

# Gesundheitsförderung in Naturräumen – Green Care als Handlungsfeld für PsychologInnen

## Health Promotion in Natural Areas – Green Care as a Field of Action for Psychologists

Renate Cervinka, Jennifer Sudkamp, Laura Pirgie & Markus Schwab

### Themenschwerpunkt Gestaltung der Umwelt

#### Zusammenfassung

Die positiven Wirkungen von Natur auf Wohlbefinden und Gesundheit sind wissenschaftlich gut belegt. Gesundheitsfördernde Aktivitäten in natürlichen Landschaften und die Gestaltung von Grünräumen aus psychologischer Perspektive bilden den Fokus der vorliegenden Arbeit. Green Care wird als innovative Entwicklung im Bereich der Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden in agrarischen Bereich vorgestellt. Theoretische, methodische sowie praktische Handlungsmöglichkeiten der Psychologie im Bereich Green Care werden anhand dreier Projekte beispielhaft vorgestellt. Mit Green Care eröffnen sich neue Handlungsfelder für PsychologInnen. Aus standespolitischer Perspektive plädieren die AutorInnen dafür, sich an den neuen Entwicklungen im Bereich Green Care zu beteiligen. Konkrete Ansatzpunkte für die Anwendung professioneller Kompetenz aus den Subdisziplinen der Psychologie werden angeführt.

#### Abstract

There is a large body of research on the beneficial effects of nature on health and well-being. This paper is aimed at highlighting activities for health promotion as well as health promoting design in natural areas from a psychological perspective. We describe Green Care as an innovative approach fostering health and well-being in natural areas. Three examples are provided to learn about theoretical, methodological and practical applications of psychology in the domain of Green Care. Green Care provides new fields of action for psychologists. The authors are advocates for an involvement of psychologists in the Green Care movement from a professional point of view. The paper provides examples of application for the expertise of several psychological sub-disciplines.

Urbanisierung, Technisierung und Globalisierung wirken als Stressfaktoren im alltäglichen Leben. Sie führen zu Änderungen im Lebensstil und zur Distanzierung von der Natur. Diese Phänomene führen zu Zivilisations- und Stresskrankheiten, denen es entgegenzuwirken gilt. Im Bereich der Erholungsforschung und Public Health liegen bereits hinreichende wissenschaftliche Nachweise über die förderliche Wirkung der Natur auf Wohlbefinden, Gesundheit und Lebensqualität vor. Wesentliche Erkenntnisse zu Erholungseffekten in der Natur werden im Folgenden dargestellt. Weiters wird Green Care als eine neue Entwicklung im Bereich „Wohlbefinden und Gesundheit“ vorgestellt und im Zusammenhang mit psychologischen Handlungsfeldern diskutiert.

#### 1. Erholung in der Natur – Förderung von Wohlbefinden und Gesundheit

Naturkontakte und -erlebnisse wirken sich positiv auf die physische und psychische Gesundheit und auf das soziale Wohlbefinden aus (Cervinka et al., 2014; Hartig, Mitchell, de Vries & Frumkin, 2014; Health Council of the Netherlands, 2004; Raith & Lude, 2014).

Naturerlebnisse in der Kindheit fördern die kognitive, körperliche und soziale Entwicklung (Raith & Lude, 2014). Sie beugen der Entfremdung von der Natur vor und bekämpfen aktuelle Probleme (Louv, 2008). Ein Aufenthalt in der Natur und Begegnungen mit Tieren bieten besonders für Kinder und Jugendliche Vorteile. Aber auch Erholungssuchende jeden Alters, insbesondere SeniorInnen, profitieren von Aufenthalten und Tätigkeiten in der freien Natur und im Garten (Wang & MacMillan, 2013). Der Abbau von Stress und psychischer Erschöpfung gelingt in der Natur besonders gut, ebenso die Wiederherstellung von körperlichen und geistigen Kräften. Die Natur regt zu Bewegung an, Naturkontakte und -erlebnisse erleichtern soziale Kontakte und sti-