



Welche Studien gibt es zur Wirkung von Gartentherapie bei der Behandlung von Depressionen?

"Gartentherapie verbessert die Selbstwirksamkeit und den Selbstwert"

- Evaluation von Kam und seinen Mitarbeitern eines Gartenbauprogramms bestätigt die Wirkung der Gartentherapie bei Depressionen
- Psychoevolutionäre Theorie von Roger Ulrich (1991), welche die stressreduzierenden Wirkungen auf den emotionalen, physiologischen, kognitiven, verhaltensbezogenen Reaktionen und der visuellen Ebene der Natur in Bezug auf Depressionen bestätigt
- Studien aus Nacadia/ Dänemark (2018), welche ein achtwöchiges Projekt zur Behandlung von Stress bei Depressionen initiierten
- Der Therapiegarten in Alnarp der Universität Malmö/ Schweden (2019), welche ebenso für die Behandlung von Depressionen bekannt sind
- Biophilia Hypothese nach Edward O. Wilson (2017)
- Attention Restoration Theory nach Rachel und Stephen Kaplan
- Studie „A prospective study of group cohesiveness in therapeutic horticulture for clinical depression“ aus 2008 von Gonzalez, Hartig, Patil, Martinsen und Kirkevold
- Studie „The beneficial effects of horticultural activities on patients' community skill and motivation in a public psychiatric center“ von Wu, Chang, Hsu, Lin und Tsao aus 2008 an, welche sogar die Verbesserung der Kommunikation und die der Motivation weit über die Dauer des Programms hinaus bestätigen
- Evaluation von Clatworthy, Hinds und Camic (2013) aus den Jahren 2004-2011. Diese zeigen innerhalb von zehn Veröffentlichungen den Nutzen und die positive Auswirkung, sowie reduzierte Symptome durch Gartenarbeit als psychotherapeutische Intervention bei Depressionen und Ängste
- Die Recherchen von Kamioka, Tsutani, Yamada, Park, Okuizumi, Honda, Okada, Park, Kitayuguchi, Abe, Handa und Mutoh (2014), bestätigen die Wirkung von Gartentherapie bei schweren Depressionen
- Bewegungstheorien u. a. nach Pretty (2004); Waibl (2013), Petzold (2009), diese heben hervor, dass moderate Bewegung in der Natur bei Angstzuständen, Unruhe und Depressionen, negativen Gemütszuständen eine positive Stimmung fördert
- Eigene Publikation: <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=amma...>



Sollten Sie bis hier her gelesen haben, zeigt sich damit deutlich Ihr persönliches Interesse an der Gartentherapie.

Gerne stehe ich Ihnen in einem persönlichen Gespräch für weitere Details zur Verfügung!

Gartentherapie bei Psychotherapeutin Yvonne Ammar in 1220 Wien

Yvonne Ammar

Hirschstettner Straße 19-21/B/CC09

1220 Wien

Tel.: [+43 699 19 22 22 55](tel:+4369919222255)

E-Mail: ammar@psychotherapie-1220-wien.at