

Therapeutische Spaziergänge



Bewegungsangebot für Menschen mit Depressionen

Fr. Roswitha Kuriata, Fachpflegekraft für Gerontopsychiatrie und Rehabilitation, B.A. Pflegemanagement

Pflegerische Leitung des DynaLIVE Zentrums WOD

Gerontologisches
Fachforum Bonn
09.09.2019



Inhalte:

- 1. Definition Therapie**
- 2. Erklärung des Begriffs therapeutischer Spaziergang / Spaziergang**
- 3. Warum brauchen wir therapeutische Spaziergänge in der psychiatrischen Behandlung?**
- 4. Bedeutung eines therapeutischen Spaziergangs in der Behandlung von Depressionen**
- 5. Ziele der therapeutischen Spaziergänge**
- 6. Konzept/Ablauf eines therapeutischen Spaziergangs**
- 7. Therapieaktivitäten im DynaLIVE Zentrum WOD**
- 8. Beziehung zur Natur**
- 9. Wissenschaftliche Hintergründe**
- 10. Zusammenfassung**

- 11. Diskussion**

1. Definition Therapie

- **Therapie** (altgriechisch θεραπεία *therapeia* „Dienst, Pflege, Heilung“) oder
- **Behandlung** bezeichnet **alle Maßnahmen**, die darauf abzielen, Behinderungen, Krankheiten und Verletzungen **positiv** zu beeinflussen. Die Voraussetzung für Therapie ist eine zuvor erlangte Diagnose.
- Ziel eines Therapeuten ist es, eine Heilung zu ermöglichen oder zu beschleunigen, zumindest aber die Symptome zu lindern oder zu beseitigen und körperliche oder psychische Funktionen wiederherzustellen (Prophylaxen)
- Verschiedene **Möglichkeiten von Maßnahmen** zur Behandlung und Unterstützung einer Krankheit werden oft als **Therapieoptionen** bezeichnet.



2. Erklärung des Begriffs therapeutischer Spaziergang (Therapieoption)

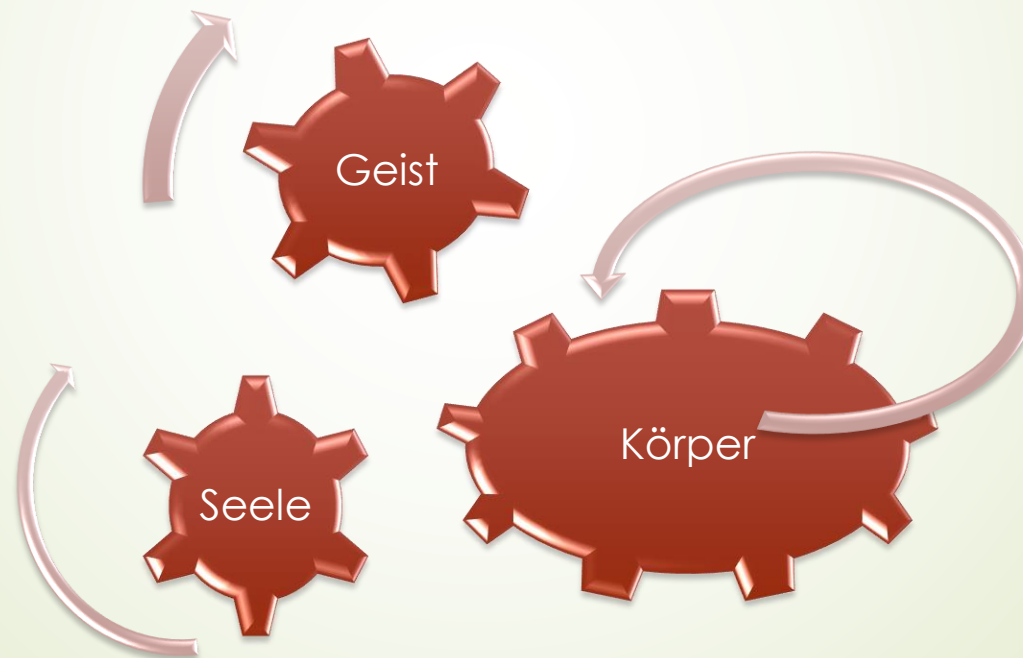
**„Du kannst nicht vorwärts gehen und rückwärts
denken“**

- Benötigt eine gute Vorbereitung (Klientel, Ort, Material, Leitgedanken/Inhalt...)
- Bestimmte Intention/Zielsetzungen
- Ein therapeutischer Spaziergang bedeutet, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.
- Förderung der Beweglichkeit (Körper und Geist)

- Es ist eine besonders angenehme Art des Einzelcoachings (Einzelgespräch...)
- Förderung des Gemeinschaftsgefühl (Interaktion)
- Spieltrieb fördern und befriedigen, gemeinsam Spaß haben, Erfolgserlebnisse erwirken...

3. Warum brauchen wir therapeutische Spaziergänge in der psychiatrischen Behandlung?

- Ungleichgewicht – Körper, Geist und Seele



4. Bedeutung eines therapeutischen Spaziergangs in der Behandlung von Depressionen



Beruhigende Wirkung

- Reduziert Stressempfinden
- Gedankenstopp
- Stärkt Immunsystem
- Glücksempfinden

Physiologische Entspannung

- Belebende Wirkung
- Beweglichkeit
- Senkt Stresshormone
- Vitalfunktionen
- Gedächtnisleitung

Perspektivwechsel

- Kreativität
- Inspiration
- Einsichten/Bewertungen

5. Ziele therapeutischer Spaziergänge in der Behandlung von Depressionen

Körper/Geist/Seele

- Körperliche Entspannung fördern
- Schlafstörungen vorbeugen
- Depressive Symptome mindern/abmildern
- Widerstandsfähigkeit des Organismus erhöhen
- Funktionelle Vorgänge im Körper stärken
- Stärkung des körperlichen Gleichgewichtes



6. Konzept/Ablauf eines therapeutischen Spaziergangs

Konzeptvorstellung des therapeutischen Spaziergangs im DynaLIVE Zentrums WOD

- Wirkung des therapeutischen Spaziergangs
- Ziele des therapeutischen Spaziergangs
- Rahmenbedingungen
- Vorbereitungen
- Durchführung
- Nachbereitung





7. Therapieaktivitäten im DynaLIVE Zentrum WOD

Therapeutische Spaziergänge Angebote/Wegemöglichkeiten

- am Mondorfer Bach entlang
- Garten der Erinnerung/Klinkgelände
- Alte Bäume / Standort suchen und be-
sichtigen
- Um LVR-Gelände
- kleine Parkanlage nahe Kirche
- Weg in unseren Garten der „Sinne“



Therapeutische Spaziergänge und Materialien aus der Natur

- der Duft von Holz (wirkt entspannend)
- Ätherische Öle (Bäume, Blumen, Kräuter...)
(senkt Stresspegel, höherer Wohlfühleffekt, entspannter)
- Pflanzen – (wirkt beruhigend, Wohlfühleffekt)
- Bäume, bunte Blumen (entspannend, Stress-reduzierend, Freudvoller)

- Waldsuchschachtel
- Waldgeräusche, Tierstimmen, Wettergeräusche, Wasser (Geräusche und Bildkarten einsetzen)
- „Trimm Dich Pfad“ (Achtsamkeitsübungen)



8. Beziehung zur Natur

- Natur ist unsere erste Heimat (Naturverbundenheit)
- wir sind Teil der Natur (Natur und Mensch kann man nicht trennen)
- Religion, Kultur und Philosophie haben ihren Ursprung in der Natur
- Natur ist ein heilsamer Ort (heilt Wunden)
- Natur als Energiespender (Pflanzen, Bäume...)
- Gehen und die Sinne einsetzen-heißt Probleme an-Gehen, setzt Gedanken frei...
- veränderte Bewertungen und Ansichten
- bringt festsitzende Gefühle in Bewegung
- unsere Sinne werden „wachgeküsst“
(riechen, schmecken, hören, fühlen, sehen)



9. Wissenschaftliche Hintergründe

Vier Hauptindikatoren für Stress bzw. Entspannung im menschlichen Körper:

- Die Hirnaktivität
- Aktivität des vegetativen Nervensystem
- Stressmarker im Speichel
- Die Immunaktivität

Messungen:

- Hirnaktivität mittels Nahinfrarotspektroskopie
- Vegetatives Nervensystem mittels Blutdruck und Herzfrequenzmessung
- Stressmarker mittels Speicheltest Cortisol und α -Amylase
- Immunaktivität mittels Labor n. KZ.



10. Zusammenfassung der Forschungsergebnisse:

- mehr Ruhe, Gelassenheit, Entspanntheit
- Normalisierung der Vitalfunktionen
- Niedriger Cortisolspiegel und α -Amylase
- stärkere Immunabwehr
- Bewegung wirkt belebend und antidepressiv
- Licht wirkt antidepressiv
- Licht steuert Zusammenspiel der körpereigenen Hormone Melatonin und Serotonin
- steigert den Spiegel des „Glückshormons“
Serotonin-wirkt Stimmungsaufhellend
- Farbe grün wirkt beruhigend und ist ein Energiespender

- Farben werden allgemein stärker wahr genommen
- Schwarz-weiß Denken wird reduziert
- weniger destruktive Gedankengänge
- weniger verharren in angstbesetzten und negativen Stimmungen
- rechte und linke Gehirnhälfte wird angeregt und wieder verbunden (Kreativität und andere Verarbeitungsprozesse)



VIELEN DANK

