



Weiterführenden Informationen zur Gartentherapie

Gartentherapie, in anderen Teilen der Welt auch als Horticulture Therapy bekannt, ist eine Form der Therapie oder Rehabilitation, bei der Gartenarbeit und die Interaktion mit der Natur als therapeutisches Werkzeug eingesetzt werden. Sie kann Menschen jeden Alters und mit unterschiedlichen körperlichen, geistigen und emotionalen Bedürfnissen und/oder Einschränkungen fördern und unterstützen.

Gartentherapie kann in verschiedenen Umgebungen stattfinden, darunter Krankenhäuser, Pflegeheime, Rehabilitationszentren, psychische Gesundheitseinrichtungen oder auch in privaten Gärten. Gartentherapeutisch zertifizierte Fachleute aus den Bereichen Gesundheit, Psychologie oder Sozialarbeit können sie durchführen. Die Aktivitäten in der Gartentherapie können Gartenarbeit, Pflanzenpflege, Landschaftsgestaltung, Gartenbau und Naturerkundung umfassen. Die Teilnehmenden können dabei verschiedene Fähigkeiten entwickeln, wie zum Beispiel Feinmotorik, kognitive Fähigkeiten, soziale Fähigkeiten und emotionales Wohlbefinden.

Die Vorteile der Gartentherapie sind vielfältig. Sie kann körperliche Aktivität fördern, die körperliche Rehabilitation unterstützen, Stress reduzieren, die kognitive Funktion verbessern, soziale Bindungen fördern, das Selbstwertgefühl steigern und das allgemeine Wohlbefinden verbessern. Gartentherapie kann auch dazu beitragen, das Bewusstsein für die Umwelt und die Nachhaltigkeit zu erhöhen und eine tiefere Verbindung zur Natur herzustellen.

Es ist wichtig zu beachten, dass Gartentherapie als ergänzende oder alternative Therapieform betrachtet wird und nicht als Ersatz für konventionelle medizinische oder psychologische Behandlungen. Es ist ratsam, sich von qualifizierten Fachpersonen beraten zu lassen, um zu entscheiden, ob Gartentherapie für Ihre spezifischen Bedürfnisse geeignet ist.

Die Vorteile von Gartentherapie sind

Verbesserung der körperlichen Gesundheit: Gartenarbeit kann körperlich anstrengend sein und körperliche Aktivität fördern, was positive Auswirkungen auf die körperliche Gesundheit haben kann. Es kann auch helfen, Stress abzubauen und das Immunsystem zu stärken.

Förderung der psychischen Gesundheit: Der Kontakt mit der Natur und die Arbeit im Garten können dazu beitragen, Stress zu reduzieren, die Stimmung zu verbessern und Symptome von Angst und Depression zu lindern. Es kann auch das Selbstwertgefühl und das Selbstbewusstsein steigern.

Förderung von sozialen Beziehungen: Gartentherapie kann auch soziale Interaktion fördern, indem sie die Zusammenarbeit in der Gruppe, die Kommunikation und das Teilen von Erfahrungen und Wissen fördert. Dies kann das Gefühl von Gemeinschaft und Zugehörigkeit stärken.

Verbesserung der kognitiven Funktionen: Die Arbeit im Garten kann auch die kognitiven Fähigkeiten wie Aufmerksamkeit, Konzentration und Problemlösung fördern. Es kann auch das Lernen und die Kreativität unterstützen.

Die Internationale Gesellschaft GartenTherapie (IGGT) ist ein europaweiter Zusammenschluss von Organisationen und Personen, die sich der Gartentherapie und der Einrichtung therapeutischer Gärten widmen

Die IGGT versteht sich als Drehscheibe und Kommunikationsplattform für den fachlichen Austausch und die fachliche Qualifikation. Das grundlegende Ziel der Gesellschaft ist die Koordination der diversen gartentherapeutischen Aktivitäten in Europa. Die unterschiedlichen Aktivitäten aus dem medizinisch-therapeutischen wie auch gärtnerischen Bereich sollen zu langfristigen und nachhaltigen angelegten gesellschaftlich anerkannten und positiv wirksamen Instrumenten weiterentwickelt werden.

Die IGGT unterstützt Fort- und Weiterbildungsangebote sowie Beratungsleistungen und will auch Stiftungen, Spender und Sponsoren für die gartentherapeutische Arbeit begeistern. Die Gesellschaft kommuniziert die Erkenntnisse aus Wissenschaft und Forschung und unterstützt Forschungsbeiträge. Zudem definiert sie Qualitätsstandards für den gartentherapeutischen Bereich und bietet eine Registrierung von qualifizierten Fachpersonen an. Die IGGT evaluiert gartentherapeutische Arbeit und bietet gegenseitige Beratung und Unterstützung bei Aufbau und Entwicklung therapeutischer Gärten an.

Im Jahr 2009 wurde die IGGT mit Repräsentanten aus Österreich, der Schweiz und Deutschland gegründet. Im Jahr 2010 wurden die notwendigen Strukturen mit verschiedenen Sektionen geschaffen - im Rahmen eines länderübergreifenden Vereins. Die IGGT versteht sich als zentrale Interessenvertretung gartentherapeutischer Aktivitäten und Einrichtungen, die Therapiegärten betreiben.

Die Arbeit der Internationalen Gesellschaft GartenTherapie ist ein wichtiger Beitrag zur Förderung der Gartentherapie und therapeutischer Gärten in Europa. Die IGGT ist stolz darauf, die Entwicklungen auf diesem Gebiet zu unterstützen und dazu beizutragen, dass der Nutzen und die Bedeutung der Gartentherapie weiterhin anerkannt und geschätzt werden.

Quelle: IGGT Grünberg, Mai 2023