



Lehrplan für Naturtherapie und Open Educational Resources

PR2

INHALTSVERZEICHNIS

EINS

Was ist Naturtherapie?

02 Einleitung

02 Ziele und Lernergebnisse

03 Was ist Naturtherapie?

04 Theorien zur Naturtherapie

06 Naturtherapie und verwandte Bereiche

07 Vorteile der Naturtherapie

08 Fachleute für Naturtherapie

09 Anwendung von Naturtherapie

10 Fazit

ZWEI

Gibt es Raum für Naturtherapie?

12 Einleitung

12 Ziele und Lernergebnisse

13 Erforderliche Erfahrungen und Kompetenzen von SKS-Betroffenen

14 Gibt es Raum für Naturtherapie?

15 Positive Auswirkungen der Naturtherapie auf das physische & psychische Wohlbefinden von Menschen mit Suchtproblemen

19 Wie und wann sollte die Naturtherapie in den Therapieprozess eingeführt werden

21 Anwendung der Naturtherapie in der Praxis

21 Häufige praktische Herausforderungen

22 Fazit



DREI

Organisation von naturtherapeutischen Aktivitäten im Innen- und Außenbereich

24 Einleitung

24 Ziele und Lernergebnisse

25 Dauer, Lehrmethoden und Planung

27 Die Lernerfahrung

28 Aktivitäten in Innenräumen

31 Tipps zur Umsetzung von Indoor-Aktivitäten

32 Aktivitäten im Freien

35 Tipps zur Umsetzung von Outdoor-Aktivitäten

36 Fazit

VIER

Besondere Überlegungen zur Naturtherapie für Menschen mit SKS

38 Einleitung

38 Ziele und Lernergebnisse

39 Bewerten Sie die Vorgeschichte der Person.

41 Bestimmen Sie die Eignung und stimmen Sie die Aktivität auf die Bedürfnisse der Person und die Behandlungsziele ab

42 Auswahl einer geeigneten Umgebung und Ermittlung von Risiken

44 Häufige Hindernisse für Menschen mit einer Drogenmissbrauchsstörung, sich nicht an naturtherapeutischen Aktivitäten zu beteiligen

45 Wie man Menschen mit SKS dabei helfen kann, sich effektiv an Naturtherapie-Aktivitäten zu beteiligen

46 Die Therapeutenrolle in der Naturtherapie

47 Fazit



Praktische Naturtherapie-Aktivitäten

49 Einleitung

49 Ziele und Lernergebnisse

50 Naturtherapeutische Aktivitäten

50 Trampolin-Modell

52 Arbeiten mit Natursymbolen

54 Achtsamer Spaziergang

57 Blinder Gang

59 Kreisdiagramm "Meine Lebensbereiche" mit
Naturmaterialien

61 Rituale - Die Vergangenheit abschließen / Die
Zukunft willkommen heißen

63 Die 3er-Technik

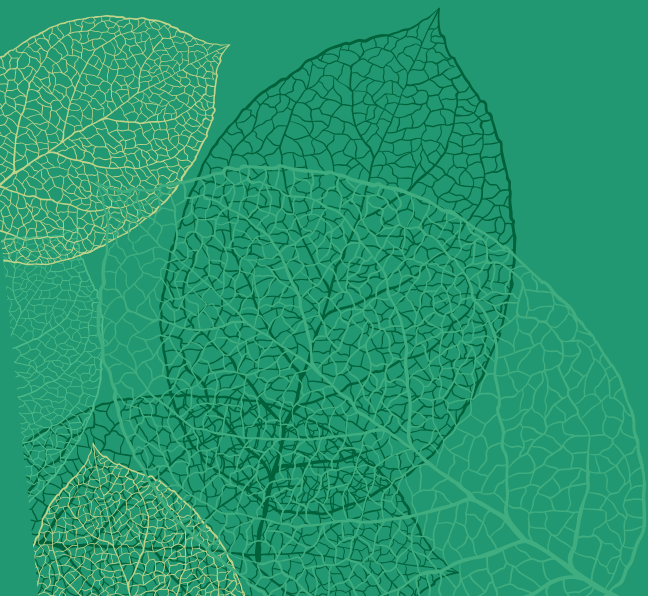
65 Systemisches Aufstellen mit Natursymbolen

68 Prognosetraining

70 Herstellung von Samenbomben/Vogelhäusern

72 Fazit

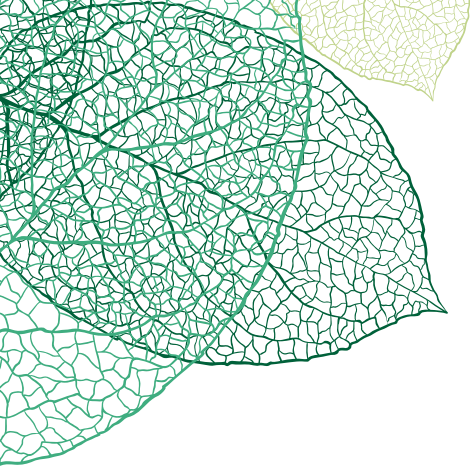
73 Abschließendes Fazit



TEIL EINS

WAS IST NATURTHERAPIE?





WAS IST NATURTHERAPIE?

EINLEITUNG

In diesem Modul soll ein umfassendes Verständnis des Konzepts der Naturtherapie, ihres Nutzens und ihrer verschiedenen Anwendungen vermittelt werden. Das Modul konzentriert sich auf die Idee der Naturtherapie als eine Form der psychischen Gesundheitstherapie, die Menschen mit der Natur verbindet, um Heilung und Wohlbefinden zu fördern. Wir gehen auf den theoretischen Hintergrund der Naturtherapie ein und stellen verschiedene Praktiken und Interventionen der Naturtherapie vor, um den therapeutischen Nutzen dieses Ansatzes zu erläutern. Darüber hinaus werden die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten der Naturtherapie untersucht, einschließlich ihrer Rolle bei der Förderung von Umweltbewusstsein und Nachhaltigkeit.

ZIELE & LERNERGEBNISSE



Am Ende dieses Moduls werden Sie in der Lage sein,

- das Konzept der Naturtherapie zu definieren und seine theoretischen Grundlagen zu erläutern.
- die Vorteile der Naturtherapie und ihre Auswirkungen auf die psychische Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden zu beschreiben.
- verwandte Bereiche und Disziplinen, wie Gartentherapie und naturbasierte Achtsamkeit zu benennen und deren Ansätze mit der Naturtherapie zu vergleichen.
- verschiedene naturtherapeutische Praktiken und Interventionen zu analysieren, einschließlich Spaziergänge in der Natur, Gartenarbeit und tiergestützte Therapie.
- die Rolle von Fachleuten wie Psycholog*innen, Therapeut*innen und Umweltpädagog*innen im Bereich der Naturtherapie zu analysieren.

WAS IST NATURTHERAPIE?

Die Naturtherapie, die auch als naturbasierte Therapie oder grüne Therapie bezeichnet wird, ist eine Form der Psychotherapie, bei der die freie Natur zur Förderung der geistigen und emotionalen Gesundheit genutzt wird. Diese Strategie beruht auf der Vorstellung, dass Menschen mit psychischen Problemen wie Angst, Depression und Stress von einem Aufenthalt in der Natur profitieren können.

Einer der wichtigsten Grundsätze der Naturtherapie ist der Grundsatz der wechselseitigen Beziehung zwischen Mensch und Natur. Da sie es dem Menschen ermöglicht, den Kontakt zu sich selbst und zu seiner Umwelt wiederherzustellen, wird davon ausgegangen, dass diese Verbindung einen therapeutischen Nutzen für diejenigen hat, die sie erfahren.

Bei Menschen mit psychischen Erkrankungen hat sich die Naturtherapie als hilfreich bei der Linderung von Angst- und Depressionssymptomen erwiesen. Dies könnte darauf zurückzuführen sein, dass die Naturtherapie den Menschen die Möglichkeit gibt, wieder in Kontakt mit der Natur zu kommen, die sich beruhigend auf Geist und Körper auswirkt. Es gibt Hinweise darauf, dass Naturtherapien zu einer signifikanten Verringerung von Depressions- und Angstsymptomen sowie zu einer Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens führen. (Williams et al, 2018).

Laut einer Studie von Van den Berg und Kollegen (2020) kann die Naturtherapie bspw. bei Kriegsveteranen mit posttraumatischer Belastungsstörung (PTBS) helfen, deren Symptome zu lindern. Die Ergebnisse der Studie zeigen, dass die Naturtherapie die Symptome der posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) signifikant reduziert und gleichzeitig das allgemeine Wohlbefinden verbessert. Die Autor*innen vermuten, dass dies darauf zurückzuführen ist, dass die Naturtherapie den Veteranen die Möglichkeit gibt, sich wieder mit der Natur zu verbinden, und ihnen dadurch ein Gefühl der Ruhe und des Friedens vermittelt.



THEORIEN ZUR NATURTHERAPIE

Es gibt verschiedene Theorien und Ansätze zur Naturtherapie, die die positiven Auswirkungen der Natur auf das menschliche Wohlbefinden erklären sollen.

Der ökosystemische Ansatz

Die ökosystemische Theorie zur Naturtherapie basiert auf der Vorstellung, dass die natürliche Umwelt einen positiven Einfluss auf das menschliche Wohlbefinden hat. Diese Theorie beruht auf der Überzeugung, dass der Mensch eine angeborene Verbindung zur Natur hat und dass diese Verbindung für die körperliche und geistige Gesundheit wesentlich ist. Einer der wichtigsten Grundsätze der ökologischen Theorie zur Naturtherapie ist das Konzept der Biophilie, d. h. der angeborenen menschlichen Anziehung zur Natur. Nach dieser Theorie hat der Mensch ein angeborenes Bedürfnis, sich mit der natürlichen Welt zu verbinden, und diese Verbindung ist für die Aufrechterhaltung des geistigen und emotionalen Wohlbefindens unerlässlich.

Die Theorie der Wiederherstellung von Aufmerksamkeit

Die Aufmerksamkeits-Wiederherstellungs-Theorie (Attention-Restoration Theory, ART) zur Naturtherapie ist eine psychologische Theorie, die erklärt, wie der Aufenthalt in der Natur die kognitiven Funktionen, insbesondere die Aufmerksamkeit, verbessern kann. Nach dieser Theorie besitzt die natürliche Umgebung die einzigartige Fähigkeit, die Aufmerksamkeit wiederherzustellen und die geistige Ermüdung zu verringern, was für Personen, die an aufmerksamkeitsbezogenen Störungen wie ADHS, Depressionen und Stress leiden, von Vorteil sein kann. Die ART-Theorie besagt, dass die natürliche Umgebung die Aufmerksamkeit auf verschiedene Weise wiederherstellen kann. So sind natürliche Umgebungen in der Regel komplexer als vom Menschen geschaffene Umgebungen, was ein Gefühl der Neuartigkeit und des Interesses vermitteln kann. Außerdem sind natürliche Umgebungen in der Regel weniger unübersichtlich und offener, was ein Gefühl der "sanften Faszination" vermitteln und zur Entspannung beitragen kann. Darüber hinaus werden natürliche Umgebungen oft mit einem Gefühl der Ehrfurcht verbunden, was ein Gefühl der Transzendenz vermitteln und den Menschen helfen kann, von ihren Sorgen abzuschalten.

Die Stressreduktionstheorie

Die Stressreduktionstheorie besagt, dass der Aufenthalt in der Natur Stress reduzieren und die körperliche und geistige Gesundheit verbessern kann, indem das parasympathische Nervensystem aktiviert wird, das für Entspannung und Ruhe verantwortlich ist. Eine Studie von Li (2010) unterstützt diese Theorie, indem sie zeigt, dass der Aufenthalt in der Natur den Cortisolspiegel senken kann – ein Hormon, das mit Stress in Verbindung gebracht wird.

Die Theorie der sozialen Verbundenheit

Diese Theorie besagt, dass der Aufenthalt in der Natur den sozialen Zusammenhalt und das Gemeinschaftsgefühl stärken kann, indem soziale Interaktionen und gemeinsame Erlebnisse gefördert werden. Eine Studie von Williams und Kollegen (2010) unterstützt diese Theorie, indem sie zeigt, dass Naturerfahrungen den sozialen Zusammenhalt und das Vertrauen verbessern können.

Die Theorie der Bindung an einen Ort

Die Place-Attachment-Theorie besagt, dass Menschen eine emotionale Bindung zu bestimmten Orten haben und dass sich diese Bindung positiv auf das Wohlbefinden auswirken kann. Eine Studie von Scannell und Gifford (2010) bestätigt diese Theorie, indem sie zeigt, dass Menschen mit einer starken Bindung zur Natur ein höheres Wohlbefinden aufweisen.

Die Theorie der Selbstbestimmung

Diese Theorie besagt, dass Naturerlebnisse das Wohlbefinden verbessern können, indem sie das Gefühl von Autonomie, Kompetenz und Verbundenheit steigern. Eine Studie von Ryan, Rigby und King (1993) untermauert diese Theorie, indem sie zeigt, dass der Aufenthalt in der Natur das Selbstwertgefühl und den Selbstwert verbessern kann.

Es existieren, wie eingangs erwähnt, eine Reihe von naturtherapeutischen Theorien, die die positiven Auswirkungen der Natur auf das menschliche Wohlbefinden erklären. Studien haben gezeigt, dass der Aufenthalt in der Natur das Wohlbefinden steigern, Stress abbauen, soziale Bindungen stärken und das Selbstwertgefühl steigern kann.

NATURTHERAPIE UND VERWANDTE BEREICHE

Jede dieser Disziplinen - Ökotherapie, Ökopsychologie, Naturtherapie und Umweltpsychologie - beschäftigt sich mit der Interaktion zwischen Mensch und Natur, auch wenn sie unterschiedliche Ziele und Methoden haben.

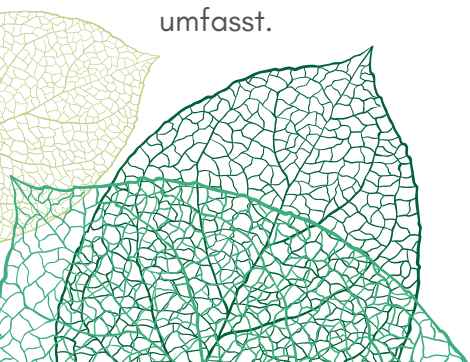
Die Naturtherapie, auch Ökotherapie oder grüne Therapie genannt, ist eine Therapieform, bei der die Natur als therapeutisches Mittel eingesetzt wird, um das körperliche und emotionale Wohlbefinden zu verbessern. Die Naturtherapie, die häufig zur Behandlung von Krankheiten wie Stress, Depressionen und Angstzuständen eingesetzt wird, kann Aktivitäten wie Wandern, Gartenarbeit und Zeit in der Natur beinhalten.

Die Untersuchung der Wechselwirkung zwischen Mensch und Umwelt sowie der Auswirkungen dieser Beziehung auf die psychische und physische Gesundheit des Menschen wird als Ökopsychologie bezeichnet. Die Ökopsychologie geht davon aus, dass der Mensch von Natur aus mit der Natur verbunden ist und dass eine Trennung von der Natur zu psychischen Problemen führen kann.

Die Untersuchung der Wechselwirkung zwischen menschlichem Verhalten und der Umwelt wird als Umweltpsychologie bezeichnet. Das Studium der Umweltpsychologie zielt darauf ab, zu verstehen, wie sowohl das menschliche Verhalten als auch die gebaute und natürliche Umwelt einander beeinflussen.

Der Aufenthalt in einer Waldumgebung zur Förderung der geistigen und körperlichen Gesundheit ist als Waldbehandlung bekannt, die auch als Waldbaden bezeichnet wird. Sie basiert auf der Überzeugung, dass die natürliche Umgebung, insbesondere der Wald, eine therapeutische Wirkung auf den menschlichen Körper und Geist hat, und erfreut sich bspw. in Japan zunehmender Beliebtheit. Waldspaziergänge, frische Luft und die Teilnahme an Aktivitäten, die Entspannung und Achtsamkeit fördern, sind Beispiele für Aktivitäten, die zur Waldbehandlung gehören. Ihr werden Vorteile wie die Verringerung von Spannungen, die Verbesserung der Stimmung und die Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens nachgesagt.

Obwohl sich alle mit der Beziehung zwischen Mensch und natürlicher Umwelt befassen, haben sie unterschiedliche Schwerpunkte und Ansätze. Ökotherapie oder Naturtherapie sind Therapieformen, die die natürliche Umwelt als therapeutisches Mittel nutzen, die Ökopsychologie ist ein Bereich der Psychologie, der die Beziehung zwischen Mensch und natürlicher Umwelt erforscht, und die Umweltpsychologie ist ein Bereich der Psychologie, der die Beziehung zwischen menschlichem Verhalten und der natürlichen Umwelt untersucht. Die Waldtherapie oder das Waldbaden ist eine spezielle Form der Naturtherapie, die sich auf die Vorteile des Aufenthalts in einer bewaldeten Umgebung konzentriert. Andere Strömungen sind die Gartentherapie oder die tiergestützte Therapie usw. Die Naturtherapie hingegen ist ein weiter gefasster Begriff, der eine Vielzahl von naturbasierten Therapien umfasst.



VORTEILE DER NATURTHERAPIE

Die Anwendungsmöglichkeiten der Naturtherapie im Bereich der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens sind vielfältig. Einige der wichtigsten Anwendungsmöglichkeiten sind:

- **Stress & Ängste:** Studien haben gezeigt, dass die Naturtherapie den Menschen helfen kann, sich weniger gestresst und ängstlich zu fühlen, indem sie ein Gefühl der Ruhe und Gelassenheit in der natürlichen Welt fördert.
- **Depressionen:** Die Naturtherapie kann zur Linderung von Depressionen beitragen, indem sie die Selbstwahrnehmung und die Selbstreflexion verbessert und den Menschen ein Gefühl von Ziel und Sinn vermittelt.
- **Trauma:** Naturtherapie kann zur Behandlung von Menschen eingesetzt werden, die ein Trauma erlebt haben, da sie ein Gefühl der Erdung und eine sichere Umgebung bietet, in der sie schreckliche Ereignisse verarbeiten und sich davon erholen können.
- **Sucht:** Drogen- und Alkoholabhängigkeit können durch Naturheilverfahren verhindert und behandelt werden. Sie kann die Interaktion des Menschen mit der Natur erleichtern, Stress abbauen und das Selbstvertrauen stärken.
- **Körperliches Wohlbefinden:** Die Steigerung der körperlichen Aktivität, die Senkung des Blutdrucks und die Verbesserung der kardiovaskulären Gesundheit sind Vorteile der Naturtherapie für das körperliche Wohlbefinden.
- **Kinder & Jugendliche:** Naturtherapie hat auch Vorteile für Kinder und Jugendliche, da sie ihnen etwas über die Umwelt beibringen, die Entwicklung ihrer sozialen und emotionalen Fähigkeiten fördern und ihr körperliches Wohlbefinden verbessern kann.
- **Ältere Menschen:** Naturheilverfahren können älteren Menschen helfen, ihre körperliche und geistige Gesundheit zu verbessern und das Risiko von Depressionen und Einsamkeit zu verringern.

Es gibt zahlreiche Berichte über die Vorteile der Naturtherapie für das körperliche und geistige Wohlbefinden. Dazu gehören:

Physischer Nutzen



Verbesserte kardio-vaskuläre Gesundheit:
Ein Aufenthalt in der Natur senkt nachweislich den Blutdruck, die Herzfrequenz und den Stresshormonspiegel.



Verbesserte körperliche Fitness:
Aktivitäten in der Natur wie Wandern und Gartenarbeit können die allgemeine körperliche Fitness verbessern.



Verbesserte Immunfunktion:
Der Aufenthalt in der Natur ist mit einer erhöhten Aktivität der natürlichen Abwehrzellen verbunden, die eine Schlüsselrolle bei der Bekämpfung von Krebs und Infektionen spielen.



Verbesserte Funktion der Atemwege:
Das Einatmen der frischen Waldluft wird mit einer verbesserten Lungenfunktion und einem geringeren Risiko für Atemwegserkrankungen in Verbindung gebracht.

Psychischer Nutzen



Abbau von Stress:

Der Aufenthalt in der Natur führt zu einer Verringerung der Stresshormone und zu einer besseren Stimmung.

Bessere Stimmung:

Aktivitäten in der Natur werden mit mehr Glücksgefühlen und Wohlbefinden in Verbindung gebracht.



Verbesserte kognitive Funktionen:

Der Aufenthalt in der Natur verbessert Aufmerksamkeit, Konzentration und Kreativität.

Verbessertes Selbstwertgefühl und Selbstachtung:

Aktivitäten in der Natur können dazu beitragen, ein Gefühl der Erfüllung und des Selbstwertgefühls zu entwickeln.



Bessere soziale Beziehungen:

Aktivitäten in der Natur bieten Möglichkeiten für soziale Interaktionen und Kontakte mit anderen.

FACHLEUTE FÜR NATURTHERAPIE

Da es sich bei der Naturtherapie um eine neue Disziplin handelt, kann es je nach Land oder Ort unterschiedliche Fachkräfte und Spezialist*innen geben, die Sitzungen anbieten dürfen. Einige der Fachkräfte, die derzeit zur Durchführung von Naturtherapie-Sitzungen zugelassen sind, sind folgende:

- Therapeut*innen oder Berater*innen: Die Naturtherapie kann von zugelassenen Therapeut*innen oder Berater*innen durchgeführt werden, die eine spezielle Ausbildung in Naturtherapie haben. Sie können Einzel- oder Gruppentherapiesitzungen in einer natürlichen Umgebung anbieten.

- Naturführer*innen: Einige Organisationen oder Programme beschäftigen ausgebildete Naturführer*innen, die Naturtherapiesitzungen leiten. Diese Guides können eine spezielle Ausbildung in der Leitung von naturbezogenen Aktivitäten und der Moderation von Gruppendiskussionen haben.
- Outdoor-Pädagog*innen: Outdoor-Pädagog*innen können im Rahmen ihrer Arbeit mit Schulen, Jugendgruppen oder anderen Organisationen Naturtherapiesitzungen durchführen.
- Medizinische Fachkräfte: Bestimmte medizinische Fachkräfte wie Ärzte, Krankenschwestern oder Ergotherapeut*innen können zur Durchführung von Naturtherapie-Sitzungen berechtigt sein.

Je nach Land oder Standort sind unterschiedliche Qualifikationen erforderlich, um Naturtherapeut*in zu werden, aber im Allgemeinen sind die folgenden Qualifikationen für Fachleute, die Naturtherapiesitzungen anbieten wollen, entscheidend:

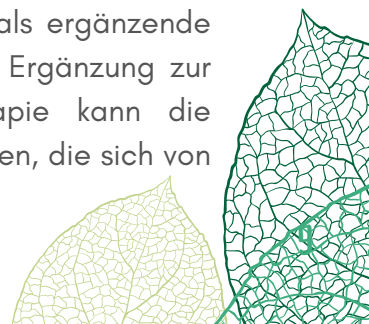
- Ein Abschluss in einem verwandten Bereich: Viele Naturtherapeut*innen haben einen Abschluss in Bereichen wie Psychologie, Beratung, Sozialarbeit oder Krankenpflege.
- Ausbildung in Naturtherapie: Viele Naturtherapeut*innen verfügen über eine spezielle Ausbildung in Naturtherapie, die in Workshops, Ausbildungsprogrammen oder Weiterbildungskursen erworben werden kann.
- Berufszulassung oder Zertifizierung: Viele Naturtherapeut*innen verfügen über eine Zulassung oder Zertifizierung in ihrem Fachgebiet, z.B. Beratung, Psychologie oder Sozialarbeit.
- Erfahrung mit naturnahen Aktivitäten: Viele Naturtherapeut*innen haben Erfahrung mit naturnahen Aktivitäten wie Wandern, Camping oder Outdoorpädagogik.
- Kenntnisse über die natürliche Umwelt: Naturtherapeut*innen sollten über Kenntnisse über die natürliche Umwelt und die lokale Flora und Fauna sowie über ein Verständnis des ökologischen und umweltbezogenen Kontextes, in dem sie arbeiten, verfügen.

ANWENDUNG VON NATURTHERAPIE

Die Naturtherapie kann entweder allein oder in Verbindung mit anderen Therapieformen eingesetzt werden. Sie wird als Ergänzung zu etablierten Therapieformen wie der kognitiven Verhaltenstherapie, der Gesprächstherapie und anderen betrachtet.

Naturtherapiesitzungen können Aktivitäten im Freien wie Wandern, Gartenarbeit oder Vogelbeobachtung sowie Diskussionen und Reflexionen über die Naturerfahrungen beinhalten, wenn sie als eigenständige Behandlung eingesetzt werden. Dies kann für Menschen, die einen ganzheitlichen Ansatz für ihre psychische Gesundheit und ihr Wohlbefinden suchen, von Vorteil sein.

In Kombination mit anderen Therapieformen kann die Naturtherapie auch als ergänzende Behandlung eingesetzt werden. Beispielsweise kann die Naturtherapie als Ergänzung zur traditionellen Gesprächstherapie eingesetzt werden. In der Ergotherapie kann die Naturtherapie als Teil eines Behandlungsplans für Menschen eingesetzt werden, die sich von einer Verletzung oder Krankheit erholen.



Um den Nutzen der Naturtherapie zu maximieren, kann sie mit anderen komplementären Therapien wie Yoga, Meditation und Achtsamkeitsübungen kombiniert werden.

Drogen- und Alkoholabhängigkeit lassen sich mit Hilfe der Naturtherapie behandeln und vorbeugen. Die Idee hinter der Naturtherapie bei Suchterkrankungen ist, dass der Kontakt mit der Natur den Menschen ein Gefühl der Ruhe und Stabilität vermitteln kann, das bei der Überwindung von Suchttendenzen helfen kann.

Vorteile der Naturtherapie bei Drogen- und Alkoholabhängigkeit:

- **Verbindung zur Natur:** Naturtherapie kann Menschen helfen, eine Verbindung zur Natur herzustellen, die ihnen ein Gefühl von Sinn und Bedeutung geben kann. Dies kann für Menschen im Rahmen einer Suchttherapie hilfreich sein.
- **Stressabbau:** Forschungsergebnisse zeigen, dass die Teilnahme an Aktivitäten im Freien dazu beitragen kann, dass sich Menschen in einer Suchttherapie weniger gestresst fühlen.
- **Gesteigerte Selbstwahrnehmung:** Naturtherapie kann Menschen helfen, sich ihrer Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen bewusster zu werden, was für Menschen in eine Suchttherapie sehr hilfreich sein kann.

Nachteile der Naturtherapie bei Drogen- und Alkoholabhängigkeit:

- **Eingeschränkte Erreichbarkeit:** Nicht jeder ist in der Lage, eine Naturtherapie in Anspruch zu nehmen, insbesondere diejenigen, die in städtischen Gebieten leben oder Mobilitätsprobleme haben.
- **Begrenzte Verfügbarkeit:** Möglicherweise gibt es vor Ort keine entsprechenden Angebote oder es ist schwierig, eine/n ausgebildete/n Naturtherapeut*in zu finden.
- **Begrenzte Wirksamkeit:** Nicht alle Menschen sprechen gut auf die Naturtherapie an; für Menschen mit schweren Drogenproblemen oder psychischen Problemen ist sie möglicherweise nicht geeignet.

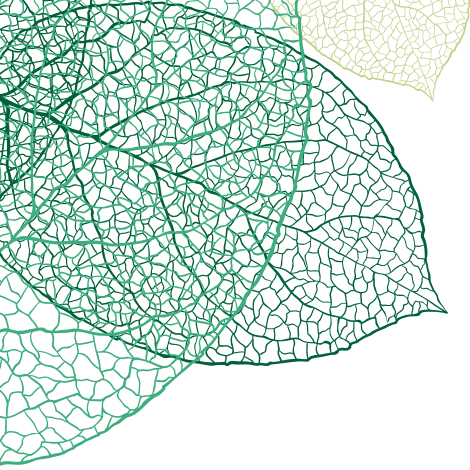
FAZIT

In diesem Modul wurden einige Theorien im Bereich der Naturtherapie vorgestellt und ihr verschiedenen Anwendungen erläutert. So wurden die theoretischen Grundlagen der Naturtherapie und ihre Vorteile, wie z.B. ihre Auswirkungen auf die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden, erläutert. Darüber hinaus wurden die verschiedenen Praktiken und Interventionen der Naturtherapie sowie die verschiedenen Fachkräfte, die in diesem Bereich arbeiten, behandelt. Insgesamt soll diese Einheit die Bedeutung der Ökotherapie für die Förderung ganzheitlicher Gesundheit und Nachhaltigkeit unterstreichen.

ZWEI

GIBT ES RAUM FÜR DIE
NATURTHERAPIE?





GIBT ES RAUM FÜR DIE NATURTHERAPIE?

EINLEITUNG

Sucht ist ein komplexes und vielschichtiges Problem, von dem weltweit Millionen von Menschen betroffen sind. Traditionelle Suchtbehandlungsprogramme stützen sich in der Regel auf evidenzbasierte Therapien und Interventionen, um die psychologischen, emotionalen und körperlichen Aspekte der Sucht zu behandeln. Es gibt jedoch ein wachsendes Interesse an alternativen oder ergänzenden Ansätzen, die die Wirksamkeit dieser Interventionen verbessern und Menschen mit Suchtproblemen zusätzliche Hilfe bieten können. Ein solcher Ansatz ist die Naturtherapie, bei der die Natur und die Umwelt im Freien als therapeutisches Mittel eingesetzt werden, um die Genesung zu unterstützen und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern. In diesem Modul werden wir uns mit den potenziellen Vorteilen der Naturtherapie für Menschen mit Suchtproblemen befassen, wie und wann Naturtherapie in den therapeutischen Prozess integriert werden sollte und mit den allgemeinen praktischen Herausforderungen, die bei der Anwendung von Naturtherapie in der Praxis auftreten können.

ZIELE & LERNERGEBNISSE



Ziel dieses Moduls ist es, Fachkräften das Wissen und die Fähigkeiten zu vermitteln, die sie benötigen, um Naturtherapie in ihre Behandlungspläne für Menschen mit Substanzkonsumstörungen (SKS) zu integrieren.

Am Ende dieses Moduls werden Sie in der Lage sein:

- den potenziellen Nutzen der Naturtherapie und ihre Auswirkungen auf das psychische und physische Wohlbefinden von Menschen mit Suchtproblemen zu verstehen;
- einzuschätzen, wann und wie die Naturtherapie basierend auf dem aktuellen Therapiestadium der Person, der Behandlungsphase und anderen relevanten Faktoren in den Therapieprozess eingeführt werden sollte;
- die Naturtherapie als Ergänzung zu bestehenden evidenzbasierten Therapien zur Suchtbehandlung einzusetzen;
- allgemeine praktische Herausforderungen, die bei der Anwendung der Naturtherapie in der Praxis auftreten können, z.B. das Fehlen von Grünflächen oder ungünstige Wetterbedingungen, zu bewältigen.

Insgesamt zielt dieses Training darauf ab, Suchtfachleuten ein neues Instrument anzubieten, mit dem sie das komplexe und vielschichtige Problem der Substanzkonsumstörungen angehen können, und ihnen zu helfen, besser auf die individuellen Bedürfnisse jedes Einzelnen einzugehen, den sie betreuen.

ERFAHRUNGEN UND KOMPETENZEN VON SKS-BETROFFENEN

Bevor wir uns der Frage zuwenden, ob es einen Platz für Naturtherapie in der Behandlung von Substanzkonsumstörungen (SKS) gibt, müssen wir zunächst die Grundlagen der Suchtmechanismen verstehen. Genauer gesagt, was Sucht ist, warum Menschen Drogen nehmen und welche Art von Erfahrungen und Fähigkeiten Menschen mit Substanzstörungen benötigen.

Laut einer möglichen Definition ist "Sucht eine primäre, chronische Erkrankung der Belohnungs-, Motivations-, Gedächtnis- und verwandten Schaltkreise im Gehirn. Eine Störung dieser Schaltkreise führt zu charakteristischen biologischen, psychologischen, sozialen und spirituellen Manifestationen. Dies zeigt sich darin, dass ein Individuum pathologisch nach Belohnung und/oder Erleichterung durch Substanzkonsum und andere Verhaltensweisen strebt." (Rose et al., 2019 S. 8 ff.)

Darüber hinaus könnten Menschen aus folgenden Gründen Drogen nehmen:
(nach Rose et al., 2019, S.8 ff.)

- **Wohlbefinden:** Die meisten missbräuchlich konsumierten Drogen rufen ein intensives Glücksgefühl hervor. Diesem anfänglichen Gefühl der Euphorie folgen weitere Wirkungen, die je nach Art der konsumierten Droge variieren.
- **Angst, Stress, Depression:** Manche Menschen, die unter sozialen Ängsten, stressbedingten Störungen oder Depressionen leiden, beginnen mit dem Drogenkonsum, um ihr Leiden zu lindern. Stress kann eine wichtige Rolle beim (Wieder-)Einstieg in den Drogenkonsum oder beim fortgesetzten Drogenkonsum sein.
- **Leistungsdruck:** Manche Menschen fühlen sich unter Druck gesetzt, ihre kognitiven oder sportlichen Leistungen mit chemischen Mitteln zu steigern oder zu verbessern. Dies kann zu ersten Experimenten und zum fortgesetzten Missbrauch von Drogen wie verschreibungspflichtigen Stimulanzien oder anabolen/androgenen Steroiden führen.
- **Neugier und Nachahmung:** In dieser Hinsicht sind Jugendliche aufgrund des starken Gruppendrucks besonders gefährdet. Jugendliche neigen eher als Erwachsene zu riskantem oder gewagtem Verhalten, um ihre Freunde zu beeindrucken und ihre Unabhängigkeit von elterlichen und gesellschaftlichen Regeln zu demonstrieren.

Psychosoziale Interventionen zur Behandlung von Problemen im Zusammenhang mit Substanzmissbrauch sind systemische psychologische oder soziale Interventionen. Sie können in verschiedenen Phasen der Suchtbehandlung eingesetzt werden, um das Problem zu erkennen, es zu lösen und die soziale Wiedereingliederung zu unterstützen. Verhaltenstherapeutische und soziale Interventionen werden eingesetzt, um eine Vielzahl von Problemen im Zusammenhang mit Substanzmissbrauch anzugehen. Die Betroffenen werden dabei unterstützt, die Gründe für ihren Substanzkonsum zu verstehen und Techniken zur Kontrolle der auslösenden Faktoren zu erlernen.



Die Behandelnden bemühen sich, den Betroffenen dabei zu helfen, alternative Verhaltensmuster zu erkennen und so ihre Genesung zu fördern. Psychosoziale Interventionen können den Betroffenen helfen, ihre Suchtprobleme zu erkennen und sich zu Veränderungen zu verpflichten, und sie dabei unterstützen, den eingeschlagenen Weg weiterzuverfolgen und ihre Ergebnisse zu verbessern. (Jhanjee, 2014; EBDD, 2016; Murthy, 2018).

Life Skills bzw. Lebenskompetenzen, zu denen Selbstvertrauen, Einfühlungsvermögen, Durchsetzungsvermögen, Gelassenheit, Widerstandsfähigkeit und allgemeine Bewältigungstechniken gehören, sind Fähigkeiten, die dem Suchtkranken helfen, eine positive Perspektive einzunehmen und mit den Anforderungen und Problemen des täglichen Lebens erfolgreich umzugehen. Der Begriff "Lebenskompetenzen" bezieht sich auf eine Reihe von kognitiven, sozialpsychologischen, zwischenmenschlichen und verhaltensbezogenen Fähigkeiten, die einen aktiven und gesunden Lebensstil, informierte Entscheidungsfindung, effektive Kommunikation und Selbstmanagement unterstützen. Eine bessere Gesundheit kann durch die Gestaltung der eigenen Handlungen, der Handlungen anderer und der Handlungen der Umwelt erreicht werden. Eine bessere Gesundheit kann dann zu mehr körperlichem, psychischem und sozialem Wohlbefinden führen. Diese Fähigkeiten ermöglichen es Suchtkranken, die Verpflichtungen ihrer sozialen Rolle zu akzeptieren und erfolgreich mit ihren eigenen Bedürfnissen und Erwartungen umzugehen, ohne andere oder sich selbst zu gefährden. Die Entwicklung von Überzeugungen, Fähigkeiten und Wissen bei Menschen durch Lebenskompetenztraining verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz, der sie in die Lage versetzt, sich selbst und andere in einer Vielzahl von Risikoszenarien zu schützen. (UNICEF. Handbuch zur Drogenprävention durch Lebenskompetenztraining)

Wie können die gewünschten neuen Verhaltensweisen und Ziele erreicht werden?

- Verbesserung der Bewältigungskompetenzen
- Sensibilisierung und Stärkung der Resilienz
- Vermittlung alternativer Möglichkeiten
- Individuelle Defizite durch gezielte Förderung gezielt ausgleichen
- Bessere Vereinbarkeit von individuellen Bedürfnissen und Möglichkeiten



GIBT ES RAUM FÜR DIE NATURTHERAPIE?

Die Natur ist ein therapeutisches Umfeld, das die physische und psychische Gesundheit des Menschen fördern kann. In der Natur gewinnt der Mensch Selbstvertrauen, findet Ruhe und Gedanken, die zur Identifikation mit einem neuen, anderen Ich führen können. Erlebnisorientierte Therapie findet in der Regel im Freien statt. (Kaplan & Talbot, 1983; Miles, 1987; Fletcher & Hinkle, 2002). Da sich gezeigt hat, dass der Kontakt mit der Natur ein wichtiger Prädiktor für Gesundheit ist, muss bei der Entwicklung von Interventionstechniken darauf geachtet werden.

Die Natur ist ein therapeutisches Umfeld, da sie physische Barrieren überwinden kann und dem Menschen sowohl physisch als auch psychisch gut tut. Kognitive Funktionen werden verbessert, da der Kontakt mit der Natur die kognitive Kontrolle in hohem Maße unterstützen kann.

Abgesehen vom Auftanken erschöpfter Ressourcen kann der Mensch durch Naturerfahrungen neue Fähigkeiten entwickeln. Er gewinnt an Selbstvertrauen, findet Ruhe und kann Gedanken fassen, die zum Nachdenken anregen und eine neue, weniger konflikthafte, weniger angespannte Version von sich selbst zum Vorschein bringen können. (Mitchell, 2013; Bowler et al, 2010; Hartig et al, 2010; Kaplan & Talbot, 1983; Miles, 1987; Kaplan, 1995; Berman et al, 2008).

Naturerfahrungen können zufällig beim Aufenthalt in einer natürlichen Umgebung gemacht werden oder ein geplanter Schritt in Richtung eines angepassten Ressourcenmanagements sein. In diesem Zusammenhang ist Abenteuertherapie ein Programm, das normalerweise im Freien stattfindet und physisch und/oder psychisch anstrengende Aktivitäten im Freien in einem Kontext von Sicherheits- und Kompetenztraining nutzt, um die zwischenmenschliche und interpersonelle Entwicklung durch eine Reihe von Aktivitäten/Erfahrungen zu fördern, wie z. B. Zielsetzung, Bewusstseinsbildung, Vertrauensaktivitäten, Problemlösung in der Gruppe und individuelle Problemlösung (Luckner & Nadler, 1992).

POSITIVE AUSWIRKUNGEN DER NATURTHERAPIE AUF DAS PHYSISCHE & PSYCHISCHE WOHLBEFINDEN VON MENSCHEN MIT SUCHTPROBLEMEN

Positive Auswirkungen der Naturtherapie

Naturtherapien können Menschen nicht nur helfen, ihre Gefühle zu benennen und zu verstehen, sondern sie auch zu akzeptieren, anstatt sie zu unterdrücken. Außerdem wurden Vorteile für die kognitiven Funktionen beobachtet, einschließlich einer verbesserten Fähigkeit, sich auszudrücken, innovativ zu denken und komplexe Szenarien wahrzunehmen. Darüber hinaus fördert die Teilnahme an Outdoor-Aktivitäten Kreativität, Verantwortungsbewusstsein und die Entwicklung von Fertigkeiten und vermittelt ein gesteigertes Selbstwertgefühl. Viele Betroffene bestätigen, dass der Aufenthalt in der Natur ihnen hilft, sich ruhiger und entspannter zu fühlen. Naturtherapie hat nachweislich auch positive soziale und ökologische Auswirkungen.



Es wurde angenommen, dass Menschen mit SKS davon profitieren, neue Hobbys zu erlernen, um ihre Energie zu bündeln, insbesondere wenn sie sich depriviert fühlen. Die Ökotherapie kann auf diese Weise einen Rückfall verhindern. Die Teilnahme an Aktivitäten im Freien wurde jedoch als zusätzlicher Vorteil angesehen. Ein Berater erklärte beispielsweise, dass "der Kontakt mit der Natur einen symbolischen Ort schafft, der weicher ist und der Person hilft, die Primärtherapie leichter zu akzeptieren". Andere meinten, dass ein geringes Selbstwertgefühl, emotionale Erschöpfung und übermäßiges Denken bei SKS häufig vorkommen und dass die Ökotherapie bei der Behandlung dieser Probleme wirksam sein kann. Außerdem kann die Belastung durch zwanghaftes Denken, die bei einer Sucht offensichtlich ist, durch Körperaktivierung verringert werden. Personen mit einer Suchterkrankung haben ein Fundament aus Verzweiflung, umgekehrter Wut auf sich selbst und einen Mangel an Anerkennung negativer Gefühle. Es wurde angenommen, dass eine Verbindung zur Natur Menschen mit SKS hilft, sich mit ihren Gefühlen zu verbinden, sie zu erkennen und auszudrücken.

- Kreativität
- Einfallsreichtum
- Entwicklung von Fertigkeiten
- Gefühl der Kompetenz
- Gefühl, nützlich zu sein
- Verantwortung entwickeln
- Motivation
- Fördert die Ausdrucksfähigkeit
- Fördert den Blick über den Tellerrand
- Unterstützt die Entfaltung des Unterbewusstseins
- Fördert die Wahrnehmung komplexer Situationen
- Fördert die Konzentration
- Weckt positive Erinnerungen
- Fördert das spontane Handeln
- Gelassenheit
- Entspannung
- Erdung
- Freude
- Gibt Zufriedenheit
- Freiheitsgefühl
- Fördert die Verbindung mit anderen Menschen
- Verleiht dem Leben einen neuen Sinn
- Sorgt für ein besseres Gleichgewicht
- Fördert die Liebe und den Respekt für die Natur
- Fördert eine umweltbewusstere Sichtweise auf das Leben
- Vermittelt Wissen über das Ökosystem
- Vertieft das Vertrauen in das Leben
- Fördert die Selbstwahrnehmung
- Fördert die Verbindung mit dem eigenen Selbst
- Fördert das Selbstvertrauen
- Ermöglicht den Zugang zu ungefilterten Emotionen
- Fördert die Differenzierung und Akzeptanz von Emotionen
- Schärft das Körperbewusstsein
- Stressbewältigung
- Unterstützt die Überwindung von Ängsten
- Unterstützt die Selbstfindung
- Unterstützt das Immunsystem
- Reguliert den Blutdruck
- Reguliert die Herzfrequenz
- Aktivierung des sympathischen und parasympathischen Systems
- Regulierung der Atmung
- Unterstützt die Bewältigung von Lockdowns



Berichtete Ergebnisse der Naturtherapie

Die Analyse der im Rahmen der Naturtherapie berichteten Ergebnisse ergab positive Effekte u.a. in folgenden Bereichen:

- Entwicklung der Selbstwahrnehmung
- Wissen und Fähigkeit
- Erkenntnisse zur Verhaltensänderung
- Gestärkte Familienbeziehungen

Entwicklung der Selbstwahrnehmung

Die Betroffenen haben durch die Therapie gelernt, Zugang zu ihren Gefühlen zu finden und darüber zu sprechen. Die Betroffenen sind überzeugt, dass sie, wenn sie die Naturtherapie abschließen können, auch andere schwierige Aktivitäten bewältigen können. Sie verlassen die Naturtherapie mit dem Bewusstsein, dass ihre Reise erst begonnen hat und dass sie weiterhin aktiv an ihrer persönlichen Entwicklung arbeiten müssen.

Wissen und Fähigkeiten

Der Ansatz der Naturtherapie verbindet die Entwicklung des Selbst mit dem Erwerb zahlreicher persönlicher und sozialer Kompetenzen, wie z.B. Kommunikationsfähigkeit, Bewusstsein für Drogen und Alkohol und Bewältigungsstrategien. Zusammen mit einem verbesserten Selbstwertgefühl helfen diese Fähigkeiten den Teilnehmenden, klügere Entscheidungen zu treffen und schädliche Einflüsse, z.B. von Gleichaltrigen, zu vermeiden. Die ersten Schritte des 12-Stufen-Modells der Genesung werden von Menschen mit Drogen- und Alkoholproblemen durchlaufen und markieren den Beginn des Prozesses, den Suchtkreislauf zu durchbrechen.

Die Erfahrung hat gezeigt, dass Naturtherapeut*innen eng mit klinischen Therapeut*innen zusammenarbeiten sollten, um während des gesamten Therapieprozesses eine Rückfallpräventionsstrategie zu entwickeln, die sicherstellt, dass die notwendige Struktur und Unterstützung im Falle eines Rückfalls zur Verfügung steht.

Erkenntnisse zur Verhaltensänderung

Die Teilnehmenden an der Naturtherapie erkennen klarer, welche Veränderungen sie anstreben und vornehmen müssen. Die wichtigsten Erkenntnisse, die sie aus dieser Erfahrung ziehen, sind die Notwendigkeit und der Wunsch, alte Gewohnheiten zu ändern, die Tatsache, dass sie eine Chance für einen Neuanfang haben, und die Notwendigkeit, sich weiterentwickeln zu wollen. Sie haben gelernt, andere Perspektiven einzunehmen, insbesondere die ihrer Angehörigen, und sind dankbarer für das, was sie im Leben haben. Sie sehen auch ihr früheres problematisches Verhalten anders und erkennen, dass dieses Verhalten oft ein Zeichen für andere Probleme in ihrem Leben war.

Gestärkte Familienbeziehungen

Das Engagement und die Einbeziehung der Angehörigen ist eine wichtige Voraussetzung für den Erfolg der Naturtherapie. Ziel der Naturtherapie ist es, die Betroffenen in ihrer persönlichen Entwicklung zu unterstützen. Die Naturtherapeut*innen arbeiten während des gesamten Prozesses intensiv mit den Familien und Angehörigen zusammen, um sicherzustellen, dass diese sich ihrer Beteiligung an den problematischen Verhaltensweisen der Person bewusst werden. Zu den wichtigsten Zielen der naturtherapeutischen Interventionen gehören die Wiederherstellung der Familie, die durch das problematische Verhalten der Person auseinandergerissen wurde, und die Wiederherstellung der Familienstruktur unter Berücksichtigung der Bedürfnisse der Person und der Angehörigen. Die Therapeut*innen berichten, dass die Naturtherapie für die Betroffenen und ihre Familien eine Chance zur Veränderung schaffen kann und sie arbeiten mit den Familien daran, diese Chance zu nutzen.

Die Natur kann auf folgende Weise zur Gesundheitsförderung beitragen (Miles, 1987):

- In der Natur erfährt der Mensch die Unfähigkeit, die Umwelt zu kontrollieren, was dazu beitragen kann, den Stress des Alltags zu bewältigen.
- Eine begrenzte Kontrolle über die Umwelt in der Natur kann zu einer Verringerung der erzwungenen Kontrolle über andere Aspekte des Lebens einer Person führen und somit zu einer entspannteren und positiveren Einstellung.
- Die Natur kann dem Menschen helfen, sein Selbstwertgefühl und sein Selbstvertrauen zu stärken.
- In der Natur verbessert der Mensch seine Lernfähigkeit, indem er sich mit der Umwelt auseinandersetzt.

Körperliche Herausforderungen können die körperliche Fitness verbessern und folgende positive Auswirkungen haben:

- Steigerung der Produktion von Vitamin D (senkt den Blutdruck und verringert das Risiko von Darm-, Prostata- und Bauchspeicheldrüsenkrebs)
- Erhöhung der Kalziumaufnahme
- Verbesserte Ernährung (z.B. Gemüse aus dem eigenen Garten)
- Stärkung des Immunsystems
- Förderung der Heilungsprozesse
- Reduktion von Schmerzen
- Verminderung der Auswirkungen von Jetlag
- Erhöhung der Lebenserwartung
- Möglichkeiten zur Ausübung von körperlichen Aktivitäten
- Senkung des systolischen Blutdrucks
- Verminderung vermeidbarer Krankheitsrisikofaktoren
- Senkung des Krebsrisikos
- Senkung des Osteoporose-Risikos



Psychologische und emotionale Vorteile von Aufenthalten im Freien

- Abbau von Stress
- Wiederherstellung der Aufmerksamkeit
- Verbesserung der Stimmung
- Reduktion von Depressionen
- Reduzierung von Wut und Ängsten
- Steigerung des Glücksgefühls
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- Reduzierung der geistigen Ermüdung
- Verbesserung der Problemlösungsfähigkeit
- Verbesserung des Körperbildes
- Verringerung der Auswirkungen von Stress
- Stärkung der Eigenverantwortung
- Förderung sozialer Eigenschaften
- Reduzierung des Risikos einer saisonalen affektiven Störung
- Milderung der Auswirkungen von Demenz, einschließlich der Alzheimer-Krankheit

WIE UND WANN SOLLTE DIE NATURTHERAPIE IN DEN THERAPIEPROZESS EINGEFÜHRT WERDEN

Studien haben gezeigt, dass der Aufenthalt in der Natur Stress abbauen, die Stimmung verbessern und das Wohlbefinden steigern kann. Bei Menschen mit Suchtproblemen kann die Naturtherapie dazu beitragen, Angst- und Depressionssymptome zu lindern, die häufig mit der Sucht einhergehen. Die Forschung hat auch gezeigt, dass Naturheilverfahren die kognitiven Funktionen, einschließlich Aufmerksamkeit und Arbeitsgedächtnis, bei Menschen mit Substanzstörungen verbessern können. Dies ist besonders wichtig angesichts der kognitiven Defizite, die als Folge von Drogen- oder Alkoholkonsum auftreten können. Darüber hinaus kann der Aufenthalt in der Natur dazu beitragen, das Verlangen nach Drogen oder Alkohol zu verringern, da sie eine gesunde und natürliche Quelle für Dopamin ist, einen Neurotransmitter, der mit Freude und Belohnung in Verbindung gebracht wird.

Es ist wichtig, darauf hinzuweisen, dass die Naturtherapie nicht als alleinige Behandlung von Substanzmissbrauch eingesetzt werden sollte. Stattdessen sollte sie in Kombination mit evidenzbasierten Behandlungen wie medikamentengestützter Behandlung und kognitiver Verhaltenstherapie eingesetzt werden. Naturtherapeutische Praktiken sind in der Phase der sozialen Wiedereingliederung von größerem Nutzen als in der Rehabilitationsphase. Naturtherapie ist kein Ersatz für konventionelle Suchtbehandlung, sondern ein ergänzender Ansatz, der die Wirksamkeit anderer Interventionen erhöhen kann. So integrieren einige Suchtbehandlungszentren die Naturtherapie in ihr Programm, um eine ganzheitliche, mehrdimensionale Betreuung zu gewährleisten.

Eine mögliche Herausforderung der Naturtherapie besteht darin, dass sie nicht für alle Menschen zugänglich oder durchführbar ist. Beispielsweise können Menschen, die in städtischen Gebieten leben oder in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, nur begrenzte Möglichkeiten haben, mit der Natur in Kontakt zu kommen.

In diesen Fällen müssen möglicherweise alternative Ansätze der Naturtherapie in Betracht gezogen werden. Naturtherapie kann besonders wirksam sein bei Menschen, die in der Vergangenheit mit anderen Formen der Suchtbehandlung zu kämpfen hatten oder bei denen eine Resistenz gegenüber traditionellen gesprächstherapeutischen Ansätzen besteht. Durch das Angebot einer anderen Art von Erfahrung, bei der die Verbindung mit der Natur und der Umwelt im Vordergrund steht, kann die Naturtherapie dazu beitragen, die Betroffenen in die Behandlung einzubeziehen und das Gefühl der Selbstbestimmung und Autonomie zu fördern.

Darüber hinaus kann die Naturtherapie in mehrfacher Hinsicht auch als Ansatz für eine frühzeitige Intervention dienen:



1. Prävention: Naturtherapie kann als Präventionsstrategie eingesetzt werden, um die Wahrscheinlichkeit zu verringern, dass sich Störungen im Zusammenhang mit Substanzkonsum überhaupt erst entwickeln. Naturheilkundliche Therapieprogramme können beispielsweise in Schulen, Gemeindezentren oder anderen Einrichtungen durchgeführt werden, um gesunde Verhaltensweisen und Bewältigungsmechanismen bei gefährdeten Personengruppen zu fördern.

2. Früherkennung: Naturheilverfahren können auch zur Früherkennung eingesetzt werden, um gefährdete Personen zu identifizieren, die in einem frühen Stadium eine Substanzgebrauchsstörung entwickeln könnten. Beispielsweise können Ärzt*innen Patient*innen an ein Naturheilverfahren überweisen, um zu testen, wie gut sie auf die Behandlung ansprechen, bevor sich eine ausgeprägte Abhängigkeit entwickelt hat.



3. Intervention: Die Naturtherapie kann auch als Interventionsmethode für Personen eingesetzt werden, die sich im Anfangsstadium einer Drogenabhängigkeit befinden. Durch das Angebot eines alternativen Ansatzes zur konventionellen Suchtbehandlung kann die Naturtherapie dazu beitragen, die Betroffenen in die Behandlung einzubeziehen und positive Verhaltensweisen und Bewältigungsmechanismen zu fördern, bevor sich die Sucht verfestigt.

4. Rückfallprophylaxe: Die Naturtherapie kann auch als Instrument zur Rückfallprophylaxe bei Personen eingesetzt werden, die sich in der Genesung von einer Drogenabhängigkeit befinden. Durch die kontinuierliche Unterstützung und Beschäftigung mit Aktivitäten in der Natur kann die Naturtherapie dazu beitragen, das Rückfallrisiko zu verringern und die langfristige Genesung zu fördern.





Durch die Einbeziehung von Aktivitäten in der Natur in die Suchtbehandlung kann die Naturtherapie einen einzigartigen und ganzheitlichen Ansatz zur Behandlung der komplexen körperlichen, emotionalen und sozialen Faktoren bieten, die zur Sucht beitragen.

ANWENDUNG DER NATURTHERAPIE IN DER PRAXIS ALS ERGÄNZUNG ZU ANDEREN THERAPIEPROGRAMMEN

Viele Fachleute betrachten die Naturtherapie als Ergänzung zur Primärtherapie und nicht als eigenständige Therapieform. Eine typische Antwort auf die Frage nach dem Stellenwert der Naturtherapie in der Suchtbehandlung lautet: „Die Naturtherapie ist sehr nützlich, aber sie ist sekundär zu anderen Therapien, die sich mit der kognitiven und emotionalen Regulierung befassen, welche die wesentlichen und wichtigsten sind“. Bei der Frage, ob mehr Informationen über Naturheilverfahren Therapeut*innen helfen könnten, effektiver mit Menschen mit Suchtproblemen zu arbeiten, sind die Meinungen geteilter. Die Mehrheit der Befragten äußert sich positiv über Naturheilverfahren; einige sind von deren Nutzen überzeugt, während andere nur vermuten, dass sie hilfreich sein könnten. Darüber hinaus sind einige der Meinung, dass Naturtherapien eher eine Denkweise als ein Hilfsmittel für ihre Arbeit darstellen, da sie die derzeitigen therapeutischen Techniken bereits für sehr wirksam halten.

HÄUFIGE PRAKTISCHE HERAUSFORDERUNGEN

Die am häufigsten genannten Hindernisse für die Anwendung der Naturtherapie waren die erforderliche Organisation, die vor allem in der Stadt eine Herausforderung darstellen kann, und die Notwendigkeit, dass sich die Fachleute auf diesen neuen Ansatz einstellen müssen. Letzteres bezog sich auf eine Reihe von Aspekten, darunter die Notwendigkeit, sich von konventionellen Sichtweisen zu lösen, die Schwierigkeit, die Natur als primären Therapeuten zu betrachten sowie die Erfahrung, in der Natur zu sein, in den therapeutischen Prozess einzubeziehen. Zusätzlich besteht die Notwendigkeit, weiche (z. B. Beratung) und harte Fähigkeiten (z. B. das Knüpfen von Seilen in der Abenteuertherapie) zu kombinieren, und sich an ein Umfeld anzupassen, in dem man wenig Kontrolle hat.

Die Patient*innen sehen sich mit Schwierigkeiten konfrontiert, die auf ein unterschiedliches Interesse an diesen Praktiken oder auf eine Unterschätzung dieser Praktiken, auf Gefühle der Unsicherheit oder des Ausgeliefertseins in einer fremden Umgebung sowie auf Schwierigkeiten, diese Praktiken zu verstehen und zu befolgen, zurückzuführen sind.

Naturheilverfahren sind daher möglicherweise nicht für jeden geeignet. Es wird auch darauf hingewiesen, dass diese Technik manchmal als Ablenkung im Beratungsprozess wirken kann, da die Patient*innen mit dieser Art der Umgebung nicht vertraut sind. Einige Fachleute weisen darauf hin, dass die frühere Beziehung der Patient*innen zur Natur eine Herausforderung darstellen könnte, da sie möglicherweise negative Erinnerungen hervorruft, die neu gestaltet werden müssen. Beispielsweise könnten einige Menschen mit einer Abhängigkeitserkrankung Ausflüge in die Natur mit dem Bedürfnis nach Isolation und Substanzkonsum verbinden. Als weitere Schwierigkeiten wurden der Bedarf an Ressourcen (z.B. Geld, Zeit), geeigneter Infrastruktur und Unterstützung bei der Koordination, die begrenzte Verfügbarkeit und Zugänglichkeit von Grünflächen (insbesondere in Großstädten) und wetterbedingte Einschränkungen genannt. Infolgedessen kann es schwierig sein, sich regelmäßig im Freien zu bewegen.

FAZIT

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Naturtherapie ein vielversprechender Ansatz ist, der die bestehenden evidenzbasierten Therapien für Suchtstörungen ergänzen und verbessern kann. Die positiven Auswirkungen von Natur und Outdoor-Aktivitäten auf das psychische und physische Wohlbefinden sind gut dokumentiert, und die Anwendungsmöglichkeiten der Naturtherapie in der Suchtbehandlung sind vielfältig. Indem sie Menschen mit Suchtproblemen hilft, wichtige Fähigkeiten wie Emotionsregulation, Stressbewältigung und Zielorientierung in einer natürlichen Umgebung zu entwickeln, kann die Naturtherapie eine einzigartige und wertvolle Perspektive für die Genesung bieten. Wie jeder therapeutische Ansatz bringt die Naturtherapie jedoch auch ihre eigenen Herausforderungen mit sich, wie z. B. die Verfügbarkeit von Grünflächen und die Wetterbedingungen. Daher ist es wichtig, sorgfältig abzuwägen, wann und wie die Naturtherapie in den therapeutischen Prozess integriert werden sollte, um ihre Vorteile zu maximieren und gleichzeitig ihre möglichen Nachteile zu minimieren. Insgesamt stellt die Naturtherapie einen vielversprechenden Weg in der Suchtbehandlung dar, der von Fachleuten aus Klinik und Forschung weiter erforscht und berücksichtigt werden sollte.





DREI

ORGANISATION VON
NATURTHERAPEUTISCHEN
AKTIVITÄTEN IM INNEN-
UND AUSSENBEREICH





ORGANISATION VON NATUR- THERAPEUTISCHE AKTIVITÄTEN IM INNEN- UND AUSSENBEREICH

EINLEITUNG

Beim Einsatz von naturtherapeutischen Aktivitäten ist es wichtig, von Anfang an die Lernziele im Auge zu behalten und die Aktivitäten entsprechend zu organisieren und zu planen. Einige Aktivitäten werden vorzugsweise drinnen durchgeführt, während andere besser im Freien stattfinden sollten. Um einen Flow zu erreichen, Spaß zu haben, neue Fähigkeiten zu erwerben usw., müssen die Teilnehmenden einen Sinn in der Aktivität sehen, damit sie sich voll und ganz darauf einlassen und mitmachen. Eine Möglichkeit, die Teilnehmenden zu motivieren, besteht darin, sie nach ihren Interessen, ihrer Lebensgeschichte und ihren Lebenszielen zu fragen und diese mit einer Aktivität zu verbinden. Eine andere Möglichkeit besteht darin, begeisterte Therapeut*innen / Trainer*innen zu haben, da sich Motivation und Engagement auch auf andere Personen übertragen lassen. Eine weitere Überlegung bei der Entscheidung, ob eine Aktivität drinnen oder draußen stattfinden soll, ist z.B. das Wetter und die Nähe zur Natur, aber auch die Bedürfnisse der Teilnehmenden. Wenn die Teilnehmenden in der Lage sein müssen, einen Ort zu verlassen, wenn ihnen die Aktivität zu viel wird, kann es sicherer sein, die Aktivität drinnen durchzuführen. Wenn die Teilnehmenden etwas Platz und Abstand zwischen sich brauchen, kann es sein, dass Aktivitäten im Freien die erste Wahl sind, usw.

ZIELE & LERNERGEBNISSE



Ziel dieses Moduls ist es, Fachkräften Ideen für Indoor- und Outdoor-Aktivitäten zu vermitteln, die sie individuell oder in kleinen Gruppen in die Naturtherapie integrieren können, und was bei der Planung dieser Aktivitäten zu beachten ist. **Am Ende dieses Moduls werden Sie in der Lage sein,**

- die Vorteile des Einsatzes von Aktivitäten in der Naturtherapie zu verstehen.
- zu erkennen, welche Aktivitäten für Betroffene mit SKS eignet sind.
- zu beurteilen, wie die Aktivität geplant werden sollte, inklusive der Aspekte, die bei der Auswahl der Umgebung, der Gruppenzusammensetzung und der Vorbereitung der Aktivität berücksichtigt werden sollten.
- Aktivitäten als Teil der Naturtherapie für Betroffene mit SKS durchzuführen.
- die Herausforderungen, die bei der Einführung der Planung, Einführung und Umsetzung der Aktivitäten auftreten können, zu bewältigen.

Insgesamt soll diese Modul Wissen und analytische und praktische Fähigkeiten bei der Planung und Durchführung von Aktivitäten vermitteln sowie als Inspiration dienen, um zu erkunden, welche anderen Aktivitäten als Teil der Naturtherapie nützlich sein könnten. Die Aktivitäten dieses Moduls sind lediglich Vorschläge und nicht die einzigen Möglichkeiten für Aktivitäten für Menschen mit SKS.

DAUER, LEHRMETHODEN UND PLANUNG



Dauer:

Die Dauer des Moduls variiert je nach dem Grad der Vertiefung und der Prüfung, die Sie durchführen möchten.

Dies ist ein theoretischer Überblick über die Vorteile von Indoor- und Outdoor-Aktivitäten für die Arbeit mit Naturtherapie sowie über die Überlegungen und Hilfsmittel, die für die Planung solcher Aktivitäten erforderlich sind. Indoor- und Outdoor-Aktivitäten können individuell, mit einem Coach oder in kleinen Gruppen durchgeführt werden.

Denken Sie bei der Planung einer Aktivität immer daran, genügend Zeit für die Reflexion der Teilnehmenden während und nach der Aktivität sowie für kurze Pausen einzuplanen.

Lehrmethoden:

Das Ziel des Einsatzes von Aktivitäten in der Naturtherapie ist es, eine ansprechende und interaktive Lernerfahrung für die Teilnehmenden zu gewährleisten. Bei der Durchführung von Indoor- und Outdoor-Aktivitäten können unterschiedliche Lehrmethoden eingesetzt und angewandt werden:

- Einführung in die Aktivität und ihr Ziel für die Kleingruppe oder Einzelpersonen, die an der Aktivität teilnehmen. Dies kann mit Hilfe von Vorträgen, Power Point Präsentationen oder einer praktischen Demonstration geschehen.
- Vorträge und Präsentationen, um Wissen zu vermitteln und auf die Aktivität hinzuweisen.
- Erleben der Aktivität durch Teilnahme, um zu erfahren, wie sich die Aktivität auf Geist und Körper auswirkt, und um sich der spezifischen Techniken oder Fähigkeiten bewusst zu werden, die für die Aktivität erforderlich sind.
- Reflexion und Diskussion während und nach der Aktivität sowie während und nach den Vorträgen.





Planung:

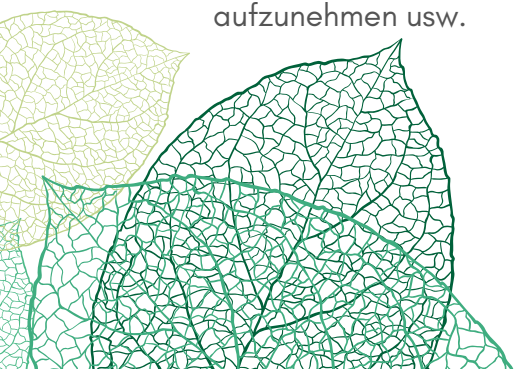
Bevor Sie mit der Aktivität beginnen, ist es wichtig, dass Sie sich Gedanken über das Ziel der Aktivität sowie die körperlichen und geistigen Fähigkeiten der Gruppe oder der einzelnen Teilnehmenden gemacht haben.

- Soll die Aktivität drinnen oder draußen durchgeführt werden und benötige ich vor oder während der Aktivität bestimmte Hilfsmittel?
- Wie kann ich die Intensität und den Schwierigkeitsgrad der Aktivität erhöhen oder verringern?
- Wie werde ich die Aktivität nachbereiten? Wie werde ich das Feedback der Teilnehmenden fördern? Und warum ist das Feedback für mich relevant? Was ist der Nutzen davon?
- Was ist meine Rolle (Coach, Trainer*in, Moderator*in) oder werde ich gleichberechtigt mit dem Rest der Gruppe teilnehmen?
- Müssen vor der Aktivität irgendwelche Regeln aufgestellt werden? Pausen, Teilnehmerzahl usw.?

Internationale Klassifikation der Funktionsfähigkeit, Behinderung und Gesundheit (ICF):

Bei der Planung der Aktivität ist die ICF (International Classification of Functioning) (1: cdc.gov) ein wirksames Instrument, um alle Faktoren für die Planung einer erfolgreichen Aktivität zu berücksichtigen. In der ICF sind Funktion und Beeinträchtigung mehrdimensionale Konzepte, die sich auf die Aktivität beziehen. Die folgenden, wichtigen Bereiche sind bei der Planung der Aktivität zu berücksichtigen:

- Funktionen und Strukturen des menschlichen Körpers und seine Beeinträchtigungen (Funktion auf der Ebene des Körpers). Dazu gehören alle körperlichen Beeinträchtigungen: z. B. körperliche Form und Kondition, Verletzungen (Muskel-, Knochen-, Nervenschäden usw.), Kraft und Traumata des Körpers.
- Die Aktivitäten der Person (Funktionsfähigkeit auf der Ebene des Individuums) und die Aktivitätseinschränkungen, die sie erfährt. Dazu gehören alle psychischen und kognitiven Beeinträchtigungen: z. B. ihre sozialen Fähigkeiten (z. B. soziale Ängste, persönlicher Freiraum, Vertrauensprobleme usw.), ihre kognitiven Ressourcen, z. B. die Fähigkeit, mit anderen zusammenzuarbeiten, die Konzentrationsfähigkeit, die Fähigkeit, Informationen aufzunehmen usw.



- die Teilhabe oder Inklusion der Person in allen Lebensbereichen und die erlebten Einschränkungen der Teilhabe (Funktionsfähigkeit der Person als Mitglied der Gesellschaft), z.B. ob sie Hilfe von anderen Personen, Hilfsmitteln oder der Umgebung benötigen, um gleichberechtigt mit dem Rest der Gruppe teilnehmen zu können, ob sie einen sicheren Ort benötigen, an den sie sich zurückziehen können, wenn sie überreizt sind, ob sie sich während der Aktivität hinsetzen können, ob sie Hilfe benötigen, um sich während der gesamten Aktivität konzentrieren zu können, ob sie in der Lage sind, Aktivitäten in der Gruppe durchzuführen oder ob sie Einzelaktivitäten benötigen usw.
- die Umweltfaktoren, die sich auf diese Erfahrungen auswirken (und ob diese Faktoren förderlich oder hinderlich sind), z. B. muss der Raum eine bestimmte Temperatur haben, muss die Umwelt frei von sensorischen Einflüssen sein, benötigen die Teilnehmenden bestimmte Hilfsmittel, um teilnehmen zu können, müssen die Teilnehmenden in der Mitte des Raums oder in einer Ecke stehen usw.

Die ICF integriert das Funktionsniveau einer Person als dynamisches Zusammenspiel von gesundheitlichen Bedingungen, Umweltfaktoren und persönlichen Faktoren, um die Teilnahme an Aktivitäten so sinnvoll wie möglich zu gestalten.

DIE LERNERFAHRUNG

Die Lernerfahrung kann auf einer rein mentalen und kognitiven Ebene stattfinden, indem während der Aktivität und danach darüber nachgedacht und reflektiert wird:

- Wie haben Sie sich während der Aktivität gefühlt? Fühlten Sie sich überfordert? Wie sind Sie mit schwierigen Situationen während der Aktivität umgegangen?
- Wenn die Aktivität Ihnen Energie und Freude gegeben hat, woran haben Sie diese Gefühle erkannt? Sind während der Aktivität andere positive Gefühle aufgetreten?
- Haben Sie bereits Erfahrungen mit einer solchen Aktivität? War es hilfreich, eine frühere Erfahrung zu haben und wie haben Sie diese Erfahrung auf diese Situation übertragen?
- Fühlten Sie sich nach der Aktivität energiegeladener oder erschöpfter? Wie hat sich Ihr Körper gefühlt?
- Können die Erfahrungen und Gefühle, die sich aus der Teilnahme an dieser Aktivität ergeben haben, auf andere Aspekte deines Lebens übertragen werden?

Die Lernerfahrung kann auch auf einer rein körperlichen Ebene stattfinden, indem besprochen wird, wie sich der Körper während und nach der Aktivität anfühlt:

- Sind Sie aus der Puste?
- Spüren Sie eine Angst in Ihrem Körper?
- Sind Sie müde?
- Fühlt sich Ihr Körper leicht oder schwer an?
- Fühlen Sie sich stark?

Ein weiterer Vorteil der Teilnahme an Aktivitäten ist die Möglichkeit, Gemeinschaft zu erleben. Wenn Sie an einer Gruppenaktivität teilnehmen, sind Sie nicht allein, sondern Sie und die anderen Teilnehmenden sind als Gruppe zusammen, um ein gemeinsames Ziel zu erreichen, z. B. die Genesung von der Sucht, eine bessere körperliche und/oder geistige Verfassung, frische Luft im Freien usw.

AKTIVITÄTEN IN INNENRÄUMEN

Die Vorteile von Aktivitäten im Innenraum sind vielfältig:

- Sie müssen sich keine Gedanken über das Wetter oder den Zugang zur Natur machen.
- In geschlossenen Räumen gibt es keine störenden Einflüsse wie Wind, Vögel oder Feuchtigkeit, was es einfacher macht, das Raumklima zu kontrollieren.
- Indoor-Aktivitäten sind auch für Teilnehmende von Vorteil, deren Bewältigungsmechanismus verlangt eine Aktivität zu verlassen und sich an einen sicheren Ort zu begeben und zurückzuziehen, beispielsweise in einen anderen Raum.
- Ein weiterer Vorteil ist die Flexibilität, Aktivitäten zu planen, die keine besondere Fitness oder Kondition erfordern.


Einige Indoor-Aktivitäten sind darüber hinaus von Vorteil, wenn Sie sich erden wollen, hierzu kann zum Beispiel das Singen in einem Chor, bei dem Sie stehen und Ihre Füße fest auf dem Boden stehen, helfen.

Erdung ist ein Weg, Körper und Geist zu verbinden und hilft beim Atmen. Tiefe Atemzüge können helfen Stress und Angst abzubauen und Muskelverspannungen in Kopf und Nacken zu reduzieren (4: helbredsprofilen). Wenn Sie geerdet sind, steigt Ihre Selbstwahrnehmung und in Verbindung mit der tiefen Atmung erreichen Sie eine höhere kognitive Funktion, die es Ihnen ermöglicht, durchsetzungsfähiger zu sein und angemessene Bewältigungsmechanismen zu schaffen. Wenn Ihre Atmung sehr schnell und oberflächlich ist, arbeitet Ihr Gehirn eher auf einer niedrigeren kognitiven Ebene, die sich oft auf das Überleben statt auf die Bewältigung konzentriert (5: stressfar.dk).

Wenn Sie in einem Chor singen, werden Ihre Lungen ebenfalls stark belüftet. Gleichzeitig erhält man beim Singen sensorischen Input - man spürt die Schwingungen des Liedes im ganzen Körper, vor allem im Oberkörper. Wenn Sie Ihre eigenen Sinneseindrücke in einer ruhigen Umgebung erzeugen, wirkt sich dies auf Ihr autonomes Nervensystem aus, wodurch Sie sich ruhig fühlen und in der Lage sind, Ihre Gedanken zu sammeln und geeignete Bewältigungsmechanismen zu entwickeln (6: etf.dk).

Bei Indoor-Aktivitäten in Gruppen ist es wichtig, dass es Angebote gibt, die keinen Blickkontakt mit den anderen Teilnehmenden erfordern, denn wenn man sich in einem fragilen Geisteszustand befindet, kann es sehr schwierig und konfrontativ sein, Blickkontakt mit anderen Menschen herzustellen (7: scientificamerican.com).

Eine gut geplante Indoor-Aktivität bietet auch die Möglichkeit, den Flow zu spüren. Wenn man den Flow erlebt, "weiß man, dass das, was man tun muss, möglich ist, auch wenn es schwierig ist, und das Zeitgefühl verschwindet. Man vergisst sich selbst. Man fühlt sich als Teil von etwas Größerem." (Mihaly Csikszentmihalyi über das Erleben von "Flow") (8: peadagogikogdidaktik.wordpress.com 2012).



Wenn Sie sich im Flow befinden, sind Sie auf die aktuelle Tätigkeit konzentriert und Zeit und Raum sind für Sie nicht mehr wichtig, wenn Sie ganz in die Tätigkeit eintauchen. Das sorgt für Motivation, aber auch für einen Freiraum von all den Sorgen und Kämpfen in Ihrem täglichen Leben, der Ihnen einen sicheren Raum für Gedanken und Reflexion bietet, entweder bewusst oder unbewusst.

Eine weitere Möglichkeit bei der Planung von Indoor-Aktivitäten ist es, kreativ zu werden, z. B. zu malen, mit Keramik zu arbeiten usw. Sie können die kreative Tätigkeit als Werkzeug nutzen, um Ihre Gefühle und Überlegungen zum Leben auszudrücken, sowohl die positiven als auch die negativen, ohne dass Sie Ihre Worte benutzen und darüber sprechen müssen. Wenn Sie sich im Leben in einem Konflikt befinden, wenn Sie überlastet sind, Zweifel, Freude, Sorgen, Schmerz usw. spüren, ist es manchmal einfacher, diese Gefühle durch ein Bild auszudrücken als durch Worte. Wir können die Kreativität als eine Möglichkeit nutzen, unseren Lebensweg zu verstehen, unsere Motivation zu finden, unser Leben zu ändern und uns selbst zu akzeptieren (9: sundhedsguiden.dk). Beim Malen zum Beispiel wird oft die Selbstwahrnehmung gestärkt, was es ermöglicht, über bisherigen Bewältigungsmechanismen nachzudenken und zu verarbeiten, was man im Leben erlebt hat und wie man seine Bewältigungsmechanismen ändern kann, um Resilienz zu erlangen und das Leben so zu gestalten, wie man es sich wünscht.

Kreativitäten bietet außerdem einen "sicherer Raum" – es ist dein Werkzeug und nur deins, es gibt kein Richtig oder Falsch, und niemand kann deine Arbeit beurteilen. Es erfordert keine Vorkenntnisse, nur einen Pinsel, Farbe und eine Leinwand. Bei der kreativen Arbeit ist es auch leicht, den bereits erwähnten "Flow" zu spüren.

Zu den Indoor-Aktivitäten können auch Bastelworkshops gehören, die als Teil der Naturtherapie sehr nützlich sind. Bei der Arbeit mit verschiedenen Formen des Handwerks erschafft man etwas und man erwirbt neue Fähigkeiten, was sich positiv auf das Selbstbewusstsein, das Selbstvertrauen und die Lebenskompetenz auswirken kann.

Wenn es Ihnen gelingt, neue Fähigkeiten zu erlernen, wird sich das auf Ihre Lebenseinstellung und Ihre Wahrnehmung dessen, wer Sie sind und wozu Sie fähig sind, auswirken. Wenn Sie Ihre Einstellung zu sich selbst und Ihren Fähigkeiten ändern, wird es Ihnen möglich sein, die Anforderungen und Probleme des täglichen Lebens in kleinen Schritten zu bewältigen.

Bei der Arbeit mit Ton/Keramik/Holz usw. ist man zusätzlich von anderen Menschen umgeben, die mit demselben Material arbeiten wie man selbst, wodurch ein Gemeinschaftsgefühl entsteht, aber man ist nicht verpflichtet, mit diesen Menschen zu sprechen oder mit ihnen Blickkontakt aufzunehmen, wenn man nicht die Kapazität dazu hat (7: scientificamerican.com).



Daher hat die Arbeit mit verschiedenen Formen des Handwerks körperliche, geistige und kognitive Auswirkungen.

Auf der körperlichen Ebene bietet Handwerksarbeit die Möglichkeit, verschiedene Formen für verschiedene Zwecke zu gestalten und viele sensorische Inputs zu erleben. Die Arbeit macht Ihnen Ihren Körper bewusst, entspannt ihn und erleichtert tiefe Atemzüge, was das Gefühl der Gelassenheit und das Gefühl, dass Körper und Geist zusammenarbeiten, erhöht.

Auf geistiger Ebene ist die Arbeit mit verschiedenen Formen des Handwerks auch ein Werkzeug, um Gefühle und Überlegungen zum Leben auszudrücken, sowohl die guten als auch die Herausforderungen und Schwierigkeiten, ohne dass Sie Ihre Worte benutzen und darüber sprechen müssen.

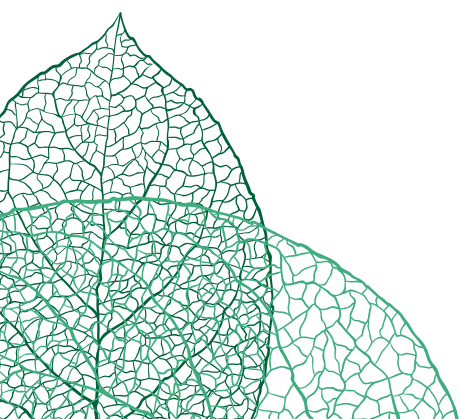
Wenn Sie beginnen, über sich selbst, Ihre Strategien und Lebensziele nachzudenken, ist das kognitive Element sehr wichtig, um persönliche Bewältigungsmechanismen und -strategien zu ändern, um Ihr Selbstmanagement zu verbessern und die notwendigen Veränderungen im Leben vorzunehmen.

Indoor-Aktivitäten können außerdem auch körperliche Aktivitäten sein. Bei körperlichen Aktivitäten in geschlossenen Räumen muss man sich keine Gedanken über das Wetter oder die richtige Kleidung machen und alles was benötigt werden könnte ist meist vorhanden und bei Bedarf erreichbar.

Körperliche Aktivitäten sind hervorragend geeignet, um den Flow und die Erdung zu fördern und sie erhöhen das Körperbewusstsein: Was fühlen Sie gerade, wie fühlen sich Ihre Muskeln an? Ihr Gleichgewicht? Ihre Atmung? etc. Fühlt es sich gut an oder ist es überwältigend? Der Schwerpunkt liegt darauf, wie sich Ihr Körper in diesem Moment ohne Ablenkung durch die Umwelt anfühlt.

Das Gefühl von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Fitness, Koordination, Flexibilität und tiefer Atmung kann auf andere Aspekte Ihres Lebens übertragen werden (Bunkan 2008), z. B. in schwierigen Zeiten ruhig zu bleiben und Ihre Emotionen zu kontrollieren, in Alltagssituationen Ja oder Nein sagen zu können, das Gleichgewicht im Leben zu halten usw. Darüber hinaus vermitteln gut geplante körperliche Aktivitäten, die an die Bedürfnisse und Herausforderungen der Teilnehmenden angepasst sind, ein Gefühl des Wohlbefindens, das Gefühl, ein einheitlicher Körper zu sein und nicht nur Fragmente zu sein, und ein gesteigertes Körperbewusstsein, einschließlich der Frage, wer ich bin, was meine Stärken sind und was meine Ressourcen als Person sind.

Wenn z.B. ein Workshop viele körperlichen Übungen umfasst, ist es sinnvoll, mit einer Art Achtsamkeitsübung zu enden, um die körperlichen Eindrücke zu verarbeiten und den Teilnehmenden Zeit zu geben, darüber nachzudenken, wie sie den Wert der Aktivität auf den Alltag und seine Herausforderungen übertragen können, indem sie sich auf ihre Stärken konzentrieren und die Aktivität mit einem positiven Gefühl beenden.



TIPPS FÜR DIE DURCHFÜHRUNG VON INDOOR-AKTIVITÄTEN

- Es ist wichtig, einen geeigneten Raum zu finden, vorzugsweise mit viel natürlichem Licht.
- Der Raum sollte sich in einer sensorisch kontrollierten Umgebung befinden, d. h. Geräusche, vorbeilaufende Menschen, Gerüche usw. sollten bei der Raumwahl beachtet werden
- Für die kreativen Aktivitäten muss es in Ordnung sein, wenn mal ein bisschen Farbe auf den Boden kommt oder es etwas unordentlich wird.
- Im Raum braucht man das richtige Werkzeug, z.B. Staffelein, Stühle für alle Teilnehmer, Schürzen, Werkzeuge je nach Bedarf usw.
- Es ist wichtig, den Zeitrahmen zu bedenken, denn wenn die Zeit zu knapp berechnet ist, ist es schwierig, in die Aktivität einzusteigen und in den Flow zu kommen. Wenn die Zeit wiederum zu lang ist, könnten sich die Teilnehmer langweilen oder emotional ausgelaugt werden.
- Auch Pausen sollten gut geplant sein: Wann sind die besten Zeitpunkte für eine Pause und wie lange soll sie dauern. Vielleicht ist es je nach Kontext auch nicht notwendig, eine feste Pause zu machen, sondern die Teilnehmenden selbst entscheiden zu lassen, wann sie eine Pause brauchen.
- Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Größe der Gruppe: Ist der Raum für 4 Personen oder für 15 Personen geeignet? Mit welcher Gruppengröße kann der oder die Moderator*in gut umgehen? Ist es wichtig, dass es sich um homogene Gruppen handelt oder ist das irrelevant?
- Außerdem ist es wichtig, die Anweisungen/Moderation entsprechend der Teilnehmenden und der Aktivität zu planen.
- Gibt es Teilnehmende mit einer körperlichen oder geistigen Beeinträchtigung, und wie können wir diese Teilnehmenden inkludieren?
- Und schließlich: Wie wird die Aktivität nachbereiten? Fordern Sie die Teilnehmenden auf, in der Gruppe Feedback zu geben, sprechen Sie separat mit ihnen, beobachten Sie die Gruppe während der Aktivität und gehen dann gezielt auf einzelne Teilnehmende zu usw.

AKTIVITÄTEN IM FREIEN

Genau wie bei den Indoor-Aktivitäten ist es wichtig, dass die Aktivitäten im Freien einen Bezug zum Leben haben und dass Teilnehmende aktiv an der Auswahl und Planung der Outdoor-Aktivitäten beteiligt sind, damit sie während der gesamten Aktivität motiviert bleiben.

Die Vorteile der Planung von Aktivitäten im Freien sind vielfältig:

- Wenn es Ihnen gelingt, eine Outdoor-Aktivität zu schaffen, bei der die Teilnehmenden eine positive Einschätzung ihrer selbst und ihrer Fähigkeiten erfahren, wird sich dies auf ihre Lebensentscheidungen und die Aneignung einer positiven Einstellung auswirken.
- Mit einer positiven Einstellung, können die Anforderungen und Probleme des täglichen Lebens erfolgreich bewältigt werden, indem konstruktivere Bewältigungsmechanismen gewählt werden.
- Aktivitäten im Freien bieten viele verschiedene Sinneseindrücke: den Wind, die Sonne, die Umgebung, das Gras, die Bäume usw. und auch viele Sinneseindrücke des eigenen Körpers: die Atmung, die Muskeln, das Gleichgewicht usw.
- Es besteht kein Zweifel, dass Aufenthalte und Aktivitäten in der Natur sowohl gesundheits- als auch stimmungsfördernd sein können.
- Es geht darum, dass der oder die Einzelne oder Gruppen von Menschen die Natur auf eine Art und Weise erleben, die zur Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens des Individuums beiträgt. (3: natur-vejleder.dk).
- In der Natur zu sein, stärkt die Sinne, sorgt für Wohlbefinden, bietet die Möglichkeit, das Erlebte in Worte zu fassen und potenzielle Netzwerke zu bilden. Die Teilnehmenden soll neugierig werden auf das, was in der Natur vor sich geht, und lernen, aufmerksam zu sein, zu sehen, zu riechen und zu hören (1:suelteam.dk).
- Auch körperlich kann es von Vorteil sein, sich im Freien zu bewegen, z.B. Kraft und Kondition verbessern sich, Gleichgewicht und Koordination werden gefördert, Flexibilität und Lungenkapazität verbessern sich usw.

Man kann alleine oder in der Gruppe in der Natur sein. Daher ist es wichtig, die Teilnehmenden an Aktivitäten heranzuführen, die sie auch alleine machen können, als Anregung, um die freien Stunden des Tages zu füllen, ohne von anderen Menschen und deren Zeit und Initiative abhängig zu sein.

Wenn man draußen und in der Natur ist, wird man sich seiner selbst, seines Körpers und seiner Reaktionen und Bewältigungsmechanismen bewusster.

Als Moderator*in ist es wichtig, anzuerkennen wenn die Teilnehmenden neue Dinge entdecken, und mit der Zeit wird es zu einer Kompetenz der Teilnehmenden werden bei der Entdeckung neuer Dinge aufgeregt und begeistert zu sein.

Der oder die Moderator*in fragt, was die Teilnehmenden erlebt haben, so dass Gedanken und Gefühle zum Ausdruck kommen. Es ist ein Wechselspiel zwischen dem Gebrauch der Sprache und dem Lernen, zu sprechen und sich auszudrücken. Die Teilnehmenden erleben Einblicke in Freude, Wohlbefinden und inneren Frieden. Gefühle wie Sorgen, Traurigkeit und innere Unruhe nehmen ab oder verschwinden für eine Weile. Gleichzeitig eröffnet sich eine ganz neue Welt, und die Teilnehmenden haben etwas Neues und Positives, über das sie sprechen können.

Der Aufenthalt im Freien ist etwas, an das die meisten von uns entweder aus ihrer Kindheit oder aus dem Erwachsenenleben gewöhnt sind. Es ist häufig eine vertraute und bekannte Umgebung, die es uns ermöglicht, unseren Körper mit der Geschwindigkeit und Kraft einzusetzen, zu der wir aktuell in der Lage sind. Draußen zu sein bedeutet auch, dass wir viele Sinneseindrücke aus der Umgebung und von unserem Körper erhalten.

Wenn Sie sich draußen aufhalten und Ihren Körper benutzen, werden Sie auf natürliche Weise müde, was zu einer besseren Schlafqualität führt und den Tagesrhythmus beibehält: tagsüber wach sein, nachts schlafen. Dies ist besonders wichtig, wenn Sie unter Schlafmangel oder einem verschobenen zirkadianen Rhythmus leiden.

In den letzten Jahren hat sich gezeigt, dass der Schlaf, insbesondere der Tiefschlaf, eine Schlüsselrolle für unser Leben und unser Wohlbefinden spielt, zum Beispiel bei der Produktion von Hormonen, die unseren Körper und unser Gehirn entwickeln und erhalten. Schlaf verbessert das Immunsystem, stärkt unser Gedächtnis und unsere Kreativität und hilft, Stress, Ängsten und Depressionen vorzubeugen. Außerdem hilft er dem Körper, sich von früheren körperlichen Anstrengungen und Aktivitäten zu erholen. Eine gute Nachtruhe trägt zu einem guten Leben bei. Mit anderen Worten: Guter Schlaf ist für unser Wohlbefinden genauso wichtig wie eine gesunde Ernährung und Sport (13: psykiatrifonden.dk).

Es ist leicht, in der Natur talentiert zu sein. Wenn man einen Baum pflanzen kann, hat man Talent. Die Teilnehmenden entdecken, dass sie ungeahnte Fähigkeiten haben. Dies kann ihnen ein erstes Gefühl von Selbstvertrauen vermitteln und den Glauben verstärken, dass sie auch in anderen Bereichen etwas erreichen können.



Bei der Gartenarbeit zum Beispiel werden Sie innerhalb kurzer Zeit Ergebnisse sehen, je nachdem, für welche Aufgabe Sie sich entschieden haben (Unkraut zupfen, umgraben, Rasen mähen, Blumen pflanzen etc.). Das gibt Motivation und Energie mit einer neuen Aufgabe fortzufahren. Wenn Aufgaben erledigt werden, steigt das Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen, was sich positiv auf das Selbstbild auswirken kann.

Das Eintauchen in die Gartenarbeit ermöglicht eine positivere Lebenseinstellung, eine positivere Einschätzung dessen, was man aus eigener Kraft erreichen kann, und eine größere Widerstandsfähigkeit. Bei der Gartenarbeit im Freien hat man das Gefühl, etwas erreicht zu haben und kann stolz darauf sein, dass man mühsam eine Blume gepflanzt, einen Baum gefällt oder Gartenabfälle gesammelt hat.

Die Teilnehmenden müssen das Gefühl haben, dass sie ihr Leben auf gesunde und konstruktive Weise wieder selbst in die Hand nehmen können. Indem sie dies durch Aktivitäten und Aufenthalte in der Natur tun, lernen sie ein ganz neues "Ich" kennen und entdecken neue Seiten an sich selbst.

Es ist auch möglich, ruhigere Aktivitäten im Freien zu wählen, die Raum zum Nachdenken lassen wie z. B. Angeln, Spaziergehen etc.. Der Kontakt mit der Natur hat eine beruhigende und stressreduzierende Wirkung (11: center-for-fokus.dk), die sich positiv auf die geistige und körperliche Gesundheit auswirkt. Die Natur ermöglicht es in den Flow zu kommen, ganz in den Moment einzutauchen und Achtsamkeit zu erlangen, ohne dass man sich körperlich anstrengen muss.

Eine weitere Aktivität, die man im Freien ausüben kann, ist die Verbindung zu Tieren, z. B. Reiten. Die Natur und Pferde haben eine stressreduzierende Wirkung und senken den Blutdruck. Die beruhigenden Signale des Pferdes werden von unserem Nervensystem erkannt. Wenn wir Stress abbauen, fällt es uns leichter, psychische Barrieren und Abwehrmechanismen abzubauen, was die psychische Gesundheit und die Fähigkeit, mit psychischen Herausforderungen umzugehen, verbessert (12: naturensommedicin.dk).

Es ist möglich, an vielen natürlichen Sehenswürdigkeiten zu reiten. Sie können ein Pferd mieten, das an die verschiedenen Touren und Umgebungen gewöhnt ist. Das Tempo ist ruhig und gleichmäßig, so dass es keine besonderen Reitkenntnisse der Teilnehmenden erfordert.

Reiten stärkt sowohl die Muskeln als auch die geistige Gesundheit. Die Kombination aus körperlicher Aktivität und geistig entspannender Aktivität wirkt sich auf das Selbstbewusstsein, die Körperwahrnehmung, die Fähigkeit, Empathie und Gleichmut zu empfinden und zu zeigen, sowie auf die Verbundenheit mit einem anderen, nicht urteilenden Lebewesen aus. Wenn man ein Pferd reitet, muss man der Anführer sein und die Verantwortung für das Zusammensein von Mensch und Pferd übernehmen, was das Durchsetzungsvermögen erhöhen kann (14: ridehesten.dk). Wenn man ein großes, starkes, instinktsicheres Tier führt, muss die eigene Führungsqualität gut und klug eingesetzt werden. Wenn man mit diesen Führungsqualitäten Erfolg hat, gibt das Selbstvertrauen, auf das in vielen anderen Situationen im Leben zurückgegriffen werden kann.

Obwohl das Reiten ein individueller Sport ist, gibt es eine starke Gemeinschaft unter den Reiter*innen und anderen Menschen im Stall. Sie alle teilen das gleiche Interesse und die gleiche Leidenschaft für die Pferde und die Reitaktivitäten.

TIPPS FÜR DIE DURCHFÜHRUNG VON OUTDOOR-AKTIVITÄTEN

- Outdoor-Aktivitäten erfordern oft eine Grundkondition des Körpers. Es ist daher wichtig, die Länge und die Herausforderungen der geplanten Aktivität im Auge zu behalten – soll es eine anspruchsvolle Aktivität sein, soll der Schwerpunkt auf dem Gleichgewicht liegen, gibt es Bänke, um sich bei Bedarf auszuruhen, brauchen wir Snacks und Wasser usw.
- Ist es möglich, den Aktionsradius bei Bedarf zu verkürzen oder zu erweitern?
- Ist es wichtig, die Aktivität als Gruppe durchzuführen, oder ist es besser, sie individuell mit nur einem Teilnehmer oder einer Teilnehmerin durchzuführen?
- Was ist das Ziel der Aktivität? Über das Leben nachzudenken, Lebensziele zu erreichen, Gefühle auszudrücken oder ist es, die Kraft des Körpers zu trainieren?
- Wie ist das Wetter, und haben die Teilnehmenden die erforderliche Kleidung, z. B. einen warmen Mantel, Mütze und Handschuhe oder Sommerkleidung?
- Wie wird die Aktivität nachbereitet? Wird nach der Aktivität mit den Teilnehmenden gesprochen, wird während der Aktivität mit ihnen gesprochen und auf diese Weise unser Feedback gesammelt, werden die Teilnehmenden während der Aktivität nur beobachten.
- Gartenarbeit ist eine Tätigkeit, die nicht viel Planung erfordert – wenn Sie die verschiedenen Aufgaben zur Hand haben, müssen Sie nur mit der Tätigkeit beginnen, wenn Sie Lust dazu haben. Sie können die verschiedenen Aufgaben je nach Laune und Tagesform auswählen. Wenn Sie sich müde fühlen, ist das Einpflanzen einer Blume in einen Topf eine einfache und überschaubare Aufgabe, während Sie, wenn Sie sich gut fühlen und voller Energie sind, den Rasen mähen, einen Baum pflanzen, etwas umgraben usw. können.
- Wenn Sie eine Pause brauchen, können Sie sich draußen auf die Gartenmöbel setzen oder nach drinnen gehen, wenn Sie möchten. Außerdem ist die Gartenarbeit eine Aktivität, die man allein oder mit anderen Menschen machen kann, und wenn man in einer kleinen Gruppe beginnt, kann man auch alleine weitermachen, wenn man möchte.
- Genau wie die Gartenarbeit ist auch das Angeln eine Tätigkeit, die nicht viel Planung erfordert (jedoch einen Angelschein) – wenn man eine Angelrute und einen Köder zur Hand hat, braucht man nur mit der Tätigkeit zu beginnen, wenn man Lust dazu hat.
- Sie können die Dauer des Angelns je nach Laune und Tagesform wählen; wenn Sie sich müde fühlen, können Sie einen kurzen Angelausflug in einer leicht zugänglichen Umgebung planen, während Sie, wenn Sie sich stark und voller Energie fühlen, eine längere Dauer und eine anspruchsvollere Umgebung wählen können.
- Die Planung einer Aktivität mit Tieren ist etwas umfangreicher als bei anderen Outdoor-Aktivitäten: Sie müssen einen Stall/Platz mit Pferden finden, den Transport zum und vom Stall/Platz planen und eine*n Reitlehrer*in fingen. Alternative können Sie einen Ort finden an dem Sie sich mit Hunden, Katzen, Kaninchen usw. umgeben können. Sie könnten z.B. ein regionales Tierheim besuchen.

FAZIT

Bei der Arbeit mit Aktivitäten in der Naturtherapie ist es wichtig, bei der Organisation und Planung die Herausforderungen, Stärken und Motivationsfaktoren der Teilnehmenden sowie die Lernziele der Aktivität im Auge zu behalten. Einige Aktivitäten werden vorzugsweise drinnen durchgeführt, andere eignen sich besser für die Durchführung im Freien.

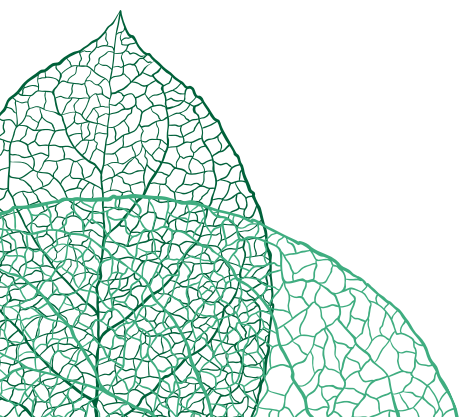
Es ist wichtig, die körperlichen, geistigen und kognitiven Vorteile der Aktivität zu berücksichtigen und sie entsprechend den Bedürfnissen und Umständen der Teilnehmenden in Verbindung mit den Zielen zu analysieren und zu planen, um einen Erfolg zu erzielen

Die wichtigsten Bereiche, die bei der Planung der Aktivität zu berücksichtigen sind, sind:

- die Körperfunktionen und -strukturen des Menschen.
- die Aktivitäten der Menschen und die von ihnen erlebten Aktivitätseinschränkungen
- die Teilhabe oder Einbeziehung der Menschen in allen Lebensbereichen und die Einschränkungen der Teilhabe, die sie erfahren, das Funktionieren einer Person als Mitglied der Gesellschaft
- die Umweltfaktoren, die diese Erfahrungen beeinflussen, und ob diese Faktoren für den oder die Teilnehmende förderlich oder hinderlich sind.

Eine Möglichkeit, die Teilnehmenden zu motivieren, besteht darin, sie nach ihren Interessen, ihrer Lebensgeschichte und ihren Lebenszielen zu fragen und diese mit einer Aktivität zu verbinden. Eine andere Möglichkeit ist, begeisterte Anleiter*innen zu haben, da Motivation und Engagement ansteckend sind.

Insgesamt zielt dieses Modul darauf ab, Wissen, analytische und praktische Fähigkeiten bei der Analyse und Umsetzung von Aktivitäten zu vermitteln und als Inspiration zu dienen, um zu erkunden, welche anderen Aktivitäten als Teil der Naturtherapie nützlich sein könnten. Die vorgeschlagenen Aktivitäten sind lediglich Vorschläge und nicht die einzigen Möglichkeiten für Aktivitäten für Menschen mit SKS.

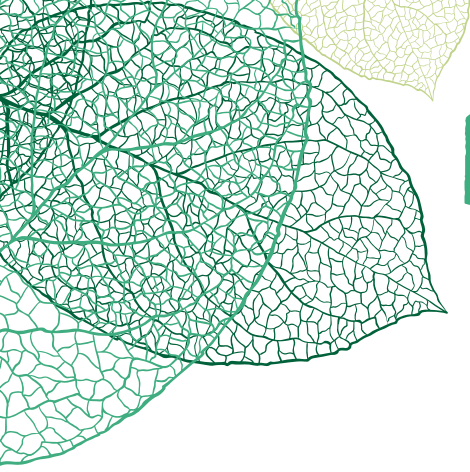




TEIL VIER

BESONDERE
ÜBERLEGUNGEN ZUR
NATURTHERAPIE FÜR
MENSCHEN MIT SKS





BESONDERE ÜBERLEGUNGEN ZUR NATURTHERAPIE FÜR MENSCHEN MIT SKS

EINLEITUNG

Die Arbeit mit Menschen mit Substanzkonsumstörungen (SKS) ist nicht immer einfach. Aufgrund der Merkmale von SKS-Patienten und der Herausforderungen, mit denen sie konfrontiert sind, müssen Fachkräfte verschiedene Faktoren und Überlegungen berücksichtigen, wenn sie mit ihnen arbeiten. Diese Faktoren sollten auch berücksichtigt werden, wenn eine Therapie, insbesondere eine Naturtherapie, in Betracht gezogen wird. Im folgenden Modul finden Sie Informationen zu einigen Überlegungen, die Sie bei der Vorbereitung und Durchführung von Naturtherapieaktivitäten mit Menschen mit Substanzkonsumstörungen berücksichtigen sollten.

ZIELE & LERNERGEBNISSE



Ziel dieses Moduls ist es, verschiedene Überlegungen vorzustellen, die Fachleute berücksichtigen sollten, wenn sie mit Menschen arbeiten, die an einer Substanzmissbrauchsstörung leiden, und/oder wenn sie naturtherapeutische Aktivitäten mit ihnen durchführen wollen.

Am Ende des Moduls werden Sie Folgendes wissen

- Was ist bei der Planung einer Naturtherapie oder einer anderen Therapiemaßnahme zu beachten?
- Auf welchen Elementen ein "Interventionsplan" für Menschen mit Drogenmissbrauchsstörungen basieren sollte.
- Risiken bei der Arbeit mit SKSs im Zusammenhang mit der Naturtherapie.
- Welche Faktoren können dazu führen, dass sich Menschen mit SKSs nicht an naturtherapeutischen Aktivitäten beteiligen?
- Wie kann man das Engagement für naturtherapeutische Aktivitäten fördern?
- Die Rolle des Therapeuten/der Therapeutin bei der Naturtherapie

BEWERTEN SIE DIE VORGESCHICHTE DER PERSON

Um irgendeine Art von Therapieaktivität (in diesem Fall Naturtherapie) zu entwickeln oder mit einer Person mit SKS-Problemen zu arbeiten, ist es zunächst einmal notwendig, den Hintergrund der Person zu berücksichtigen. Um dies zu tun, müssen bestimmte persönliche Aspekte der Person bewertet werden:

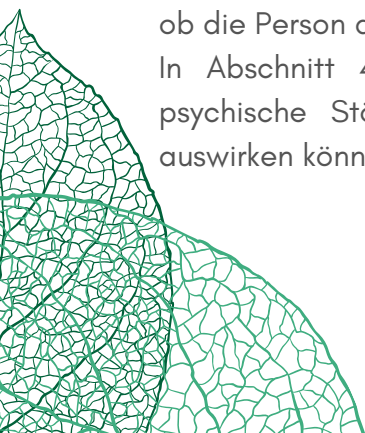
Klinische Geschichte

Substanzmissbrauchsstörungen beziehen sich auf eine Gruppe von somatischen, kognitiven und verhaltensbezogenen Symptomen, die zu wiederholtem Drogenkonsum führen, obwohl die damit verbundenen negativen Folgen sowohl organischer als auch psychologischer und sozialer Art bekannt sind (Sanz, 2019, S. 1). Nach dem Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5) der American Psychiatric Association (APA) umfassen substanzbezogene Störungen zehn verschiedene Klassen von Drogen (Alkohol, Koffein, Cannabis, Halluzinogene, Inhalationsmittel, Opiate, Sedativa, Hypnotika und Anxiolytika, Stimulatoren, Tabak und andere Substanzen). Darüber hinaus können Substanzkonsumstörungen in zwei Gruppen unterteilt werden: Substanzkonsumstörungen und substanzinduzierte Störungen, zu denen Rauschzustände, Entzugserscheinungen und andere psychische Störungen gehören, die durch eine Substanz oder ein Medikament ausgelöst werden (psychotische Störungen, bipolare und verwandte Störungen, depressive Störungen, Angststörungen, Zwangsstörungen und verwandte Störungen, Schlafstörungen, sexuelle Funktionsstörungen, Verwirrtheitssyndrome und neurokognitive Störungen) (APA, 2013).

Auf der anderen Seite stört der Drogenkonsum die Art und Weise, wie die Neuronen in unserem Gehirn über Neurotransmitter Signale senden, empfangen und verarbeiten (National Institute on Drugs Abuse, 2023). Allerdings haben nicht alle Drogen die gleichen Auswirkungen. Es gibt Drogen, die das zentrale Nervensystem (ZNS) stimulieren, wie z. B. Kokain oder Amphetamine, die das ZNS deprimieren, wie z. B. Heroin oder Alkohol, oder die das ZNS stören, wie z. B. Halluzinogene; und die Art und Weise, wie sie alle unser Gehirn beeinflussen, ist unterschiedlich (National Institute on Drugs Abuse, 2023b; Sanz, 2019)

Drogenmissbrauchsstörungen umfassen ein sehr breites Spektrum an Merkmalen und Symptomen sowie an Ursachen. Um eine Therapie zu beginnen, ist es daher notwendig, die klinische Vorgeschichte der Person zu kennen und alle Elemente, die die Therapie beeinflussen können, im Detail zu kennen (z. B. welche Droge die Sucht verursacht, ob die Person mehr als eine Droge konsumiert und daher mehr als eine Wirkung hervorrufen kann, ob die Person andere von der Sucht abgeleitete Wirkungen hatte usw.).

In Abschnitt 4.6 wird untersucht, wie sich Drogenmissbrauchsprobleme und andere psychische Störungen auf die Eignung einer Person für ein Naturtherapieprogramm auswirken können.





Persönliche Geschichte

Dem UNODC-Weltrogenbericht 2022 (UNODC, 2022) zufolge konsumierten im Jahr 2020 weltweit rund 284 Millionen Menschen im Alter von 15 bis 64 Jahren Drogen. Es gibt zahlreiche Gründe, warum Menschen im Laufe ihres Lebens Drogen konsumieren: sozialer Druck und Begehrlichkeit, Neugier, Leistungssteigerung, um sich besser zu fühlen usw., aber nicht alle Menschen, die Drogen konsumieren, entwickeln eine Sucht und/oder eine SKS (National Institute on Drugs Abuse, 2023)

Bei der Planung und Durchführung einer Therapiemaßnahme (auch im Fall der Naturtherapie) muss berücksichtigt werden, was die Person dazu gebracht hat, süchtig zu werden. Nach Angaben des National Institute on Drugs Abuse (2023) gibt es keinen einzelnen Faktor, der für die Suchtentwicklung ausschlaggebend ist, aber je mehr Risikofaktoren eine Person aufweist, desto größer ist die Prädisposition dieser Person. Auf der anderen Seite ist die Veranlagung umso geringer, je mehr Schutzfaktoren für die Sucht vorhanden sind. Bei diesen Faktoren kann es sich um biologische Faktoren (Gene, Entwicklungsstand und sogar Geschlecht oder ethnische Zugehörigkeit), um Umweltfaktoren (Elternhaus, Familie, Gleichaltrige und Schule) und um andere Faktoren wie den frühen Konsum und die Art der Einnahme der Droge handeln. Lopez-Quintero et al. (2011) fanden beispielsweise heraus, dass akkulturativer Stress, rassistische/ethnische Diskriminierung, geringes Sozialkapital und genetische Faktoren dazu beitragen können, rassistisch/ethnische Unterschiede beim Risiko des Übergangs zu einer SKS zu erklären.

Wenn wir also mit Menschen mit SKS arbeiten wollen, müssen wir alle Faktoren berücksichtigen, die die Entwicklung der Sucht beeinflusst haben könnten, um die Situation der Person besser zu verstehen und eine klare Vorstellung davon zu haben, wie wir in der Therapie damit umgehen können.

Beziehung zur Natur und zu anderen Reizen

Wie u. a. von Perry, Zbukvic, Kim & Lawrence (2014) festgestellt (z. B. Gomez & Carrobles, 1991), wird der Drogenkonsum mit verschiedenen Umweltreizen (diskrete, diskriminierende und kontextbezogene) in Verbindung gebracht, die bei süchtigen Personen die Suche nach Drogen auslösen und einen möglichen Rückfall fördern. Dies beruht auf der Konditionierungstheorie und ist ein Element, das bei jeder Art von Therapie und/oder Aktivität mit Menschen, die an einer Suchterkrankung leiden, zu berücksichtigen ist. Dieser Zusammenhang wird auch in anderen Studien festgestellt (z. B. Gomez & Carrobles, 1991; Goddard, Son Hing, & Leri, 2013).

Was die Naturtherapie betrifft, so können die Aktivitäten im Rahmen dieses Ansatzes in unterschiedlichen Umgebungen stattfinden, mit einer Vielzahl möglicher Reize, die an Konsum erinnern können. Es ist notwendig, dies zu berücksichtigen und sicherzustellen, dass die Umgebung, in der die Aktivitäten stattfinden, den Konsum nicht fördert.

Andererseits muss über das Vorhandensein dieser Reize hinaus die Beziehung der Person zur Natur erforscht werden, um sicherzustellen, dass dieser Kontakt zur Natur positiv ist. Wenn die Person eine negative Beziehung zur Natur hat (z. B. wenn sie als Kind in einem Wald ein traumatisches Erlebnis hatte), müssen die Fachleute die Umgebung auswählen, die am besten zum Zustand der Person passt, um die Naturtherapie durchzuführen. Wenn die Person beispielsweise nicht bereit ist, Aktivitäten in einem Wald durchzuführen, beginnen Sie mit Aktivitäten in einem Park oder in einem Innenraum mit natürlichen Elementen.

Frühere Erfahrungen mit Naturtherapie oder anderen Therapien

Ein weiterer wichtiger Aspekt, den es zu berücksichtigen gilt, ist die Frage, ob die Person bereits in irgendeiner Form an einer Therapie (einschließlich Rehabilitationszentren) teilgenommen hat und wie diese durchgeführt worden ist. Für eine Fachkraft kann es nützlich sein, sich ein Bild davon zu machen, welche Aktivitäten die Person bereits in einem therapeutischen Umfeld durchgeführt hat und ob diese hilfreich waren oder nicht. Auf diese Weise kann entschieden werden, ob derselbe Ansatz beibehalten oder zum Nutzen des Patienten angepasst werden soll.

In Bezug auf die Praxis der Naturtherapie kann es hilfreich sein, zu wissen, ob die Person bereits ökotherapeutische Aktivitäten durchgeführt hat, und ihre Bewertung zu kennen, um Ergebnisse und Erwartungen zu besprechen.

BESTIMMEN SIE DIE EIGNUNG UND STIMMEN SIE DIE AKTIVITÄT AUF DIE BEDÜRFNISSE DER PERSON UND DIE BEHANDLUNGSZIELE AB

Zweitens ist es notwendig, einen "Interventionsplan" zu haben, der die zu erreichenden Ziele festlegt, um die Eignung der naturtherapeutischen Aktivitäten zu bestimmen und sie an den Einzelnen oder die Einzelne anpassen zu können. Dieser Plan sollte sich auf Folgendes stützen:

Profil der Person

Wie im vorangegangenen Abschnitt erwähnt, ist die Kenntnis der Person (und ihres SKS-Zustands) von grundlegender Bedeutung, um die von Ihnen geplanten Aktivitäten festzulegen und ihre Angemessenheit zu bewerten sowie nicht nur vor auszusehen, ob sie durchführbar, sondern auch ob sie wirksam sein werden.

Bedürfnisse der Person

Bei der Planung von Naturtherapie-Aktivitäten und vor der Festlegung der zu erreichenden Ziele ist es notwendig, die Bedürfnisse der Person zu kennen (Entspannung, Selbsterkenntnis, affektiv, usw.). Es ist daher ratsam, ihre Meinung zu berücksichtigen und ihre Bedürfnisse nicht nur auf der Grundlage dessen, was wir über die Person gelesen haben, als gegeben anzunehmen.

Auch wenn es vom Einzelfall abhängt, ist es möglich, mit der Deckung des dringendsten Bedarfs zu beginnen und das Interventionsprogramm und die Aktivitäten im Laufe der Zeit neu zu definieren, sobald dieser Bedarf gedeckt ist.

Behandlungsziele und Zielsetzung

Sobald die Bedürfnisse festgestellt sind, können die Ziele und Vorgaben definiert werden. Diese müssen realistisch, vernünftig, flexibel (je nachdem, was die Person erreicht) und bewertbar (objektiv oder subjektiv bewertbar) sein. Wichtig ist auch, dass sie vereinbart sind und dass der Patient oder die Patientin sie kennt.

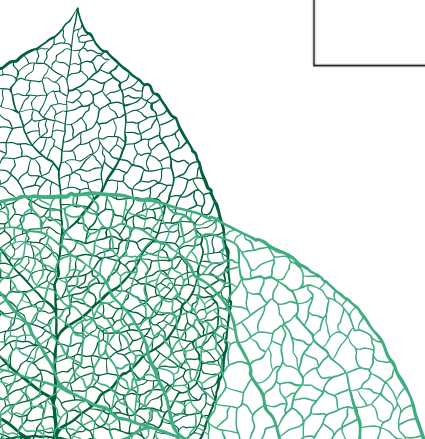
AUSWAHL EINER GEEIGENTEN UMGEBUNG UND ERMITTLUNG VON RISIKEN

Sobald der persönliche Hintergrund, die Bedürfnisse der Person, die Behandlungsziele und die Zielsetzungen definiert sind, können weitere wichtige Aspekte des Interventionsplans entwickelt werden, wie z. B. die Beurteilung, welche Umgebung für die Durchführung von Naturtherapieaktivitäten mit Menschen mit Drogenmissbrauchsproblemen geeignet ist und welche Risiken während der Aktivitäten auftreten können. In Modul 3 (Organisation von Naturtherapie-Aktivitäten im Innen- und Außenbereich) wird eine allgemeine Diskussion über die Organisation von Naturtherapie-Aktivitäten geführt. Dieser Abschnitt konzentriert sich daher auf die Arbeit mit Menschen mit SKSs.

Location: Indoor oder Outdoor?

Naturtherapeutische Aktivitäten können in einer Vielzahl von Umgebungen stattfinden, sowohl drinnen als auch draußen. In der nachstehenden Tabelle finden Sie einige Überlegungen, die bei der Wahl des Ortes für die Durchführung der Aktivitäten unter Berücksichtigung der Zielgruppe (Menschen, die an SKS leiden) hilfreich sein können.

Inneneinstellungen (z. B. Zimmer)	Außenbereiche (z. B. Wälder)
(Im Allgemeinen) Weniger Platz verfügbar	(Im Allgemeinen) Mehr Platz verfügbar
Weniger natürliche Elemente verfügbar	Mehr natürliche Elemente verfügbar
(Im Allgemeinen) Stärkere Kontrolle der Gruppe	(Im Allgemeinen) Weniger Kontrolle der Gruppe
(Im Allgemeinen) Weniger Neuheit für die Teilnehmer	(Im Allgemeinen) Mehr Neuartigkeit für die Teilnehmer
Bessere Zugänglichkeit	Eingeschränkte Zugänglichkeit, wenn nicht in der Nähe einer natürlichen Umgebung

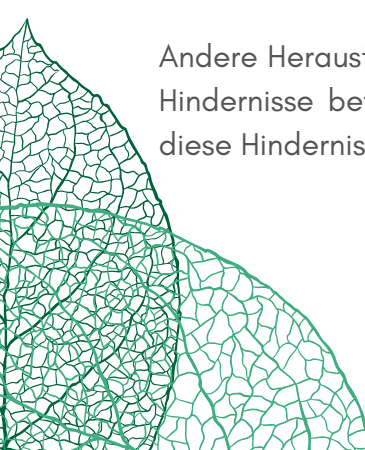


Darüber hinaus muss bei der Arbeit mit Menschen mit SKS berücksichtigt werden, dass es manchmal nicht möglich ist, den Ort für die Durchführung dieser Aktivitäten zu wählen (z. B. bei Menschen in einer Entgiftungseinrichtung, wo die Nutzer stationär untergebracht sind). In solchen Fällen sollte versucht werden, die Aktivitäten so weit wie möglich an das Setting anzupassen (z. B. Clare, 2014).

Risiken und andere Faktoren, die die Durchführbarkeit der Aktivitäten und ihre Ergebnisse beeinträchtigen können

- Arbeit in Gruppen: Obwohl die Vorteile von Gruppenaktivitäten weithin bekannt sind, kann die Leitung einer Gruppe eine Herausforderung sein. Berücksichtigen Sie bei der Organisation von Gruppenaktivitäten u. a. die Größe der Gruppe, die Motivation, das Interesse und die bestehenden Beziehungen (falls vorhanden) zwischen den Teilnehmenden.
- Art der Aktivität: Wählen Sie eine Aktivität, die dem Profil des Teilnehmenden entspricht. Berücksichtigen Sie die oben beschriebenen Punkte (Profil, Bedürfnisse und Ziele), um die am besten geeignete Aktivität auszuwählen.
- Sicherheit: Beurteilen Sie die Sicherheit, mit der die Aktivität durchgeführt werden kann. Denken Sie daran, dass die Arbeit mit Menschen mit SKSs auch mit dem Umgang mit anderen möglichen Pathologien (z. B. anderen psychischen Störungen) verbunden ist. Wählen Sie Umgebungen, die kontrollierbar und für alle Arten von Menschen zugänglich sind.
- Motivation: Ein weiteres Risiko ist die möglicherweise geringe Motivation der Teilnehmenden. Dies ist häufig bei Personen der Fall, die zu einer Therapie "gezwungen" werden oder die nicht völlig davon überzeugt sind, dass die Tätigkeit für sie von Nutzen sein kann.
- Verallgemeinern Sie nicht: Versuchen Sie, die Aktivität an die jeweilige Person oder Gruppe anzupassen. Eine bestimmte Art von Aktivität kann nicht bei allen Gruppen die gleichen positiven Ergebnisse erzielen. Es gibt eine Vielzahl von Praktiken innerhalb der Naturtherapie. Beurteilen Sie, welche für jede Gelegenheit am besten geeignet ist.
- Kommunikation: Kommunikation ist wichtig. Informieren Sie die Teilnehmenden über jeden Schritt des Prozesses. Bestärken Sie sie in ihren Fortschritten und versuchen Sie, auf einfühlsame Weise über Ziele zu sprechen, die nicht erreicht werden.
- Grenzen der Vertraulichkeit und rechtliche Bedenken: Alle Fachkräfte müssen sich dessen bewusst sein, wenn sie eine Tätigkeit oder Therapie durchführen (z. B. Williams, 2007; Clare, 2014).

Andere Herausforderungen: Bei der Arbeit mit SKS-Betroffenen muss man sich auch anderer Hindernisse bewusst sein, wie z. B. körperliche und psychische Gesundheitsprobleme. Auf diese Hindernisse wird im nächsten Abschnitt näher eingegangen.



HÄUFIGE HINDERNISSE FÜR MENSCHEN MIT EINER DROGENMISSBRAUCHSSTÖRUNG, SICH NICHT AN NATURTHERAPEUTISCHEN AKTIVITÄTEN ZU BETEILIGEN

Wie bereits in diesem Modul erwähnt, gibt es bestimmte Herausforderungen, die es Menschen, die an einer Suchterkrankung leiden, erschweren können, sich an naturtherapeutischen Aktivitäten (oder anderen Therapieaktivitäten) zu beteiligen. In vielen Fällen können diese mit dem klinischen Zustand der Person zusammenhängen, aber es gibt auch Barrieren, die mit dem sozioökonomischen Status, der Einstellung zur Therapie oder mangelnder Motivation zusammenhängen.

In Bezug auf den klinischen Zustand des Einzelnen/der Einzelnen ergeben sich viele dieser Hindernisse, weil, wie oben erwähnt, Drogenmissbrauch nicht nur zu SKSs führt, sondern auch mit anderen Erkrankungen wie Psychosen, bipolaren Störungen, Depressionen oder Angstzuständen verbunden ist (APA, 2013). Daher ist es wichtig, die Merkmale und Symptome dieser Störungen zu kennen und zu wissen, wie man sich in jedem Fall verhalten sollte.

Ein weiteres Hindernis können Phobien sein, die Teilnehmende möglicherweise haben. Im Falle der Naturtherapie, die mit natürlichen Elementen und der Durchführung von Aktivitäten in der Natur verbunden ist, muss die Möglichkeit in Betracht gezogen werden, dass die Teilnehmenden an einer der folgenden, mit den natürlichen Elementen verbundenen Krankheiten leiden:

- Agoraphobie
- Zoophobie
- Botanophobie
- Anthophobie
- oder andere Phobien im Zusammenhang mit natürlichen Elementen.

Es muss auch berücksichtigt werden, dass die Teilnehmenden, unabhängig davon, ob sie Probleme mit Drogenmissbrauch haben oder nicht, verschiedene Behinderungen und/oder sensorische oder Mobilitätsdefizite haben können, die ihre Leistung (und damit ihr Engagement) bei den Aktivitäten beeinträchtigen können.

In Bezug auf den sozioökonomischen Status können Barrieren wie Zeitmangel für die Teilnahme an naturtherapeutischen Aktivitäten, Geldmangel oder die Tatsache, dass man weit entfernt von dem Ort wohnt, an dem die Aktivität stattfindet, und nicht in der Lage ist, dorthin zu gelangen, die Teilnahme an den Aktivitäten beeinflussen.

In Bezug auf das Verständnis der Menschen für die Naturtherapie sind Barrieren wie mangelnde Motivation, Therapieresistenz und die Ansicht, dass die Naturtherapie für die Ziele der Behandlung irrelevant oder zu einfach ist, einige der Herausforderungen, mit denen Fachleute konfrontiert werden können (z. B. Chaudhury & Banerjee, 2020).



WIE MAN MENSCHEN MIT SKS DABEI HELFEN KANN, SICH EFFEKTIV AN NATURTHERAPIE-AKTIVITÄTEN ZU BETEILIGEN

Wie können wir dann Menschen mit SKSs dazu bringen, an naturtherapeutischen Aktivitäten teilzunehmen? Im Folgenden finden Sie einige wichtige Punkte:

1. Erinnern Sie sie an die Vorteile der Naturtherapie: Die Vorteile der Naturtherapie sind weithin anerkannt. Indem Sie Menschen, die an einer Suchterkrankung leiden, an diese Vorteile erinnern, werden Sie ihren Glauben und ihre positive Meinung über naturtherapeutische Aktivitäten und die Naturtherapie als Therapieansatz stärken. Weitere Informationen zu diesen Vorteilen finden Sie in den Modulen 1 (Was ist Naturtherapie?) und 2 (Substance Use Disorders' Treatment: Is There Space for Naturtherapie?) (Weitere Belege liefert auch die von Russell et al., 2013, entwickelte Forschung).
2. Es ist notwendig, ihnen eine partizipative Rolle in der Therapie einzuräumen. Sie sollten nicht nur behandelt oder als Empfänger*in der Therapie betrachtet werden, sondern als aktive Akteur*innen in ihrer Genesung. In vielen Fällen akzeptieren Menschen, die dem Drogenkonsum verfallen sind, Therapien und Genesungsmaßnahmen als etwas Aufgezwungenes, d. h. als etwas, zu dem sie verpflichtet sind (entweder durch die Einrichtung, in der sie sich befinden, durch gesetzliche Vereinbarungen, durch das Drängen von Familie und/oder Freunden usw.). Es ist notwendig, diese Sichtweise der Therapie zu ändern und ihnen die Notwendigkeit und die Vorteile der aktiven Teilnahme an einer Therapie im Genesungsprozess vor Augen zu führen.
3. Ein weiterer wichtiger Weg zur Stärkung des Engagements ist die Förderung der Verantwortung für die Therapie. Den Teilnehmenden muss deutlich gemacht werden, dass der Veränderungsprozess auch in ihrer Verantwortung liegt. Nur wenn sie sich dazu entschließen, aktiv an der Therapie teilzunehmen und Verantwortung zu übernehmen, werden sie in der Lage sein, die Ergebnisse der Therapie zu beobachten. Um dies zu erreichen, können Sie ihnen zum Beispiel einfache Tätigkeiten außerhalb der Therapie auftragen, wie z. B.: "Bis wir uns das nächste Mal treffen, möchte ich, dass du im Park spazieren gehst und den Vögeln zuhörst".

Es sollte jedoch auch beachtet werden, dass, wie Delaney (2019) betont, "Naturtherapie nicht für alle Erwachsenen geeignet ist". Bevor Sie mit irgendeiner Art von naturtherapeutischer Aktivität beginnen, "sollten Sie ausdrücklich mit Ihren Klienten über ihr Verständnis, ihre Erfahrungen, Gefühle und ihr Zögern in Bezug auf die natürliche Welt sprechen" (Delaney, 2019, S. 54). Wenn wir also nach einem Versuch feststellen, dass die Person sich nicht wohlfühlt und sich nicht auf die Therapie einlässt, ist es am besten, nicht zu versuchen, etwas zu erzwingen und nach einer anderen Art von Therapie oder Aktivität zu suchen, die helfen kann, selbst wenn dies einen Wechsel der Fachkraft bedeutet.

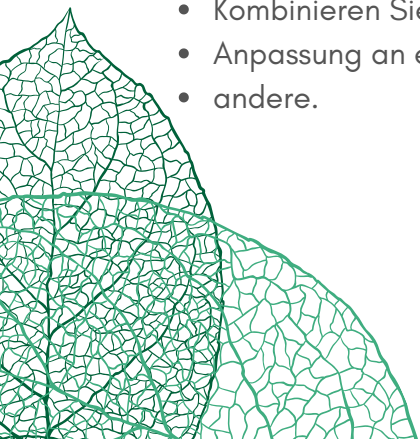
DIE THERAPEUTENROLLE IN DER NATURTHERAPIE

Vor allem muss der Therapeut oder die Therapeutin offen, unterstützend und verständnisvoll gegenüber der Person sein. Die Vermeidung von Stigmatisierung ist einer der wichtigsten Aspekte bei der Arbeit mit Drogenmissbrauchsproblemen. Wie Zwick, Appleseth und Arndt (2020) feststellten, ist die Stigmatisierung von Menschen mit SKS weit verbreitet und hat in vielen Bereichen (Behandlung, Pflege, Forschung, Politik und Gesellschaft als Ganzes) nachteilige Auswirkungen auf Menschen mit SKS. Eine der häufigsten Formen der Stigmatisierung ist die Sprache und die Art und Weise, wie wir uns auf Menschen mit SKS beziehen oder über sie sprechen. Zwick, Appleseth und Arndt (2020, S. 3) schlagen verschiedene Möglichkeiten vor, Stigmatisierung zu bekämpfen, die Fachkräfte, die mit dieser Bevölkerungsgruppe arbeiten, kennen und fördern sollten:

- Aufklärung der Öffentlichkeit und der Fachleute über Drogenkonsumstörungen und die Auswirkungen der Stigmatisierung
- Seien Sie beim Verfassen von Dokumenten und Mitteilungen wählerisch in der Wortwahl und denken Sie daran, dass Menschen, die Drogen konsumieren, in erster Linie Menschen sind.
- Sprechen Sie über die Stigmatisierung des Drogenkonsums
- Die Aufklärung der Öffentlichkeit und von Fachleuten über den Einsatz von Medikamenten zur Behandlung von Drogenkonsumstörungen ist eine evidenzbasierte Praxis, die mit Gruppen- und Einzelsitzungen kombiniert wird.
- Zuhören, aber kein Urteil fällen
- Jede*n mit Würde und Respekt behandeln
- Vermeiden Sie verletzende oder entmenschlichende Bezeichnungen
- Forderung nach Gleichheit und Parität bei der medizinischen Versorgung
- Petition an die Gesetzgeber für weniger strafrechtliche Sanktionen für Drogenkonsumenten und andere Gesetze, die eine Stigmatisierung ermöglichen
- Nutzen Sie soziale Medien, um die Botschaft zu verbreiten

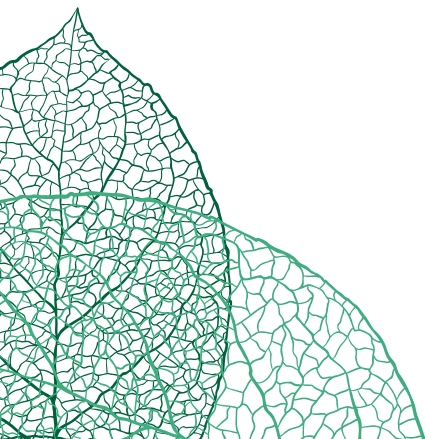
Abgesehen davon können andere Maßnahmen Teil der Therapeutenrolle in der Naturtherapie sein:

- Abkehr von traditionellen Perspektiven
- Der Natur eine untergeordnete Rolle zuweisen
- Die Erfahrung in der Natur in den Therapieprozess einbeziehen
- Kombinieren Sie Soft- und Hard Skills
- Anpassung an einen Kontext mit begrenzter Kontrolle
- andere.



FAZIT

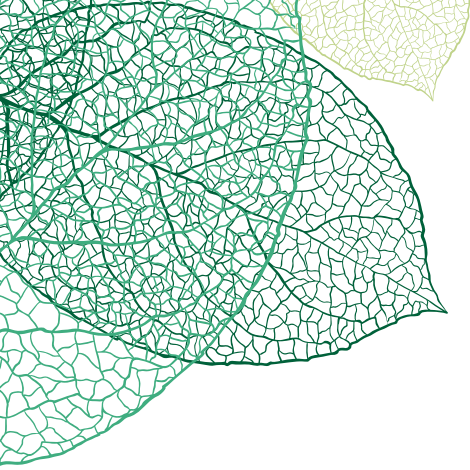
Nach der Lektüre dieses Moduls sollte klar sein, dass die Arbeit mit Menschen mit SKS nicht immer einfach ist. Aus diesem Grund müssen Therapeut*innen und Fachleute einige der oben genannten Aspekte berücksichtigen, um naturtherapeutische Aktivitäten zu entwickeln. Daher ist es wichtig zu wissen, welche Elemente für die Planung und Durchführung einer naturtherapeutischen Aktivität erforderlich sind und welche Risiken und Hindernisse für Fachkräfte bestehen. Die Naturtherapie hat zahlreiche Vorteile für Menschen mit SKS, aber diese Vorteile können nur erreicht werden, wenn die Naturtherapie auf eine bestimmte und positive Weise angewendet wird.



TEIL FÜNF

PRAKTISCHE NATURTHERAPIE-AKTIVITÄTEN





PRAKTISCHE NATURTHERAPIE- AKTIVITÄTEN

EINLEITUNG

In diesem Modul stellen wir 10 praktische Naturtherapie-Aktivitäten vor, die von Fachleuten (z. B. Berater*innen, Sozialarbeiter*innen, Therapeut*innen usw.) in ihrer Arbeit mit Menschen mit Substanzkonsumstörungen (SKS) sowie in der Suchtprävention eingesetzt werden können. Es wurden verschiedene Aktivitäten ausgewählt, die entweder in der Arbeit mit Einzelpersonen oder mit offenen Gruppen, in sozialpädagogischen Suchtpräventionsmaßnahmen oder in der klinischen Suchtrehabilitation eingesetzt werden können. Das Spektrum reicht von kurzen und einfachen Entspannungs- oder Achtsamkeitsübungen bis hin zu komplexen, mehrstündigen systemischen Interventionen, die je nach Zielsetzung oder Fragestellung eingesetzt werden können. Die vorliegenden Materialien beschreiben für alle Aktivitäten, welchen Nutzen sie haben bzw. für welche Fragen und Probleme sie eingesetzt werden, wie sie vorzubereiten und mit dem Teilnehmenden durchzuführen sind.

ZIELE & LERNERGEBNISSE



Die ausgewählten Aktivitäten richten sich an Suchtfachleute, die Menschen mit einer Suchterkrankung beruflich begleiten, beraten, pädagogisch oder therapeutisch tätig sind. Ziel dieses Moduls ist es, ihre Arbeit mit professionellen und innovativen Ansätzen und Methoden aus der Naturtherapie zu bereichern, die besonders wirksam sind.

Am Ende dieses Moduls werden Sie:

- verschiedene naturtherapeutische Aktivitäten kennen, die auf fundiertem Hintergrundwissen beruhen und in der Praxis erprobt sind.
- wissen, welche Aktivitäten sie nutzen können, um ihre eigenen Aktivitäten in den Arbeitsraum Natur zu erweitern
- in der Lage sein, Veränderungs-, Entwicklungs- und Selbsterkenntnisprozesse ihrer Klienten nachhaltig zu unterstützen und dabei die positiven Wirkfaktoren der Natur zu nutzen
- in der Lage sein, geeignete Aktivitäten aus der Naturtherapie für die aktuelle Problemsituation ihres Klienten auszuwählen und umzusetzen.

Insgesamt dient dieses Modul als Nachschlagewerk und Praxisleitfaden für Suchtfachleute, die etwas über die Natur lernen und sie als federführenden Faktor in ihre Arbeit mit Menschen mit SKS integrieren möchten.

NATURTHERAPEUTISCHE AKTIVITÄTEN

Alle Aktivitäten sind im gleichen Format beschrieben. Am Anfang finden Sie Symbole, die Ihnen einige grundlegende Informationen über die Aktivität geben:

- Durchführung in Innenräumen oder im Freien
- Geeignet für Gruppen oder Einzelpersonen
- Pädagogischer oder therapeutischer Anwendungsbereich
- Dauer

Als "pädagogisch" eingestufte Aktivitäten können von Ausbilder*innen, Sozialarbeiter*innen, Sozialpädagog*innen etc. durchgeführt werden, die Erfahrung in der Unterstützung von Menschen in Selbstreflexionsprozessen haben oder dies ausprobieren möchten. Aktivitäten, die als "therapeutisch" eingestuft werden, empfehlen sich eher für Fachkräfte, die über eine systemische oder psychotherapeutische Grundausbildung verfügen, um die ausgelösten Prozesse bei den Teilnehmenden bestmöglich begleiten zu können. Letztlich steht es aber jeder Fachkraft frei zu entscheiden, mit welchen Aktivitäten sie sich wohl fühlt.

Es folgt eine detaillierte Beschreibung der Aktivität. Zunächst werden ihr spezifischer Einsatz und Anwendungsbereich, das Material und die Vorbereitung beschrieben, dann folgt die detaillierte Beschreibung des Umsetzungsprozesses und die Austausch- oder Integrationsphase zum Abschluss der Aktivität. Für einige Aktivitäten werden auch Vorschläge für Änderungen oder Variationen gegeben. Jede Aktivität endet mit Tipps für die Umsetzung und der ursprünglichen Quelle der Aktivität.

TRAMPOLIN-MODELL



Vorteile und Anwendungsbereiche

Das TRAMPOLIN-Modell wurde vom CePT - Centre de Prévention des Toxicomanies - entwickelt, das auch das Urheberrecht für diese Aktivität besitzt. In dem Modell stellt das Trampolin die Bedürfnisse und Ressourcen einer Person dar - die Bedürfnisse befinden sich in der Mitte (das Federtuch), die Ressourcen zur Erfüllung der Bedürfnisse stellen die Federn rundherum dar.

Lebenszufriedenheit und alltägliches Wohlbefinden sind wesentliche Voraussetzungen für eine erfolgreiche und gelebte Suchtprävention sowie für einen Weg aus der Sucht. Sie geben uns "Schwung im Schritt" im Alltag. Mit der Metapher TRAMPOLIN können aktuelle Bedürfnisse und Ressourcen auf relativ einfache und interaktive Weise reflektiert und dokumentiert werden.

Im Rahmen der Naturtherapie liegt der Schwerpunkt speziell auf den Bedürfnissen und Ressourcen im Kontext der Natur. Das Trampolin-Modell hilft Teilnehmenden zu verstehen, welche Ressourcen die Natur bietet und dass vieles in der näheren Umgebung und ohne großen Mehraufwand vorhanden ist. Man muss nur (lernen), es entsprechend zu nutzen.

Fachleute können diese Methode nutzen, um herauszufinden, welche Aspekte der Naturtherapie für Teilnehmende hilfreich sein könnten, indem sie herausfinden, was diese als Ressourcen für sich selbst definieren, z. B. generell eine engere Verbindung zur Natur, Gartenarbeit, Kontakt mit Tieren, kunsttherapeutische Ansätze usw.

Im weiteren Verlauf der Beratung/Therapie können entsprechende Ressourcen erschlossen und notwendige Kompetenzen trainiert und erweitert werden. Für die Umsetzung in der Praxis bedeutet dies, dass die Bezugspersonen und Institutionen im Umfeld des/der Teilnehmenden aufgefordert werden sollten, entsprechende Erfahrungsräume, Angebote und Möglichkeiten zu schaffen.

Vorbereitung und Materialien

Trampolin-Modell Vorlage

Beschreibung

Die Fachkraft stellt das Trampolin-Modell und seinen Erklärungsansatz zur Lebenszufriedenheit durch Bedürfnisbefriedigung vor. Die Gruppe/der oder die Teilnehmende wird darauf hingewiesen, dass sie/er über Ressourcen und Kompetenzen für ihre/seine eigene Bedürfnisbefriedigung verfügt. Anhand der folgenden Fragen wird die Gruppe/der oder die Teilnehmende aufgefordert, über ihre/seine eigenen Bedürfnisse und Ressourcen nachzudenken und das Trampolin-Modell zu vervollständigen.

- Was tue ich im Alltag (z. B. konsumieren) und warum?
- Welche meiner Bedürfnisse möchte ich damit erfüllen?
- Was brauche ich wirklich oder brauche ich eigentlich etwas anderes?
- Womit erfülle ich meine Bedürfnisse, was sind meine Ressourcen?
- Wie sieht das Ganze aus, wenn es mir nicht gut geht, wenn ich Probleme oder Stress habe? Sind meine Bewältigungsstrategien "im grünen Bereich"?
- Was will oder kann ich ändern? Gibt es kritische (z.B. süchtige) Verhaltensmuster oder Entwicklungstendenzen?
- Kann ich alternative (möglicherweise neue) Ressourcen erschließen, ausprobieren und präventiv nutzen, z.B. Natur/Wildnis zur Entspannung, Stressabbau, Selbstwirksamkeit, Achtsamkeit...?
- Welche Kompetenzen habe ich dafür, welche könnte/müsste ich ausbauen?

Austauschphase

Zentraler Aspekt bei der Anwendung des Trampolin-Modells ist die Einzel- oder Gruppenreflexion und -diskussion und ggf. die weitere Bearbeitung der vielfältigen Motive und Bedürfnisse, die hinter allen menschlichen Handlungen und damit auch hinter problematischen Verhaltensweisen stehen. Dabei können z.B. Aspekte wie Gruppenzugehörigkeit, neue Erfahrungen oder Spaß im Vordergrund stehen.

Quelle: Mohra, S., Linnenberger, J., Carius, R. (2021): Suchtprävention und Soziale Arbeit mit der Natur. Luxembourg: cnapa – Centre National de Prévention des Addictions.

The copyright for this activity is held by cnapa – Centre National de Prévention des Addictions

ARBEITEN MIT NATURSYMBOLEN



Vorteile und Anwendungsbereiche

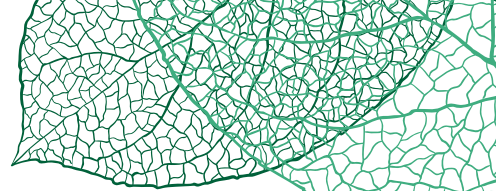
Die Arbeit mit konkreten Symbolen (Bilder und Gegenstände) wurde von M.E. und G. Wollschläger vor mehr als 20 Jahren für die Diagnostik und Therapie in der Psychotherapie entwickelt. Symbole werden in der Therapie und Beratung auch oft als Dolmetscher bezeichnet. In der Arbeit mit Symbolen werden diese von außen angeboten, wecken in Patienten Gefühle und werden von ihnen ausgewählt, werden also zum eigenen Symbol. Viele Patient*innen zeigen einen deutlichen Mangel an Selbstwahrnehmung, Reflexion und Ausdruck der eigenen Gefühle. Im Außen, z.B. in Bildern und Gegenständen, können sie ein Spiegelbild ihrer inneren Befindlichkeit erleben. Symbole helfen uns oft, Situationen zu erkennen und einzuordnen. Sie bilden eine Brücke zu Gefühlen, Emotionen und Gedanken und helfen uns, das Unausgesprochene deutlich zu machen.

Die Arbeit mit Symbolen kann Menschen, die durch Konsum vor negativen Erfahrungen oder Aspekten ihres Lebens fliehen, erheblich helfen. Symbole können zum Beispiel eine Tür öffnen, um über traumatische Ereignisse zu sprechen, über die man sonst nicht sprechen kann.

Es gibt verschiedene Ansätze, Symbole in die therapeutische Arbeit einzubeziehen. Sie können zum Beispiel als zentrales Element der systemischen Aufstellungsarbeit verwendet werden, bei der ein Problemsystem mithilfe von Symbolen rekonstruiert wird (siehe nächste Aktivität). Symbole können aber auch als Mikrointerventionen in jede Sitzung eingebaut werden, wenn die Fachkraft das Gefühl hat, dass der oder die Teilnehmende Schwierigkeiten hat, sich über die eigenen Gedanken und Gefühle zu einem Thema klar zu werden und sie zu formulieren.

Vorbereitung und Materialien

Alles kann zu einem Symbol werden, wenn es von einem Menschen mit Emotionen aufgeladen wird: Bilder, Karten, Fotos, Figuren, Skulpturen, Naturmaterialien. Im Rahmen der Naturtherapie dienen bewegliche Naturmaterialien (z.B. Dornen, Federn, Äste, Steine,...) oder feste Elemente der Natur (z.B. Baum, Felsbrocken, Fluss) als Symbole. Auch unangenehme Hinterlassenschaften in der Natur wie Hundekot oder Müll können eine starke Symbolkraft entwickeln. Findet die Therapiesitzung in einem Raum statt, sollte die Fachkraft einen Symbolkoffer mit ca. 15 verschiedenen Naturmaterialien bereitstellen, aus denen der oder die Teilnehmende wählen kann. Wenn Sie verderbliche Gegenstände in Ihren Symbolkoffer legen, stellen Sie bitte sicher, dass sie vor jeder Sitzung "frisch" sind. Findet die Therapiesitzung im Freien statt, muss die Fachkraft keine Materialien zur Verfügung stellen, die als Symbole verwendet werden können, da sie frei verfügbar sind. Es ist jedoch hilfreich, ein Notizbuch oder Moderationskarten und Stifte dabei zu haben, um bei Bedarf Notizen oder Beschriftungen vornehmen zu können.



Beschreibung

Die Fachkraft bittet den Teilnehmenden/die Teilnehmende ein Natursymbol für ein bestimmtes Element oder einen Aspekt (Person, Gefühl, Überzeugung, Ereignis in der Vergangenheit usw.) zu finden. Dies ist besonders hilfreich, wenn die Fachkraft das Gefühl hat, dass dieses Element einen erheblichen Einfluss auf den Teilnehmenden/die Teilnehmende hat, ohne dass diese*r sich dessen bewusst ist, oder wenn der oder die Teilnehmende Schwierigkeiten hat, über dieses Element zu sprechen. Symbole sind besonders hilfreich für Patient*innen, die einen dicken, scheinbar undurchdringlichen Panzer um ihre Seele gebaut haben.

Natursymbole sind besonders reich an Möglichkeiten und Wirkungen, weil die Natur selbst lebt und sich entwickelt. Auch bei Outdoor-Sitzungen "erscheinen" die Symbole den Teilnehmenden oft ganz unvermittelt und erzeugen Resonanz. "Das trockene Blatt auf dem Schnee ist wie ich - einsam und allein". Es ist die Aufgabe der Fachkraft als Prozessbegleiter*in, solche Bezüge aufzugreifen und näher zu beleuchten.

Die Fachkraft weist den Teilnehmenden/die Teilnehmende an, die Aufmerksamkeit auf Assoziationen, Gefühle, innere Bilder oder Phantasien zu richten. Der Kern der Arbeit mit Symbolen besteht darin, jemanden zu sich selbst kommen zu lassen. Es geht nicht in erster Linie darum, etwas zu erreichen (Schneider, W., 2016).





Mögliche Varianten oder Änderungen

Dialoge mit Personen oder inneren Anteilen: Der/die Teilnehmende setzt sich an einen neutralen Ort, von dem aus er/sie sein Thema/Problem aus seiner/ihrer Perspektive betrachtet. Dann wird ein Symbol/Repräsentant (Baum, Stein, Schnecke, Grashalm,...) für eine bestimmte Person oder auch einen inneren Teil in der Natur gesucht/entdeckt. Der/die Teilnehmende kann den Repräsentanten betrachten, um ihn herumgehen, darüber nachdenken, warum er/sie ihn ausgewählt hat, kann etwas zu ihm sagen (kathartische Wirkung) und hat die Möglichkeit, sich selbst aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Es können Dialoge zwischen sich selbst und dem Naturbevollmächtigten entstehen. Durch die intensive Konfrontation können überraschende Einsichten entstehen und neue Handlungsideen entwickelt werden (Gans, C. et al. 2020)

Quelle: Wollschläger, M.E. und Wollschläger, G. (1998): *Der Schwan und die Spinne. Das konkrete Symbol in Diagnostik und Psychotherapie.* Bern: Huber.

Schneider, W. (2016): *Grundlagen für die Arbeit mit Symbolen.* <http://schneider-therapiekoffer.de/Grundlagen.pdf> (06.03.2023)

ACHTSAMER SPAZIERGANG

 Zur Verwendung Einzelpersonen	mit	 Draußen
 Pädagogische		 1-1,5 Stunden, wenn ein ganzer Achtsamkeitsspaziergang durchgeführt werden soll. 10 - 15 Minuten für individuelle Achtsamkeitsübungen

Vorteile und Anwendungsbereiche

Bei einem Achtsamkeitsspaziergang werden verschiedene Achtsamkeitsübungen durchgeführt. Achtsamkeit ist die Praxis, die eigene Aufmerksamkeit bewusst auf die gegenwärtige Erfahrung zu richten, ohne sie zu bewerten (Baer, R., 2003). Achtsamkeitsübungen werden bei der Behandlung von Drogenabhängigkeit eingesetzt. Diese Behandlungen sind erfolgreich bei der Verringerung der Abhängigkeit, des Verlangens und anderer suchtbezogener Symptome, indem sie auch die Stimmungslage und die Emotionsdysregulation verbessern (Snacho, M. et al. 2018).

Warum Achtsamkeit in der Natur?

Die Natur lädt Sie ein, Ihre Gedanken schweifen zu lassen und mit allen Sinnen zu lauschen. Sie kann über die 5 Sinneskanäle (visuell, auditiv, taktil, olfaktorisch und gustatorisch) physisch wahrgenommen werden. Auf diese Weise unterstützt sie das Ankommen in der Gegenwart und eine achtsame Haltung. Lässt man die Natur offen auf sich wirken, kann sich etwas in uns angesprochen fühlen und mit den eigenen inneren Zuständen in Verbindung stehen. Das kann zum Beispiel ein Ameisenhaufen sein, dem man beim Nachdenken über die Dynamik in einer Gruppe begegnet, oder getrocknete Blätter, die zum Symbol für Traurigkeit oder Verzweiflung werden. Diese Wahrnehmungen auf sich wirken zu lassen, kann inspirieren und Einsicht vermitteln.

Vorbereitung und Materialien

Achtsamkeitsspaziergänge können niederschwellig in einem Park durchgeführt werden. Es ist jedoch hilfreich, Orte oder Zeiten zu finden, die weniger Ablenkung durch andere Menschen bieten. Eine vorbeigehende Person im Wald kann als störender empfunden werden als im Park, wo der/die Teilnehmende sie erwartet.

Für die Beratungspraxis muss die Natur nicht unbedingt so ursprünglich wie möglich sein. In der Einzelarbeit kann es schon genügen, in den Garten zu gehen. Allein der Blick auf einen alten Baum und den Himmel kann viel Resonanz auslösen.

Beschreibung

Bei einem Achtsamkeitsspaziergang werden verschiedene Achtsamkeitsübungen durchgeführt. Die Grundregel lautet, dass jede Übung verändert oder abgebrochen werden kann, wenn sie nicht hilfreich ist. Sie sollte jedoch nicht abgebrochen werden, wenn die Achtsamkeit etwas Unangenehmes berührt. Die Übungen sind nicht anstrengend. Zu Beginn wird der/die Teilnehmende nach seinen/ihren bisherigen Erfahrungen mit Achtsamkeit gefragt und während des Spaziergangs durch Übungen, die verschiedene Sinne ansprechen, in die Praxis der Achtsamkeit eingeführt.

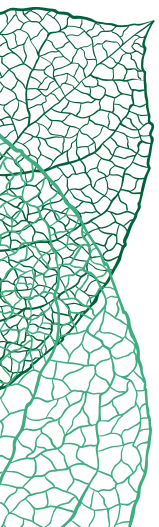
Auswahl der Übungen

- Klänge und Geräusche wahrnehmen: Bei dieser Übung konzentriert man sich mit geschlossenen Augen auf alle Klänge und Geräusche, die man hört. Aus welcher Richtung kommen die Geräusche? Sind sie nah oder fern? Was lösen die Klänge und Geräusche in mir aus? Wahrnehmung der eigenen inneren Stimmung, Bilder oder Assoziationen, die durch diese Klänge ausgelöst werden. Wahrnehmung der Lücken zwischen den Geräuschen und Klängen. Fokussierung auf den stillen Raum um mich herum. Diese Achtsamkeitsübung kann gut als Einstieg in die Achtsamkeitspraxis genutzt werden, wobei die fokussierte Wahrnehmung der akustischen Sinneseindrücke langsam in die Wahrnehmung des stillen Raumes überleitet.
- Langsames, achtsames Gehen: Die Achtsamkeitsübung des langsamen Gehens ist aus dem Zen-Buddhismus bekannt. Was nehmen wir außen und innen wahr, wenn wir schnell oder langsam gehen? Wie ist der Boden beschaffen und wie reagiert unser Körper darauf?
- Wahrnehmen eines inneren Bildes: Ein natürlicher Gegenstand oder ein Ausschnitt einer Landschaft wird betrachtet. Anschließend kann bei geschlossenen Augen "ein inneres Bild des Gesehenen entstehen". Durch den wiederholten Wechsel zwischen kurzer äußerer Wahrnehmung und Vervollständigung des inneren Bildes kann die visuelle Wahrnehmung intensiviert und die eigene Reaktion auf die veränderte Wahrnehmung beobachtet werden.
- Lücken wahrnehmen: Bei dieser Übung geht es darum, Lücken oder den "leeren" Raum zwischen Objekten, wie z. B. die Äste eines Baumes, wahrzunehmen und innerlich zu spüren, was dies in mir auslöst. Durch die ungewohnte Perspektive können wir uns von unseren Wahrnehmungskonzepten lösen und unsere Aufmerksamkeit auf den konzeptlosen Raum dazwischen richten. Das kann uns auf einer emotionalen Ebene tief berühren.
- Weite Achtsamkeit: Bei der weiten Achtsamkeit schalten wir unseren fokussierten Blick auf einen Blick um, der kein Objekt festhält. Dazu nehmen wir die Umgebung mit einem weichen, entspannten, aufnahmebereiten Blick wahr. Alle optischen Eindrücke dürfen zu uns kommen und werden aufgenommen. Dann wird die eigene Körperhaltung als Ganzes wahrgenommen und die eigene Atmung, ohne sie zu verändern, wahrgenommen. Schließlich wird jede Fokussierung aufgegeben und alle Eindrücke von außen und innen werden zugelassen, ohne sie zu verstärken oder abzuwehren.
- Kontemplation mit einem Gegenstand aus der Natur: Bei dieser Übung geht es darum, einen Gegenstand in der Natur zu finden und die Aufmerksamkeit auf Assoziationen, Gefühle, innere Bilder oder Phantasien zu lenken, ohne eine bestimmte Erkenntnis gewinnen zu wollen. Kontemplativ kann ein Gegenstand in Stille betrachtet werden. Es geht darum, einfach zu schauen und sich inspirieren zu lassen, ohne ein Ergebnis erzielen zu wollen. Es können innere Bilder, Assoziationen, Gefühle oder wesentliche Themen auftauchen. Ziel ist es eine individuelle Resonanz auszulösen. Die Erfahrung zeigt, dass es sinnvoll sein kann, den Teilnehmenden zwischendurch Impulse zu geben, damit sie sich nicht verirren. Greifen Sie dazu Themen/Konzepte/Emotionen auf, die den Teilnehmenden an diesem Tag beschäftigen und lassen Sie sie nach natürlichen Gegenständen suchen, die sie damit verbinden.
- Momente des absichtslosen stillen Gehens ohne Fokus sollten immer wieder eingestreut werden, um eine körperliche Entspannung durch Bewegung und kurze Auszeiten zu ermöglichen, ohne aus der Achtsamkeitspraxis herauszufallen.






Tipps für die Umsetzung

- 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.
- 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.
- Es wird oft als hilfreich empfunden, die Aufmerksamkeit immer wieder auf die innere Wahrnehmung zu lenken, da diese ungewohnt ist.
- 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 den Teilnehmenden als entspannend und inspirierend erlebt. Hier ist es denkbar, kleine Erinnerungskärtchen für individuell als hilfreich empfundene Achtsamkeitsübungen zur Verfügung zu stellen, um die Achtsamkeitspraxis schrittweise im Alltag der Teilnehmenden zu verankern.
- Das Angebot sollte aus einer Mischung aus Einladungen, Raum lassen und angebotenen Impulsen bestehen, die als hilfreich erlebt werden.
- Als Fachpersonal sollte man präsent, empathisch und wertschätzend gegenüber den Teilnehmenden sein.
- Fachleute sollten offen sein für die Erfahrungen der Teilnehmenden, wenn sie die Übungen modifizieren, und sie sollten vielmehr zum Experimentieren einladen.

Quelle: Ortmann, Ruth (2019): *Zeit zum Spüren und Lauschen - Natur mit allen Sinnen erfahren und mir begegnen.*



BLINDER GANG

 	Empfohlen für die Verwendung mit Gruppen. Die Verwendung mit Einzelpersonen ist je nach Einstellung möglich. Siehe Abschnitt: Mögliche Variationen oder Modifikationen		Für den Außeneinsatz
	Pädagogische		1 - 1,5 Stunden

Vorteile und Anwendungsbereiche

Der Blind Walk oder Blinder Gang ist eine Übung, die sich auf die "Selbsterfahrung" in der Natur konzentriert. Die Welt um uns herum verändert sich, wenn wir den – für moderne Menschen – dominanten Blick ausblenden. Und damit verändern auch wir uns. Was fühlen wir – und vor allem wie fühlen wir uns – wenn wir uns nicht auf unsere Augen verlassen? Hilft es uns, uns mehr als natürlichen Teil der Natur zu sehen?

Die Teilnehmenden erhalten die Möglichkeit, ihren eigenen Umgang mit Unsicherheiten, neuen Umständen, Hürden und Hindernissen zu reflektieren. Dadurch werden eigene Lebenskompetenzen wahrgenommen und entwickelt. Die Methode stammt aus der Wildnispädagogik und wird häufig in Suchtpräventionsmaßnahmen eingesetzt. Die Methode kann auch dazu dienen, die eigenen Kompetenzen im Umgang mit Neuem und Unbekanntem vor Beginn des Entzugs oder der Abstinenz kennen zu lernen. Auf diese Weise können sie diese Kompetenzen in der neuen Lebenssituation reflektieren.

Dauer

1 - 1.5 Stunden

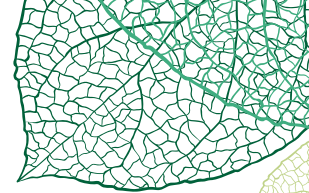
Vorbereitung und Materialien

Zur Vorbereitung wählen Sie eine Fläche abseits eines Weges (z. B. in einem Wald oder Park), deren Boden möglichst viele unterschiedliche Eigenschaften aufweist, wie z. B. kleine Vertiefungen, Laub, Wurzeln, Bäume unterschiedlichen Alters und verschiedener Arten (tierische Strukturen sollten jedoch vermieden werden). Dann brauchen Sie etwa 100 Meter Faden oder Schnur. Eine Drachenschnur oder ein Wollknäuel oder ähnliches ist gut geeignet. Sie spannen die Schnur um die Bäume – entweder als Rundweg oder als Strecke mit Start und Ziel. Anregend ist es auch, die Höhe zu variieren, die natürlich an die Reichweite der Teilnehmenden angepasst wird. Es gibt auch die Variante, zusätzliche taktile Objekte an die Schnur zu hängen. Die Vorbereitungen werden außerhalb der Sichtweite der Teilnehmenden durchgeführt.

Beschreibung

Die Gruppe ist eingeladen, den Fadenlauf zu gehen.

Es ist wichtig, dass die Teilnehmenden freiwillig an der Übung teilnehmen. Wenn jedoch Vorbehalte geäußert werden, können sie von den Fachleuten zur Teilnahme ermutigt werden. Je nach Zeit, Gruppengröße und gewünschter Erfahrungstiefe werden Einzelpersonen oder Kleingruppen mit verbundenen Augen an den Anfang des Parcours geführt.



Erst hier wird die Aufgabe erklärt, in ständigem Handkontakt mit dem Seil und im eigenen Tempo bis zum Ende zu gehen.

Es ist hilfreich, wenn am Ende ein*e Beobachter*in wartet, der/die die Teilnehmenden ruhig begrüßt, ihnen hilft, die Augenbinde abzunehmen und sie ruhig dazu ermutigt in der Nähe zu sitzen und nachzudenken. Die Teilnehmenden können sich auch von sehenden Begleiter*innen durch den Parcours begleiten lassen.

Die ganz Mutigen können auch barfuß laufen.

Austauschphase

Wenn alle Teilnehmenden eingetroffen sind, setzen sie sich zusammen, um ihre Erfahrungen auszutauschen. Dies sollte nach Möglichkeit noch im Freien stattfinden, kann aber auch in einem Raum durchgeführt werden.

Reflexionsfragen, die gestellt werden können:

- Was haben Sie gefühlt, gehört, wahrgenommen?
- Welche Emotionen hat der Blindengang ausgelöst?
- Suchen Sie das Risiko?
- Wie gehen Sie mit Schwierigkeiten/Ängsten um?
- Können Sie Ihre eigenen Kompetenzen erkennen, die Sie im täglichen Leben einsetzen können, um mit Schwierigkeiten umzugehen?

Nicht jede*r Teilnehmende muss die Fragen vor der Gruppe laut beantworten. Die Teilnehmenden teilen ihre Erfahrungen nur mit, wenn sie es wollen, und jede Erfahrung wird mit Wertschätzung aufgenommen. Auch Teilnehmende, die in der Abschlussrunde nichts sagen, reflektieren intensiv über das Erlebte – sie sind nur (noch) nicht bereit, es zu teilen.

Manche Leute – vor allem Kinder – wollen den Parcours noch einmal mit offenen Augen durchlaufen. An dieser Stelle kann man noch Zeit geben, eigene Experimente mit dem Faden zu machen. Die interessantesten Variationen entstehen oft im Spielerischen – z.B. wenn eine versteckte Person plötzlich auf einem fadenbespannten Baum zu spüren ist.

Denken Sie daran, den Parcours nach der Übung vollständig abzubauen!

Mögliche Varianten oder Änderungen

Blind Walks können auf viele verschiedene Arten durchgeführt werden. Andere Einstellungen könnten sein:

- Orientierungslauf nach der Trommel: Anstelle eines Fadenlaufs kann ein* Trommler*in am anderen Ende des zu durchquerenden Geländes stehen und die Teilnehmenden müssen dem Schlag der Trommel folgen. Dazu muss eine Strecke gewählt werden, auf der die Teilnehmenden in einer geraden Linie laufen können, da es nicht möglich ist, dem Klang einer Trommel auf einem gewundenen Pfad zu folgen.
- Barfuß-Parcours: Anstelle einer 100-Meter-Strecke kann ein kurzer Abschnitt mit unterschiedlichen Bodenverhältnissen gewählt werden, den die Teilnehmenden blind und barfuß durchlaufen. In diesem Fall ist die Wahrnehmung intensiv auf den Umgang mit dem Unbehagen unter den eigenen Füßen gerichtet. Kurze Barfußparcours können auch in der Arbeit mit Einzelpersonen eingesetzt werden, da die Vorbereitung nicht so aufwändig ist.

Tipps für die Umsetzung

- Es wird dringend empfohlen, den Parcours einmal selbst mit geschlossenen Augen zu durchlaufen. Zum einen, um mögliche Gefahren zu erkennen, zum anderen, um sich in einen ähnlichen achtsamen Wahrnehmungsmodus zu versetzen wie die Teilnehmenden.
- Bei der Durchführung von Blind Walks mit Gruppen ist es sinnvoll, mit mehreren Fachleuten gleichzeitig zu arbeiten, um die Sicherheit der Teilnehmenden zu gewährleisten. Mindestens eine Person sollte für den Start und eine für das Ziel verantwortlich sein – je nach Länge der Strecke ist es auch sinnvoll, jemanden dazwischen zu setzen.
- Es ist ratsam, Verbandsmaterial und Desinfektionsspray bereitzuhalten, um Schürfwunden oder kleine Schnitte sofort zu behandeln.

Quelle: Mohra, S., Linnenberger, J., Carius, R. (2021): Suchtprävention und Soziale Arbeit mit der Natur. Luxembourg: cnapa – Centre National de Prévention des Addictions.

KREISDIAGRAMM “MEINE LEBENSBEREICHE” MIT NATURMATERIALIEN



Vorteile und Anwendungsbereiche

Die Aktivität unterstützt die Teilnehmenden dabei, sich ihrer individuell relevanten Lebensbereiche wie Arbeit, Familie, Freundschaften, finanzielle Situation, Freizeit, Hobbys, Wohnung, Gesundheit, persönliche Entwicklung, Spiritualität etc. bewusst zu werden und eine Bestandsaufnahme ihrer Zufriedenheit mit den jeweiligen Lebensbereichen vorzunehmen. Oft haben Menschen mit einer Suchterkrankung in mehreren Lebensbereichen gleichzeitig gravierende Probleme, wie z. B. finanzielle Sorgen und gesundheitliche Beschwerden sowie Konflikte mit nahestehenden Menschen aufgrund der Suchtproblematik. Es ist dann oft schwierig, einen geeigneten Ansatzpunkt für Sozialarbeit oder Therapie zu finden. In diesem Fall hat es sich bewährt, zu Beginn der gemeinsamen Arbeit eine visuelle Einschätzung der verschiedenen Lebensbereiche vorzunehmen. Die Aktivität kann auch am Ende einer Therapie/Maßnahme wiederholt werden, um die Entwicklung visuell darzustellen. In der pädagogischen oder therapeutischen Arbeit wird gerne mit Visualisierungen gearbeitet, weil Anliegen, Fragen oder Einschätzungen meist deutlicher werden, wenn sie in einem Bild, einem Symbol oder auf einer Skala visualisiert werden.

Vorbereitung und Materialien

Wenn die Aktivität im Freien durchgeführt wird, sollte ein Ort gewählt werden, der den Teilnehmenden eine Auswahl an natürlichen Materialien bietet, die sie sammeln und für ihr Diagramm verwenden können. Es muss nicht unbedingt ein wilder Wald sein. Ein Bereich, in dem Steine, Stöcke, Äste, Blätter usw. zu finden sind, ist ausreichend.

Wird die Aktivität drinnen durchgeführt, muss die Fachkraft im Vorfeld möglichst viele verschiedene Naturmaterialien in ausreichender Menge sammeln, die dann den Teilnehmenden zur Verfügung gestellt werden.

Beschreibung

Die Aktivität beginnt mit einer Vorstellung der einzelnen Lebensbereiche der Teilnehmenden. Die Fachkraft benennt maximal acht Lebensbereiche, die auf die Teilnehmenden abgestimmt sind. Die Teilnehmenden schließen die Augen und nehmen die inneren Bilder wahr, die in ihnen zu den jeweiligen Lebensbereichen entstehen. Die Vorstellungskraft kann durch indirekte Fragen wie "Ich frage mich, wie zufrieden Sie mit Ihrem Job sind" oder "Was würden Sie sagen, wenn Sie jemand fragen würde, ob Sie in Ihrer Beziehung glücklich sind" verstärkt werden.

Nach der Vorstellung haben die Teilnehmenden etwa 30 Minuten Zeit, um für sie relevante Lebensbereiche auszuwählen und ein individuelles Kuchen- oder Tortendiagramm aus Naturmaterialien zu erstellen. Zunächst wird ein Kreis aus z.B. Steinen oder Ästen gebildet und dann in Tortenstücke unterteilt. Jedes Stück steht für einen Lebensbereich. Dann werden die Tortenstücke von innen nach außen mit Naturmaterialien gefüllt - je glücklicher der/die Teilnehmende ist, desto weiter außen wird das Tortenstück gefüllt.

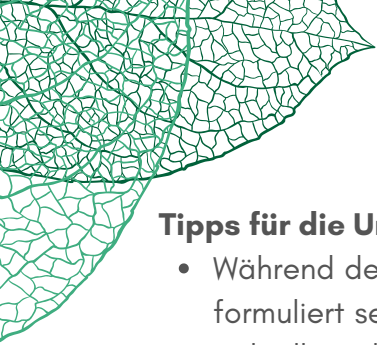
Austauschphase

Nach 30 Minuten setzt sich die Gruppe wieder zusammen und die Teilnehmenden stellen einzeln ihre individuellen Kreisdiagramme vor. Die Teilnehmenden erklären, wie zufrieden oder unzufrieden sie mit den einzelnen Lebensbereichen sind und ob sie bei der Erstellung des Diagramms besondere Erkenntnisse gewonnen haben. Das Publikum hat die Möglichkeit, Feedback zu geben oder Fragen zu stellen. Mögliche Fragen könnten sein: "Dein Tortendiagramm zeigt, dass du mit Ihrer finanziellen Situation sehr zufrieden bist. Für mich ist es seltsam, dass du dieses Tortenstück mit Disteln gefüllt haben, weil sie so picksig und feindselig sind. War das eine bewusste Entscheidung? Kannst du erklären, warum du dieses Material ausgewählt haben?" Auf diese Weise erhält der/die Vortragende Impulse, seine Lebensbereiche aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Oft werden dabei neue Erkenntnisse gewonnen.

Am Ende der Austauschphase benennen alle Teilnehmenden den Lebensbereich, in dem sie den größten Bedarf an Veränderung oder Entwicklung sehen. Dies muss nicht unbedingt der Bereich mit der geringsten Zufriedenheit sein.

Danach oder in der nächsten Sitzung kann ein klares Ziel für die weitere Zusammenarbeit/Therapie festgelegt werden. Es wäre z.B. möglich, das Tortendiagramm mit natürlichen Materialien so weit auszufüllen, dass es die gewünschte Zufriedenheit ausdrückt.





Tipps für die Umsetzung

- Während der Austauschphase sollte das Feedback immer wertschätzend und konstruktiv formuliert sein. Besonders in der Gruppenarbeit muss die Fachkraft darauf achten, dass sich alle Teilnehmenden an diese Regel halten.
- Wenn die Fachkraft das Gefühl hat, dass die Gruppe Schwierigkeiten haben könnte, positives und konstruktives Feedback zu geben, sollten den Teilnehmenden vorab Satzanfänge gegeben werden, um sicherzustellen, dass ihre Aussagen als Meinungsäußerung gekennzeichnet werden und keine allgemein gültigen Aussagen sind. Beispiele könnten sein: "Wenn ich mir dein Diagramm ansehe, habe ich das Gefühl...", "Aus meiner Sicht...", "Ich glaube...".

Quelle: Gans, C. et al. (2020): *Arbeitsraum Natur*. Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH.

RITUALE - DIE VERGANGENHEIT ABSCHLIESSEN / DIE ZUKUNFT WILLKOMMEN HEISSEN



Vorteile und Anwendungsbereiche

Der Begriff "Ritual" kann auf unterschiedliche Weise verwendet werden. Er kann eine wiederkehrende Handlung oder Routine beschreiben. Im Verständnis der Naturtherapie ist ein Ritual jedoch die Umsetzung einer inneren Absicht oder Veränderung in eine konkrete Handlung. Das Ritual markiert den Übergang zwischen einem theoretischen Plan und seiner praktischen Umsetzung. Durch ein Ritual wirkt der Übergang oft stärker und verbindlicher.

In der Arbeit mit SKS-Betroffenen können Rituale besonders hilfreich sein, um den Entzug einzuleiten, aber auch um Suchtauslöser zu verarbeiten.

Viele Menschen, die sich in therapeutischer Behandlung befinden, leben tatsächlich in der Vergangenheit, wo sie mit ihren Gedanken und Gefühlen gefangen sind. Es fällt ihnen schwer, sich aktiv mit der Gegenwart zu verbinden, und noch schwieriger ist es, sich eine Zukunft vorzustellen, die sich deutlich von der Vergangenheit unterscheidet. Ein Ritual soll dem/der Teilnehmenden helfen, einen solchen Übergang zu vollziehen - die Vergangenheit zu ehren und das Neue willkommen zu heißen.

Ein Ritual sollte einfach und unkompliziert sein und nicht mit esoterischem Beiwerk ablenken. Dennoch sind der Wahl des Rituals durch Teilnehmende und Fachkraft keine Grenzen gesetzt. Grundsätzlich ist es zu begrüßen, wenn der/die Teilnehmende ein eigenes Ritual entwickelt, das die Selbstwirksamkeit und Integration unterstützt. Wenn der/die Teilnehmende damit überfordert ist, kann die Fachkraft natürlich Vorschläge machen. Die Umsetzung ist jedoch dem/der Teilnehmenden überlassen.

Vorbereitung und Materialien

Vor der Durchführung eines Rituals mit einem/einer Teilnehmenden sollte die Fachkraft einige Überlegungen zur Planung anstellen. Was ist der richtige Zeitpunkt? Welcher Ort ist geeignet? Welche Art von Veränderung wird angestrebt und welche Art von Ritual könnte angemessen sein?

Außerdem ist es wichtig, dem/der Teilnehmenden im Voraus klarzumachen, dass ein Ritual keine magische Praxis ist, die sein Problem löst. Es handelt sich lediglich um eine symbolische Handlung, die der eigenen Entscheidung mehr Gewicht verleiht.

Beschreibung

Ein Ritual kann auf unterschiedliche Weise von einer Fachkraft initiiert werden. Der hier beschriebene Prozess ist nur ein Beispiel: Ein Teilnehmer oder eine Teilnehmerin kann eingeladen werden, den "Pfad der Vergangenheit" auf einem wenig begangenen Feld- oder Waldweg zu gehen. Ähnlich wie bei einer Zeitleiste wird der der/die Teilnehmende eingeladen, beim Gehen von seiner/ihrer Vergangenheit zu erzählen. Beginnend mit der Geburt, über die Kindheit, die Schulzeit bis heute. Unterwegs erinnert sich der/die Teilnehmende an verschiedene Erlebnisse und Stationen seines/ihrer Lebens. Der/die Teilnehmende wird eingeladen, den Weg und die Umgebung bewusst wahrzunehmen und zu beobachten. Auf Resonanzen im eigenen Körper und Geist zu achten, die durch das Wahrgenommene ausgelöst werden. An welches Lebensereignis erinnert ihn der Felsbrocken, der einsam am Wegesrand liegt und ihn traurig macht? Warum hat die kleine Quelle eine so inspirierende Kraft? Welche "Geschenke" (Symbole der Natur, die positive Resonanz wecken) kann der Klient auf dem Weg finden?

An einem bestimmten Punkt der Wanderung wird die Gegenwart schließlich erreicht. Die Fachkraft markiert die Stelle, um sie sichtbar zu machen (z. B. mit einem Stock auf dem Weg). Bevor der/die Teilnehmende einen Schritt in die Gegenwart macht, ist es notwendig, einen Rückblick zu machen. Was wurde beobachtet? Hat sich die Perspektive verändert? Konnten Aspekte losgelassen werden? Welche Geschenke können aus dem Spaziergang mitgenommen werden? Was hält sie davon ab, den entscheidenden Schritt zu tun? Es kann auch notwendig sein, mit dem/der Teilnehmenden zu dem entsprechenden Punkt auf dem Weg zurückzugehen, an dem ein Thema noch ungelöst ist. Manchmal gibt es Ereignisse in der Vergangenheit, die unverändert bleiben. Nicht alles kann geheilt werden... Dann ist es wichtig, dies zu registrieren und zu respektieren und den Klienten dabei zu unterstützen, einen Weg zu finden, der ihn trotzdem weiterbringt. Erst wenn der Weg der Vergangenheit gründlich durchschritten ist, kann der/die Teilnehmende bewusst den Schritt in die Gegenwart und von dort in die ungewisse Zukunft wagen. Dieser Schritt ist eigentlich eine sehr kleine, aber symbolische Handlung.

Follow-up

Im Nachgespräch geht es darum, zu erfahren, wie er/sie sich während des Rituals gefühlt hat. Die wichtigsten Stationen der Vergangenheit können noch einmal reflektiert werden. Die Geschenke und Mitbringsel, die der/die Teilnehmende von der Wanderung in Form von Natursymbolen mit nach Hause genommen hat, sind wichtige Kraftquellen für den weiteren Weg. Im Nachgespräch sollte besprochen werden, wie diese nun am hilfreichsten eingesetzt werden können. Sie in der Tasche tragen und regelmäßig anfassen können? An einem bestimmten Ort in der Wohnung aufbewahren? Ziel ist es, dass der geistige Fokus nicht mehr in der Vergangenheit feststeckt, sondern durch die Symbole in der Gegenwart verankert ist.

Mögliche Varianten oder Änderungen

Es gibt viele verschiedene Rituale, die durchgeführt werden können.

- Das Überqueren eines symbolischen Hindernisses in Form eines Stocks, eines Baches, eines Holzstapels, einer Parkbank, einer Straße,...
- Loslassen der Vergangenheit durch Natursymbole – während der Wanderung werden physische Symbole für Aspekte der Vergangenheit gesammelt, die nicht in die Zukunft gelangen sollten. Diese Symbole können vergraben, im Fluss versenkt, verbrannt, in eine Schatulle gelegt und weggeschlossen werden, usw.

Erfahrene Fachleute können das Ritual mit etwas Einfallsreichtum auch in anderen Bereichen als dem "Weg der Vergangenheit" einsetzen. Zum Beispiel könnte das Ritual der Ausgangspunkt für eine spezifische Handlungsänderung sein. Während der Sitzung könnte ein konkreter, möglichst detaillierter Plan entwickelt werden, wie man sich künftig in einer bestimmten Situation verhalten und welches Verhalten dadurch ersetzt werden soll. Zum Beispiel könnte eine Person mit Alkoholproblemen einen konkreten Plan erstellen, wie sie in Zukunft einkaufen gehen wird, um den Kauf von Alkohol zu vermeiden. Als Ausgangspunkt könnten alle Biergläser des/der Teilnehmenden entsorgt oder in Form eines Rituals zerschlagen werden.

Quelle: Gans, C. et al. (2020): *Arbeitsraum Natur*. Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH.


DIE 3ER-TECHNIK



Vorteile und Anwendungsbereiche

Die 3er-Technik ist eine Technik, um mit Missgeschicken, Niederlagen oder Fehlern, aber auch mit überschwänglicher Freude schnell umzugehen, damit diese Emotionen die weitere Leistung oder Entscheidungen nicht beeinflussen. Die Technik wurde ursprünglich für Tennisspieler entwickelt, die sich aufgrund einer begrenzten Aufschlagzeit schnell auf den nächsten Aufschlag konzentrieren müssen.

Die "3er-Technik" unterstützt Teilnehmende dabei, aus einer starken emotionalen Erregung herauszukommen, sich zu regenerieren und sich nach kurzer Zeit wieder auf die eigentliche Handlung zu konzentrieren. So kann man zum Beispiel nach zwischenmenschlichen Konflikten zielorientiert und handlungsfähig bleiben.



Bei der Arbeit mit Menschen mit SKS kann diese Technik besonders hilfreich sein, wenn es um Auslösemomente geht, in denen Suchtmittel zur Emotionsregulierung eingesetzt wurden. Beispiele hierfür sind die "Frustzigarette", die nach einem Misserfolg geraucht wurde, oder das "Belohnungsbier", das genossen wurde.

Vorbereitung und Materialien

Keine Vorbereitung oder Material erforderlich

Beschreibung

Nachdem der/die Teilnehmende die Situationen beschrieben hat, in denen sie/er die Selbstregulierung verbessern möchte, stellt die Fachkraft den Ablauf der Übung vor.

Die Zahl "drei" steht für ein Drittel der verfügbaren Zeit. Wenn Sie z. B. insgesamt 2 Minuten zur Verfügung haben, werden diese 2 Minuten in 3 Zeitabschnitte von je 40 Sekunden unterteilt.

Das erste Drittel der Zeit: Bewusstes Abschalten

Starke Emotionen wie Wut oder Freude setzen im Körper Energie frei, die zunächst abgebaut werden muss. Dazu ist es sinnvoll, sich kurz geistig zu sammeln und dann durch eine kraftvolle Bewegung Energie freizusetzen. Der/die Teilnehmende wird eingeladen, verschiedene Bewegungen auszuprobieren, um den körperlichen Aspekt starker Emotionen zu erfahren. Auch hierfür sollte der gegebene Raum genutzt werden. Vielleicht ein paar Schritte laufen, große kreisende Bewegungen mit den Armen machen, springen,... Zu Beginn sollte der/die Teilnehmende "große" Bewegungen ausprobieren, um die körperliche Komponente zu aktivieren. Nach ein paar Minuten hilft die Fachkraft, eine geeignete Bewegung zu finden, mit der sich der/die Teilnehmende wohl fühlt und die der Situation angemessen ist. Das können kräftige Bewegungen mit Armen, Beinen oder Füßen sein, Räuspern, Husten, starkes Einatmen oder stoßweises Ausatmen, Springen, kurzes Schreien, Ballen der Faust usw. Wichtig ist, dass die Energiefreisetzung bewusst erfolgt.

Zweites Drittel der Zeit: Sich geistig sammeln

Das Ziel ist es, die eigene Energie innerlich zu zentrieren. Dies kann zum Beispiel durch tiefes Ein- und Ausatmen erreicht werden. Man spürt den Atem und lenkt die Aufmerksamkeit auf das Zentrum des Körpers.

Drittes Drittel der Zeit: Konzentration auf den nächsten Schritt

Die Aufmerksamkeit wird wieder auf die Handlung vor dem störenden Ereignis gelenkt. Der/die Teilnehmende zeichnet ein mentales Bild von seiner/ihrer folgenden gewünschten Handlung oder seinem emotionalen Zustand.

Die Sequenz wird geübt und individuell angepasst, bis sie sich stimmig anfühlt und der/die Teilnehmende sich eine Anwendung in der genannten typischen Problemsituation vorstellen kann. Die Übung kann auch im Rollenspiel oder in der Natur mit Natursymbolen als Stellvertretern durchgeführt werden.

Tipps für die Umsetzung

Die "3er-Technik" kann in weiteren Arbeitssitzungen kontinuierlich trainiert werden, damit sie sich wirklich verfestigt. Zum Beispiel kann ein Zeichen vereinbart werden, das der/die Teilnehmende in ärgerlichen oder freudigen Situationen gibt (z.B. die Hand heben), und dann die Technik üben. Draußen können diese Situationen Unebenheiten im Weg oder Abhänge sein, drinnen kann es ein zugiges Fenster sein oder ein fröhliches Vogelgezwitscher draußen.

Quelle: Gans, C. et al. (2020): *Arbeitsraum Natur*. Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH.

SYSTEMISCHES AUFSTELLEN MIT NATURSYPBOLEN



Vorteile und Anwendungsbereiche

Der allgemeine Nutzen von Symbolen als "Übersetzer" wurde bereits in der vorangegangenen Aktivität "Arbeiten mit Natursymbolen" beschrieben.

Bei der Arbeit mit Symbolen im Rahmen einer systemischen Intervention wird in der Regel eine Aufstellung gemacht, bei der die Symbole von Teilnehmenden stellvertretend zur Beschreibung eines Problems verwendet werden. Durch die Aufstellung der Symbole, die die Rolle von Personen oder Aspekten/Elementen einnehmen, kann ein komplettes Problemsystem erkannt und Ursachen und Wirkungen im Detail betrachtet werden. Ziel der Aufstellung ist es, dass der/die Teilnehmende seine/ihre eigene Rolle im Problemsystem erkennt und versteht und so seine Einflussmöglichkeiten entdeckt, um Handlungsfähigkeit zu erlangen und das System zu verändern.

In der Psychotherapie wird Sucht nicht als eigenständige Krankheit behandelt, sondern als ein Symptom, das seine Ursache oft in komplexen psychischen Situationen und Lebenszuständen findet. Für Menschen mit einer Suchterkrankung kann es daher sinnvoll sein, ihr "Suchtproblem" auf diese Weise aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten, um herauszufinden, was ihre Beweggründe für den Konsum oder sogar die Abstinenz sind, wo die Auslöser liegen, welche Menschen sie begünstigen und welche Ressourcen ihnen am besten bei der Heilung helfen können, usw.

Vorbereitung und Materialien

Alles kann zu einem Symbol werden, wenn es von einer Person mit Emotionen aufgeladen wird. Details finden Sie in der Aktivität "Arbeiten mit Natursymbolen".

Die Fachkraft sollte immer ein Notizbuch oder Moderationskarten und Stifte mitbringen, um gegebenenfalls Notizen oder Etiketten anfertigen zu können.

Im Freien sollte ein geeigneter Platz gewählt werden, an dem die Naturaufstellung durchgeführt werden kann. Das kann ein Stück offenes Gelände sein, aber auch z.B. ein großer (bemooster) flacher Stein/Fels oder eventuell eine Parkbank.



Beschreibung

Einleitung: Zu Beginn klären der/die Teilnehmende und die Fachkraft, welches Problem in der Sitzung bearbeitet und welches Ziel verfolgt werden soll. Dies kann formuliert werden mit: "Ein gutes Ergebnis wäre, wenn...". Anschließend erklärt die Fachkraft die Arbeit mit den Symbolen und zeigt die mitgebrachte Symbolsammlung (drinnen) oder demonstriert (draußen), dass alle beweglichen Naturgegenstände Symbole darstellen können. Dabei vermeidet die Fachkraft, den Objekten bereits Beschreibungen oder Emotionen zuzuordnen, wie z.B. "der Stein ist kalt und schwer, genau wie die Verantwortung, die Sie beschrieben haben und die auf Ihnen lastet". Man weiß nie, welche Assoziationen Objekte bei Teilnehmenden hervorrufen - vielleicht hätte der Stein aufgrund seiner glatten Oberfläche beruhigende Eigenschaften gehabt oder weil er in der Sonne leicht schimmert. Deshalb sollten persönliche Assoziationen bei der Erläuterung der Methode verschwiegen werden.

Auswahl der Symbole: Der/die Teilnehmende wird gebeten, Symbole für alle relevanten Aspekte des Problems zu finden.

Aufstellen der Symbolkonstellation: Anschließend wird der/die Teilnehmende gebeten, die Symbole auf dem Boden auszulegen, so dass ein vollständiges Bild des Problems entsteht. Manche Teilnehmende ziehen es vor, bereits während dieses Prozesses zu sprechen und zu erklären, welches Symbol sie gewählt haben und wo sie das Symbol aufstellen wollen. Andere bleiben während dieses Prozesses stumm - beides ist in Ordnung. Während dieses Prozesses achtet die Fachkraft darauf, in welcher Reihenfolge und an welchen Stellen die Symbole platziert werden. Bevor die Fachkraft fortfährt, fragt sie mehrmals nach, ob alle relevanten Aspekte dargestellt sind und ob das Bild korrekt und vollständig ist.

Wenn das Problembild fertig ist, gibt die Fachkraft ein paar Minuten Zeit, um es wirken zu lassen und innere Resonanz zu erzeugen.

Lassen Sie die Symbole sprechen: Nun wird der/die Teilnehmende gebeten, die Symbole zu erklären. "Wie erleben Sie dieses Symbol? Was sagt es Ihnen, wie würden Sie es beschreiben? Der Prozess muss empathisch begleitet werden, während die Fachkraft genau darauf achtet, wie die Symbole beschrieben werden. Welches Symbol zuerst? Mit welchem emotionalen Ausdruck? Welchem Symbol wird besondere Aufmerksamkeit geschenkt? Nach der ersten Erklärung der Symbole durch den Teilnehmenden oder die Teilnehmende kann die Fachkraft verschiedene Methoden anwenden, um dabei zu unterstützen, mehr Klarheit zu erlangen.

- **Assoziieren:** Nach der Beschreibung der Symbole wird der/die Teilnehmende gebeten zu fühlen, wie er sich fühlt, sowohl bei der Betrachtung des Gesamtbildes als auch bei der Betrachtung der einzelnen Symbole.
- **Fokussierung:** Der/die Teilnehmende wird gebeten, das Symbol auszuwählen, das für sie/ihn die größte Bedeutung oder Kraft hat oder das am ehesten eine Antwort auf die Ausgangsfrage gibt.
- **Wechsel der Perspektive:** Der/die Teilnehmende wird gebeten, die Perspektive eines oder mehrerer der beteiligten Elemente einzunehmen. Fragen werden direkt an diese Systemelemente gerichtet: "Wie fühlen Sie sich in Bezug auf (Name des Klienten)", "Wie geht es Ihnen hier in dieser Situation als (Element)", "Was sind Ihre Bedürfnisse in diesem System?"

- **Dissoziieren:** Zwischen den anderen Methoden und manchmal auch zwischen der Beobachtung einzelner Symbole erlaubt die Fachkraft dem/der Teilnehmende, zu dissoziieren. Dazu kann der/die Teilnehmende einen Schritt zurückgehen, sich umdrehen, ausschütteln usw.

Rekonstruktion: Wenn der aktuelle Zustand des Problems/Themas vollständig abgebildet und interaktiv erlebt wurde, wird das Problembild in ein Lösungsbild umgewandelt/entwickelt. An diesem Punkt ist es sinnvoll, die Zielformulierung vom Beginn der Sitzung wieder aufzugreifen: *"Ein gutes Ergebnis wäre, wenn..."*. In dieser Phase sollte ausschließlich lösungsorientiert gearbeitet werden. Welche Ressourcen können dem Systembild hinzugefügt werden, um das Ziel zu erreichen? Der Klient wird aufgefordert, zusätzliche Symbole für hilfreiche (interne und externe) Ressourcen zu finden und in das Lösungsbild aufzunehmen. Oft ist es auch notwendig, Elemente in der Konstellation zu verschieben, sehr selten jedoch, sie an den Rand zu rücken. In jedem Fall darf keines der ursprünglichen Bildelemente ohne eine entsprechende Erklärung verschoben werden: *"Was macht es Ihnen möglich, Ihren Beruf aus der Bildmitte zu verschieben?"*

Um das Lösungsbild im Detail zu erleben und als realistisch abzusichern, können die gleichen Methoden wie in der vorangegangenen Phase eingesetzt werden.

Integration/Übertragung: Schließlich wird der/die Teilnehmende gebeten, konkrete "nächste Schritte" zu formulieren, die er in naher Zukunft umsetzen möchte, um das Lösungsbild in die Realität umzusetzen.

Zur Erinnerung kann der/die Teilnehmende ein oder mehrere Symbole auswählen und mit nach Hause nehmen.

Mögliche Varianten oder Änderungen

Die Rekonstruktionsphase kann durch die Wunderfrage eingeleitet werden. Wenn Sie einschlafen würden und über Nacht ein Wunder geschähe und sich Ihre Problemsituation einfach in Luft auflösen würde, wie sähe dann Ihre Aufstellung aus? Der/die Teilnehmende kann an dieser Stelle alle Elemente des Bildes ohne Erklärung oder Rechtfertigung verschieben. Man geht gemeinsam auf Ressourcensuche und versucht, einen realistischen Weg zu diesem Bild zu finden.

Tipps für die Umsetzung

- Teilnehmende vergessen oft, sich durch ein Symbol in ihr System einzuordnen. Fragen Sie entsprechend: *"Wo befinden Sie sich in diesem System? Welches Symbol repräsentiert Sie?"*
- Fragen Sie immer wieder, ob das Bild vollständig ist, ob etwas fehlt, ob alles stimmig ist usw.
- Lenken Sie den Fokus der Teilnehmenden immer wieder auf die Emotionen, indem Sie gezielte Fragen stellen, wenn das System auf überwiegend rationale Weise beschrieben wird. Sie können auch Ihre eigenen Beobachtungen einbringen: *Sie haben ein Symbol für Ihre Angst gewählt, das deutlich größer ist als alle anderen Symbole. Wie fühlt es sich an, wenn Sie dieses Bild betrachten?"*
- Die Fachkraft berührt oder bewegt die Symbole im System nicht, es sei denn, sie wird ausdrücklich dazu aufgefordert.

 Empfohlen für die Verwendung mit Gruppen	 Für den Außeneinsatz
 Die Arbeit mit Einzelpersonen ist je nach Umfeld möglich. Siehe Abschnitt: Mögliche Variationen oder Modifikationen	
 Pädagogische	 Je nach gewählter Komplexität zwischen 1 Stunde und einem ganzen Tag

Vorteile und Anwendungsbereiche

Das Prognosetraining wird auch "Training zur realistischen Selbsteinschätzung" genannt. Anhand einer konkreten Aufgabenstellung in der Natur lernen die Teilnehmenden, die Anforderungen einer Situation realistisch einzuschätzen und ebenfalls ihre Bewältigungskompetenzen richtig einzuschätzen. Ziel der Übung ist es, diese Bewältigungskompetenzen auf den eigenen privaten/beruflichen Alltag zu übertragen.

Die Teilnehmenden müssen sich mit der Aufgabe im Detail auseinandersetzen und einschätzen, in welcher Qualität und Quantität sie diese mit ihren vorhandenen Kompetenzen erfüllen können. Gleichzeitig üben sie, ihre Aufmerksamkeit auf die Aufgabe zu fokussieren und mit der psychischen Belastung durch Leistungs- und Zeitdruck sowie mit möglichen Misserfolgen umzugehen.

Die Methode empfiehlt sich insbesondere für Menschen mit SKS, die Substanzen zum Stressabbau und zur Bewältigung von Misserfolgen konsumieren. Eine realistische Einschätzung der Anforderungen und der eigenen Kompetenzen, diese zu erfüllen, kann Stress abbauen und zu mehr Erfolgserlebnissen führen, wodurch die Auslöser für Substanzmissbrauch reduziert werden.

Vorbereitung und Materialien

Sie benötigen kopierte Kartenausschnitte des betreffenden Geländes und ein Handy oder Walkie-Talkie pro Person.

Beschreibung

Die Fachkraft händigt jedem Teilnehmenden eine Karte mit einem markierten Weg aus. Es können Hindernisse, Aufgaben usw. eingebaut werden. Das Prognosetraining kann an die körperlichen Fähigkeiten der Teilnehmenden angepasst werden – die einfachste Variante ist, einfach eine bestimmte Strecke zurückzulegen. Auch komplexere, anstrengende Aufgaben wie das Erklimmen von Wänden können eingebaut werden. Das Lösen von Logikaufgaben auf dem Parcours könnte auch eine Option für weniger sportliche Teilnehmende sein. Der Phantasie des Profis sind an dieser Stelle keine Grenzen gesetzt. Wichtig ist, dass die Karte oder ein entsprechendes Zusatzblatt die Aufgabe(n), die von den Teilnehmenden zu bewältigen sind, klar benennt.

Vor dem Start geben die Teilnehmenden eine Prognose ab, wie sie die Aufgabe bewältigen werden. Wie lange werden sie brauchen, um die Strecke zurückzulegen, oder wie viel der Strecke werden sie schaffen? Werden sie in der Lage sein, alle oder einen Teil der eingebauten Aufgaben zu erledigen? Die Teilnehmenden halten ihre Vorhersage schriftlich fest. Nach Beendigung der Aufgabe überprüfen sie, inwieweit ihre jeweiligen Vorhersagen eingetreten sind.

Anschließend reflektiert jede*r Teilnehmende für sich selbst, was dazu geführt hat, dass seine Vorhersage richtig, übertroffen oder nicht erreicht wurde.

Austauschphase und Transfer in die Praxis

Nach der Einzelarbeit werden die Erfahrungen der Teilnehmenden im Plenum diskutiert. Die Teilnehmenden können gefragt werden, ob sie Gedanken oder Gefühle bei sich bemerkt haben, die sie aus anderen herausfordernden Situationen kennen. Waren diese Gedanken eher förderlich für das Erreichen der Aufgabe oder hinderlich/blockierend?

Es kann auch gefragt werden, welche Erfahrungen die Teilnehmenden in der Vergangenheit mit zu niedrigen oder zu hohen Kompetenzerwartungen gemacht haben.

Seien Sie als Fachkraft darauf vorbereitet, dass es Teilnehmende geben kann, die Misserfolge externalisieren und Erfolge internalisieren. Wenn Teilnehmende überwiegend externe Faktoren für ihre Misserfolge verantwortlich machen, lenken Sie die Aufmerksamkeit auf die eigenen Kompetenzen und Handlungsmöglichkeiten der Teilnehmenden. Wenn Sie das Gefühl hatten, dass die bereitgestellten Informationen nicht ausreichten, um eine realistische Einschätzung vorzunehmen, was hätten Sie dann tun können?", "Was hätten Sie gebraucht, um eine realistische Einschätzung vorzunehmen?", "Gibt es Faktoren, die Sie hätten berücksichtigen können, aber nicht berücksichtigt haben?"

Es könnte auch interessant sein, zu untersuchen, welche externen Faktoren die persönliche Leistung beeinflusst haben und inwieweit diese vorhersehbar waren.

Um das Prognosetraining täglich zu üben, können die Teilnehmenden über die Aufgaben und Herausforderungen des jeweiligen Tages nachdenken und Prognosen für den Tag erstellen. Am Abend wird der Verlauf des Tages reflektiert. Mit der Zeit können immer präzisere Prognosen erstellt werden. Die realistische Einschätzung der Anforderungen und der eigenen Kompetenzen erhöht die Selbstwirksamkeit und bringt regelmäßige Erfolgserlebnisse.

Mögliche Varianten oder Änderungen

Die Tätigkeit kann auch mit Einzelpersonen durchgeführt werden. Allerdings ist die Vorbereitung einer Route und von Aufgaben für Einzelpersonen für den Profi relativ kostspielig und aufwendig. In diesem Fall empfiehlt es sich, kurze Routen zu planen.

Tipps für die Umsetzung

- Tauschen Sie mit allen Teilnehmenden Handynummern aus, falls sich jemand auf der Strecke verirrt oder Hilfe benötigt.
- Je nach Länge der Strecke oder Größe der Gruppe kann es sinnvoll sein, mit mehreren Fachleuten zusammenzuarbeiten, um im Notfall die notwendige Unterstützung leisten zu können.

Quelle: Gans, C. et al. (2020): *Arbeitsraum Natur*. Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH.

HERSTELLUNG VON SAMENBOMBEN/VOGELHÄUSERN

 Empfohlen für die Verwendung Einzelpersonen	die mit	 Für den Außeneinsatz
 Kann für die Verwendung mit Gruppen angepasst werden		
 therapeutisch		 Keine Angabe möglich. Abhängig von der Anwendung durch den Fachmann.

Vorteile und Anwendungsbereiche

Wenn Teilnehmende über einen längeren Zeitraum begleitet werden, kann der Beratung/Therapie ein Rahmen gegeben werden, der einen Bezug zur Natur hat. Dies kann z.B. dadurch geschehen, dass man gemeinsam Samenbomben, ein Käferhotel oder ein Vogelhaus herstellt und in der Natur platziert. Das gemeinsame Basteln kann bereits therapeutisch genutzt werden – etwas mit den eigenen Händen zu machen kann die Selbstwirksamkeit erhöhen, Erfolgserlebnisse schaffen oder einfach nur Spaß machen und das Vertrauensverhältnis zwischen Teilnehmenden und Fachkraft stärken.

Im Rahmen der anschließenden Therapie/Beratung kann der Ort der ausgesäten Pflanzen oder des errichteten Insektenhotels oder Vogelhauses immer wieder aufgesucht werden – auch bei anderem Wetter oder zu anderen Jahreszeiten. Dies ist besonders hilfreich für Teilnehmende, die ihre Selbstwirksamkeit verloren haben und davon überzeugt sind, dass sie überwiegend fremdbestimmt sind und selbst keinen Einfluss auf ihr Leben haben. Die beobachteten Entwicklungen in ihrem Blickfeld können interessante Denkanstöße geben. Übergeordnetes Ziel ist es, den Teilnehmenden oder die Teilnehmende erleben zu lassen, dass er oder sie Teil der Natur ist – die Umwelt wirkt zwar auf ihn oder sie ein, er oder sie kann sie aber gleichzeitig auch gestalten und beeinflussen.

Dies ist die offenste und am wenigsten strukturierte Aktivität im Naturtherapie-Projekt. Sie lässt dem Fachmann und Teilnehmenden viel Freiheit, wie sie sie in die gemeinsame Arbeit integrieren. Der Ort kann in jeder Sitzung besucht werden oder nur alle paar Wochen/Monate oder erst in der letzten Sitzung. Auch die Fragen, die sich aus der Beobachtung des Ortes im Laufe der zukünftigen Zusammenarbeit ergeben, können nicht im Voraus geplant werden. Das Projekt kann ein voller Erfolg werden, es kann eine bunte Wiese entstehen, viele Insekten schwirren umher usw., wobei die aktive Einflussnahme der Teilnehmenden auf die Umwelt und ihre Selbstwirksamkeit zum Thema werden kann. Oder das Projekt floppt – nichts wächst, kein Vogel kommt zu Besuch. Dann könnte der Umgang mit Misserfolgen zum Thema werden.

Vorbereitung und Materialien

Je nach den Vorlieben und den verfügbaren Werkzeugen und Materialien können Samenbomben, ein Insektenhotel oder ein Vogelhaus hergestellt werden. Saatgutbomben sind definitiv die einfachste und schnellste Option.

Hier finden Sie ein Beispiel für eine Videoanleitung für alle drei Aktivitäten:

[Samenbomben](#)

[Insektenhotel](#)

[Vogelhaus](#)

Beschreibung

Zunächst basteln der/die Teilnehmende und die Fachkraft gemeinsam Samenbomben, ein Insektenhotel oder ein Vogelhaus. Die Fachkraft nutzt die körperliche Aktivität, um ins Gespräch zu kommen. Es kann geklärt werden, welche Verbindung der/die Teilnehmende zur Natur hat, ob er/sie weiß, was Biodiversität ist und wie sie durch das Gebaute unterstützt wird, ob er/sie sich selbst als Teil der Natur sieht, usw.

Anschließend suchen Fachkraft und der/die Teilnehmende einen geeigneten Ort für die Aussaat/Einrichtung aus. Der Ort sollte für beide leicht zugänglich sein, damit er während der weiteren Beratung/Therapie regelmäßig aufgesucht werden kann.

Austauschphase

Bei jedem Besuch lässt die Fachkraft von Teilnehmenden beschreiben, welche Veränderungen sie feststellen. Ist schon etwas gewachsen?", "Gibt es Besucher?

Die Fachkraft lenkt die Wahrnehmung auch auf die innere Resonanz. Wie gefällt es Ihnen, dass hier jetzt etwas wächst?" "Dank Ihres Vogelhauses finden die Vögel hier Schutz und Nahrung. Wie fühlt sich das an?

Wenn das gewünschte/erwartete Ergebnis nicht eintritt, kann dies auch ein spannender Anstoß für die weitere Zusammenarbeit zwischen Fachkraft und Teilnehmenden sein. Was waren die Erwartungen und waren sie realistisch? Wie geht der/die Teilnehmende mit Enttäuschungen um? Was muss geschehen, damit die Maßnahme als Erfolg gewertet werden kann? Lag der Erfolg des Projekts im Einflussbereich der Teilnehmenden (Auswahl des Saatguts, des Standorts, des Wetters, ...)? Alle an dieser Stelle gewonnenen Erkenntnisse können auch auf andere Lebenssituationen übertragen werden, um innere Ressourcen zu klären, Glaubenssätze über sich selbst zu identifizieren, etc.

Änderung

Der gewählte Ort für die Samenbomben, das Insektenhotel oder das Vogelhaus kann mit der Übung "Sitzplatz" aus dem Coyote Mentoring (Young, J et al., 2014) kombiniert werden. Bei dieser Aktivität sucht sich der/die Teilnehmende einen Platz in der Natur, an dem er/sie sich wohlfühlt. Dann besucht der/die Teilnehmende diesen Ort regelmäßig allein und freundet sich mit ihm an. Das Ziel ist es, den Ort mit seinem ganzen Wesen wahrzunehmen.

Der/die Teilnehmende sollte den Ort zu jeder Tageszeit, zu jeder Jahreszeit und unter allen Wetterbedingungen kennen lernen. Mit der Zeit sollte sich in ihm oder ihr ein großes Bild von diesem Ort entwickeln. Wie Pflanzen, Tiere und Mineralien dort zusammenleben und wie er oder sie zu diesem Bild gehört. Es ist wichtig, dass der/die Teilnehmende dort zur Ruhe kommt. Auf diese Weise wird sich der/die Teilnehmende tiefer mit der Erde und mit sich selbst verbinden. Der Ort wird tatsächlich alles vertiefen, was in der Therapie zur Sprache kommt.

Tipps für die Umsetzung

Aufgrund der schwierigen Vorhersehbarkeit ist diese Tätigkeit nur für erfahrene Fachleute zu empfehlen, die selbstbewusst und sehr flexibel auf das Auftreten unvorhergesehener Probleme reagieren können.

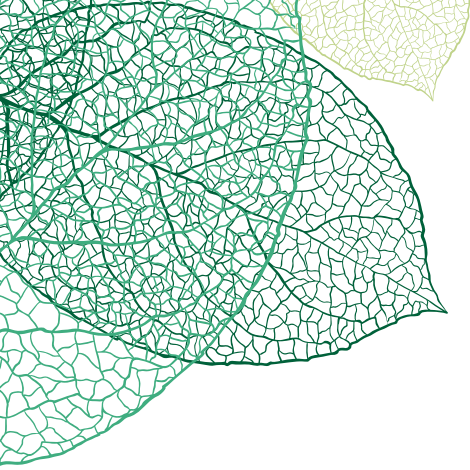
Quelle: Inspired by Niepel, A.; Vef-Georg, G. (2020): *Praxishandbuch Gartentherapie*. Hogrefe.

Young, J., Haas, E., McGawn, E. (2014): *Mit dem Coyote-Guide zu einer tieferen Verbindung zur Natur - Grundlagen der Wildnispädagogik Band 1 - Handbuch für Mentoren*. Biber Verlag.



FAZIT

Diese Sammlung praktischer ökotherapeutischer Aktivitäten hat Sie hoffentlich angeregt und motiviert, diesen therapeutischen Ansatz in Ihre tägliche Arbeit mit Menschen mit SKSs zu integrieren. Wir können Ihnen nur empfehlen, mutig zu sein und mit Ihren Klienten den Schritt in die Natur zu wagen. Am Anfang kann es selbst für Fachleute eine Herausforderung sein, aus der vertrauten (Innen-)Sphäre auszubrechen. Aber so heilsam die Aspekte der Natur für Ihre Klient*innen auch sein können, sie können auch Ihre Arbeit auf neue Weise befruchten - und wer weiß, welche wunderbaren Blüten aus der neuen Art der Zusammenarbeit sprießen werden.



ABSCHLIESSENDES FAZIT

Die Naturtherapie ist ein therapeutischer Ansatz, der die Vorteile der Natur und der Außenwelt für die psychische Gesundheit, das körperliche Wohlbefinden und die Nachhaltigkeit hervorhebt. Sie hat sich in den letzten Jahren als vielversprechender Ansatz herauskristallisiert, dessen Wirksamkeit bei der Behandlung einer Reihe von psychischen Erkrankungen, einschließlich Sucht, zunehmend belegt wird.

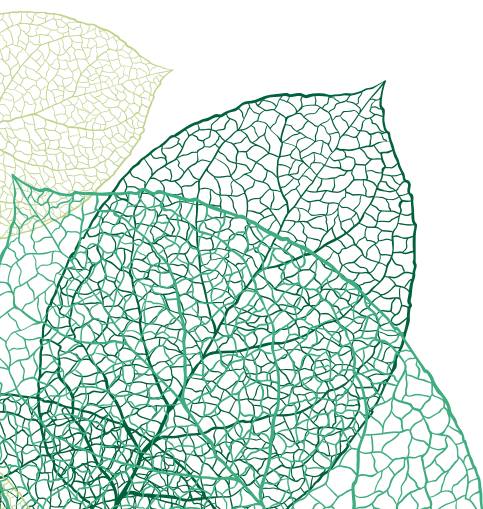
Die Naturtherapie umfasst eine Reihe von Maßnahmen, darunter Aktivitäten im Freien, Gartentherapie, tiergestützte Therapie und Wildnistherapie. Diese Interventionen sollen die Entspannung fördern, Stress und Ängste abbauen, die Stimmung verbessern und die Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit stärken. Die Naturtherapie betont auch die Bedeutung von ökologischer Nachhaltigkeit und sozialer Gerechtigkeit und fördert einen ganzheitlichen Ansatz für die Gesundheit, der das persönliche und soziale Wohlbefinden einbezieht.

Die Vorteile der Naturtherapie sind gut dokumentiert, und die Forschung zeigt, dass der Kontakt mit der Natur positive Auswirkungen auf die psychische und physische Gesundheit haben kann. In der Suchtbehandlung kann die Naturtherapie eine einzigartige und wertvolle Perspektive für die Genesung bieten, indem sie Menschen mit einer Suchterkrankung hilft, in einem natürlichen Umfeld wichtige Fähigkeiten wie Emotionsregulierung, Stressmanagement und Zielsetzung zu entwickeln. Durch das Eintauchen in die natürliche Umgebung kann die Naturtherapie den Betroffenen helfen, mit ihrem inneren Selbst in Kontakt zu treten, einen Sinn zu entwickeln und einen Sinn in ihrem Leben zu finden.

Wie jeder therapeutische Ansatz birgt jedoch auch die Naturtherapie eine Reihe von Herausforderungen in sich. Eine der größten Herausforderungen ist die Verfügbarkeit von Grünflächen und die Wetterbedingungen, die den Zugang zu Außenbereichen einschränken können. Weitere Herausforderungen sind der Bedarf an speziellen Schulungen und Ressourcen, die potenziellen Risiken, die mit Aktivitäten im Freien verbunden sind, und die Notwendigkeit, die Aktivitäten an die individuellen Bedürfnisse und Umstände der Teilnehmenden anzupassen.

Um diese Herausforderungen zu bewältigen, ist es wichtig, sorgfältig zu prüfen, wann und wie die Naturtherapie in den Therapieprozess eingeführt werden sollte. Dies erfordert ein umfassendes Verständnis der Bedürfnisse und Umstände der Teilnehmenden sowie der Lernziele der Aktivität. Außerdem ist eine sorgfältige Planung und Organisation erforderlich, bei der die körperlichen, geistigen und kognitiven Vorteile der Aktivität ebenso berücksichtigt werden wie mögliche Hindernisse und Risiken.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Naturtherapie einen vielversprechenden Weg für die Suchtbehandlung darstellt, der von Klinikern und Forschern auf dem Gebiet der Sucht weiter erforscht und berücksichtigt werden sollte. Durch eine sorgfältige Bewertung der individuellen Bedürfnisse und Umstände der Teilnehmenden und durch die Konzeption und Durchführung von Aktivitäten, die auf ihre einzigartigen Bedürfnisse und Umstände zugeschnitten sind, kann die Naturtherapie eine wertvolle Ergänzung zu den bestehenden evidenzbasierten Therapien für Substanzkonsumstörungen darstellen. Diese fünf Module vermitteln Wissen, analytische und praktische Fähigkeiten zur Entwicklung von Naturtherapie-Aktivitäten und inspirieren Fachleute dazu, weitere nützliche Aktivitäten zu erkunden.





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