischer Störungen und insbesondere für die Behandlung von Alkoholabhängigkeit.

1.3 DERZEITIGE ANWENDUNG DER NATURTHERAPIE IN DEN PROJEKTLÄNDERN



Der Begriff der Naturtherapie ist in **Deutschland** unter verschiedenen Bezeichnungen weit verbreitet. Zu den "neuen Naturtherapien" gehören die Gartentherapie, die Landschaftstherapie, die Waldtherapie, die tiergestützte Therapie, die grüne Pflege, die grüne Meditation, die ökologische Gesundheit und die Ökopsychosomatik. Eine staatlich anerkannte Ausbildung im Bereich der Naturtherapie gibt es in Deutschland nicht.

Allerdings gibt es eine kaum überschaubare Fülle privater Anbieter, die spezialisierte Weiterbildungen für Menschen mit fundierter Ausbildung im pädagogischen, psychologischen oder gesundheitlichen Bereich anbieten.

Da der Sektor nicht staatlich reguliert ist, ist seine Professionalität nicht immer auf den ersten Blick erkennbar. Es gibt jedoch einige Initiativen, die sich dem Thema wissenschaftlich nähern und bestrebt sind, modernste wissenschaftlich fundierte Methoden zu vermitteln und auch andere Ausbildungsanbieter zu "zertifizieren":

Das Deutsche Institut für Naturheilkunde, Waldtherapie / Waldmedizin und Green Care ist anerkannt für die Entwicklung von Ausbildungsstandards für wissenschaftlich fundierte Neue Naturheilverfahren sowie die Förderung von Forschung und Lehre.

Das Kompetenzzentrum für Waldmedizin und Naturtherapie schafft Qualitätsstandards für die professionelle Aus- und Weiterbildung von Waldgesundheitstrainern und Waldtherapeuten.

Was die Möglichkeiten zur Durchführung der Naturtherapie in **Spanien** betrifft, so verfügt dieses Land über umfangreiche natürliche Ressourcen, in denen naturtherapeutische Aktivitäten durchgeführt werden können, mit einer Gesamtfläche von 26.280.281 Hektar (52 % der Gesamtfläche der Wälder und Naturgebiete). Doch trotz der großen Nachfrage von Menschen, die von dieser Art von



Therapie profitieren könnten, und der Existenz natürlicher Räume und Ressourcen, in denen sie durchgeführt werden kann, ist es jedoch nicht üblich, Naturtherapie als Teil von Ausbildungsprogrammen oder als Grundlage von Therapiezentren zu finden. Dies kann mit der fehlenden Gesetzgebung für diese Therapie zusammenhängen. In Spanien wird die Naturtherapie als eine alternative Therapie betrachtet, die in die Gruppe der Naturheilverfahren aufgenommen werden könnte. Bislang wurde kein offizielles Dokument gefunden, das die Gesetzgebung zur Ökotherapie regelt.



In **Portugal** ist die Naturtherapie als Oberbegriff für die naturbasierten Heilmethoden auch mit anderen bekannten Praktiken wie "Waldtherapie", "Naturtherapie" oder "Waldbaden" vergleichbar, Bezeichnungen, die in einigen südlichen Ländern Europas üblicher sind.

Der Begriff "Naturtherapie" ist jedoch in Portugal nicht gebräuchlich. Obwohl der Begriff "Naturtherapie" in Portugal nicht sehr populär ist, sind weder die Terminologie noch ihre Prinzipien unbekannt.

Die Bezeichnung "Waldtherapie" ist jedoch die gebräuchliche Bezeichnung. Die Erfahrungen der "Waldtherapie" und des "Waldbadens" werden von einigen Unternehmen in Portugal für die breite Öffentlichkeit angeboten, aber die Ausbildung und Zertifizierung in diesen Bereichen ist nach wie vor das Vorrecht von extra nationalen Organisationen. Auch wenn Ökopsychologie und Naturtherapie in Portugal an Bedeutung gewinnen, scheint der Zugang zu diesen Themen in Bezug auf die bestehenden Angebote und die erreichten Zielgruppen eher begrenzt zu sein.

In **Griechenland** gibt es eine breite Palette von Angeboten und Initiativen, die sich nicht speziell an Menschen mit einem Suchtproblem richten, sondern an gesunde Personen, wirtschaftlich schwache Bevölkerungsgruppen oder in Form von Bewegungsförderung in der Natur. Darüber hinaus gibt es mehrere Initiativen, die auf die Vorschulerziehung abzielen und bei denen der Unterricht draußen in der Natur stattfindet.



Eine weitere Initiative sind erlebnisorientierte ökopsychologische Workshops, die Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern hauptsächlich zur persönlichen Entwicklung und zum Wohlbefinden angeboten werden, aber auch zu therapeutischen Zwecken für Menschen mit psychischen Störungen unter Aufsicht ihres Therapeuten. Für Menschen mit psychischen Störungen wurden naturtherapeutische Verfahren auch in verschiedenen psychiatrischen Einrichtungen angewandt, z. B. in Form von tiergestützten Interventionsprogrammen und therapeutischen Gartenbauprogrammen. Im Bereich der Suchtbehandlung wurden jedoch nur sehr wenige Anwendungen der Naturtherapie festgestellt. Eines der wenigen Beispiele ist ein Programm zur sozialen Wiedereingliederung, bei dem Menschen mit einer Suchterkrankung und generell Menschen mit psychischen Störungen die Möglichkeit erhalten, sich an Aktivitäten wie der Pflege von Grünflächen, der Pflege landwirtschaftlicher Flächen und dem Besuch von Gewächshäusern zu beteiligen.



In Dänemark wird der Begriff Naturtherapie im Rahmen der Behandlung und Rehabilitation von Drogenmissbrauch nicht häufig verwendet, aber Recherchen im Internet zeigen, dass die Begriffe Natural Therapy oder Green Care als Oberbegriffe für verschiedene therapeutische Initiativen verwendet werden, bei denen die Natur im Mittelpunkt steht. Obwohl der Begriff Naturtherapie in Dänemark nicht weit verbreitet ist,

sind die Methoden bekannt und gewinnen bei der Behandlung verschiedener körperlicher und geistiger Störungen und Herausforderungen zunehmend an Bedeutung. Es ist inzwischen weithin anerkannt, dass die Natur "heilende Kräfte" für Körper und Geist hat, und mehrere Psychologen führen ihre Sitzungen bewusst in der Natur durch, wobei der Schwerpunkt auf dem positiven Einfluss der Natur auf die Psyche liegt.

An der Fakultät für Psychologie und Verhaltenswissenschaften der Universität von Süddänemark wurde im Rahmen eines PhD. D-Forschungsprojekt eine evidenzbasierte Ausbildung in Naturtherapie entwickelt. Die einjährige Ausbildung wird NBMC genannt und umfasst 8 Module mit jeweils 2-4 Unterrichtstagen. Ein weiteres Behandlungsschema ist das HB-Modell, das drei konzeptionelle Modelle integriert: Ein bio-psycho-soziales Alkohol- und Drogenbehandlungsmodell, ein ganzheitliches Gesundheitsmodell und ein Rückfallpräventions-Therapiemodell. Das Modell ist vollständig kompatibel mit: ICD-10-Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme.



KAPITEL ZWEI

ANALYSE DES POSITIVEN POTENZIALS DER NATURTHERAPIE



2. ANALYSE DES POSITIVEN POTENZIALS DER NATURTHERAPIE

In der ersten Phase des Projekts führten die Partner umfangreiche nationale Recherchen und Interviews mit Experten durch, um das Potenzial der Naturtherapie weiter zu erkunden. Auf der Grundlage dieser Untersuchungen führten die Partner eine SWOT-Analyse durch, um Stärken, Schwächen, Chancen und Risiken zu ermitteln.

Die Aufgabe dieser Phase bestand jedoch darin, einen Leitfaden zu erstellen, der sich an Berufsbildungseinrichtungen und Therapiezentren richtet und in dem die Vorteile, bewährten Verfahren und Erfahrungsberichte für die Anwendung der Naturtherapie dargelegt werden. Die SWOT-Analyse dient daher lediglich als Indikator für die ermittelten Stärken, Schwächen, Chancen und Risiken.

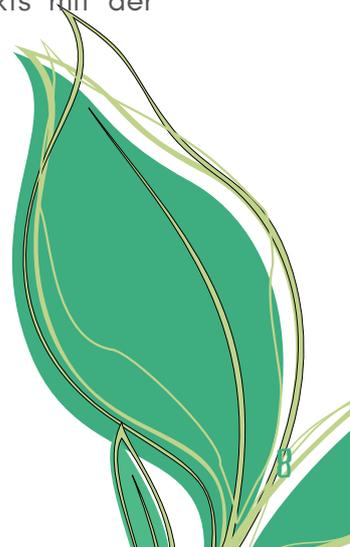
Im Folgenden werden wir uns jedoch in erster Linie auf die Stärken und Chancen der Therapie konzentrieren, die zusammen als Vorteile beschrieben werden.

Die identifizierten Schwächen und Bedrohungen, die zusammen als mögliche Hindernisse für die Umsetzung der Naturtherapie beschrieben werden, werden anschließend kurz besprochen.

2.1 VORTEILE DER NATURTHERAPIE

Mehrere Faktoren können auf eine aufkommende und positive Einstellung zur Naturtherapie und ihrer Verbreitung hinweisen. Die Neuartigkeit und Attraktivität der Naturtherapie ist ein Faktor, kombiniert mit der Beliebtheit von Natur und Outdoor-Aktivitäten nach der Pandemie ein weiterer Faktor. Die Beliebtheit der Natur und der Aktivitäten im Freien gilt natürlich für die meisten Menschen im Allgemeinen, doch scheint es mehrere offensichtliche Vorteile des positiven Einflusses der Natur auf den Menschen aus einer Behandlungsperspektive zu geben. Insgesamt scheint die Naturtherapie bei der Behandlung von Alkohol- und Drogenabhängigkeit zahlreiche physische und psychische Vorteile zu bieten. Die Forschung zeigt eine Verbesserung des Rehabilitationsprozesses als Folge der positiven Aspekte des Kontakts mit der Natur.

Die beobachteten positiven Anzeichen dieses Prozesses äußern sich in einer Verringerung des Stress- und Angstniveaus in Verbindung mit einer Steigerung des Selbstbewusstseins, der Aufmerksamkeit und des Selbstwertgefühls. Diese positiven Auswirkungen der Ökotherapie in der Suchtbehandlung haben dazu geführt, dass das Interesse der Menschen an therapeutischen Zentren, an neuen Aktivitäten und Therapieformen gestiegen ist. Die Naturtherapie kann sowohl als therapeutischer als auch als präventiver Ansatz eingesetzt werden und hat positive Auswirkungen auf verschiedene Aspekte des Wohlbefindens.



Eine kürzlich durchgeführte systematische Überprüfung und Metaanalyse zu den Auswirkungen von naturbasierten Outdoor-Aktivitäten auf die psychische und physische Gesundheit hat gezeigt, dass solche Aktivitäten zu einer Verbesserung der depressiven Stimmung und des positiven Affekts sowie zu einer Verringerung von Angst und negativem Affekt führen (Coventry et al., 2021). Insbesondere die Forschung im Bereich der Substanzkonsumstörungen (SKS) hat gezeigt, dass gärtnerische Aktivitäten, integrierte Abenteuertherapieprogramme und Wildnistherapie bei der Behandlung von Substanzkonsum nützlich sind (Chaudhury & Banerjee, 2020). Darüber hinaus hat die Forschung im Bereich "Waldbaden" gezeigt, dass viele Arten von Sucht mit psychischen Problemen wie Angst, Stress und Depressionen verbunden sind. Der Begriff entstand in den 1980er Jahren in Japan als eine physiologische und psychologische Übung namens shinrin-yoku - "Waldbaden" oder "die Atmosphäre des Waldes einatmen". Durch die Linderung psychischer Belastungen können die Genesungsraten verbessert werden (Kotera & Rhodes 2020). In den 1990er Jahren begannen Forscher, die physiologischen Vorteile des Waldbadens zu untersuchen, und lieferten die wissenschaftlichen Belege für das, was wir von Natur aus wissen: Ein Aufenthalt in der Natur ist gut für unser Immunsystem (Li, 2010)



Die Naturtherapie trägt dazu bei, negative Verhaltensmuster zu durchbrechen, und erleichtert den Therapieprozess - angewandt als Aktivitäten in der Natur, die den Fokus des Süchtigen von den süchtig machenden Stimulanzen auf die Reize der Natur und ihre positiven Auswirkungen auf Körper und Geist lenken können, indem sie negative und aufdringliche Gedanken und Gedanken im Zusammenhang mit dem Drogenkonsum reduzieren.

Die nationalen Studien zeigen auch, dass die Naturtherapie für einige Menschen die Therapiesitzungen sogar zu einem Vergnügen machen kann, da sie, obwohl sie auch eine Gesprächstherapie sein kann, anders und positiver wahrgenommen wird, wenn sie in der Natur stattfindet als die traditionelle Therapie. Sie gibt den Berater*innen die Möglichkeit, die persönlichen Interessen/Hobbys der Klient*innen mit einer Therapie im klassischen Sinne zu verbinden, aber im Kontext der Natur. So bietet die Therapie neue Methoden, um Zugang zu den Klient*innen zu finden und ihr Vertrauen zu gewinnen. Der einfache Grundsatz lautet: Da die überwiegende Mehrheit der Menschen positive Erfahrungen mit Aktivitäten in der Natur verbindet, kann der positive Einfluss der Natur in einem therapeutischen Kontext in der Suchtbehandlung genutzt werden, der auf die Wünsche und Bedürfnisse des Einzelnen zugeschnitten ist.



Die in den nationalen Berichten beschriebenen Studien zeigen auch, dass die Therapie den Erwerb von Soft Skills und Nachhaltigkeitsgedanken in Bezug auf individuelle Werte fördern kann, die zuvor ignoriert worden waren.

Auf der Grundlage von Erfolgserlebnissen in der Natur, z. B. einem Spaziergang von 5 km, können die Klient*innen ihren Glauben daran stärken, dass auch andere Ziele im Leben erreicht werden können. Auf diese Weise wird die Natur zu einer Quelle positiver Veränderungen und vielleicht sogar zu einem Katalysator für neue Ziele. Dies steigert die Zufriedenheit und Motivation des Einzelnen und erhöht möglicherweise die Rückfallvermeidung.

Mit der Steigerung des Wohlbefindens durch die Auswirkungen der Naturtherapie sind eine erhöhte Motivation und ein gesteigertes Gefühl der Nützlichkeit wahrscheinliche Ergebnisse. Darüber hinaus können persönliche Fortschritte infolge von Aktivitäten in der Natur dazu beitragen, ein höheres Maß an Verantwortung bei der Entscheidungsfindung für eine gesündere Lebensweise im Allgemeinen zu fördern.

Die Verringerung der Isolation ist einer der Vorteile, die sich auch aus den nationalen Studien ergeben. In diesem Zusammenhang werden mehrere therapeutische Angebote in der Natur als Gruppenaktivitäten organisiert, bei denen die Menschen mit Gleichgesinnten zusammenkommen, um Aktivitäten in der Natur als therapeutische Maßnahme für den Einzelnen zu nutzen. Das Zusammensein mit anderen kann Süchtigen helfen, sich mit ihren Problemen nicht allein zu fühlen. Ausgehend von den Forschungsergebnissen scheint die Naturtherapie ein höheres Maß an Kommunikation zwischen Klient*in und Berater*in zu fördern und die therapeutische Bindung zu verbessern. Eine verbesserte Kommunikation zwischen Klient*in und Berater*in kann auch als der beste Ausgangspunkt für eine Verbesserung der Behandlung und Rehabilitation von Menschen mit Drogenmissbrauch angesehen werden.

Aus Sicht der beruflichen Aus- und Weiterbildung ist die Naturtherapie in der Berufsbildung bisher nicht oder nur wenig vertreten. Die Organisationen der beruflichen Bildung verfügen über flexible Lehrpläne, in die sie neue Inhalte einbauen können (solange es sich nicht um eine speziell zertifizierte Ausbildung handelt), was ein Alleinstellungsmerkmal für die Ausbildung von Therapeut*innen oder Therapieeinrichtungen darstellt.

Im Rahmen dieses Projekts gibt es viele Berufsgruppen, die mit Menschen mit Suchtproblemen arbeiten, ohne selbst Therapeut*innen zu sein, wie z. B. Jugendarbeiter*innen, Sozialarbeiter*innen, Familienhelfer*innen usw. Für das Projekt könnte es erfolgversprechender sein, Ausbildungsinhalte für solche Berufsgruppen zu erstellen als für Psycholog*innen, Psychotherapeut*innen o.ä.. Diese Berufsgruppen sind in der Regel freier in der Wahl ihrer Methoden als professionelle Therapeut*innen, die in einigen Fällen von den Krankenkassen bezahlt werden. Die von verschiedenen Berufsgruppen angebotene Behandlung von Substanzmissbrauchsstörungen (SKS) könnte von einer solchen Ausbildung profitieren, die die Ausbildung im Umgang mit Menschen mit Substanzmissbrauchsproblemen methodisch verbessert und die Natur als therapeutische Ressource einbezieht.

Eines der Ziele dieses Projekts ist die Ausarbeitung eines Leitfadens für Berufsbildungseinrichtungen und Therapiezentren, in dem die Vorteile, die besten Praktiken und die Erfahrungsberichte über die Anwendung der Naturtherapie dargelegt und praktische Leitlinien für die Durchführung von Berufsbildungskursen zur Naturtherapie gegeben werden. Dies wird den Berufsbildungseinrichtungen die Möglichkeit geben, diese Praktiken in die Lehrpläne der Berufsbildung aufzunehmen.

Wie jedoch in der SWOT-Analyse der Partner deutlich wurde, gibt es einige Barrieren, die bei der Implementierung von Berufsbildungskursen zur Naturtherapie zu berücksichtigen sind.

Obwohl diese Barrieren nicht als Hindernis für die Bereitstellung von Wissen und Ausbildung in diesem Bereich betrachtet werden sollten, werden wir die Barrieren im Folgenden als Bewusstsein für die Umsetzung der Naturtherapie ansprechen.



2.2 MÖGLICHE HINDERNISSE BEI DER UMSETZUNG DER NATURTHERAPIE

Die Naturtherapie ist mit ihrer offiziellen Bezeichnung noch nicht weithin anerkannt und muss mit einer Fülle von evidenzbasierten Bildungsprogrammen konkurrieren. Untersuchungen zeigen, dass die Naturtherapie in mehreren Ländern derzeit als alternative Therapie und nicht als eigentliche Behandlung von Alkohol- und Drogenabhängigkeit eingesetzt wird.

Dies kann darauf zurückzuführen sein, dass die Therapie aufgrund mangelnder Kenntnisse und wissenschaftlicher Studien, die sie unterstützen, als Pseudo-Therapie missverstanden wird und die Naturtherapie als nicht-wissenschaftlicher oder weniger wissenschaftlicher Ansatz betrachtet wird.

Viele Fachleute verfügen nicht über das Wissen und die Ausbildung, um die Naturtherapie als tatsächliche Behandlung anzuwenden, da es keine anerkannte Ausbildung auf diesem Gebiet gibt. Für einige wird sie eher als Freizeitbeschäftigung denn als Therapie angesehen, was dazu führen kann, dass sie neuen Therapieformen oder neuen Ausbildungsmöglichkeiten gegenüber zurückhaltend sind.

Ein weiteres festgestelltes Hindernis betrifft die Rahmenbedingungen für die Ausübung der Therapie. Dazu gehören die Notwendigkeit, in natürlichen Räumen zu unterrichten, die nicht für jede*n zugänglich sind, sowie logistische und strukturelle Nachteile der Zentren (z. B. die Lage), die die Durchführung dieser Aktivitäten erschweren, wenn die Zentren nicht in der Nähe der Natur liegen. Unvorhersehbare Wetterbedingungen könnten ebenfalls dazu beitragen, dass diese Therapie nicht als Standard gewählt wird.

Aus individueller Sicht ist festzustellen, dass sie nicht für jede*n geeignet ist – nicht alle Menschen sind an Aktivitäten im Freien interessiert und die Therapie ist daher nicht für jeden geeignet (sowohl für den/die Berater*in als auch für den/die Klient*in). Es erfordert ein persönliches Engagement der Berater*in, eine Ausbildung zu absolvieren, um die Vorteile der Therapie richtig nutzen zu können. Aus diesem Grund kann es für einige Berater*innen schwierig sein, sie umzusetzen (erfordert Ressourcen, Organisation, Infrastruktur). Einige Fachleute argumentieren, dass sie nicht zu Beginn der Therapie eingeführt werden kann, da sie die Klient*innen vom therapeutischen Prozess ablenken könnte.

Neue Praktiken müssen Teil des therapeutischen Protokolls der Fachkräfte sein, was dadurch beeinträchtigt werden kann, dass sie von den Aufsichtsbehörden validiert werden müssen, was dazu führt, dass es an Unterstützung und Finanzierung fehlt, um diese Art von Aktivitäten in den Therapiezentren umzusetzen, da z. B. die Krankenkassen die Kosten nicht übernehmen.

Dies kann zu Schwierigkeiten bei der Einführung neuer Praktiken in öffentlichen Zentren führen.

Auch der begrenzte Platz in den Lehrplänen ist ein Faktor, der erwähnt wurde. Genau das soll dieser Leitfaden jedoch ändern, indem er über die Vorteile der Naturtherapie informiert und sowohl vorgeschlagene Inhalte für die Ausbildung als auch Leitlinien für die Umsetzung und Entwicklung einer solchen Ausbildung enthält.

2.3 FAZIT

Wie in dem Abschnitt über die Vorteile der Naturtherapie dargelegt, hat die Therapie ihre Berechtigung in der Behandlung von Alkohol- und Drogenabhängigkeit.

Wie in den länderspezifischen Abschnitten deutlich gemacht wurde, besteht die größte Herausforderung der Therapie darin, dass sie nur wenig bekannt ist und daher nur relativ wenig angenommen wird.

Es scheint jedoch eine ausreichende Motivation zu bestehen, die Therapie weiterzuentwickeln, da sie offensichtliche Vorteile bei der Behandlung bietet. Das jüngste Interesse an der Therapie als einer Form der Behandlung, die Menschen in Kontakt mit der Natur bringt, um deren therapeutische, entspannende und revitalisierende Eigenschaften zu nutzen, scheint in verschiedenen Ländern zu einer wachsenden Anwendung zu führen. Die Beliebtheit der Natur und der Aktivitäten im Freien gilt zwar für die meisten Menschen im Allgemeinen, doch scheint es mehrere offensichtliche Vorteile des positiven Einflusses der Natur auf den Menschen aus einer Gesundheitsperspektive zu geben.



Die Forschung zeigt eine Verbesserung des Rehabilitationsprozesses als Folge der positiven Aspekte des Kontakts mit der Natur. Die beobachteten positiven Anzeichen dieses Prozesses äußern sich in einer Verringerung des Stress- und Angstniveaus in Verbindung mit einer gesteigerten Selbstwahrnehmung, Aufmerksamkeit und Selbstwertgefühl.

Ausgehend von den Forschungsergebnissen scheint die Naturtherapie ein höheres Maß an Kommunikation zwischen Klient*in und Berater*in zu fördern und die therapeutische Bindung zu verbessern.

Eine verbesserte Kommunikation zwischen Klient*in und Berater*in kann auch als der beste Ausgangspunkt für eine Verbesserung der Behandlung und Rehabilitation von Menschen mit Drogenmissbrauch angesehen werden.

Was die potenziellen Hindernisse für die Anwendung der Naturtherapie angeht, so besteht ein klares Hindernis darin, dass die Therapie noch nicht allgemein unter ihrer offiziellen Bezeichnung anerkannt ist und mit einer Fülle von evidenzbasierten Bildungsprogrammen konkurrieren muss. Viele Fachleute verfügen auch nicht über das Wissen und die Ausbildung, um die Naturtherapie als tatsächliche Behandlung anzuwenden, da es keine anerkannte Ausbildung auf diesem Gebiet gibt. Neue Praktiken müssen Teil des therapeutischen Protokolls von Fachleuten sein, was durch die Notwendigkeit der Validierung durch Regulierungsbehörden beeinträchtigt werden kann. Dies kann zu Schwierigkeiten bei der Einführung neuer Praktiken wie der Naturtherapie in öffentlichen Zentren führen, wobei ein weiterer Faktor der begrenzte Platz in den Lehrplänen ist.

Dies ist jedoch die Aufgabe dieses Leitfadens, der sich an Berufsbildungseinrichtungen und Therapiezentren richtet und die Vorteile, bewährten Praktiken und Erfahrungsberichte für den Einsatz der Naturtherapie aufzeigt sowie praktische Leitlinien für die Durchführung von Berufsbildungskursen zur Naturtherapie bereitstellt

Wie in mehreren der im folgenden Abschnitt beschriebenen bewährten Praktiken dargelegt, kann die Naturtherapie tatsächlich auf einer alltäglichen Basis und auf einfache Weise durchgeführt werden, was für diejenigen, die sich für den Einstieg in die Naturtherapie entscheiden, nützlich sein kann.

Aus der Perspektive der beruflichen Aus- und Weiterbildung scheint die potenzielle Übertragbarkeit / Nutzbarkeit der Therapie für die Lehrpläne der beruflichen Bildung offensichtlich. Mit diesem Leitfaden, der auch bewährte Praktiken enthält, bieten wir neue theoretische und praktische Ressourcen und Kenntnisse, die normalerweise nicht in den Lehrplänen der beruflichen Bildung zu finden sind. Das Wissen über Naturtherapie-Aktivitäten kann als Inspiration und Motivation für Auszubildende und Studierende dienen, ihre eigenen Aktivitäten mit dem bereits erworbenen Wissen oder dem Wissen, das dank der zukünftigen Ergebnisse des Naturtherapie-Projekts erworben wird, zu entwickeln.

KAPITEL DREI

BEWÄHRTE PRAKTIKEN AUF
DEM GEBIET DER
NATURTHERAPIE





3. BEWÄHRTE PRAKTIKEN AUF DEM GEBIET DER NATURTHERAPIE

Im Rahmen des Projekts zur gemeinsamen Erforschung der Naturtherapie als Behandlungsmethode für Alkohol- und Drogenmissbrauch war es wichtig, bewährte Praktiken hervorzuheben, bei denen die Naturtherapie sowohl in Bezug auf die Behandlung als auch auf individueller Ebene einen positiven Unterschied gemacht hat. In diesem Kapitel wird eine Auswahl bewährter Praktiken vorgestellt, die in jedem der Länder ausgewählt wurden. Mit dieser Sammlung bewährter Praktiken sollen Leser*innen inspiriert werden, indem aufgezeigt wird, wie die Natur als therapeutisches Element bei der Behandlung von Suchtproblemen in verschiedenen nationalen Kontexten eingesetzt wurde.

3.1 BEISPIELE AUS DEUTSCHLAND

Beispiel 1: Suchtprävention und Sozialarbeit mit der Natur

Angestrebte Ziele

Suchtprävention beschränkt sich heute nicht mehr nur auf die Vermittlung von Wissen über mögliche Risiken beim Konsum bestimmter Substanzen. Vielmehr muss sich Suchtprävention heute ganzheitlich am Menschen orientieren und seine Bedürfnisse sowie sein Lebensumfeld berücksichtigen, um im Alltag wirksam zu sein.

Ziel der Suchtprävention ist es, den Menschen Fähigkeiten und damit "Werkzeuge" an die Hand zu geben, um ihr Leben zu meistern und mit Herausforderungen umgehen zu können. Beim wildnispädagogischen Ansatz geht es darum, die vielseitige Kraft der "Wildnis" als wertvolle Ressource erfahrbar zu machen und im Rahmen der Gesundheits- und Lebenskompetenzförderung zu nutzen.

Zielgruppe(n)

Das Projekt führt seit 2006 wildnispädagogische Aktivitäten zur Suchtprävention für Kinder, Jugendliche und deren Familien durch. Die Naturerlebnisse unterstützen insbesondere Kinder aus sozial benachteiligten oder suchtbelasteten Familien in ihrer persönlichen Entwicklung und fördern einen positiven Zugang zur Natur.

Beschreibung der Aktivität (Methoden, Materialien, personelle und materielle Ressourcen, Zeitplan usw.)

Der wildnispädagogische Ansatz des Projekts basiert auf dem so genannten Coyote Mentoring – einer Lern- und Lehrmethode, die darauf abzielt, die Verbindung zwischen Mensch und Natur wiederzubeleben und zu vertiefen.

Ziel ist es nicht, steriles Wissen anzuhäufen, sondern eine intensive Beziehung zur Natur zu entwickeln und sie auf vielen Ebenen mit allen Sinnen wahrzunehmen. Neugierde, Begeisterung, spontanes Interesse, Herausforderungen, persönliche Erfahrungen und Vertrauen sollen geweckt werden. Die Wurzeln dieser Methode finden sich in den Lern- und Lebensweisen indigener Völker – insbesondere der Indianer Nordamerikas und der San der Kalahari in Südafrika. Ergänzt wird dieser Ansatz durch Erkenntnisse aus Pädagogik, Psychologie und Naturwissenschaft. (Vgl. Quartier, S.66ff.)

Es gibt keine Lehrer-Schüler-Beziehung, wie wir sie aus unseren Schulen in der westlichen Welt kennen. Der Lernende wird durch verschiedene Methoden motiviert und befähigt, sich selbständig Wissen und Erfahrungen anzueignen. Der Mentor ist ganz auf die zu begleitende Person eingestellt und weiß, dass er selbst auch immer ein Lernender bleibt. Er löst sich von seinen eigenen Vorstellungen und Absichten und stellt seine Erwartungen und Ziele zurück.

Der/die Coyote Mentor*in nutzt ein Repertoire an Fragetechniken, Wahrnehmungstechniken und die Kraft der Naturverbundenheit, um einen sicheren Raum der Erkundung und Entdeckung für die begleitete Person zu schaffen. So entsteht eine ungezwungene, freudige Atmosphäre und oft zeigt sich erst im Nachhinein, was neu gelernt wurde.

Schritte zur Umsetzung (operative Schritte zur Umsetzung der guten Praxis)

Wildnispädagogik zur Suchtprävention ist ein ganzheitlicher Ansatz. Es wird empfohlen, eine fundierte wildnispädagogische Ausbildung zu absolvieren, um den Ansatz umsetzen zu können.

Auswirkungen der guten Praxis und Bewertung der erzielten Ergebnisse

Auswirkungen der guten Praxis und Bewertung der erzielten Ergebnisse

Die Bewertung und Beurteilung der Auswirkungen einer Präventionsmaßnahme ist grundsätzlich schwierig, da man nie wissen kann, was ohne die Präventionsmaßnahme geschehen wäre.

Es gibt einige andere Indikatoren, die für die Qualität und Wirksamkeit des Ansatzes sprechen:

Die MONDORFER GRUPPE – Initiator dieses Ansatzes – besteht aus Fachleuten der Suchtprävention aus verschiedenen Institutionen in Deutschland, Luxemburg, Belgien und Frankreich. Diese interregionale Zusammenarbeit innerhalb der MONDORFER GRUPPE basiert auf gemeinsamen Ministervereinbarungen, die 1992 und 1998 in Mondorf-les-Bains (L) unterzeichnet wurden und in denen vereinbart wurde, die Zusammenarbeit in der Suchtprävention zwischen den fünf Regionen zu verstärken: Saarland, Département de la Moselle, Großherzogtum Luxemburg, Deutschsprachige Gemeinschaft Belgiens, Rheinland Pfalz. Die erste interregionale Wildnisschulung der MONDORFER GRUPPE wurde bereits 2005 durchgeführt. Inzwischen wurde das Training offiziell durch die Auszeichnung der UN-Dekade 2011-2020 Biologische Vielfalt im Bereich "Soziale Natur – Natur für alle" gewürdigt.

Fazit

Eine Vertreterin des Projekts sagt selbst: "Wenn Suchtprävention, ganz einfach gesagt, verhindern soll, dass Menschen süchtig werden, müssen wir uns fragen: Hilft es, wenn wir sie für ein paar Tage in den Wald bringen, sie Wind und Regen aussetzen, sie ohne warme Dusche lassen und ein paar Spiele mit ihnen spielen? Unseres Wissens nach ist dieses Wunder leider nicht geschehen. Und doch ist eine Menge passiert." Wildnispädagogik ist nicht der einzige Weg zur Suchtprävention, der funktioniert. Sie ist nicht für alle Betroffenen und nicht für alle Suchtpräventionsfachmann geeignet. Aber sie kann ein sinnvolles und hilfreiches Angebot sein.

Beispiel 2: Fachkrankenhaus Vielbach

Angestrebte Ziele

Das Fachkrankenhaus Vielbach ist eine Spezialklinik für die Suchtrehabilitation von Männern. Seit den 1970er Jahren ist es mit einem einzigartigen Therapiekonzept, das medizinische Suchtrehabilitation mit sinnvollen, naturnahen therapeutischen Maßnahmen verbindet, Vorreiter in Deutschland.

Zielgruppe(n)

Männer in sozialen Problemsituationen mit Alkohol-, Medikamenten-, Cannabis- und Mehrfachabhängigkeit.

Beschreibung der Aktivität (Methoden, Materialien, personelle und materielle Ressourcen, Zeitplan usw.)

Sie bieten eine Vielzahl von verschiedenen Aspekten der Naturtherapie an. Die Patienten haben die Möglichkeit, ihre Haustiere mitzubringen. Die Klinik verfügt über mehrere ausgebildete Therapiepferde und -hunde. Außerdem haben die Patienten die Möglichkeit, im Kontakt mit Tieren Gefühle wie Zuneigung, Vertrauen und Sicherheit neu zu erleben. Dies gilt als eine gute Voraussetzung für die Genesung kranker Seelen und erfordert keine speziell ausgebildeten Therapietiere. Die Klinik hält zu diesem Zweck zum Beispiel Esel und Bergziegen. Darüber hinaus bietet die Klinik auch verschiedene Arten der Gartentherapie an. Das Erleben der Natur durch die Arbeit in den Vielbacher Gärten und Feldern macht den Kopf der Patienten frei für neues Denken und bewussteres Fühlen. Die Patienten sehen, wie aus kleinen Pflänzchen starke Pflanzen werden. Eine lebendige, symbolische Ermutigung für die Wachstumskräfte, die in jedem Menschen stecken und bei richtiger Pflege gedeihen. Die Nähe zur Natur und die Arbeit im Grünen beleben, bringen Freude und fördern den Behandlungserfolg erheblich. Im Garten können die Patienten auch lernen, gesunde und preiswerte Lebensmittel aus eigenem Anbau zu essen.

Schritte zur Umsetzung (operative Schritte zur Umsetzung der guten Praxis)

Der vielseitige naturtherapeutische Ansatz der Vielbach-Klinik lässt sich nicht ohne weiteres ad hoc nachbilden. Es empfiehlt sich, Stück für Stück Naturerlebnisräume wie Gärten, Ställe mit Tieren etc. in Ihrer Einrichtung zu schaffen und deren Pflege in die therapeutische Arbeit zu integrieren.

Auswirkungen der guten Praxis und Bewertung der erzielten Ergebnisse

Seit 1977 haben dort mehr als 4000 Rehabilitanden ihre Therapie erfolgreich abgeschlossen. Die hohe Erfolgsquote spricht für den Therapieansatz. Das in Vielbach praktizierte Projekt "Naturnahe Suchttherapie" wurde von der Fachjury der UN-Dekade Biologische Vielfalt im Rahmen des bundesweiten Wettbewerbs "Soziale Natur - Natur für alle" ausgezeichnet.

Fazit

Leider ist Vielbach die einzige Rehabilitationseinrichtung in Deutschland, die explizit auf Naturtherapie setzt, obwohl der Erfolg den Ansatz bestätigt. Wie in Vielbach zu sehen ist, ist es auch möglich, dass diese Therapieansätze von den Krankenkassen übernommen werden. Therapieeinrichtungen täten gut daran, sich von ihrem Beispiel inspirieren zu lassen.

3.2 BEISPIELE AUS SPANIEN

Beispiel 1: Senderismo y vida sana para recuperarse de las adicciones (Wandern & gesundes Leben, um sich von Abhängigkeiten zu lösen)

Angestrebte Ziele

- Wandern genießen
- Aus der Routine des Zentrums herauskommen
- Arbeit an einer gesunden Freizeitgestaltung als wichtiger Faktor gegen Rückfälle.
- Persönliche und soziale Gewohnheiten verbessern, zwischenmenschliche Beziehungen und Kenntnisse über die Umwelt fördern.
- Förderung von Werten wie Zusammenarbeit und Toleranz.

Zielgruppe(n)

Menschen mit Drogenmissbrauch und Suchtproblemen (in diesem Fall von CTA Dianova Can Parellada)

Beschreibung der Aktivität (Methoden, Materialien, personelle und materielle Ressourcen, Zeitplan usw.)

In Katalonien organisierte das CTA Dianova Can Parellada im Juni 2018 eine Wanderaktivität, bei der 15 Mitglieder des Suchtbehandlungsprogramms des Zentrums auf einer Wanderroute durch die Alta Garrotxa wanderten, mit dem Ziel, an einer gesunden Freizeitgestaltung zu arbeiten, um Rückfälle zu vermeiden. Während dieser Aktivität hatten die Teilnehmenden die Möglichkeit, das Salt del Brull, eine der Naturlandschaften Gironas, zu besuchen und im Gorg Blau zu schwimmen und die Verbindung zur Natur zu genießen. Nach Angaben der Medien dauerte die Tour etwa 5 Stunden.

Schritte zur Umsetzung (operative Schritte zur Umsetzung der guten Praxis)

Geh raus und genieße einen Tag beim Wandern. Mitzubringen sind: Wasser, bequeme Kleidung, Personal, das Sie auf der Strecke führt.

Auswirkungen der guten Praxis und Bewertung der erzielten Ergebnisse

Laut Presseberichten haben alle Teilnehmenden den Tag und die körperliche Aktivität genossen. Sie waren in der Lage, verschiedene gesunde Freizeitbeschäftigungen auszuüben und eine gute Zeit zu haben.

Fazit

Die Durchführung von Aktivitäten, wie sie das CTA Dianova Can Parellada in Katalonien durchführt, kann ein gutes Beispiel für andere Zentren sein. Diese Aktivitäten, die sehr einfach zu organisieren und durchzuführen sind, haben einen großen Nutzen für die Teilnehmenden, die neue Werte und gesunde Freizeitaktivitäten lernen, indem sie einen anderen Tag in den Zentren verbringen.

Quelle (Presseartikel): Dianova Spanish Association (Consulted on 25 August 2022).
Hiking and healthy living to recover from addictions. Available at:
<https://dianova.es/senderismo-recuperacion-adicciones/>

Beispiel 2: PERMIND Projekt

Angestrebte Ziele

- Lernen, wie man therapeutische Gärten nach den Prinzipien der Permakultur anlegt
- Gelegenheit für Erwachsene mit psychischen Erkrankungen, von der Natur zu lernen, ihre Autonomie zu stärken, neue Menschen kennenzulernen, die digitale Kluft zu überwinden und die Umwelt zu respektieren
- Vermittlung von nachhaltigen Methoden der Landbewirtschaftung
- Transversale Kompetenzen trainieren
- Förderung der Integration

Zielgruppe(n)

Erwachsene mit psychischen Erkrankungen und Fachleute, die mit Menschen mit schweren und langwierigen psychischen Erkrankungen arbeiten. Das Projekt wurde in Spanien, Slowenien, Griechenland und Schweden entwickelt.

Beschreibung der Aktivität (Methoden, Materialien, personelle und materielle Ressourcen, Zeitplan usw.)

Im Rahmen von Erasmus+ Projekten führte die INTRAS-Stiftung in Valladolid zwischen April 2018 und April 2019 das Projekt PERMIND durch. Das Projekt, das auch mit anderen Einrichtungen in Slowenien, Griechenland und Schweden entwickelt wurde, zielte darauf ab, eine Online-Plattform für Fachleute zu schaffen, die mit Menschen mit psychischen Erkrankungen arbeiten, damit sie lernen können, wie man therapeutische Gärten auf der Grundlage der Prinzipien der Permakultur anlegt. Dank eines innovativen Ansatzes für die Landwirtschaft, bei dem Permakultur im Genesungsprozess von Menschen mit psychischen Erkrankungen eingesetzt wird, zielt das Projekt auf die soziale und berufliche Integration dieser Menschen ab.

Schritte zur Umsetzung (operative Schritte zur Umsetzung der guten Praxis)

Im Rahmen des PERMIND-Projekts wurde eine eLearning-Plattform für Fachleute geschaffen, damit diese lernen können, wie man therapeutische Gärten nach den Grundsätzen der Permakultur anlegt.

Darüber hinaus wurde eine mobile App entwickelt, mit der die Schüler*innen interagieren und ein aktiver Teil ihres eigenen Lernprozesses sein können.

Auswirkungen der guten Praxis und Bewertung der erzielten Ergebnisse

Das PERMIND-Projekt testete seine Aktivitäten in jedem teilnehmenden Land und bezog während des gesamten Jahres etwa 50 Personen ein, wobei im Laufe des Jahres vier Sitzungen abgehalten wurden.

Die eLearning-Plattform verfügt über einen Lehrplan, Tutorials, Fallstudien und Anleitungen zum Thema "Wie gründet man eine gemischte Genossenschaft", die von der Projektwebsite heruntergeladen werden können:

<https://www.permind.eu/learningplatform/>

Fazit

Das PERMIND-Projekt ist zwar auf eine andere Zielgruppe ausgerichtet (Menschen mit psychischen Problemen), kann aber als gutes Beispiel dafür angesehen werden, wie Permakultur und Naturarbeit zu integrativen Zwecken eingesetzt werden können. Die im PERMIND-Projekt entwickelten Materialien können im Rahmen des Eco-Therapy-Projekts als Inspiration dienen, da sie von derselben Grundlage ausgehen: der Nutzung der Natur zur Verbesserung der Situation benachteiligter Gruppen. In diesem Sinne können wir im Rahmen des Eco-Therapy-Projekts viel von den Methoden und dem Ansatz lernen, die in diesem Projekt verwendet werden.

Quelle (Projektwebsite): PERMIND. 2018. PERMIND Project.
Available at: <https://www.permind.eu/>

3.3 BEISPIELE AUS GRIECHENLAND

Beispiel 1: Adventure Drugs Rehabilitation (ADR): Abenteuertherapieprogramm für Patient*innen in der Rehabilitation wegen Drogenmissbrauchs

Angestrebte Ziele

Adventure Drugs Rehabilitation wurde im Rahmen des Projekts Reintegration Through Sport (RTS) ins Leben gerufen, das vom Programm Erasmus +: Sport, Small Collaborative Partnerships genehmigt wurde.

Ziele:

- Einsatz von sportlichen Aktivitäten im Freien zur Behandlung und Prävention des Konsums von psychoaktiven Substanzen.
- Die Anwendung der Methodik der Abenteuertherapie, die auf dem Prozess des Erfahrungslernens basiert, auf die Suchtbehandlung mit dem Ziel der Entwicklung von Lebenskompetenzen
- Körperliche Aktivität und Sport als ergänzendes therapeutisches Mittel in der Behandlung und Prävention von Suchtkrankheiten
- Verbesserung der Zugänglichkeit und Chancengleichheit für Menschen aus sozial schwachen Gruppen

Zielgruppe(n)

Patient*innen Rehabilitation wegen Drogenmissbrauchs



Beschreibung der Aktivität (Methoden, Materialien, personelle und materielle Ressourcen, Zeitplan usw.)

Das RTS-Projekt zielte darauf ab, die Vorteile von sportlichen Aktivitäten im Freien hervorzuheben und zur Schaffung eines sicheren Umfelds beizutragen, das ehemaligen Drogenabhängigen gleiche Chancen bietet und zu ihrer Behandlung und sozialen Wiedereingliederung beiträgt. Das Hauptziel des Projekts war die Entwicklung und Umsetzung eines innovativen Trainingsinstruments, das auf der Methodik der Abenteuertherapie/des Erfahrungslernens und sportlichen Aktivitäten im Freien basiert, um zur Behandlung und Wiedereingliederung ehemaliger Drogenabhängiger beizutragen.

Die Pilotimplementierung wurde von der Asociación Experientia konzipiert, um ein abenteuerbasiertes Therapieprogramm für Patient*innen in der Rehabilitation wegen Drogenmissbrauchs von KETHEA, Griechenland, zu implementieren. Die Konzeption und Umsetzung dieses Pilotprojekts zielt darauf ab, ein unterstützendes Instrument zur Bereitstellung von abenteuerbasierten Interventionen zu entwickeln. Bei der Pilotimplementierung nutzte die Betreuer*innen abenteuerliche Erfahrungen, um die therapeutischen Ziele der Teilnehmenden im Rahmen eines fünftägigen Abenteuertrips in der Natur zu erreichen. Die Teilnehmenden setzten die Erlebnisse im Gespräch mit den Betreuer*innen und Gleichaltrigen in Bezug zu ihrem Behandlungsprozess und ihren Zielen. Die Erlebnisse bezogen die Teilnehmenden direkt mit ein und halfen ihnen durch den Reflexionsprozess, die Erfahrungen konkret und relevant für ihren Behandlungsplan zu machen.

Schritte zur Umsetzung (operative Schritte zur Umsetzung der guten Praxis)

Die Programmgestaltung in der Erlebnistherapie umfasst:

- einen Planungsprozess, der Faktoren wie die emotionale Reife der Teilnehmenden berücksichtigt
- das Niveau der körperlichen Fähigkeiten
- soziale Entwicklung
- kognitive Fähigkeiten
- etwaige geistige oder körperliche Behinderungen
- eine vollständige Bewertung und Diagnose der Bedürfnisse des Teilnehmenden oder der Gruppe

Bei der Gestaltung und Auswahl von Abenteueraktivitäten sollte der Therapeut/die Therapeutin nicht nur die klinischen Ziele der Teilnehmenden oder der Gruppe im Auge haben, sondern auch die emotionale und physische Sicherheit der Teilnehmenden, was ein einzigartiger Aspekt dieser Art der aktiven Intervention ist.

Eine sorgfältige Analyse der Aktivitäten im Hinblick auf die Behandlungsziele erfordert die Fähigkeit, die Bedürfnisse des Teilnehmenden oder der Gruppe einzuschätzen, sowie ein Verständnis der für diese spezifischen Ziele ausgewählten Aktivitäten.

Die Erlebnistherapie nutzt eine Reihe von Aktivitäten/Erfahrungen, wie z. B. Zielsetzung, Bewusstseinsbildung, Vertrauensaktivitäten, individuelle und gemeinsame Problemlösung, Verarbeitung und Transfer.

Auswirkungen der guten Praxis und Bewertung der erzielten Ergebnisse

Die Ergebnisbewertung der Pilotimplementierung des RTS-Projekts diente dazu, die Genauigkeit, den Erfolg, den Nutzen, den Wert, die Wirksamkeit, die Qualität und die Auswirkungen der Anwendung einer Abenteuertherapie bei Patient*innen in der Rehabilitation wegen Drogenmissbrauchs zu bewerten. Die Gründe für die Durchführung der Ergebnisbewertung sind die Bestätigung, dass die Ziele erreicht werden, die Rechtfertigung der Gesamtwirksamkeit, die Erweiterung des Wissens und die Identifizierung der Stärken und Schwächen des Programms im Hinblick auf die Verringerung der operationellen Probleme, um sicherere Praktiken zu schaffen und den erzieherischen Wert zu erhöhen, und schließlich die Verbesserung des Kapazitätsaufbaus der in der Suchtbehandlung tätigen Gesundheitsfachkräfte. Die Evaluierung der Ergebnisse zielt auch darauf ab, die Entscheidungsfindung von Organisationen im Bereich der Drogensucht zu verbessern, um alternative Beratungstechniken wie die Methodik der Abenteuertherapie zu übernehmen.

Fazit

Die Abenteuertherapie bot einen alternativen therapeutischen Ansatz für die Suchtberatung. Die Erlebnistherapie hat Suchtkranken geholfen, ihr Selbstvertrauen und ihr Selbstwertgefühl zu stärken, indem sie ihnen half, ihre Stärken zu erkennen, und sie gleichzeitig befähigte, Herausforderungen zu bewältigen, Verantwortung zu übernehmen, da sie in realen Situationen funktionieren und die Konsequenzen ihrer Entscheidungen erleben. Die Ergebnisse zeigten auch, dass die Erlebnistherapie die Zusammenarbeit in der Gruppe und den Zusammenhalt im Team förderte, da sie den Teilnehmenden die Möglichkeit gab, ihre Erfahrungen durch die Aktivitäten zu teilen. Schließlich erlernten die Teilnehmenden neue Fähigkeiten, während sie diese in der Praxis anwenden konnten. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass trotz der Einschränkungen (geringe Teilnehmendenzahl, fehlende Kontrollgruppe) der Pilotimplementierung die Ergebnisse zeigen, dass abenteuertherapeutische Interventionen als paralleles oder ergänzendes therapeutisches Instrument zur traditionellen Suchttherapie eingesetzt werden können.

Quelle: Projekthandbuch für Suchtberater*innen

https://www.researchgate.net/publication/336074129_Adventure_Drugs_Rehabilitation_on_ADR_Adventure_therapy_program_for_patients_in_rehabilitation_for_substance_abuse_A_Handbook_for_Addiction_Counselors

3.4 BEISPIELE AUS PORTUGAL

Beispiel 1: Tiñlias-coop: ein therapeutisches Projekt

Angestrebte Ziele

- Rehabilitation von Patient*innen durch die Arbeit mit der Natur
- Beitrag zu ihrer Rehabilitation
- ihre Eingliederung in die Gesellschaft zu fördern

Zielgruppe(n)

Psychiatrische Patient*innen, mit Depressionen, Schizophrenie, bipolaren Störungen, mit Suchtproblemen (Alkoholismus oder Drogenabhängigkeit) und Menschen mit geistigen Behinderungen

Beschreibung der Aktivität (Methoden, Materialien, personelle und materielle Ressourcen, Zeitplan usw.)

Während eines Jahres erhalten sie eine theoretische und praktische Ausbildung in den Bereichen Gartenbau, Gärtnerei und Grünflächenpflege. Die Produkte ihrer Arbeit werden an die Mitarbeitenden des psychiatrischen Krankenhauses in Lissabon verkauft, und es bestehen Partnerschaften mit externen Einrichtungen, für die die Auszubildenden Grünflächenpflegeleistungen erbringen.

Auswirkungen der guten Praxis und Bewertung der erzielten Ergebnisse

Rund 200 Personen aus der Zielgruppe wurden mit dieser Initiative erreicht.

Fazit

Die Teilnehmenden dieser Aktivität sind weniger impulsiv, weniger ängstlich und vor allem sind sie am Ende des Tages mit ihrer Arbeit zufrieden, weil die Veränderung der Räume sichtbar ist. Sie schlafen besser und freuen sich darauf, ein neues Leben zu beginnen.

Beispiel 2: Nature for Recovery (Natur für die Genesung)**Angestrebte Ziele**

Unterstützung der Patient*innen bei der Entwicklung von Fähigkeiten zur Bewältigung von Stress und Ängsten, Stärkung des Selbstwertgefühls und des Selbstbewusstseins sowie Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens. Das Programm wird von qualifizierten Fachleuten geleitet, darunter Psycholog*innen, Ergotherapeut*innen und Spezialist*innen für Naturtherapie.

Zielgruppe(n)

Personen, die mit einer Drogenabhängigkeit zu kämpfen haben. Diese Personen sind entweder dabei, sich von ihrer Sucht zu erholen, oder suchen aktiv eine Behandlung für ihre Sucht.

Beschreibung der Aktivität (Methoden, Materialien, personelle und materielle Ressourcen, Zeitplan usw.)

- Spaziergänge: Die Teilnehmenden nehmen an geführten Wanderungen in natürlicher Umgebung wie Wäldern, Parks oder Bergpfaden teil. Diese Spaziergänge sollen dem/der Einzelnen helfen, Stress und Ängste abzubauen und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.
- Arbeit mit Pflanzen und Tieren: Die Teilnehmenden werden in Aktivitäten wie Gartenarbeit oder den Umgang mit Tieren einbezogen, die dazu beitragen können, das Selbstwertgefühl und das Selbstvertrauen zu stärken, und die ihnen ein Gefühl der Erfüllung vermitteln.
- Meditation und Entspannung: Die Teilnehmenden werden in verschiedenen Formen von Meditations- und Entspannungstechniken wie Yoga oder Tai Chi unterrichtet und angeleitet, die in natürlicher Umgebung praktiziert werden. Diese Aktivitäten sollen dem/der Einzelnen helfen, ein Gefühl von Frieden und Ruhe zu erlangen.
- Traditionelle Therapie: Die Teilnehmenden erhalten auch traditionelle Therapien wie kognitive Verhaltenstherapie, Motivationsgespräche und Einzel- oder Gruppentherapie.

Alle Aktivitäten werden von qualifizierten Fachleuten geleitet, darunter Psycholog*innen, Ergotherapeut*innen und Naturtherapeut*innen, die darin geschult sind, das Programm an die Bedürfnisse und Fähigkeiten jedes/jeder Einzelnen oder anzupassen.

Schritte zur Umsetzung (operative Schritte zur Umsetzung der guten Praxis)

Die Schritte zur Umsetzung des "Nature for Recovery"-Programms für Personen, die sich von einer Drogenabhängigkeit erholen, können folgende sein:

- Identifizierung der Zielgruppe: Der erste Schritt besteht darin, die Personen zu ermitteln, die mit einer Drogenabhängigkeit zu kämpfen haben und für das Programm in Frage kommen. Dazu können Personen gehören, die sich gerade von ihrer Sucht erholen oder aktiv eine Behandlung für ihre Sucht suchen.
- Beurteilung der individuellen Bedürfnisse: Der nächste Schritt besteht darin, die Bedürfnisse und Fähigkeiten jedes/jeder Einzelnen, der oder die an dem Programm teilnehmen wird, zu beurteilen. Dies kann die Durchführung erster Bewertungen und Beurteilungen beinhalten, um Problembereiche zu ermitteln und einen individuellen Plan für jeden Teilnehmenden zu entwickeln.
- Erarbeitung eines Programmplans: Nach der Bewertung der Bedürfnisse und Fähigkeiten der Teilnehmenden besteht der nächste Schritt darin, einen Programmplan zu entwickeln. Dazu gehört die Festlegung der spezifischen Aktivitäten und Therapien, die eingesetzt werden sollen, sowie die Bestimmung, wie oft und wie lange das Programm angeboten werden soll.
- Rekrutierung und Schulung von Personal: Der nächste Schritt ist die Einstellung und Schulung von Personal, das für die Leitung des Programms verantwortlich sein wird. Dazu kann es gehören, qualifizierte Fachleute wie Psycholog*innen, Ergotherapeut*innen und Naturtherapeut*innen einzustellen.
- Umsetzung des Programms: Das Programm wird entsprechend dem Plan durchgeführt. Aktivitäten wie geführte Wanderungen, Arbeit mit Pflanzen und Tieren, Gartenarbeit, Meditation und traditionelle Therapie werden wie geplant von qualifizierten Fachkräften durchgeführt.
- Überwachung und Evaluierung: Das Programm wird regelmäßig überwacht und bewertet, um sicherzustellen, dass die Ziele erreicht werden, und um Verbesserungsmöglichkeiten zu ermitteln.
- Unterstützung bei der Fortsetzung: Nach Abschluss des Programms ist es wichtig, die Fortsetzung des Programms zu unterstützen, z. B. durch Folgesitzungen oder andere Aktivitäten, die dem/der Einzelnen helfen sollen, seine Fortschritte beizubehalten und das allgemeine Wohlbefinden weiter zu verbessern.

Auswirkungen der guten Praxis und Bewertung der erzielten Ergebnisse

Die Auswirkungen des "Nature for Recovery"-Programms für Personen, die sich von einer Drogenabhängigkeit erholen, können je nach Person und den spezifischen Umständen ihrer Sucht variieren. Das Programm zielt jedoch darauf ab, Fähigkeiten zur Bewältigung von Stress und Ängsten zu entwickeln, das Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen zu stärken und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.

Das Programm kombiniert Outdoor-Aktivitäten wie geführte Spaziergänge, Arbeit mit Pflanzen und Tieren, Gartenarbeit und Meditation mit traditionellen Therapien wie kognitiver Verhaltenstherapie, Motivationsgesprächen und Einzel- oder Gruppentherapie. Diese Aktivitäten sollen helfen, Stress und Ängste abzubauen, das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern und ein Gefühl von Frieden und Ruhe zu erlangen, was wiederum den Genesungsprozess unterstützen kann.

Darüber hinaus zielt das Programm darauf ab dabei zu unterstützen, eine stärkere Verbindung zur Natur zu entwickeln, die ein Gefühl der Erdung und Perspektive vermitteln und ebenfalls zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens beitragen kann.

Es ist wichtig zu wissen, dass der Genesungsprozess bei jedem Menschen anders verläuft und dass die Auswirkungen des Programms unterschiedlich sein können. Durch einen ganzheitlichen Ansatz zur Genesung, der Aktivitäten in der Natur und traditionelle Therapien umfasst, soll das Programm jedoch dazu beitragen, die Sucht zu überwinden und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.

Fazit

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass das Programm "Nature for Recovery" ein Beispiel für eine gute Praxis der Naturtherapie für Personen ist, die sich von einer Drogenabhängigkeit erholen. Es kombiniert bereits genannte Outdoor-Aktivitäten mit traditionellen Therapieformen. Diese Aktivitäten sollen helfen, Stress und Ängste abzubauen, das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern und ein Gefühl von Frieden und Ruhe zu erlangen, was wiederum den Genesungsprozess unterstützen kann. Darüber hinaus zielt das Programm darauf ab, eine stärkere Verbindung zur Natur zu entwickeln, die ein Gefühl der Erdung und der Perspektive vermitteln und ebenfalls zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens beitragen kann. Programme wie dieses sind wichtig, da sie einen ganzheitlichen Ansatz für die Genesung bieten, der dem/der Einzelnen helfen kann, die Sucht zu überwinden und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern. Es ist jedoch zu beachten, dass der Genesungsprozess bei jedem Menschen anders verläuft und die Ergebnisse unterschiedlich ausfallen können. Daher sind regelmäßige Bewertungen erforderlich, um den Fortschritt und die Wirksamkeit des Programms zu überwachen und es bei Bedarf anzupassen und zu verbessern.

3.5 BEISPIELE AUS DÄNEMARK

Beispiel 1: Naturräume

Betesda (Rehabilitationszentrum) führt seit zwei Jahren ein Rehabilitationsprojekt im Rahmen der Behandlung von Alkohol- und Drogenabhängigkeit durch, das vom dänischen Sozialministerium gefördert wird. Das Projekt heißt "Naturräume".

Angestrebte Ziele

Naturräume zielt darauf ab, das Leben von Menschen mit geistigen Behinderungen und Drogenmissbrauch zu verbessern, indem die Natur und die freie Natur als Ansatz für körperliche und geistige Gesundheit genutzt werden, verstanden als Wohlbefinden, positive Selbsteinschätzung und positive Handlungskompetenz. Weitere Ziele sind die Verbesserung der sozialen Fähigkeiten und die Eingliederung in positive Gemeinschaften, einschließlich Arbeitsmarkt und Bildung.

Spezifische Ziele für die Zielgruppe:

- Sie ergreifen die Initiative, die Natur zu nutzen, wenn Ängste, Stress und Depressionen sie überwältigen
- Erreichen von psychischem Wohlbefinden, verbesserten sozialen Fähigkeiten und Eingliederung in positive Gemeinschaften
- Lebensverbesserung in Form von positiver Handlungskompetenz in Alltagssituationen (zu Hause, am Arbeitsplatz und in sozialen Gemeinschaften)
- Erreichen eines stabilen Lebens in der eigenen Wohnung, Aufbau von Familien und Freundschaften
- Verbesserte Chancen für den Einstieg in den Arbeitsmarkt und/oder die Ausbildung

Zielgruppe(n)

Menschen mit geistigen Behinderungen und Drogenmissbrauch.

Etwa 70 % sind Männer. Etwa 90 % sind dänischer Herkunft. Etwa 50 % der Zielgruppe haben eine Vorruhestandsregelung erhalten, etwa 45 % beziehen Transfereinkommen und etwa 5 % sind erwerbstätig.

Beschreibung der Aktivität (Methoden, Materialien, personelle und materielle Ressourcen, Zeitplan usw.)*Hintergrund des Projekts*

Die Herausforderung bestand darin, dass die (bezahlten und ehrenamtlichen) Mitarbeitenden von Betesda einen neuen Ansatz und neue Methoden benötigten. Die Mitarbeitenden waren der Meinung, dass sie mit kognitiven Therapien weit gekommen waren, aber sie brauchten Methoden, die den Fortschritt aufrechterhalten und ihn dauerhaft machen. Die Mitarbeitenden stellten sich folgende Fragen: Wie können natürliche Situationen geschaffen werden, in denen die Teilnehmenden ein positives Selbstwertgefühl als Voraussetzung für positives Handeln und gute Entscheidungen erleben? Wie kann diese Einschätzung auf Alltagssituationen übertragen werden?

Aktivitäten in der Natur

Betsda verfügt über einen Garten mit Wegen, Rasenflächen, Bäumen, Pflanzen, Bänken, Tischen, einer Feuerstelle, einem Teich, einem Unterstand usw. sowie über Fahrräder, Petanque-, Fußball- und Volleyballplätze.

Während der Projektlaufzeit wurden zwei wöchentliche Naturaktivitäten von 15.45 bis 17.00 Uhr angeboten, deren Teilnahme obligatorisch war. Zu den Aktivitäten gehörten Radfahren mit Mountainbikes und Rennrädern, Laufen und Walken sowie Schießen mit Pfeil und Bogen, Petanque, Fußball und/oder Volleyball. Die Teilnehmenden und das Personal waren auch mit dem Fahrrad, beim Laufen oder Spaziergehen auf dem Gelände von Betesda oder in der Umgebung unterwegs, waren im Garten, saßen am Teich oder an der Feuerstelle usw.

An durchschnittlich 2 Samstagen pro Monat (meist im Frühjahr, Sommer und Herbst) wurden von 12.30 bis 16.30 Uhr längere Radtouren, Angelausflüge, Segeltörns, Greifvogelschauen, Besuche auf Bauernhöfen und Ausflüge in die Natur unternommen – in Wälder, an Strände, Seen, Flüsse, Badeseen, Berge, Parks usw.

Im Gemüsegarten von Betesda pflanzen die Teilnehmenden verschiedene Gemüsesorten an. Die Arbeit im Gemüsegarten vermittelt gleichzeitig Allgemeinwissen und Bewegung.

Eine natürliche Folge der Teilnahme an Aktivitäten in der Natur ist, dass die Teilnehmenden neugierig werden auf das, was in der Natur vor sich geht, und lernen, aufmerksam zu sein, zu sehen, zu riechen und zu hören, wenn sie z. B. spazieren gehen oder Fahrrad fahren.

Schritte zur Umsetzung (operative Schritte zur Umsetzung der guten Praxis)

Es ist eine große Herausforderung, die Teilnehmenden dazu zu bewegen, aktiv zu werden und in die Natur zu gehen. Sie haben das Gefühl, dass sie schon genug Probleme haben. Jedoch ist nicht jede Aktivität für alle geeignet, da die Teilnehmer unterschiedliche Fähigkeiten haben. Man muss es schaffen, das Programm so zu konzipieren, dass der eine nicht unterfordert ist und der andere nicht den Mut verliert, weil es zu anstrengend ist.

Das Personal kann ebenfalls eine Reihe von Problemen aus ihrem früheren Leben aufarbeiten. Einige Süchtige sind es gewohnt, viele Stunden am Tag draußen zu sein, weil die Suche nach Drogen draußen stattfindet. Es liegt ihnen nicht fern, draußen zu frieren oder auszuharren.

Um die Teilnehmenden zu motivieren, übernehmen die Mitarbeitenden die Führung und beschäftigen sich mit Dingen, die sie für spannend halten. Die Begeisterung der Mitarbeitenden ist ansteckend und motiviert die Teilnehmenden. Die Mitarbeitenden erkundigen sich nach den Interessen der Teilnehmenden und versuchen, so weit wie möglich auf diese einzugehen. Dabei kann es sich um Aktivitäten aus der Kindheit handeln, an die man sich erinnert. So erinnert sich ein Teilnehmer beispielsweise an Angelausflüge mit seinem Vater.

Die Teilnehmenden werden in die Planung der Aktivitäten einbezogen, um sie zu motivieren. Es werden Informationen über die verschiedenen Naturaktivitäten und -erlebnisse in der Umgebung eingeholt, die Informationen werden gemeinsam gelesen und die Mitarbeitenden fragen z. B. "Möchten Sie einen Bison-Burger probieren? Würden Sie sich gerne mit einer großen Eule fotografieren lassen? Hat jemand von Ihnen schon einmal einen Adler gesehen?" Wenn die Teilnehmenden ihre eigenen Wünsche und Entscheidungen einbringen können, steigt das Interesse an der Teilnahme.

Für jeden Teilnehmenden wird ein Zeitplan für die Naturaktivitäten erstellt. Auch wenn die Teilnehmenden nicht immer mitmachen wollen, sollten sie es trotzdem tun, denn die Naturaktivitäten sind zu einem festen Bestandteil der Behandlung geworden. Wer zum Beispiel nicht angeln möchte, kann stattdessen an einem Grillfest teilnehmen.

Erfahrungsberichte

Der Projektleiter sagt: "Wir haben einen Teilnehmer, der gerade clean geworden ist. Als er zu uns kam, konnte er keine 50 Meter laufen oder die Treppe hochgehen. Er war völlig verkrüppelt, weil ihm die Muskulatur fehlte und die Gelenke und Sehnen nicht beweglich waren. Als erstes Ziel vereinbarten wir mit ihm, hinunterzugehen und die Zeitung zu holen. Das nächste Ziel war, dass er um das Dreieck herumgehen sollte, was ein längerer Spaziergang ist. Außerdem wollte er sich unter eine Windmühle stellen. Die Welt wurde für ihn plötzlich größer. Er fährt jetzt Fahrrad, kann balancieren und so weiter. Einmal schlug er vor, mit dem Mountainbike durch das Gelände zu fahren".

Projektleiter: "Die Teilnehmenden sind sehr beeindruckt von sich selbst, wenn sie die Natur erleben. Sie haben Erfolgserlebnisse, wenn sie zum Beispiel mit Bügelstäben ein Feuer entfachen. Die Natur ist ein einfacher und zugänglicher Ort, um mit dem Aufbau von Menschen zu beginnen. Oft können sie mehr tun, als sie denken, wenn sie ruhig und konzentriert bleiben können. Zum Beispiel: "Wow - ich könnte 3 Meilen laufen". Die Teilnehmenden lernen, sich in der Natur anders zu sehen und zu fühlen. Sie erhalten neue visuelle Eindrücke, ihr Puls beschleunigt sich und ihr Herz klopft. Sie spüren den Frieden und die Stille. Einfach am Strand sitzen, ohne etwas zu sagen, ist in Ordnung. Ich habe ein schönes Bild von ihnen, wie sie in einer Reihe sitzen, beobachten und nichts tun. Wie ein Teilnehmer sagt: "Ein Sonnenuntergang braucht die Zeit, die er braucht".

Auswirkungen der guten Praxis und Bewertung der erzielten Ergebnisse

In der Natur können Menschen mit Alkohol- oder Drogenmissbrauch Erfolge erleben. Sie sind stolz darauf, mühsam Holz für ein Feuer zu sammeln und es anzuzünden, usw. In der Natur ist es einfach, Talent zu haben.

Wenn man einen doppelten Knoten binden kann, hat man Talent. Sie entdecken, dass sie ungeahnte Fähigkeiten haben und das gibt ihnen den Glauben, dass sie auch in anderen Bereichen etwas können.

Wenn die Teilnehmenden auf dem Land Fahrrad fahren, müssen sie einen Fahrradhelm tragen. Die meisten von ihnen finden das zu kindisch. Aber es ist eine Möglichkeit, Selbstfürsorge zu lernen. Die Teilnehmenden müssen das Gefühl haben, dass sie die Kontrolle über ihr eigenes Leben zurückgewinnen können. Und zwar auf eine gesunde und konstruktive Art und Weise. Indem sie dies mit Aktivitäten und Aufenthalt in der Natur tun, lernen sie ein ganz neues "Ich" und ganz neue Seiten an sich selbst kennen, die zwar kontaminiert, aber unbefleckt und unberührt sind.

Das Naturprojekt ist zu einem festen Bestandteil der Behandlung bei Betesda geworden. Früher bestand die Behandlung zu 95% aus Gesprächen, Unterricht und Workshops und zu 5% aus der Natur. Heute macht die Natur 20% aus und prägt das Behandlungsprogramm, das pädagogische Denken und Handeln, die Planung und das Verständnis der Teilnehmenden. Die Ergebnisse von Betesda liegen über dem nationalen Durchschnitt. 29% sind nach 5 Jahren immer noch drogenfrei. Der nationale Durchschnitt liegt bei 20%.

Das Projekt hat gezeigt, dass der Aufenthalt in der Natur die Fähigkeit der Teilnehmenden stärkt, Gesundheit, inneren Frieden und Ausgeglichenheit zu erlangen. Das negative Selbstbild wird durch ein positives ersetzt und der Wunsch, Teil einer Gemeinschaft zu sein. Es entstehen Interessengemeinschaften zwischen aktuellen und ehemaligen Teilnehmenden, Mitarbeitenden und Freiwilligen.

Die Projektziele für die Teilnehmenden werden weitgehend erreicht. Der Wunsch, in der Natur zu sein und dort aktiv zu sein, ist zu einer verinnerlichten Fähigkeit geworden, die die Bewohner*innen auch nach ihrer Zeit in Betesda beibehalten sollen.

Fazit

Die Aktivitäten in der Natur sind zu einem festen Bestandteil der Behandlung in Betesda geworden und werden es auch in Zukunft bleiben. Die Mitarbeitenden haben durch Ausbildung und Praxis neues Wissen und neue pädagogische Instrumente erworben, die sie in Zukunft anwenden werden.

Das Personal hält es für notwendig, die Natur als therapeutischen Raum stärker zu nutzen. Es besteht außerdem der Wunsch, die Wirkung der Naturtherapie in Kombination mit pädagogischen Methoden besser messbar zu machen.

Aktivitäten und Aufenthalte in der Natur haben sich als besonders geeignet für Suchtkranke erwiesen. Die Teilnehmenden können sich auf verschiedenen Ebenen engagieren, vom Spaziergang zum Briefkasten und wieder zurück bis zur Teilnahme an einer längeren Radtour. Die Natur bietet den Süchtigen neue Anblicke, Geräusche und Gerüche, mit denen sie sich beschäftigen und über die sie sprechen können. Die Natur vermittelt so viele positive Eindrücke, dass destruktive Gedanken in den Hintergrund treten. Zunächst für eine Weile, aber allmählich mehr und mehr.

In der Natur erleben die Teilnehmenden immer wieder Wohlbefinden und Kompetenz, was negative automatische und unstrukturierte Gedanken verdrängt. Das hält sie motiviert, in die Natur zu gehen. Gerade die Ruhe in der Natur ermöglicht es den Teilnehmenden, ihr Leben zu reflektieren und sich Gedanken und Träume von einem Leben ohne Sucht zu machen. Die Ausdauer bei den Aktivitäten in der Natur wird auf alltägliche Aufgaben übertragen. Durch den Umzug in die Natur und die damit verbundene Erweiterung des Rehabilitationsraums wird die pädagogische Arbeit einfacher, da die Umgebung freier ist und die Natur als Schauplatz für gute, schöne und gemeinschaftsbildende Erfahrungen dient.

KAPITEL VIER

TIPPS FÜR DIE
UMSETZUNG



4. TIPPS FÜR DIE UMSETZUNG

Im folgenden Abschnitt wird eine Reihe von Tipps zusammengefasst, die während der Forschung gesammelt wurden.

Die Tipps beziehen sich auf die Umsetzungsphase der Naturtherapie und dienen als Anhaltspunkte für die Umsetzung. Diese Tipps in Kombination mit den Erfahrungen aus der Pilotphase des Projekts werden zu spezifischen Leitlinien für die Umsetzung der Naturtherapie in Berufsbildungseinrichtungen und Therapiezentren führen.



Klein anfangen: Die Einführung von Naturtherapie-Aktivitäten muss kein großes, überwältigendes Projekt sein. Beginnen Sie mit einfachen Aktivitäten wie Spaziergängen in der Natur oder Gartenarbeit und bauen Sie darauf auf.

Zugänglichkeit gewährleisten: Stellen Sie sicher, dass die Aktivitäten für alle Teilnehmenden zugänglich sind, und berücksichtigen Sie dabei alle körperlichen Einschränkungen oder Barrieren, die den Zugang erschweren.



Akzeptanz erreichen: Beziehen Sie die Teilnehmenden in die Planung und Durchführung von Naturtherapieaktivitäten ein, um die Akzeptanz und das Engagement zu erhöhen.

Achtsamkeit einbeziehen: Achtsamkeitspraktiken wie Meditation oder Yoga helfen den Teilnehmenden, sich mit der Natur zu verbinden und sich auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren. Die Teilnehmenden sind oft stark auf den Sehsinn und Objekte fixiert. Daher kann es sinnvoll sein, immer wieder eine breite Achtsamkeit und räumliche Wahrnehmungen einzubeziehen.



Evidenzbasierte Methoden verwenden: Nutzen Sie evidenzbasierte Methoden wie die naturbasierte Stressreduzierung oder die Gartenbautherapie, um sicherzustellen, dass die Aktivitäten wirksam sind.

Fortschritte überwachen: Überwachen Sie die Fortschritte der Teilnehmenden regelmäßig und passen Sie sie bei Bedarf an, um sicherzustellen, dass die Aktivitäten den Bedürfnissen der Teilnehmenden entsprechen.





Sicherheit geht vor: Achten Sie auf die Sicherheit der Teilnehmenden und stellen Sie sicher, dass alle Aktivitäten in einer sicheren und kontrollierten Umgebung durchgeführt werden.

Gerade bei kontemplativen Meditationen kann es hilfreich sein, wenn Impulse immer wieder in Form von offenen Fragen gegeben werden, um sicher in der Erfahrung verankert zu sein und sich nicht zu verlieren. Intermittierendes achtsames entspanntes Gehen kann als körperlich und geistig entspannend erlebt werden. Ebenso kann es zu mehr Leichtigkeit führen, ab und zu den Standort zu wechseln und einen neuen Fokus zu setzen.



Da Achtsamkeitsübungen zwar alleine durchgeführt werden können, aber im Alltag oft untergehen, wird eine professionelle Anleitung von Teilnehmenden als entspannend und inspirierend erlebt. Hier ist es denkbar, kleine Erinnerungskärtchen für als hilfreich empfundene Achtsamkeitsübungen zur Verfügung zu stellen, um die Achtsamkeitspraxis schrittweise im Alltag zu verankern.

Das Angebot sollte aus einer Mischung von Einladungen, Raum lassen und angebotenen Impulsen bestehen, die als hilfreich erlebt werden.



Als Therapeut*in sollte man präsent, empathisch und wertschätzend gegenüber Patient*innen sein.

Die Therapeut*innen sollten bei der Modifizierung der Übungen offen für die Erfahrungen der Teilnehmenden sein und zum Experimentieren einladen.



KAPITEL FÜNF

EMPFEHLUNGEN





5. EMPFEHLUNGEN

Dieser Abschnitt enthält eine Zusammenfassung der Empfehlungen zur Anwendung der Naturtherapie, die aus nationalen Recherchen und Feldstudien in Dänemark, Deutschland, Griechenland, Portugal und Spanien stammen.

Die Sekundär- und Feldforschung hat gezeigt, dass es notwendig ist, das Wissen über die Naturtherapie unter den Fachleuten und in der Berufsbildung zu fördern und eine angemessene Ausbildung entsprechend den bestehenden Bedürfnissen anzubieten. Der Mangel an Wissen über diese Art von Therapie ist allgemein, daher ist es notwendig, der Theorie und den wissenschaftlichen Studien, die sie unterstützen, mehr Bedeutung beizumessen.

In der Folge ist es notwendig, die Erstellung von Materialien und Instrumenten zu unterstützen, mit denen Fachleute mehr über die Naturtherapie und ihre Methoden lernen können, um sie in ihrem Beruf anzuwenden. Zu diesem Zweck sind die meisten Fachleute der Meinung, dass es eine gute Idee wäre, die Naturtherapie selbst zu praktizieren, bevor sie bei anderen Gruppen als Behandlung angewendet wird. Mit anderen Worten: Die Fachleute würden eine Ausbildung vor Ort bevorzugen. Es ist auch empfehlenswert, dass die Ausbildungskurse dynamisch und unterhaltsam sind und Theorie und Praxis gleichermaßen beinhalten.

Die Ausbildung in Naturtherapie für Fachleute aus dem Bereich der psychischen Gesundheit, die mit Menschen mit SKS arbeiten, sollte idealerweise in der Natur stattfinden und den Prinzipien des Erfahrungslernens folgen. Die Ausbildung sollte Theorie, Beispiele und Praxis umfassen und pädagogische Techniken wie Lernspiele, Rollenspiele, Brainstorming, Diskussionen unter den Auszubildenden und Teamarbeit einsetzen.

Viele Fachleute verweisen jedoch auf die Schwierigkeit, die Naturtherapie in ihren Zentren durchzuführen, weil es in ihrer Nähe keine Naturräume gibt.

In diesem Sinne sollte die künftige Ausbildung diesen Aspekt berücksichtigen und naturtherapeutische Praktiken anbieten, die einfach in Gemeinschaftsräumen durchgeführt werden können, ohne dass ein Wald und/oder Park in der Nähe sein muss. Dies wird sich positiv auf die Anwendung der Naturtherapie auswirken, da es die Fachleute für Möglichkeiten sensibilisiert, um die Naturtherapie auf einfache Weise und mit begrenzten Mitteln durchzuführen.

Es ist wichtig, einen strukturierten Plan zu erstellen und in den ersten drei Monaten einen ausreichenden Wissens- und Informationsstand zu erreichen, wenn die Naturtherapie als Behandlungsmethode eingesetzt wird. Möglicherweise müssen viele Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter einbezogen werden und alle müssen angemessen informiert werden. Die Naturtherapie sollte mit ihrer offiziellen Bezeichnung eingeführt werden, die noch nicht allgemein anerkannt ist, und als evidenzbasierter therapeutischer Ansatz vorgestellt werden.

Speziell für Beraterinnen und Berater, die eine Naturtherapie-Ausbildung suchen:

Wenn Sie eine Zusatzausbildung machen wollen, dann schauen Sie genau hin, wer sie anbietet, was die Inhalte sind und ob die Ausbildenden und Anbieter wirklich qualifiziert und renommiert sind.

Speziell für Berater*innen/Therapeut*innen:

- Naturtherapie ist nicht für jeden geeignet. Zwingen Sie Ihren Patient*innen keine Methoden auf, mit denen sie sich nicht wohl fühlen. ABER: Die Naturtherapie hat viele verschiedene Methoden zu bieten – nur weil jemand keine Gartenarbeit mag, heißt das nicht, dass er nicht gerne im Wald ist. Seien Sie sich der Möglichkeiten bewusst.
- Wenn Sie sich für eine tiergestützte Therapie entscheiden, sollten Sie sich darüber im Klaren sein, dass Ihre Herangehensweise an die Therapie immer von Ihrem Tier abhängig sein wird. Es ist kein Werkzeug, das Sie einfach ersetzen können, sondern Ihr engster Kollege, mit dem Sie im Einklang arbeiten werden.

Allgemein gilt:

- Im Falle einer diagnostizierten psychischen Erkrankung (psychische Störung, Trauma,...), die sich durch Sucht als Symptom manifestiert, kann die Naturtherapie die konventionelle Therapie nicht ersetzen. Sie kann nur eine weitere Methode in der psychologischen Behandlung von Patient*innen sein.
- Nicht nur Berater*innen/Therapeut*innen für Drogenmissbrauch können von den Methoden der Naturtherapie profitieren. Auch andere Fachleute, die mit Menschen mit Suchtproblemen arbeiten, können davon profitieren.
- Probieren Sie es einfach mit Ihren Patient*innen aus. Als ersten Schritt können Sie während der Therapie einfach umhergehen und beobachten, ob sich in Ihrer Kommunikation etwas ändert.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass sowohl in den therapeutischen Zentren als auch in der Berufsbildung, aus der die neuen Fachleute der Zukunft hervorgehen werden, mehr Informationen und Schulungen zur Naturtherapie erforderlich sind. Diese Ausbildung sollte einfach und klar sein, so dass sie von jedem genutzt werden kann, der den Weg der Naturtherapie einschlagen möchte.



REFERENZEN

Buzzell, L., & Chalquist, C. (2009). *Ecotherapy: Healing with nature in mind*. San Francisco: Sierra Club Books.

Bennett, L. W., Cardone, S., & Jarczyk, J. (1998). Effects of a therapeutic camping program on addiction recovery: The Algonquin Haymarket relapse prevention program. *Journal of substance abuse treatment*, 15(5), 469-474.

Chaudhury, P., & Banerjee, D. (2020). "Recovering with nature": A review of Eco-Therapy and implications for the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Public Health*, 8, 604440.

Clinebell HJ. (1996). *Ecotherapy: Healing Ourselves, Healing the Earth*. New York: Haworth Press.

Corazon, S. S., Nyed, P. K., Sidenius, U., Poulsen, D. V., & Stigsdotter, U. K. (2018). A long-term follow-up of the efficacy of nature-based therapy for adults suffering from stress-related illnesses on levels of healthcare consumption and sick-leave absence: a randomised controlled trial. *International journal of environmental research and public health*, 15(1), 137.

Coventry, P. A., Brown, J. E., Pervin, J., Brabyn, S., Pateman, R., Breedvelt, J., ... & White, P. L. (2021). Nature-based outdoor activities for mental and physical health: Systematic review and meta-analysis. *SSM-population health*, 16, 100934.

Kotera, Y., Rhodes, C. (2020). Commentary: Suggesting Shinrin-yoku (forest bathing) for treating addiction. *Addict Behav.* 2020 Dec;111:106556

Newes, S., & Bandoroff, S. (2004). What is adventure therapy? In Bandoroff & Newes (Eds.) *Coming of age: The evolving field of adventure therapy*, (pp.1-30). Canada: Association for Experiential Education.

Rice, J. S., & Remy, L. (1998). Impact of horticultural therapy on psychosocial functioning among urban jail inmates. *Journal of Offender Rehabilitation*, 26(3-4), 169-191.

Richards, H. J., & Kafami, D. M. (1999). Impact of horticultural therapy on vulnerability and resistance to substance abuse among incarcerated offenders. *Journal of Offender Rehabilitation*, 29(3-4), 183-193.

Li, Q. (2010). Effect of forest bathing trips on human immune function. *Environ Health Prev Med.* 2010 Jan; 15(1): 9-17

Williams, T., Barnwell, G. C., & Stein, D. J. (2020). *A systematic review of randomised controlled trials on the effectiveness of Eco-Therapy interventions for treating mental disorders*. Retrieved from medRxiv.



This document is published under Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>), and available to download for free from the [ECO-THERAPY website](#).



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Project Ref. No.: 2021-1-DE02-KA220-VET-000025287