

Abstract

Die Sinne im Wald baden und bewegen

Beitrag einer Diplomierten Aktivierungsfachperson HF zur Steigerung des persönlichen Wohlbefindens

Karin Bättig, AT 17-20, Eingereicht zur Diplomerreichung als Aktivierungsfachfrau HF an der Höheren Fachschule medi | Zentrum für medizinische Bildung | Aktivierung

Einleitung

Im Wohnheim BFVI wo die Verfasserin arbeitet, wohnen und arbeiten Menschen mit Sehbehinderung und verschiedenen Beeinträchtigungen im geschützten Arbeitsverhältnis. Um vom Wohnheim zum Arbeitsplatz zu gelangen, müssen sie das Haus nicht verlassen, was zur Folge hat, dass sie sich wenig draussen an der frischen Luft aufhalten und sehr wenig mit der Natur in Berührung kommen.

Ziel

Das Ziel ist, als dipl. Aktivierungsfachperson HF aufzuzeigen, welche Wirkung ein wöchentlich gezieltes Bewegungsprogramm im Wald auf das persönliche psychische Wohlbefinden (gemäss WHO) und die körperliche Dimension (gemäss Kruse) hat. Das Training der körperlichen Dimension ist darauf ausgerichtet die körperlichen Funktions- und die Wahrnehmungsfähigkeiten zu verbessern. Daraus ergibt sich die leitende Frage: Wie wirkt sich wöchentliche Bewegung im Wald als gezieltes Training der körperlichen Dimension auf das persönliche Wohlbefinden der zwei blinden Bewohnerinnen aus?

Methodik

Aus vorhergehender Literaturrecherche wird zum Wohlbefinden ein Selbsteinschätzungsbogen für die Bewohnerinnen, sowie ein Fremdeinschätzungsbogen zum Interview für die Bezugspersonen der Werkstätten und des Wohnheims erstellt. Mit den zwei blinden Bewohnerinnen werden die Settings im Wald durchgeführt. Abschliessend werden die Selbst- und Fremdeinschätzungsbögen ausgewertet.

Ergebnisse / Resultate

Bewegung im Wald fördert die Gesundheit und trägt zum Wohlbefinden bei. Der Wald wird über die fünf Sinne erlebt, wobei auch Achtsamkeit und Atem eine unterstützende Rolle zur Steigerung der Körperwahrnehmung und des persönlichen Wohlbefindens beitragen. Die Auswertung ergab, dass das aktuelle Wohlbefinden der Bewohnerinnen gesteigert werden konnte. Die Feedbacks waren positiv. Zur Steigerung des habituellen Wohlbefindens müsste das Training über einen längeren Zeitraum angewendet werden.

Diskussion und Schlussfolgerung

Allen Bewohnenden in Langzeitpflege- und Betreuungsinstitutionen sollte der Aufenthalt im Wald oder in der Natur täglich ermöglicht werden. Es liegt in der Kompetenz einer Dipl. Aktivierungsfachperson HF ein sinnliches Erlebnis daraus für die Bewohnenden zu gestalten. Dies führt zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit und dadurch zu mehr Wohlbefinden.

Bern, 1. Mai 2020