

Jane Gilliard Mary Marshall
Herausgeberinnen

Naturgestützte Pflege von Menschen mit Demenz

Natürliche Umgebungen für die Förderung der Lebensqualität von Menschen mit Demenz nutzen

Deutschsprachige Ausgabe herausgegeben von Garuth Chalfont



Jane Gilliard
Mary Marshall (Hrsg.)
Naturgestützte Pflege
von Menschen mit Demenz

Verlag Hans Huber
Programmbereich
Greencare



Jane Gilliard / Mary Marshall
(Herausgeberinnen)

Naturgestützte Pflege von Menschen mit Demenz

Natürliche Umgebungen zur Förderung der
Lebensqualität von Menschen mit Demenz nutzen

Aus dem Englischen von Heide Börger

Deutschsprachige Ausgabe herausgegeben von Garuth Chalfont

Verlag Hans Huber

Lektorat: Jürgen Georg, Sylke Werner
Herstellung: Daniel Berger
Titelgestaltung: Claude Borer, Basel
Titelfotos: Jürgen Georg, Schüpfen
Zeichnungen: Garuth Chalfont
Satz: punktgenau gmbh, Bühl
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Hubert & Co., Göttingen
Printed in Germany

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Angaben sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.



Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Verfasser haben größte Mühe darauf verwandt, dass die therapeutischen Angaben insbesondere von Medikamenten, ihre Dosierungen und Applikationen dem jeweiligen Wissenstand bei der Fertigstellung des Werkes entsprechen.

Da jedoch die Pflege und Medizin als Wissenschaft ständig im Fluss sind, da menschliche Irrtümer und Druckfehler nie völlig auszuschließen sind, übernimmt der Verlag für derartige Angaben keine Gewähr. Jeder Anwender ist daher dringend aufgefordert, alle Angaben in eigener Verantwortung auf ihre Richtigkeit zu überprüfen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen oder Warenbezeichnungen in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen-Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Verlag Hans Huber
Lektorat: Pflege
z.Hd.: Jürgen Georg
Länggass-Strasse 76
CH-3000 Bern 9
Tel: 0041 (0)31 300 45 00
Fax: 0041 (0)31 300 45 93
E-Mail: juergen.georg@hanshuber.com
Internet: <http://verlag.hanshuber.com>

Das vorliegende Buch ist eine Übersetzung aus dem Englischen. Der Originaltitel lautet «Transforming the quality of life for people with dementia through the contact with the natural world» herausgegeben von Jane Gilliard und Mary Marshall.

© 2012. Jessica Kingsley Publishers, London

© der deutschsprachigen Ausgabe 2014. Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern
1. Auflage 2014. Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern
ISBN 3-456-85359-8
(E-Book-ISBN_PDF 978-3-456-95359-5)
(E-Book-ISBN_EPUB 978-3-456-75359-1)

Inhaltsverzeichnis

Widmung	11
Danksagung	12
Geleitwort zur deutschsprachigen Ausgabe	13
Einführung	23
1. Was ist Natur?	23
2. Demenz	26
3. Anmerkungen zu dem Buch	27
4. Zur Sprache	29
1. Demenz, Spiritualität und Natur	31
<i>Malcolm Goldsmith</i>	
2. Sonnenlicht und Tageslicht	39
<i>David McNair</i>	
2.1 Vitamin D	40
2.2 Zirkadiane Schrittmacher	42
2.3 Saisonal-affektive Störung	44
2.4 Der therapeutische Blick aus dem Fenster	45
2.5 Zusammenfassung	46

6 Inhaltsverzeichnis

3. Mit Demenz den Wechsel der Jahreszeiten erleben	49
<i>Neil Mapes</i>	
3.1 Einleitung	49
3.2 Der Wechsel der Jahreszeiten.....	51
3.3 Die Einstellung verändern	57
3.4 Zusammenfassung	62
4. Das Forget Me Not Centre – Das Vergissmeinnicht-Zentrum	65
<i>Lynda Hughes</i>	
4.1 Die Swindon Hiking Group.....	66
4.1.1 Aktivitäten sind wichtig.....	66
4.1.2 Unsere Wandergruppe	69
4.2 Zusammenfassung	77
5. Von der Demedikalisierung zur Renaturierung – Demenz im Einklang mit der Natur	79
<i>Peter Whitehouse, Danny George, Johanna Wigg und Brett Joseph</i>	
5.1 Die heilende Kraft der Natur.....	81
5.2 The Vicarage by the Sea	82
5.3 The Intergenerational School	86
5.4 Demenz und die Schärfung des Bewusstseins für Nachhaltigkeit.....	90
5.5 Zusammenfassung	93
6. Landwirtschaft im Dienste der Gesundheit – Wie Patienten mit Demenz in den Niederlanden von Green Care-Bauernhöfen profitieren	97
<i>Simone De Bruin, Simon Oosting, Marie-José Enders-Slegers und Jos Schols</i>	
6.1 Einleitung	97
6.2 Green Care-Landwirtschaft für Patienten mit Demenz in den Niederlanden	98
6.3 Die Eigenschaften der Menschen, die die Tagespflegeangebote der Green Care- Landwirtschaftsbetriebe nutzen	102

6.4	Die Qualität der Betreuung in Green Care-Landwirtschaftsbetrieben	102
6.5	Green Care-Landwirtschaftsbetriebe versus normale Tagespflegeeinrichtungen	104
6.6	Landwirtschaftliche Arbeit im Dienst der Gesundheit ..	105
6.7	Die Vor- und Nachteile der Green Care-Landwirtschaftsbetriebe	106
6.8	Green Care-Landwirtschaftsbetriebe und andere aktuelle Entwicklungen im Bereich der Langzeitpflege. .	107
6.8.1	Fallbeschreibungen.....	109
6.9	Danksagung.....	111
7.	Kein Dach über dem Kopf, nur den Himmel	113
	<i>James McKillop</i>	
8.	Tiergestützte Aktivitäten für Menschen mit Demenz.....	119
	<i>Marcus Fellows und Ann Rainsford</i>	
8.1	Tiergestützte Aktivitäten und Menschen mit Demenz ..	120
8.2	Neville Williams House: Eine Fallstudie.....	121
8.2.1	Hintergrund	121
8.2.2	Die Anfänge.....	122
8.2.3	Die Vorteile	125
8.2.4	Abschließende Bemerkungen zum Thema Vorteile	128
8.3	Der Weg aus dem Dilemma.....	128
8.4	Danksagung.....	129
9.	Gartenarbeit und Demenz	131
	<i>Mitglieder des Parkklubs und Rachael Litherland</i>	
9.1	Verbesserung der heilenden Umgebung.....	132
9.2	Das Wetter wahrnehmen	133
9.3	Das Land bearbeiten.....	133
9.4	Der Garten im Wechsel der Jahreszeiten	134
9.5	Die Früchte harter Arbeit ernten.	134
9.6	«Sein».....	135
9.7	Verlust des Gartens.....	136
9.8	Zusammenfassung	136

8 Inhaltsverzeichnis

10. Parzellen	139
<i>Lorraine Robertson</i>	
10.1 Fallstudie 1	141
10.2 Fallstudie 2	144
11. Kreativität im Außenbereich	149
<i>Claire Craig</i>	
11.1 Kreatives Schreiben.	159
11.2 Strukturieren.....	159
11.3 Fundsachen	159
11.4 Die Sinne aktivieren	160
11.5 Zusammenfassung	160
12. Der Berg mit therapeutischer Wirkung – Das Alzheimer CENTRE (Murcia, Spanien)	163
<i>Halldóra Arnardóttir und Javier Sánchez Merina</i>	
13. Drei Stimmen.....	173
<i>Scottish Dementia Working Group</i>	
14. Arne Naess – eine Betrachtung	175
<i>Peter Whitehouse</i>	
15. Natur, spirituelle Begleitung und Demenz aus asiatischer Sicht.....	179
<i>Manjit Kaur Nijjar</i>	
15.1 Zusammenfassung	184
16. Naturgestützte Chronopflege bei schlafgestörten Menschen mit Demenz	187
<i>Jürgen Georg</i>	
16.1 Zirkadiane Rhythmuschlafstörungen bei alten Menschen.....	188
16.2 Chronopflegemodell und Chronopflege	194

16.3 Chronotherapie	196
16.4 Ausblick.....	201
Schlusswort	203
<i>Jane Gilliard und Mary Marshall</i>	
Die Herausgeberinnen	206
Autorenverzeichnis.....	207
Deutschsprachige Literatur, Adressen und Links zum Thema «Demenz»	215
Sachregister	239

Widmung

Dieses Buch ist allen Menschen mit Demenz gewidmet, die derzeit in Langzeitpflegeeinrichtungen leben und nie das Haus verlassen. Ihre beklagenswerte Situation hat uns veranlasst, dieses Buch zu schreiben.

Zum Gedenken an

Malcolm Goldsmith
10. Februar 1939 – 28. Juli 2011



Sein Wissen hat viele in
die Lage versetzt,
Menschen mit Demenz
besser zu verstehen und
zu unterstützen.

Danksagung

Wir danken allen Autoren und Fotografen sowie den auf den Fotos abgebildeten Menschen für ihre Mitarbeit. Wir danken auch Jessica Kingsley, die uns von Anfang bei der Produktion des Buches vertraut hat, sowie Ron Smith für das Korrekturlesen. Wir hoffen, sie alle sind stolz auf das Ergebnis und auf die Chance, dass es viele veranlasst, Menschen mit Demenz und Natur zusammenzubringen.

Geleitwort zur deutschsprachigen Ausgabe

Beziehungen zwischen Menschen mit Demenz und der Welt der Natur wecken immer wieder unsere Aufmerksamkeit und regen unsere Fantasie an. Dabei geht es nicht einfach nur um den ethischen Imperativ und die Menschenrechtsfrage, dass ältere Menschen Zeit im Freien verbringen können, auch wenn diese Gründe sicherlich wichtig genug wären. Es geht auch nicht nur um die gesundheitlichen Vorteile, die kulturelle Bedeutung oder die spirituellen Verbindungen. Diese und viele andere Gründe werden in diesem Buch wohl durchdacht und wunderbar formuliert.

Sie werden hier Beispiele finden, die ein breites Spektrum an Interaktionen umfassen, von der Green Care mit ihrer therapeutischen Zielsetzung bis hin zum bloßen Durchschreiten und Erleben der Welt der Natur um des Vergnügens, der Erholung und der Wiederherstellung willen, die sie bietet. Beim Lesen der persönlichen Berichte von Menschen über ihre Interaktionen mit der Natur werden Sie erkennen, dass die Erfahrungen für ihre geistige (und spirituelle) Gesundheit eindeutig von Vorteil waren. So war das Ergebnis dann in der Tat *therapeutisch*, auch wenn es kein spezifisches Ziel war.

Bei eingehender Betrachtung der persönlichen Geschichten scheinen wir auch nach den größeren Zusammenhängen zu suchen. Mein Ziel besteht hier darin, die in diesem Buch beschriebenen Aktivitäten und Beispiele in zwei bestehende konzeptionelle Bezugsrahmen zu verorten. Fachpersonen und Forschenden in der Gesundheitsversorgung mögen sie bereits bekannt sein, aber wenn nicht, finden Sie sie unter Umständen interessant und nützlich. Ich möchte die Arbeit der HerausgeberInnen und AutorInnen mit zwei weithin anerkannten und

14 Geleitwort zur deutschsprachigen Ausgabe

hoch geachteten Bewegungen in Einklang bringen. Dadurch hoffe ich, diesem Thema sowohl die verdiente Durchschlagskraft und Bedeutung als auch das nötige Forschungsparadigma zu geben.

Green Care

Der erste Bezugsrahmen ist Green Care, ein Oberbegriff für ...

... die vielen verschiedenen Ansätze, die sich der Natur bedienen, um vulnerablen Gruppen Dienstleistungen für Gesundheit und Wohlbefinden in Form strukturierter und organisierter Programme zu bieten. Green Care ist daher ein nützliches Konstrukt, weil es für die Forschung wie für die Praxis das Territorium absteckt. In diesem Kontext wurden auch andere Begriffe verwandt, wie zum Beispiel «naturbasierte Ansätze» für Gesundheit und Wohlbefinden.
(Sempik/Bragg, 2013)

Wie in diesem Buch gezeigt, wird Green Care in einem breiten Spektrum von Umgebungen praktiziert. Dazu gehören der Garten, der Bauernhof, die Kleingartenanlage, Gebirge, Wandelhalle und Korridor, denkmalgeschützte Gebäude und das Pflegeheim. Ein ebenso breites Spektrum an Aktivitäten umfasst Landwirtschaft, Spazierengehen, Wandern und körperliche Betätigung. Andere Aktivitäten beinhalten Kunst, Musik, Theater, Fotografie und Multimedia sowie die Beschäftigung mit Kindern und Tieren.

Es gibt immer mehr Belege dafür, dass sich Green Care und die damit verbundenen Interventionen (wie Ökotherapie, Gartentherapie, Care Farming und tiergestützte Therapie) positiv auf die geistige Gesundheit und soziale Inklusion auswirken. So lieferten beispielsweise Annerstedt und Währborg (2011) in ihrer systematischen Übersicht zur «naturassisierten Therapie» eine objektive Analyse der Effektivität. Auch in Bezug auf den Nutzen von Tieren in der Therapie zeigten 94 % zurückgezogener psychiatrischer Patienten beim Ansprechen auf Hunde eine positive Besserung, nachdem vorangegangene Versuche mit anderen Therapien keinerlei Reaktion hervorgebracht hatten (Corson et al., 1977; Ormerod, 2008). In Kapitel 8 geben Fellows und Rainsford ein knappes und präzises Update und eine Übersicht über Therapie und Aktivitäten für Menschen mit Demenz, bei denen Tiere eingesetzt werden.

In ihren vielen Formen und Praktiken hat Green Care eine lange Geschichte, die mit Garten und/oder Landschaftsbau verbunden ist. Einige der frühesten Aufzeichnungen über Aktivitäten in der Natur und im Freien, die speziell zum Nutzen für Menschen mit Störungen der geistigen Gesundheit angeboten wurden, reichen bis in die «Irrenanstalten» im England des 19. Jahrhunderts zurück. Dort wurden Landwirtschaft und vor allem der Anbau von Nahrungsmitteln organisiert, um den körperlichen und seelischen Zustand dieser Teilnehmenden oder «Insassen», wie sie genannt wurden, zu verbessern. In Kapitel 6 profitieren die Leser von der Erfahrung und dem Wissen von De Bruin und MitarbeiterInnen in einem knappen Update zu Green-Care-Landwirtschaft. Gegenwärtig werden Interventionen in vielen verschiedenen Gruppen von Klienten, überwiegend in Europa (einschl. Großbritannien), Australien, Asien und Amerika, eingesetzt. Diejenigen, welche davon profitieren, haben u.U. eine Drogen- oder Alkohol-Sucht-erkrankung, Lernschwächen, Störungen der geistigen Gesundheit, Störungen des Sozialverhaltens, Verhaltensstörungen, ein Trauma oder eine posttraumatische Belastungsstörung (PTSD), sensorische Beeinträchtigungen oder eine Demenz, um nur einige zu nennen. Die Verbindung zur Natur für Menschen mit Demenz in Pflegeumgebungen bildet den Schwerpunkt meiner Arbeit in Pflegeheimen (Chalfont, 2010) und seit kurzem in der Pflege und in der erweiterten Demenz-Tagespflege (Chalfont/Walker 2013).

Green Care ist keine bloße Ansammlung von Interventionen. Sie vermittelt dem praktisch Tätigen eine Philosophie und eine Reihe von Wegen, um Natur bewusst zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden einzusetzen. Die Effektivität von Green Care stützt sich zum Teil auf die Tatsache, dass Menschen von der Natur abhängig sind. Eine Green-Care-Strategie, um sich mit Natur zu beschäftigen, ist daher in unseren Augen nicht nur sinnvoll, sondern man hat den Eindruck, die Arbeit sei für das Leben auf dem Planeten logisch und notwendig. In Praxis und Forschung Tätige identifizieren sich mit dem Green-Care-Konzept als einer sozialen und therapeutischen Bewegung (Sempik/Bragg, 2013). Belege für praktisch umgesetzte Green Care gibt es in ganz Europa. Informationen finden sich in internationalen Netzwerken, wie der Farming for Health Community of Practice (www.farmingforhealth.org) mit einem weiten Aufgabenbereich in der För-

derung von Green Care. Zwar wird in Europa viel Arbeit geleistet, jedoch gewinnt sie erst seit kurzem die Sichtbarkeit und das Publikum, das sie verdient. So wurde beispielsweise im Juli 2013 in Commonworth, Kent, die *erste* nationale Tagung über Green Care und geistige Gesundheit abgehalten.

Ein theoretisches Verständnis der Dynamik von Green Care lässt sich aus Theorien wie z.B. der Attention Restoration Theory, Biophilie und Stress Recovery herleiten (Sempik/Adevi, 2013). Ein weiterer, unmittelbar aus der Forschung an Menschen mit einer Demenz hervorgegangener Vorschlag ist die Prosenz-Hypothese (Chalfont, 2011). Anhand obiger Definition von Green Care stellen wir fest, dass soziale Interaktion ein wesentlicher Bestandteil ist. Die Prosenz-Hypothese besagt: «Die Natur ist ein Instrument zur Interaktion zwischen Menschen, um für eine Person mit Demenz Wohlbefinden zu ermöglichen» (Chalfont, 2011; s. Abb. A).

Das Puzzle-Diagramm zeigt die vorteilhafte Überschneidung eines Engagements in der Natur (A) mit sozialem Engagement (B). Indem ein Fokus auf «etwas Drittem», wie z.B. Fischen, ein Schoßtier oder irgendetwas, das die Person wertschätzt und an dem sie sich erfreut, geschaffen wird, verstärkt dies ihre Fähigkeit, zu kommunizieren. Die Forschung hat gezeigt, dass es tatsächlich das Erleben der Person mit einer Demenz verbessert, wenn «das Dritte» etwas im Garten oder im Freien ist. Demnach ist Demenz-Green-Care therapeutisch, weil sie sich der Natur und der natürlichen Welt als «Dritttes» bedient.

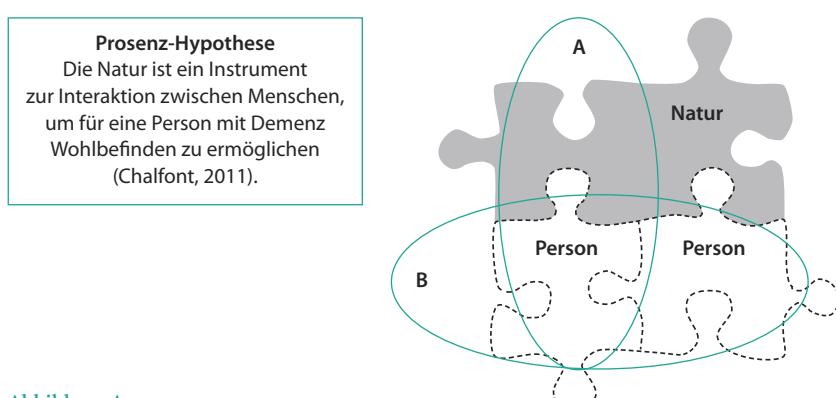


Abbildung A

Selbst bei Beispielen im Text, in denen sich eine Person mit einer Demenz allein in die Natur begibt oder vielleicht mit dem Hund spazieren geht, tritt die soziale Interaktion beim Erzählen darüber ein. Indem sie ihre Erfahrung niederscheibt, um sie mit Ihnen als LeserIn teilen zu können, erreicht die Person ein Niveau sozialen Engagements (in der Abbildung dargestellt als B).

Bei Green-Care-Interventionen beinhaltet der Absatz mit der Zusammenfassung gewöhnlich das Plädoyer für mehr objektive Belege. Aber obwohl «mehr» stets nützlich und lohnenswert ist, wurde der wahre Nutzen von Interaktionen zwischen Natur und Mensch erst partiell gemessen. Dort auf dem Feld steht ein Pferd mit einer Decke, und die Decke ist gestreift wie bei einem Zebra (s. Abb. B). Für uns ist das clever und humorvoll. Aber versuchen wir in der Green Care nicht, einem Pferd eine Zebradecke überzuziehen? Mehr als objektive Belege brauchen wir eine entwickelte Forschungsmethodik, eine, die die Natur des Pferdes zur Gänze erfasst. Diesem Ziel wende ich mich nun zu.



Abbildung B: Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Streifen – ein Zebrapferd?

Foto: Jürgen Georg

Anthroposophie

Der zweite Bezugsrahmen, den ich hier einführen möchte, wurde von Rudolph Steiner (1861–1925), einem österreichischen Wissenschaftler und Philosophen, begründet und entwickelt. Der Name leitet sich aus dem Griechischen *anthropos* (Mensch) und *sophia* (Weisheit) her. Das Wort «Anthroposophie» bedeutet «Weisheit des Menschen» oder, für uns heutzutage, «Bewusstsein des eigenen Menschseins» (<http://www.goetheanum.org>). Steiner wandte anthroposophische Prinzipien auf die Medizin, die Steiner-/Waldorf-Bildungsarbeit, die Sonderpädagogik (überwiegend durch die Camphill-Bewegung), die Landwirtschaft sowie die Architektur und die Künste an. Anthroposophische Medizin und Pflege sind ein weiterer Praxisbezugsrahmen, innerhalb dessen sich die Relevanz der Welt der Natur für Menschen mit einer Demenz verstehen und interpretieren lässt. Für eine Einführung in und Übersicht über die anthroposophische Medizin auf Deutsch siehe Glöckler (2004, 2010) oder Fintelmann (2007), in Englisch siehe Bott (1996), Glöckler (1997), Evans/Roger (2000) oder Kienle et al. (2008).

In der Praxis ist es eine Wissenschaft der Seele, die unser Wissen und Verständnis über die Grundlagen der heutigen Naturwissenschaft hinaus ausweitet. Steiner arbeitete mit einem niederländischen Arzt namens Maria Wegman (1876–1943) zusammen. Gemeinsam schufen sie die Grundlagen einer neuen Medizin, beruhend auf dem Prinzip, die Person als Ganze zu behandeln, indem sie die natürlichen Heilkräfte des Körpers anregten. Während die Naturwissenschaft nur den *physischen Körper* anerkennt, betrachtet die anthroposophische Medizin drei weitere Aspekte einer Person.

Es gibt gestaltende Kräfte, die Steiner als *ätherischen Leib* bezeichnete und die besonders beim Wachstum und bei der Ernährung wirken. Da Menschen sich ihrer Umgebung bewusst sind und emotional darauf reagieren, wurde ein dritter Körper identifiziert und *Astralleib* genannt. Und schließlich haben Menschen einen bewussten Willen und vermögen daher, Entscheidungen zu fällen und entsprechend zu handeln. Dieses vierte Element der Person ist das *Ego* oder der spirituelle Kern, der sich in Muskelaktivität und im Blut zum Ausdruck bringt.

Die eigentliche Idee besteht darin, dass alle vier Aspekte einer Person existieren. Sie müssen daher als Ganzes behandelt werden, um Heilung

herbeizuführen. Krankheit wird als Ungleichgewicht zwischen diesen Kräften betrachtet, die die Person tendenziell entweder niederdrücken oder aufbauen. Gute Gesundheit ist möglich, wenn die Körperkräfte im Gleichgewicht sind. In der Naturwissenschaft der Medizin, die anerkennt, was sichtbar, messbar und durch die Sinne wahrnehmbar ist, werden diese anderen Aspekte einer Person, wie etwa Willenskraft, Gefühle und Gedanken, nicht berücksichtigt. Eine Neuentwicklung in der «interpersonellen» Medizin legt jedoch ein deutlicheres Gewicht auf das Gleichgewicht im Sinne der *Homöostase*, die alle eingeschlossenen Elemente körperlicher Funktion auszubalancieren versucht. In ähnlicher Weise konzentrieren sich die Wissenschaften der Chronobiologie und Chronomedizin auf den Menschen als rhythmisches Wesen, wo die Teile des menschlichen Rhythmussystems trainiert und synchronisiert werden müssen. Entsprechend machen die Erörterungen von McNair zu zirkadianen Rhythmen und zur Winterdepression in Kapitel 2 («Sonnenlicht und Tageslicht») den Gesundheits- und Wellness-Effekt zyklischer Rhythmen auf den Menschen sehr deutlich. Diese Vorstellungen decken sich bereits mit Steiners Konzepten (Staudacher, 2013).

Anhand der Geschichten und Beispiele in diesem Buch und vielen anderen über Menschen mit einer Demenz wird offensichtlich, dass Personsein (Kitwood, 1997, 2013) für das Wohlbefinden von zentraler Bedeutung ist. Wenn wir eine person-zentrierte Pflege und Versorgung leisten möchten (Broker, 2006, 2011), dann fügt sich die anthropologische Medizin logisch in dieses Paradigma ein. Abgesehen von der Naturwissenschaft, die sich eines empirischen, positivistischen Ansatzes für das Verständnis der Körperfunktionen bedient, erfordert die Anthroposophie einen stärker interpretativen, qualitativen Ansatz. Darin wird die volle Komplexität der Person, vor allem der nichtkörperlichen Elemente, der Elemente des Denkens und Fühlens und der spirituellen Elemente, anerkannt. Die Anthroposophie erweitert unser Verständnis und Wissen durch einen Blick über die physische Welt hinaus.

Es mag möglich sein, Heilung zu fördern, indem man körperliche Kräfte und Kräfte aus der Umgebung berücksichtigt, um in der Person mit einer Demenz eine Ausgewogenheit (Gleichgewicht, Homöostase oder Synchronisation) wiederherzustellen. Wenn dem so ist, könnte der nächste Schritt darin bestehen, ein Modell der Demenzprävention (oder Resilienz) zu formulieren, das sowohl die sichtbaren (physi-

20 Geleitwort zur deutschsprachigen Ausgabe

schen) als auch die unsichtbaren (Geist, Gemüt, Seele) Aspekte der Person erfasst.

Während die Naturwissenschaft versucht, eine Heilung zu finden, indem sie sich um Symptome kümmert, gibt es über die einer Demenz zugrundeliegende Bedeutung noch viel zu lernen. Mit einem belastbareren und integrativeren Forschungsparadigma können wir die Methodik entwickeln, an der es diesem Gebiet zu fehlen scheint. Einmal mit besseren Instrumenten ausgestattet, werden wir zu tieferen Einsichten in die Gesundheit und das Wohlbefinden des Menschen gelangen.

Wie der Titel des Buches besagt, dient der «Kontakt mit der Welt der Natur» der «Förderung der Lebensqualität».

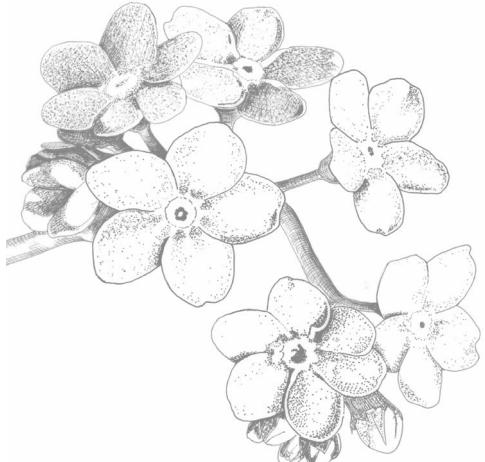
So ist es zwar eine persönliche Aktivität und einfach nur gesunder Menschenverstand, ins Freie zu gehen, damit Sie sich besser fühlen, es ist aber auch ein weithin anerkanntes und erfolgreiches Vorgehen zur Verbesserung der geistigen Gesundheit. Indem man über Kontinente hinweg durch Bücher wie dieses das Bewusstsein weckt, gewinnen die Vorteile der Beschäftigung mit der Natur und des sozialen Engagements für Menschen mit einer Demenz die Glaubwürdigkeit, die sie allgemein verdienen.

Dr. Garuth Chalfont, PhD ASLA

Literatur

- Aannerstedt, M.; Währborg, P. (2011): Nature-assisted therapy: Systematic review of controlled and observational studies, *Scandinavian Journal of Public Health*, 39, 371–388.
- Bott, V. (1996): *Spiritual Science and the Art of Healing*. Toronto, Ontario, Vancouver: Healing Arts Press.
- Brooker, D. (2006): *Person-centred dementia care: making services better*. London: Jessica Kingsley.
- Brooker, D. (2008): *Person-zentriert pflegen*. Bern: Verlag Hans Huber.
- Chalfont, G.; Walker, A. (2013): *Dementia Green Care Handbook of Therapeutic Design and Practice*. Mesa, Arizona: safehouse books (beschreibt Interventionen in einem Pflegeheim und in der Tagespflege).
- Chalfont, G.E. (2011): *Connection to Nature at the Building Edge: Towards a Therapeutic Architecture for Dementia Care Environments*. Saarbrücken: LAP Lambert Academic Publishing.
- Chalfont, G.E. (2010): *Pflanzengestützte Therapie*. Bern: Verlag Hans Huber.
- Corson, S.; Corson, E.; Gwynne, P.; Arnold, L. (1977): Pet dogs as nonverbal communication links in hospital psychiatry. *Comprehensive Psychiatry*, 18 (1), 61–72.
- Evans, M.; Roger, I. (2000): *Healing for Body, Soul and Spirit: An introduction to Anthroposophical Medicine*. Edinburgh: Floris Books.

- Fintelmann, V. (2007): *Intuitive Medizin – Anthroposophische Medizin in der Praxis: Grundlagen – Indikationen – Therapiekonzepte*. Stuttgart: Hippokrates.
- Glöckler, M. (1997): *Medicine at the Threshold of a New Consciousness*. London: Temple Lodge.
- Glöckler, M. (2004): *Anthroposophische Medizin: Ein Weg zum Patienten. Beiträge aus der Praxis*. Stuttgart: Freies Geistesleben.
- Glöckler, M. (2010): *Anthroposophische Arzneitherapie für Ärzte und Apotheker*. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft.
- Kienle, G.S.; Kiene, H.; Albonico, H.U. (2008): *Anthroposophic Medicine: Effectiveness, utility, costs, safety*. Stuttgart: Schattauer.
- Kitwood, T. (1997): *Dementia Reconsidered: the Person Comes First*. Open University: Buckingham.
- Kitwood, T. (2013): *Demenz – Der person-zentrierte Ansatz im Umgang mit verwirrten Menschen*. Bern: Verlag Hans Huber.
- Ormerod, E. (2008): Companion Animals and Offender Rehabilitation – Experiences from a Prison Therapeutic Community in Scotland. *International Journal of Therapeutic Communities*, 29 (3), 285–296.
- Sempik, J.; Bragg, R. (2013): Green Care: Origins and Activities. In: Gallis, Chr.: *Green Care: For Human Therapy, Social Innovation, Rural Economy, and Education*. Nova Science Publishers: Hauppauge, NY.
- Sempik, J.; Adeyi, A.A. (2013): Explaining Green Care: Theories and Constructs. In: Gallis, Chr.: *Green Care: For Human Therapy, Social Innovation, Rural Economy, and Education*. Nova Science Publishers: Hauppauge, NY.
- Sempik, J. (2010): Green care and mental health: gardening and farming as health and social care. *Mental Health and Social Inclusion*, 14 (3), 15–22.
- Staudacher, D. (2013): Die soziale Sensibilität des Körpers: Aspekte einer psychosozialen Krankheitslehre. *NOVACura*, 4 (13), 16–18.



Einführung

Jane Gilliard und Mary Marshall

1. Was ist Natur?

Wie soll man das Glücksgefühl beschreiben, das man empfindet, wenn man beim Einbruch der winterlichen Dämmerung hoch oben im Baum eine Amsel singen hört? Oder die Magie beim Anblick der Sonne, die im Meer versinkt? Oder das angenehm samtige Gefühl beim Streicheln von Hundehören? Oder den Genuss beim Essen einer Handvoll frisch gepflückter Brombeeren? Oder die intensiven sentimental Erinnerungen, die der Geruch von Feuer spontan auslöst? Oder die tiefe Freude beim Spaziergang durch herbstliches Laub? Und natürlich auch, wenn auch weniger angenehm, die Angst beim Heulen des Windes oder das Gefühl, völlig durchgefroren oder vom Regen durchnässt zu sein? Wie können wir vermitteln, dass Erfahrungen dieser Art lebensbejahend, ja sogar wichtig sind, damit wir uns lebendig fühlen und als Teil des großen Plans wahrnehmen?

Wie es scheint, ist es in unserer säkularen Gesellschaft Dichtern oder religiösen Menschen vorbehalten, sinnliche und emotionale Erfahrungen im Zusammenhang mit der Natur zu thematisieren. Für einige Menschen sind Gott und Natur sogar dasselbe. Anderen Menschen ist es fast peinlich, darüber zu schreiben oder zu sprechen, wie wichtig sie sind. Es hat manchmal den Anschein, als hätten Menschen, die über religiöse Dinge sprechen oder schreiben, die Sprache der Natur für sich «gepachtet».

Deshalb ist es nicht ganz leicht für uns, darüber zu sprechen und zu schreiben, wie uns beiden der Aufenthalt in der Natur bei der Bewäl-

tigung unseres Alltags hilft. Wir gehen spazieren, um nachzudenken. Wir gehen an die frische Luft, um einen klaren Kopf zu bekommen bzw. um Frustrationen oder Irritationen abzubauen. Ein Spaziergang im Wald, inmitten von Bäumen, die weitaus älter sind als wir, hat eine beruhigende Wirkung auf uns. Wir fühlen uns gut, wenn wir am Strand entlanglaufen und die Wellen in der Sonne im Sand verlaufen oder bei Wind gegen die Küste branden. Wir interessieren uns beide für Naturgeschichte und finden besonderen Gefallen daran, Vögel zu beobachten und uns mit Blumen zu beschäftigen. Wir können uns nicht vorstellen, nicht draußen in der Stille der Natur zu sein, die Vögel zu beobachten und uns an den Pflanzen zu erfreuen.

Angesichts der Tatsache, dass wir als Säugetiere Teil der Natur sind, wirkt es fast ein wenig absurd, ein Buch über Natur und Demenz zu schreiben. Wir leben alle in der Natur, haben den Himmel über uns und die Erde unter den Füßen. Der Regen macht uns nass und die Sonne wärmt uns. Wir sind an den Anblick von Bäumen gewöhnt, selbst in den quirligsten Städten, wo immer normale Bäume und Kirschbäume wachsen. Menschen mit Demenz leben auch in dieser Welt, weshalb halten wir dann ein Buch wie dieses für nötig? Die Antwort lautet: Wir fürchten, dass Menschen mit Demenz die Natur oft vorenthalten wird. Ihr Leben spielt sich ausschließlich im Innenbereich ab. Ungefähr ein Drittel der Menschen mit Demenz lebt in Pflegeheimen (National Audit Office, 2007). Sie sind die meiste Zeit künstlichem Licht ausgesetzt.

Die Riegel an den Fenstern lassen nur wenig frische Luft herein. Wir wissen aus Untersuchungen der SCRC/MWC (Scottish Commission for the Regulation of Care/Mental Welfare Commission), dass 50 % der Menschen mit Demenz das Pflegeheim nie und weitere 25 % nur selten verlassen (Care Commission and Mental Welfare Commission, 2009). Sie gehen vielleicht in den Garten – andererseits verweisen die Autoren darauf, dass die Gärten zu wenig genutzt werden, auch dann, wenn sie speziell für Menschen mit Demenz angelegt wurden. Selbst Menschen mit Demenz, die zu Hause leben, trauen sich oft nicht mehr zu, nach draußen zu gehen oder leben mit ängstlichen Angehörigen zusammen, die sie davon abhalten. Ganz anders als Gefängnisinsassen, denen das Recht auf täglich eine Stunde Aufenthalt im Freien zugestanden wird (Regeln für den Strafvollzug 1999, Ab-

schnitt 30: «Sofern das Wetter es zulässt und die Aufrechterhaltung von Ordnung und Disziplin nicht gefährdet ist, soll der Häftling die Möglichkeit haben, sich mindestens einmal täglich im Freien aufzuhalten, über einen Zeitraum, der unter den gegebenen Umständen als angemessen erscheint.»).

Die Aussicht, nicht aus dem Haus gehen zu können, macht uns Angst, ebenso die Vorstellung, nur dann in den Garten zu dürfen, wenn das Wetter ideal ist und nie die Möglichkeit zu haben, Wind oder Regen im Gesicht zu spüren oder das Knirschen des Schnees unter den Füßen. Oder nie den Garten verlassen und in der freien Natur Orte aufzusuchen zu dürfen, die uns guttun. Die Natur bietet uns eine Fülle multisensorischer Reize und Emotionen. Wer wäre nicht in der Lage zu fühlen, wie der Regen über das Gesicht rinnt oder wahrzunehmen, wie die Erde riecht, wenn es anfängt zu regnen?

Für Kinder ist die Natur voller Wunder, und vielleicht wird es mit zunehmendem Alter für Sie wieder so. Die Natur wird immer wichtiger, je älter Sie werden, und dies gilt umso mehr, wenn der Intellekt schwächer wird und Gefühle und Emotionen mehr Raum einnehmen. Peter Whitehouse und seine Kollegen beschreiben ein Projekt, bei dem Kinder und Menschen mit Demenz gemeinsam die Natur entdecken und schätzen lernen.

Viele Menschen, etwa Bauern und Fischer, verbringen ihr ganzes Leben in der freien Natur. Andere – z.B. Segler, Reiter, Spaziergänger und Vogelbeobachter – begeistern sich für Aktivitäten im Freien. Das Selbstgefühl dieser Menschen wird stark von der Natur geprägt. Aber wir verbringen eigentlich alle viel Zeit draußen, etwa wenn wir so alltägliche Dinge tun wie auf den Bus warten oder im Park spazieren gehen, und auch wir nehmen die Außenwelt mit unserem ganzen Selbst wahr. Wir halten den Kontakt zur Natur für wichtig, um uns als Menschen ganz zu fühlen. Nach John Zeisel (2011) ist uns das Bedürfnis, mit der Natur in Kontakt zu sein, angeboren. Das sollte im 21. Jahrhundert auch für beeinträchtigte Menschen in der Demenzpflege gelten.

Dieses Bedürfnis, in der Natur zu sein, kann auch unter dem Aspekt der Nützlichkeit betrachtet werden. Wir alle brauchen frische Luft, Sonnenlicht, körperliche Bewegung und richtige Atmung, um uns gesund zu erhalten. Für viele Aktivitäten im Freien braucht man andere Menschen, was unserem Bedürfnis nach sozialen Kontakten entgegen-

kommt. Diese Argumente sind durchaus wichtig und zudem weitaus leichter zu thematisieren als die sinnlichen und emotionalen Wahrnehmungen im Zusammenhang mit der Natur. Vielleicht sollten wir diese Argumente mehr in den Vordergrund stellen, wenn es darum geht, die Gesundheitsfachleute davon zu überzeugen, wie wichtig der Aufenthalt im Freien ist. Oft wird im Rahmen von Projekten zur Verschönerung der Heilumgebung die Natur auf die Stationen geholt, um die Umgebung in allgemeinen Akutkrankenhäusern für Menschen mit Demenz zu verbessern (Siehe www.enhancingthehealingenvironment.org.uk).

2. Demenz

Nachdem wir darauf hingewiesen haben, dass Menschen mit Demenz nicht den Kontakt zur Natur haben, den sie wünschen und brauchen, wollen wir die Leser, die mit der Demenzpflege weniger vertraut sind, an dieser Stelle kurz in das Thema einführen. «Demenz» ist der Sammelbegriff für eine Gruppe progressiver Hirnerkrankungen, zu denen unter anderem die Alzheimer-Krankheit, die vaskuläre Demenz und die Lewy Körper-Demenz gehören. Nach unserer Auffassung decken sich die Erfahrungen und Bedürfnisse von Menschen mit alkoholbedingten Hirnschäden (auch wenn diese Erkrankung keinen progressiven Verlauf aufweist) größtenteils mit denen von Menschen, die Demenz haben. Zu den durch Demenz verursachten Schäden zählen Gedächtnisprobleme (wovon besonders das Kurzzeitgedächtnis betroffen ist) sowie Beeinträchtigungen des Denkvermögens und der Lernfähigkeit. Die meisten Menschen mit Demenz sind älter und leiden daher auch an altersbedingten Beeinträchtigungen, besonders des Seh- und Hörvermögens, was sich sehr nachteilig auswirkt, weil die Demenz sie daran hindert, diese Beeinträchtigungen zu verstehen und mit ihnen umzugehen. Es gibt noch deutlich mehr Beeinträchtigungen, aber da jede Krankheit anders verläuft, verzichten wir auf Generalisierungen.

Ungefähr 3% der Menschen mit Demenz sind jünger als 65 Jahre. Sie haben spezielle Schwierigkeiten in puncto Arbeit und Unterstützung durch die Kinder. Die Zahl der Menschen mit Demenz steigt

rapide an, weil die Krankheit besonders im Alter auftritt und die Menschen immer älter werden. In der Altersgruppe der 65-Jährigen leidet eine von 20 Personen an Demenz, in der Altersgruppe der 85-Jährigen eine von drei bis vier Personen. Die Verbreitung von Erkenntnissen und Erfahrungen hat oberste Priorität. Das Buch enthält Vorschläge, wie man Menschen mit Demenz, unabhängig vom Stadium ihrer Krankheit, den Kontakt zur Natur ermöglichen kann. Bestimmte Aktivitäten, wie z.B. Berge besteigen, sind jedoch nur für Menschen geeignet, die körperlich fit sind.

3. Anmerkungen zu dem Buch

Das Buch will die Leser darauf aufmerksam machen, dass manchmal trotz bester Pflege der Kontakt zur Natur vernachlässigt wird, den wir und unsere Autoren für ein dem Menschen angeborenes Bedürfnis halten. Wir wollen mit unseren Beispielen deutlich machen, dass Menschen mit Demenz in der Lage sind, die Natur zu genießen und hoffen, Betroffene sowie ihre Angehörigen und alle Interessierten in diesem Sinne zu inspirieren.

Die Auswahl der interessanten Ideen und Arbeiten erfolgte willkürlich und nicht themenbezogen. Bei der Auswahl der Autoren ging es uns darum, Menschen, auch solche mit Demenz, ausfindig zu machen, die noch nie etwas publiziert bzw. noch nie über dieses Thema geschrieben haben. Wir haben Menschen mit Demenz kontaktiert, die uns bekannt sind. James McKillop, Brian und June Hennell sowie Trevor Jarvis haben zugesagt, ebenso die Mitglieder der herausragenden Scottish Dementia Working Group und des Swindon Forget Me Not Centre. Wir danken Hawker Publications für die Genehmigung, zwei Gedichte von John Killick aus seinem *Dementia Diary* (Killick, 2009) zu verwenden. Viele unserer Autoren, insbesondere Rachael Litherland und die Park Club-Mitglieder, lassen Menschen mit Demenz zu Wort kommen. Manjit Nijjar präsentiert die Ansichten und Stimmen asiatischer Betreuer.

Die anderen Autoren haben wir gefunden, indem wir viele Menschen angesprochen und viele kontaktiert haben, von denen wir gehört oder gelesen hatten oder die im Rahmen von Konferenzen Vorträge

gehalten haben. Der Hintergrund der einzelnen Autoren ist genauso unterschiedlich wie ihre Beiträge. Wir haben diese Entscheidung bewusst getroffen, weil wir mit diesen verschiedenen Ansätzen das unorthodoxe Denken und die Fantasie anregen wollen. Wir sind uns bewusst, dass wichtige Dinge fehlen. So ist es uns trotz intensiver Bemühungen nicht gelungen, Menschen zu finden, die bereit waren, über frei lebende Vögel, Bäume, ruhige Orte, Sterne, das Meer und Schwimmen zu schreiben (wenngleich wir sicher sind, dass gute Texte zu diesen Themen existieren). Im Zusammenhang mit interessanten Projekten müssten noch viele andere Aspekte der Natur zu finden sein, aber uns waren durch unsere Netzwerke, die Zeit und den Umfang des Buches, Grenzen gesetzt. Da wir wissen, dass es viele allgemeine Texte zu den Themen Garten, Gartenbau und Pflanzen gibt, haben wir uns angesichts der Vielzahl einschlägiger Bücher und Artikel auf ein Kapitel beschränkt, dass im Wesentlichen von Menschen mit Demenz stammt.

Zu Beginn werden die nützlichen Aspekte des Aufenthalts im Freien beleuchtet, der aus gesundheitlichen Gründen sehr zu empfehlen ist. David McNair widmet sich dem Thema Vitamin D, während die Swindon Hiking Group auf die Vorzüge sportlicher Aktivitäten eingeht. Der Aufenthalt im Freien verbessert außerdem den Umgang mit intellektuellen Beeinträchtigungen, was von vielen Autoren bestätigt wird. Zwei Beispiele: Nach Neil Mapes vermittelt der Aufenthalt im Freien ein Gefühl für die Jahreszeiten; David Mc Nair verweist auf die Verbesserung des zirkadianen Schrittmachers.

Malcolm Goldsmith macht in seinem eher philosophischen Beitrag deutlich, dass der Kontakt zur Natur ein dem Menschen angeborenes Bedürfnis ist. Peter Whitehouse und seine Kollegen thematisieren die Notwendigkeit, unsere Einstellung gegenüber Demenz und Natur zu überdenken und sie unter dem relativ neuen Aspekt der Nachhaltigkeit zu betrachten. In allen Kapiteln, auch in denen, die ein bestimmtes Projekt vorstellen, wird das elementare Bedürfnis nach Kontakt zur Natur hervorgehoben.

Die unterschiedliche Herkunft der Autoren ruft eine vielseitige Annäherung an das Thema hervor. Für die meisten stehen die Vorzüge, die der Kontakt zur Natur mit sich bringt, im Zusammenhang mit Aktivitäten, die sehr wichtig für das Wohlbefinden von Menschen mit

Demenz sind, deren Leben oft von großer und lähmender Langeweile bestimmt ist. Marcus Fellows und Ann Rainsford beispielsweise verweisen in puncto Aktivitäten für ihre Bewohner mit Demenz auf die Vorzüge von Tieren und Lorraine Robertson auf die Bearbeitung von Gartenland. Wir sind erstaunt, dass die «farming for health»-Bewegung im Vereinigten Königreich noch weitgehend unbekannt ist. De Bruin und Kollegen stellen das Konzept «farming for health» vor und erörtern seine Bedeutung für Menschen mit Demenz.

Aufgrund ihres sehr unterschiedlichen Hintergrunds betrachten die Autoren das Thema aus ihrer jeweiligen Sicht. Claire Craig beispielsweise, Dozentin für Ergotherapie, schreibt über kreative Aktivitäten. Halldóra Arnardóttir ist Kunsthistorikerin und ihr Ehemann und Kollege Javier Sánchez Merina Architekt. In ihrem Beitrag geht es darum, ein Gebäude zu konstruieren, das sich in die Natur einfügt. Menschen mit Demenz schildern, was Gärten für sie bedeuten, und Peter Whitehouse stellt Arne Naess vor, der sehr naturverbunden war und ebenfalls Demenz hatte.

Uns ist bewusst, dass wir einen der wichtigsten Gründe, Menschen mit Demenz mit der Natur in Kontakt zu bringen, nicht erwähnt haben: dass es in der Natur viel zu beobachten gibt, was durchaus amüsant sein kann, sodass der Unterhaltungswert der Natur möglicherweise etwas zu kurz gekommen ist. Wir beschließen die Einführung mit einem kurzen Textauszug von Norman MacCaig, in dem es um die Freude am Beobachten geht:

Jeden Tag sehe ich von meinem Fenster aus
die Tauben oben auf dem Rand des Daches – die Männchen
geben wollüstig gurrende Laute von sich.

Norman MacCaig, «Wild Oats»

4. Zur Sprache

Unsere Rolle als Herausgeber hat uns Spaß gemacht. Wir haben in den Beiträgen lediglich zwei Dinge verändert: Wir haben «Personen» durch «Menschen» ersetzt und den Begriff «Menschen mit Demenz» verwendet, der nach unserer Auffassung am wenigsten stigmatisierend ist.

Literatur

- Care Commission and Mental Welfare Commission (2009). Remember I'm Still Me. Edinburgh: Mental Welfare Commission.
- Killick J. (2009). Dementia Diary: Poems and Prose. London: Hawker.
- McCaig E. (2005). Wild Oats. The Poems of Norman MacCaig. Edinburgh: Polygon.
- National Audit Office (2007). Improving Services and Support for People with Dementia. NAO: London.
- Zeisel J. (2011). I'm Still Here. A Breakthrough Approach to Understanding Someone Living with Alzheimer's. London: Piatkus. Dt.: «Ich bin noch hier!». Bern: Huber.