

Gemeinsam den Wald entdecken – ein Generationenprojekt

Alexandra Wirth, Katharina Zürcher, Nadine Gasche, Dietlinde Arbenz

1. Projektüberblick

Im Rahmen des Moduls „Projektwerkstatt“ im Bachelorstudiengang Ergotherapie an der Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften (ZHAW) entwickelten drei Studierende das Projekt „Gemeinsam den Wald entdecken – ein Generationenprojekt“. Das Projekt wurde mit zwei Teilnehmergruppen unterschiedlichen Alters durchgeführt. Neben einer Gruppe mit Bewohnerinnen und Bewohnern des Pflegezentrums Eulachtal in Elgg nahm die Kindergartenklasse des Waldkindergartens Plus der Primarschule Elsau-Schlatt an diesem intergenerationellen Projekt teil. Da sich beide Teilnehmergruppen aufgrund des Coronavirus im Herbst 2020 nicht physisch treffen konnten, waren die Studierenden gefordert, den Austausch zwischen diesen auf eine neue Art und Weise kreativ und anregend zu gestalten.

Die Studierenden legten die Förderung der sozialen Teilhabe, der kognitiven Fähigkeiten und der Sinneswahrnehmungen als Ziele für beide Teilnehmergruppen fest. Dabei lag bei den älteren Teilnehmenden der Fokus auf der Förderung der kognitiven Fähigkeiten. Laut Peralta et al. (2017) kann Ergotherapie, die kognitives Training enthält, kognitive Funktionen verbessern und das Fortschreiten von kognitiven Einschränkungen verlangsamen.

Bei den Kindern lag der Schwerpunkt zusätzlich auf der Förderung einer ganzheitlichen Entwicklung. Durch das Gehen auf dem unebenen Waldboden können bei Kindern beispielsweise der Gleichgewichtssinn und der Bewegungsapparat gestärkt werden (Hazarim & Hudak 2014).

2. Intergenerationelle Projekte

Der Austausch zwischen älteren und sehr jungen Menschen kann motivierend, aktivierend und sinnstiftend wirken. Durch intergenerationelle Projekte lässt sich das Selbstbild älterer Menschen verbessern und diese

fühlen sich weniger einsam. Bei Kindern können generationenübergreifende Projekte zu einem verbesserten Verständnis für ältere Menschen und den Prozess des Alterns führen (Gaggioli et al. 2014).

3. Bedürfnisse

Um das Projekt möglichst klientenzentriert zu planen, wurde es an den Bedürfnissen der Teilnehmenden ausgerichtet. Allgemeine Bedürfnisse der Kinder sind Spiel und Bewegung, die für ihre geistige, emotionale und soziale Entwicklung unersetzlich sind (Szillat 2008). Während der Vormittage im Wald stellten die Studierenden fest, dass die Kindergartenkinder gerne lernen und kreatives sowie selbstständiges Tätigsein wichtig für deren Selbstvertrauen ist.

Ältere Menschen im Pflegeheim verlangen danach, an bereichernden Aktivitäten teilzuhaben (Hwang et al. 2013). Sie haben ein Mitteilungsbedürfnis und tauschen sich gerne über Erinnerungen aus. Während der ersten Welle der Pandemie hatten die Bewohnerinnen und Bewohner im Pflegeheim aufgrund der getroffenen Maßnahmen wenig Kontakt zur Außenwelt. Dies kann Isolation und Einsamkeit begünstigen. Soziale Kontakte nahmen daher einen hohen Stellenwert bei den älteren Teilnehmenden ein. Insgesamt wurde auch das Wohlbefinden beider Teilnehmergruppen in den Mittelpunkt gestellt.

Die Praxispartner hatten die Erwartung, dass ein interaktiver Austausch zwischen beiden Generationen entsteht und die ausgewählten Aktivitäten altersgerecht sind.

4. Konzeptausarbeitung

Zuerst formulierten die Studierenden eigene Ideen für ein mögliches Generationenprojekt. Eine der ersten bestand darin, die beiden Gruppen mit einem Thema aus einem Bilderbuch zu vereinen. Mit dieser Idee

traten sie in Kontakt mit den Praxispartnern. Letztere sagten daraufhin den Rahmenbedingungen zu und ergänzten die Projektidee mit ihren Vorschlägen. Die Grundidee entwickelte sich weiter und das Thema wurde konkreter definiert.

Da die Kindergartenklasse regelmäßig Vormittage im Wald verbringt, wurde dies mit dem Generationenprojekt verbunden. Der Wald und die Natur im Herbst wurden somit als Hauptthema festgelegt. Die Maßnahmen zur Bekämpfung des Coronavirus beeinflussten die Rahmenbedingungen des Projektes stark. Ein persönliches Treffen der Gruppen konnte nicht stattfinden. Darüber hinaus gab es während der durchgeführten Vormittage Einschränkungen bezüglich der Gruppengröße und die Mindestabstände mussten stets eingehalten werden. Die Studierenden überlegten gemeinsam mit den Projektpartnern, wie der Austausch zwischen den Generationen trotzdem ansprechend gestaltet werden könnte. Die Projektpartner äußerten den Wunsch, dass der Austausch über das Schreiben von Briefen hinaus gehen sollte, da die Teilnehmenden aus dem Pflegezentrum bereits während der ersten Coronavirus-Welle viele Briefe erhalten und geschrieben hatten und nur bedingt davon profitieren konnten. Daraus entstand die Idee eines Austauschs über Fotos und Videos. Die Bedürfnisse der Teilnehmenden wurden laufend erfragt und weiterhin in die Planung einbezogen. Beispielsweise wurde beim Evaluieren der Vormittage mit den älteren Teilnehmenden klar, dass diese das Benennen der Fotos von Waldtieren und Pflanzen schätzten, sodass diese Aktivität beim nächsten Treffen nochmals eingebaut wurde. Den jüngeren Teilnehmenden bereiteten hingegen Postenläufe und Gruppenwettkämpfe viel Spaß, weshalb im Verlauf des Projektes weitere Bewegungsspiele in Gruppen durchgeführt wurden.

5. Beschreibung und Aufbau des Projektes

Grundsätzlich wurde versucht, über die Durchführung ähnlicher Aktivitäten eine Verbindung zwischen den Gruppen zu schaffen. Dadurch sollte das Projekt einem Generationenprojekt ohne soziale Distanz, bei dem die Aktivitäten gemeinsam ausgeführt werden, möglichst nahekommen.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer wurden in ihren jeweiligen Fähigkeiten und den Zielen entsprechend gefördert und gefordert. Die Aktivitäten wurden so gestaltet, dass diese den Bedürfnissen beider Teilnehmergruppen entsprechen.

Kinder verfügen über einen natürlichen Bewegungsdrang, was durch ausreichend Bewegung bei Spielen im Freien berücksichtigt werden kann (Harazim & Hudak 2014). Da viele in einem Pflegeheim lebende Senioren bereits in ihrer Mobilität und den Sinnesfunktionen eingeschränkt sind und deshalb soziale Kontakte weniger gepflegt werden (Öven-Uslucan 2017), wurden bei der Planung Aufgaben zur Förderung der Wahrnehmung sowie Zeitfenster für den gegenseitigen Austausch einbezogen. Voraussetzung für alle durchgeführten Aufgaben war, dass diese mit dem Thema Wald zu tun haben.

Als Einstieg für beide Gruppen wurde eine Kochaktivität ausgewählt. Im Wald kochten die Studierenden gemeinsam mit den Kindern über dem Feuer einen Punsch, den die Kinder anschließend probieren durften (Abb. 1). Im Pflegezentrum bereiteten die Studierenden gemeinsam mit den Senioren ein Mittagessen zu. Um die Würste zu braten, erhielten zwei der Senioren die Aufgabe, draußen in einer Feuerschale ein Feuer zu entfachen (Abb. 2). Über das Feuerma-



▲ Abb. 1: Punschkochen im Wald



◀ Abb. 2: Feuermachen vor dem Pflegezentrum

chen konnte der Bezug zur Aktivität der Kinder – dem Punschkochen über dem Feuer – verdeutlicht werden. Das gemeinsame Kochen bot den Studierenden die Gelegenheit, die Projektteilnehmenden besser kennenzulernen. Zudem entstand ein erster Eindruck von den Fähigkeiten und Einschränkungen der Projektteilnehmenden, sodass diese bei den weiteren Interventionen berücksichtigt werden konnten.

Ein weiteres Thema im Kindergarten war Kreativität. Die Kinder sammelten Naturmaterialien und legten anschließend damit ein Bild oder ein Mandala. Die gesammelten Naturmaterialien wurden bei der nächsten Intervention mit den Senioren weiterverwendet. Die Aufgabe bestand darin, die verschiedenen Gegenstände anhand von Form, Aussehen oder Geräusch zu benennen und der entsprechenden Pflanzen- oder Baumart zuzuordnen. Dabei wurde die Wahrnehmung über den Tast-, Seh- und Hörsinn stimuliert und geschult. Die Senioren konnten auf ihre persönlichen Erinnerungen und Erfahrungen zurückgreifen. Zudem wurde durch diese Sinnesaufgaben der Austausch unter ihnen angeregt.

Ein weiteres zentrales Thema im Kindergarten waren Bewegungsspiele, welche die grobmotorischen Fähigkeiten der Kinder fördern und gleichzeitig auch Spaß machen sollten. Die kognitiven Fähigkeiten der Senioren wurden bei diversen Aufgaben gefordert, beispielsweise durch das Zuordnen und Benennen verschiedener Waldtiere oder beim Ergänzen von Sprichwörtern zum Thema Wald.

► **Beispiel Blätterbett:** Anhand des Beispiels „Blätterbett“ soll die Durchführung einer intergenerationalen Aktivität genauer erläutert werden. Die Studierenden befragten die Senioren nach ihren Erlebnissen und Erinnerungen an den Wald. Die entstandenen „Waldgeschichten“ wurden notiert und zum nächsten Treffen im Kindergarten mitgebracht. Die Studierenden erzählten die Waldgeschichten im Kindergarten und zeigten den Kindern zusätzlich ein Foto der Person, welche diese Geschichte erzählt hatte. Beispielsweise berichtete ein Projektteilnehmer, dass ganz früher die Leute, die sich keine Matratze leisten konnten, ihre Schlafunterlage mit Laub füllten. Diese Erinnerung fanden die Kinder besonders erstaunlich, sodass beschlossen wurde, im Wald ein eigenes „Blätterbett“ zu bauen. Auf diese Weise konnten die Kinder selbst nachvollziehen, wie es sich angefühlt haben mochte, auf einem „Blätterbett“ zu schlafen. Zudem wurde so der Bezug zur erzählten Erinnerung gestärkt. Anschließend durften die Kinder noch mit Anlauf in

das Blätterbett hineinspringen, was ihnen große Freude bereitete. Über Fotos und Filmaufnahmen dokumentierten die Studierenden, wie die Kinder sich ins Blätterbett hineinlegten oder in dieses hineinsprangen. Beim nächsten Treffen mit den Senioren zeigten die Studierenden diese Bilder und Videos. Die älteren Teilnehmer freuten sich über die stark zum Ausdruck kommende Lebendigkeit und Freude der Kinder.

6. Bezug zur Ergotherapie

Die grundlegenden Ziele der Ergotherapie sind das Ermöglichen von Betätigung sowie das Fördern und Aufrechterhalten von Fähigkeiten. Zudem wird in der Ergotherapie darauf geachtet, dass Klientinnen und Klienten an bedeutungsvollen Aktivitäten teilhaben können. Die Studierenden waren durch das Generationenprojekt in der Lage, mit beiden Gruppen bedeutungsvolle, individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden angepasste Aktivitäten durchzuführen. Dadurch konnte die soziale Partizipation aller Teilnehmenden gefördert werden, was beispielsweise am motivierten Mitmachen der Kinder bei Bewegungsspielen und Gestaltungsaktionen mit Naturmaterialien (Abb. 3) erkennbar war.



Abb. 3: Bild aus gesammelten Naturmaterialien, von Kindern gestaltet

Foto: eigene Aufnahme

Zudem konnte durch das Generationenprojekt vor allem bei den älteren Teilnehmenden einer „Occupational Deprivation“ entgegengewirkt werden. Laut Whiteford (2000) bedeutet „Occupational Deprivation“, durch äußere Gegebenheiten von Betätigung ausgeschlossen zu sein. Als äußere einschränkende Gegebenheit ist hier die durch das Coronavirus bedingte Kontaktbeschränkung von älteren Menschen und Kindern zu sehen. Durch das Generationenprojekt mit Distanz konnten die Senioren jedoch trotzdem an der Lebenswelt der Kinder teilhaben.

7. Auswertung und Fazit

Das Projekt konnte trotz Herausforderungen und Schwierigkeiten erfolgreich abgeschlossen werden. Von den Teilnehmenden, den Projektpartnern und den Studierenden wurde das Projekt positiv wahrgenommen und die zu Beginn definierten Ziele konnten erreicht werden.

Eine der größten Herausforderungen während des gesamten Projektes bestand darin, den Austausch zwischen den beiden Teilnehmergruppen so zu gestalten, dass trotz fehlender physischer Treffen eine Verbindung zwischen ihnen entstehen konnte. Durch Fotos ließ sich dies nur bedingt umsetzen, da auf den Bildern die Emotionen und Gefühle nur begrenzt transportiert werden können. Bei den Videobotschaften gelang dies besser. Gerade die Gruppe aus dem Pflegeheim genoss es sehr, die Lebensfreude und Energie der Kindergartenkinder zu spüren.

Die Studierenden, Projektpartner und Teilnehmenden stellten fest, dass es zwar durchaus möglich ist, ein intergenerationelles Projekt ohne physischen Kontakt durchzuführen. Jedoch wäre es noch viel schöner ge-

wesen, wenn sich beide Teilnehmergruppen persönlich hätten treffen können.

8. Weiterführung

Nach dem Abschluss des Projekts tauschten die beiden Partnerinstitutionen ihre Kontaktdaten aus. Bereits an den Festtagen über Weihnachten wurden Karten und Briefe verschickt.

Da sich beide Gruppen während des Projektverlaufs nie physisch treffen konnten, war es den Teilnehmenden ein großes Anliegen, sich zu einem späteren Zeitpunkt zu sehen. Im Frühsommer 2021 sollte es endlich soweit sein: Bewohnerinnen und Bewohner des Pflegeheims besuchten die Kindergartenklasse im Wald und konnten die junge Teilnehmergruppe zum ersten Mal persönlich treffen.

Zudem fanden in der Region wenige Monate nach diesem Generationenprojekt weitere Projekte statt, die von dem hier vorgestellten inspiriert worden waren.

Danksagung

Ein herzlicher Dank geht an die beiden Teilnehmergruppen sowie an Maja Berger, Aktivierungstherapeutin des Pflegezentrums Eulachtal in Elgg, und Ladina Saltalamacchia, Kindergartenlehrerin vom Waldkindergarten Plus der Primarschule Elsau-Schlatt, für die gute Zusammenarbeit sowie die Unterstützung und Flexibilität bei der Durchführung dieses Projektes. Ein weiterer Dank geht an Dietlinde Arbenz von der ZHAW für die Betreuung während des gesamten Projektes.

Literatur:

Gaggioli, A., Morganti, L., Bonfiglio, S., Scaratti, C., Cipresso, P., Serino, S. & Riva, G. (2014): Intergenerational group reminiscence: A potentially effective intervention to enhance elderly psychosocial wellbeing and to improve children's perception of aging. *Educational Gerontology*, 40(7), 486–498.

Harazim, H. & Hudak, R. (2014): *Naturabenteuer für Kinder. Spiel- und Bastelideen für Flussbaumeister und Waldprinzessinnen* (1. Ausgabe). München: Gräfe und Unzer Verlag.

Hwang, H., Hsieh, P. & Wang, H. (2012): Taiwanese long-term care facility residents' experiences of caring: a qualitative study. *Scandinavian Journal of Caring Sciences* 27(3), 695–703. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6712.2012.01082.x>.

Öven-Uslucan, J. (2017): *Die spirituellen und psychosozialen Bedürfnisse von Bewohnern in Alten- und Pflegeheimen in Bayern* (Doctoral dissertation, lmu).

Peralta, P., Gascón, A. & Latorre, E. (2017): Occupational therapy prevents cognitive impairment on long-term care residents. *Physical & Occupational Therapy In Geriatrics*, 35(3-4), 119–131.

Szillat, A. (2008): *Spiele für Kopf & Herz. Spiele, Übungen und Bewegungen zur ganzheitlichen Förderung von Kindern*. Neureichenau: edition zweihorn.

Whiteford, G. (2000): Occupational deprivation: Global challenge in the new millennium. *British Journal of Occupational Therapy*, 63(5), 200–204.

Die Autorinnen:



Alexandra Wirth
Studentin ZHAW



Katharina Zürcher
Studentin ZHAW

Stichwörter:

- Generationenprojekt
- Wald
- Wohlbefinden



Nadine Gasche
Studentin ZHAW



Dietlinde Arbenz
Dozentin ZHAW

Korrespondenzadresse:

ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaft
Institut für Ergotherapie am Departement Gesundheit
Technikumstrasse 71
8401 Winterthur
Schweiz