



Hausarbeit

„G'sund durch den Hund“

„Vorstellung eines Konzeptes zur Verbesserung der psychischen und physischen Gesundheit durch tiergestützte Interventionen mit dem Hund“

Verfasserin:
Claudia Zwieb

Zur Erlangung des Titels
„geprüfte Fachkraft für tiergestützte Therapie und tiergestützte Fördermaßnahmen“

Wien, im März 2023

Verein „Tiere als Therapie“ – Wissenschafts- und Ausbildungszentrum

Silenegasse 2, Stiege 3, 1220 Wien

4. Diplomlehrgang für tiergestützte Therapie und tiergestützte Fördermaßnahmen

Begutachterin: Helga Widder

Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre hiermit an Eides Statt, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Hilfsmittel angefertigt habe. Die aus fremden Quellen direkt oder indirekt übernommenen Gedanken sind als solche kenntlich gemacht.

Die Arbeit wurde bisher in gleicher oder ähnlicher Form keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt und auch noch nicht veröffentlicht.

Wien, Datum

Unterschrift

Abstract

In der Hausarbeit „G’sund durch den Hund“ wird deutlich gemacht, wie Tiere sich positiv auf das psychische und physische Wohlbefinden der Menschen auswirken und welche Möglichkeiten das Tier mitbringt, um einen fördernden und präventiven Effekt auf die Gesundheit erzielen zu können. Dafür wird zu Beginn auf Definitionen eingegangen, die eine Erklärung von psychischer und physischer Gesundheit beinhalten, sowie Definitionen der Begriffe „Gesundheitsförderung“, „Krankheitsprävention“ und verschiedener Formen der tiergestützten Intervention inklusive der Interaktionsformen.

Weiters werden die Grundgedanken der Mensch-Tier-Beziehung, die dazugehörigen Wirkweisen der Biophilie, das Konzept der „DU-Evidenz“ sowie der Bindung zwischen Mensch und Tier vorgestellt. Dabei wird auf die verschiedenen Bindungstypen genauer eingegangen und das Bindungshormon Oxytocin näher beleuchtet.

Im darauffolgenden Kapitel geht es um die Verbindung zwischen Mensch und Hund, die Domestikation des Hundes sowie Voraussetzungen für eine Ausbildung zu einem Therapiehund.

Die physiologischen und psychologischen Effekte werden im Anschluss dargelegt. Unter anderem können hier Erfolge im Bereich der Stressreduktion, der Stärkung des Immunsystems, hormonelle Effekte und eine allgemeine Verbesserung des Gesundheitsverhaltens erzielt werden. Auch zur Förderung sozialer Interaktion und Reduktion von Furcht und Angst tragen Tiere einen großen Teil bei.

Der empirische Teil der Arbeit beinhaltet ein Konzept zur Förderung der Gesundheit bzw. Prävention von Krankheit. Es wird ein Erlebniswochenende vorgestellt, bei dem vorrangig Kinder dem Alltag entfliehen und sich auf den eigenen Körper konzentrieren können, um wieder Bewusstsein für die eigenen Bedürfnisse zu schaffen und ihrer Gesundheit mehr Beachtung zu schenken.

Um ein passendes Angebot setzen zu können, müssen Rahmenbedingungen festgelegt, Organisation und Vorbereitung durchdacht und Fragen zum Personal sowie Gesundheit, Hygiene und Tierwohl geklärt werden. Nach Festlegung der Zielgruppen und dem Zeitraum werden Ziele aufgestellt und Aufbau bzw. Ablauf der Einsätze genau ausgearbeitet.

Bei der anschließenden Diskussion wird ein Fazit aus der Erstellung des Konzeptes geschlossen.

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	1
1.1. Wissenschaftliche Fragestellung.....	1
2. Definitionen zum Thema Gesundheit	2
2.1. Gesundheit	2
2.2. Psychische Gesundheit	3
2.3. Physische Gesundheit	3
2.4. Gesundheitsförderung.....	4
2.5. Krankheitsprävention.....	5
3. Definitionen und Begrifflichkeiten in der tiergestützten Therapie	6
3.1. Tiergestützte Aktivität	6
3.2. Tiergestützte Förderung.....	7
3.3. Tiergestützte Pädagogik.....	7
3.4. Tiergestützte Therapie	7
3.5. Tiergestützte Intervention	7
3.6. Interaktionsformen.....	8
3.6.1. Die freie Interaktion	8
3.6.2. Die gelenkte Interaktion	9
3.6.3. Die ritualisierte Interaktion	9
4. Die Mensch-Tier-Beziehung	9
4.1. Biophilie	9
4.2. DU-Evidenz	10
4.3. Die Bindung zwischen Mensch und Tier.....	10
4.3.1. Bindungstypen.....	11
4.3.2. Bindungshormon Oxytocin	12
5. Der Mensch und der Hund	13
5.1. Domestikation.....	13
5.2. Voraussetzungen für einen Therapiebegleithund	14
6. Wirkungseffekte tiergestützter Interventionen	16
6.1. Physiologische Wirkung.....	16
6.1.1. Stressreduktion	17
6.1.2. Stärkung des Immunsystems	18
6.1.3. Hormonelle Effekte	18

6.1.4. Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes	19
6.2. Psychologische Wirkung	20
6.2.1. Förderung sozialer Interaktion	21
6.2.2. Reduktion von Furcht und Angst	21
7. Konzept	22
7.1. Rahmenbedingungen	23
7.2. Organisation und Vorbereitung	23
7.3. Personal	25
7.4. Erste Hilfe, Gesundheit und Hygiene	25
7.5. Beschreibung der Tiere.....	26
7.6. Überlegungen zum Tierwohl	28
7.7. Tiergestütztes Erlebniswochenende.....	29
7.7.1. Zielgruppe	29
7.7.2. Ziele.....	31
7.7.3. Zeitraum	32
7.7.4. Programmübersicht	32
7.7.5. Detaillierte Planungen der einzelnen Aktivitäten.....	36
8. Zusammenfassung und Diskussion	48
9. Literaturverzeichnis	50

1. Einleitung

Die moderne Lebensweise ist für viele Menschen psychisch sowie physisch besonders herausfordernd. Der stressbedingte Alltag und fehlende körperliche Auslastung lösen oft körperliche und emotionale Probleme aus. Hinzu kommt auch meist eine Reizüberflutung durch soziale aber auch andere Medien. Wissen über physische und psychische Gesundheit gibt es genug. Ebenfalls ist es dem technologischen Fortschritt zu verdanken, dass viele Krankheiten erkannt und behandelt werden können. Doch durch die heutige „Leistungsgesellschaft“ findet man leider kaum eine freie Minute, um sich bewusst um sich und seine Gesundheit zu kümmern. Die Lebens-, Arbeits- und Umweltbedingungen werden immer schwerer zu bewältigen und es entstehen soziale, psychische und körperliche Belastungen.

In meiner eigenen Kindheit war in den verschiedensten Lebensphasen ein Hund mein treuer Begleiter und motivierte mich stets zu körperlicher Betätigung. Auch die positive Wirkung des geliebten Haustieres auf mein seelisches Wohlbefinden war vor allem in Phasen der Traurigkeit und Hilflosigkeit besonders spürbar. Diese Erfahrungen bestätigen die bereits durch mehrere Studien belegten Thesen, dass Tiere im Bereich der psychischen und physischen Gesundheit positive Effekte erzielen. So führt JULIUS et. al (2014, S. 53 ff) einige Studien an, die vor allem Effekte auf einen guten körperlichen Gesundheitszustand, Herzfrequenz und Blutdruck, Stressreduktion sowie soziale Integration belegen.

In der Hausarbeit „G’sund durch den Hund“ wird deutlich gemacht, wie sich Hunde positiv auf das psychische und physische Wohlbefinden der Menschen auswirken und welche Möglichkeiten das Tier mitbringt, um einen fördernden und präventiven Effekt auf die Gesundheit erzielen zu können.

1.1. Wissenschaftliche Fragestellung

Diese Hausarbeit befasst sich mit der folgenden wissenschaftlichen Fragestellung:

Inwiefern wirken sich tiergestützte Interventionen mit dem Hund positiv auf die psychische und physische Gesundheit bei Kindern aus und welche Angebote können zur Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention gesetzt werden?

Um diese Frage beantworten zu können, müssen erst die verschiedenen Definitionen zu Gesundheit und der tiergestützten Arbeit erfasst, die Grundlagen der Mensch-Tier Beziehung

beleuchtet sowie der Hund in seiner Entwicklung bis jetzt und seine Wirkungseffekte im physischen und psychischen Bereich dargestellt werden.

Abschließend wird ein Konzept vorgestellt, in dem vor allem die Rahmenbedingungen und die dazugehörige Vorbereitung ausgearbeitet und die Durchführung eines Erlebniswochenendes mit dem Thema „Hund“ sowie Ziele der Interventionen genau geplant und angeführt werden.

2. Definitionen zum Thema Gesundheit

Im ersten Teil der Arbeit wird näher auf die verschiedenen Begrifflichkeiten eingegangen. Zum einen wird der Überbegriff „Gesundheit“ unter die Lupe genommen, zum anderen genauer auf die psychische sowie physische Gesundheit eingegangen. Um im praktischen Teil der Arbeit gezielte Interventionen planen zu können, müssen vorerst die Themen Gesundheitsförderung sowie Krankheitsprävention bearbeitet werden.

2.1. Gesundheit

Die Definitionen für den Begriff „Gesundheit“ variieren aufgrund von verschiedenen Kulturen, historischen Gegebenheiten sowie wissenschaftlichen Arbeitsbereichen. Lange Zeit wurde „Gesundheit“ nur als Fernbleiben von Krankheit definiert. Je nach Bedingung wird darunter auch der Vorgang verstanden, bei dem man sich an die immer wieder verändernde Umgebung anpassen muss. (vgl. GREIFFENHAGEN und BRUCK-WERNER 2007, S. 151)

Durch die Weltgesundheitsorganisation wurde im Jahr 1946 eine der bekanntesten Definitionen für den Begriff „Gesundheit“ festgelegt.

„Die Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.“
(WELTGESUNDHEITSORGANISATION 1946, S. 1)

Diese Definition ist jedoch aufgrund von verschiedenen Auffälligkeiten umstritten. So erklären HURRELMANN und RICHTER (2013, S. 117), dass durch den Begriff „Wohlbefinden“, eine subjektive Einschätzung vorliegt. Dabei wird Wert auf die eigene Wahrnehmung und die eigene Einschätzung des persönlichen Gefühls gelegt. Ob die Wahrnehmung durch Fremde ebenfalls entscheidend ist, wird nicht genauer erläutert. Weiters wird damit ein Idealzustand geschildert,

der für kaum jemanden dauerhaft erreichbar ist, da jede von „Gesundheit“ abweichende Situation wieder neu ausbalanciert werden muss.

HURRLEMANN und RICHTER (2013, S. 147) definieren den Begriff „Gesundheit“ deshalb wie folgt:

„Gesundheit ist das Stadium des Gleichgewichtes von Risikofaktoren und Schutzfaktoren, das eintritt, wenn einem Menschen eine Bewältigung sowohl des inneren (körperlichen und psychischen) als auch der äußeren (sozialen und materiellen) Anforderungen gelingt. Gesundheit ist ein Stadium, das einem Menschen Wohlbefinden und Lebensfreude vermittelt.“

2.2. Psychische Gesundheit

„Psychische Gesundheit ist ein Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten kann.“

So beschreibt die Weltgesundheitsorganisation (WHO 2019, S. 1) den Begriff der psychischen Gesundheit.

SCHUMACHER et al. (2003, S. 4) wiederum spricht bei psychischer Gesundheit von Wohlbefinden und unterteilt dieses in aktuelles und habituelles Wohlbefinden:

„Das aktuelle psychische Wohlbefinden umfasst positive Gefühle (Freude, Glücksgefühl), eine positive Stimmung und die aktuelle Beschwerdefreiheit. Das habituelle psychische Wohlbefinden bezieht sich auf das seltene Auftreten negativer Gefühle und Stimmungen (habituelle Beschwerdefreiheit) sowie auf häufige positive Gefühle und Stimmungen.“

2.3. Physische Gesundheit

Der Begriff „physische Gesundheit“ wird nicht klar definiert. Es wird einerseits von physischem Wohlbefinden gesprochen, andererseits wird der Begriff „körperliche Gesundheit“ verwendet.

SCHUHMACHER et al. (2003, S. 4) verwenden den Begriff des „physischen Wohlbefindens“ und unterscheiden zwischen aktuellem physischen Wohlbefinden und habituellem physischen Wohlbefinden.

„Das aktuelle physische Wohlbefinden meint eine aktuelle positive körperliche Empfindung (Vitalität, Sich-Fit-fühlen) sowie Freiheit von körperlichen Beschwerden. Das habituelle

physische Wohlbefinden schließlich bezieht sich auf eine länger andauernde Freiheit von körperlichen Beschwerden sowie auf habituelle positive körperliche Empfindungen.“ (SCHUMACHER et al. 2003, S. 4)

EUPATI (2023) beschreibt körperliche Gesundheit wie folgt:

„Körperliche Gesundheit ist der körperliche Zustand unter Berücksichtigung sämtlicher Aspekte von der Abwesenheit von Krankheiten bis zum Fitnessniveau. Körperliche Gesundheit ist für das allgemeine Wohlbefinden von entscheidender Bedeutung und kann durch Folgendes beeinflusst werden:

- Lebensweise: Ernährung, sportliche Betätigung und Verhalten (z. B. Rauchen);
- Biologie: Genetik und Physiologie können es erleichtern oder erschweren, körperliche Gesundheit zu erzielen;
- Umgebung: unser Umfeld und das Einwirken von Faktoren wie Sonnenlicht oder Schadstoffen;
- Gesundheitswesen: Ein gutes Gesundheitswesen kann zur Vermeidung von Krankheiten sowie zu deren Feststellung und Behandlung beitragen.“

2.4. Gesundheitsförderung

Schon der Begriff „Gesundheitsförderung“ wird mit etwas Positivem assoziiert. „Gesundheit“ ist ein sehr wertvolles und positives Gut und mit dem Begriff „Förderung“ wird Unterstützung in Verbindung gebracht. (vgl. HURRELMANN und RICHTER 2013, S. 149)

Das Konzept der Gesundheitsförderung zielt nicht nur auf das Abschirmen von Lebensrisiken ab. So definiert die WELTGESUNDHEITSORGANISATION (1986, S.1) in der 1986 in Ottawa verabschiedeten Charta den Begriff folgendermaßen:

„Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen.“ Dieser Prozess, so heißt es weiter, soll durch miteinander verbundene Schritte erreicht werden. Insbesondere sollen persönliche Kompetenzen für ein gesundheitsbewusstes Verhalten unterstützt, in Umwelt und Gemeinde positive Bedingungen für die Stärkung der Gesundheit geschaffen und Schritte für eine „gesundheitsfördernde Gesamtpolitik“ eingeleitet werden.

Gesundheitsförderung umfasst die positive Veränderung der für die Gesundheit wichtigen Lebensweisen sowie auch für die Gesundheit relevanten Lebensbedingungen. Es liegt also die Stärkung und Förderung von Ressourcen im Fokus. (vgl. HURRELMANN und RICHTER 2013, S. 149)

2.5. Krankheitssprävention

Die „Krankheitsprävention“ ist eine Ergänzung zur Gesundheitsförderung. Beide zielen darauf ab, einen positiven Effekt auf die Gesundheit zu erwirken. Der Begriff „Prävention“ ist im Gesundheitswesen ein Oberbegriff für zielgerichtete Maßnahmen und Aktivitäten, um Krankheiten oder gesundheitliche Schädigungen zu vermeiden, die Gefahr zu verringern oder den Verlauf zu verzögern.

„Krankheitsprävention richtet sich in der Regel an „Risikogruppen“, also an Menschen mit Merkmalen, die mit einer gewissen Wahrscheinlichkeit von Gesundheitsstörungen, Funktionseinschränkungen und Krankheit betroffen sein können. (vgl. HURRELMANN und RICHTER 2013, S. 150 f)

Je nach Zeitpunkt und Art lassen sich die Interventionen zur Krankheitsprävention den Bereichen der primären, sekundären und tertiären Prävention zuordnen.

Die primäre Prävention hat die Aufgabe, allgemein die Entwicklung von Krankheiten zu verhindern. Dies kann sich an Einzelpersonen, ganze Menschengruppen oder sogar an die gesamte Bevölkerung richten. Daher wird auch Aufklärungsarbeit zur primären Prävention gezählt. Die Begriffe der primären Prävention und Gesundheitsförderung finden daher oftmals gleichermaßen Verwendung.

Bei der sekundären Prävention wird sich auf die Früherkennung spezialisiert. Dabei sind Personen betroffen, die bereits Merkmale einer Krankheit aufweisen. Es sollen Krankheiten frühestmöglich erkannt und ihnen entgegengesteuert werden, um somit einen Fortschritt der Krankheit weitestgehend zu verhindern.

Die Ziele der tertiären Prävention sind, bereits bestehende Schädigungen der Gesundheit weitestgehend zu reduzieren, eine Verschlechterung der Erkrankung zu verhindern und Folgen abzuschwächen. Dabei wird die Erarbeitung an hoher Lebensqualität in den Fokus gerückt. Die tertiäre Prävention ist fast vollständig identisch mit der medizinischen Rehabilitation.

Im Gegensatz zur Prävention befasst sich die Gesundheitsförderung nicht mit konkreten Krankheitsrisiken, sondern mit den allgemeinen Voraussetzungen für die Erhaltung der Gesundheit. (vgl. HURRELMANN und RICHTER 2013, S. 150 f)

3. Definitionen und Begrifflichkeiten in der tiergestützten Therapie

Was bedeutet tiergestützte Therapie genau? WOHLFARTH und WIDDER (2011, S.31) definieren den Begriff der tiergestützten Therapie wie folgt: „Tiergestützte Therapie umfasst bewusst geplante pädagogische, psychologische und sozialintegrative Angebote mit Tieren für Kinder, Jugendliche, Erwachsene wie Ältere mit kognitiven, sozial-emotionalen und motorischen Einschränkungen, Verhaltensstörungen und Förderschwerpunkten. Sie beinhaltet auch gesundheitsfördernde, präventive und rehabilitative Maßnahmen.“

Eine einheitliche Definition des Begriffes der tiergestützten Therapie ist im deutschsprachigen Raum derzeit noch nicht vorhanden. Aufgrund der noch nicht festgelegten Definition kamen verschiedene Begrifflichkeiten hervor wie „Tiergestützte Aktivität“, „Tiergestützte Förderung“, „Tiergestützte Pädagogik“ und „Tiergestützte Therapie“. (vgl. VERNOOIJ und SCHNEIDER 2018, S. 34)

Da diese Ähnlichkeiten aufweisen aber sich dennoch in manchen Details voneinander unterscheiden, werden die Unterschiede im weiteren Verlauf genauer erläutert. Auch der Begriff „Tiergestützte Intervention“ wird anschließend genauer beleuchtet.

3.1. Tiergestützte Aktivität

Bei Tiergestützten Aktivitäten finden Intervention mit einem dafür geeigneten Tier, zur Verbesserung der Lebensqualität und des Wohlbefindens, statt. Eine Durchführung Bedarf keiner speziellen Ausbildung und kann somit von Laien oder ehrenamtlichen Personen begleitet werden. Eine Planung oder Dokumentation sind nicht erforderlich.

3.2. Tiergestützte Förderung

Das Unterstützen sowie Fördern und Fordern der Ressourcen und Fähigkeiten und somit das Erzielen von Entwicklungsfortschritten, liegt im Fokus der Tiergestützten Förderung. Angeboten werden kann diese Intervention nur von dafür ausgebildeten Personen und trainierten Tieren. Die Förderung findet mehrmalig statt und eine regelmäßige Überprüfung und Anpassung des Förderplans wird empfohlen.

3.3. Tiergestützte Pädagogik

Schwerpunkte der Tiergestützten Pädagogik sind die emotionalen sowie sozialen Kompetenzen und das Erzielen von Lernfortschritten zu den konkret festgelegten Zielen. Voraussetzung für die Intervention sind eine Person mit Ausbildung im pädagogischen Bereich sowie ein trainiertes Tier. Die Intervention finden über einen längeren Zeitraum statt, in dem auch Planung und Dokumentation zu den Zielvorgaben erforderlich sind.

3.4. Tiergestützte Therapie

Durch Einwirkung auf bestimmte Persönlichkeits- und Leistungsbereiche wird auf eine Stärkung und Verbesserung der Lebensgestaltungskompetenz hingearbeitet. Nach sorgfältiger Analyse werden Teil- und Endziele definiert und ein Therapieplan mit klaren Zielvorgaben erstellt. Die regelmäßigen Sitzungen finden über einen längeren Zeitraum mit therapeutisch qualifiziertem Personal und einem trainierten Tier statt. Jede Sitzung sowie jeder erzielte Fortschritt muss dokumentiert werden.

Einfühlungsvermögen sowie die Kenntnis über die Körpersprache seines Tieres sind Voraussetzung für jede Intervention. Ebenfalls ist die größtmögliche Zustimmung der Klient:Innen für den Erfolg erforderlich. (vgl. VERNOOIJ und SCHNEIDER 2018, S. 34-44)

3.5. Tiergestützte Intervention

Der Begriff „tiergestützte Intervention“ wurde erst 2022 von ESAAT (2022, S.2 f) als zusammenfassender Begriff verschiedener Bereiche in der tiergestützten Arbeit festgelegt. Dabei wird dieser folgendermaßen definiert:

„Tiergestützte Intervention umfasst bewusst bio-psycho-soziale Gesundheit und geplante pädagogische, psychologische und sozialintegrative Angebote mit Tieren aller Berufsfelder aus dem Gesundheitsbereich. Tiergestützte Intervention kann für Kinder, Jugendliche, Erwachsene wie ältere Menschen mit kognitiven (mental health), sozial-emotionalen und motorischen Einschränkungen und Förderschwerpunkten im gesamten Spektrum von Salutogenese und Pathogenese angewandt werden. Tiergestützte Intervention findet im Einzel- und Gruppensetting statt.“ (ESAAT 2022, S. 2)

Im Mittelpunkt der Intervention steht laut ESAAT vor allem die Beziehungsarbeit zwischen Klientel, dem Tier sowie der Bezugsperson, genauso wie die dazugehörige Arbeitsplanung. Während einer Intervention erfolgt eine Interaktion und Kommunikation mit, über aber auch für das Tier. Die Einheiten werden mit Hilfe von individuell ausgearbeiteten Zielen durchgeführt, die eine anschließende Dokumentation sowie eine Reflexion der Einheit verlangen. Sie basieren auf tierethischen Grundsätzen. (vgl. ESAAT 2022, S. 2f)

3.6. Interaktionsformen

Bei den bereits erläuterten Interventionen in der tiergestützten Arbeit, gibt es noch weitere Möglichkeiten, Einsätze des Tieres in bestimmte Kategorien einzuteilen. Dazu zählen „die freie Interaktion“, die „gelenkte Interaktion“ und die „ritualisierte Interaktion“. Alle Formen können mit Bewusstsein und Kontrollierbarkeit ineinander übergehen oder aber auch verbinden. (vgl. VERNOOIJ und SCHNEIDER 2018, S. 152)

3.6.1. Die freie Interaktion

Diese Form der Interaktion wird ohne jegliche Einmischung von außen durchgeführt. Trotz freier Begegnung sollten jedoch klare Rahmenbedingungen vorgegeben und im Notfall auch die Intervention unterbrochen werden. Diese Art der Begegnung bietet Mensch und Tier großen Spielraum für Beobachtung des Gegenübers und Reaktionen darauf. Bewusste und unbewusste Entscheidungen können getroffen und sich ohne Anmerkungen von Außenstehenden damit auseinandergesetzt werden.

3.6.2. Die gelenkte Interaktion

Die Bezeichnung der „gelenkten Interaktion“ beinhaltet Planung sowie Zielsetzung und stellt das Gegenstück zur „freien Interaktion“ dar. Dabei wird das Geschehen auf bestimmte Bereiche fokussiert, gelenkt und ermöglicht aufgrund der durchgehenden Kontrolle keinen großen Spielraum. Bei dieser Form muss verstärkt auf die Signale beider Parteien geachtet werden, um so einen Wohlfühleffekt beizubehalten und auf Unvorhersehbares flexibel reagieren zu können.

3.6.3. Die ritualisierte Interaktion

In der „ritualisierten Interaktion“ finden gleichbleibende Abläufe statt, die durch das Einlernen an Bedeutung gewinnen und so Sicherheit vermitteln, Freude an bekannten Situationen bringen, das Gefühl von Kompetenz und Normalität vermitteln. Im Vergleich zur „gelenkten Interaktion“ ist der Verlauf für alle Beteiligten bereits im Vorhinein klar. (vgl. VERNOOIJ und SCHNEIDER 2018, S. 152 ff)

4. Die Mensch-Tier-Beziehung

Tiere spielten immer schon eine wichtige Rolle im Leben der Menschen. Vom gejagten Tier kam es zur Haltung der Tiere für Nahrung und heute leben Tiere in vielen Haushalten als Familienmitglieder. Die Mensch-Tier-Beziehung bildet das Fundament für die tiergestützte Arbeit. Im nachfolgenden Kapitel werden das Konzept der „Biophilie“, der „DU-Evidenz“ sowie Bindungstheoretische Ansätze für ein besseres Verständnis der Mensch-Tier Beziehung vorgestellt.

4.1. Biophilie

Einer der bekanntesten Vertreter der Biophilie-Hypothese ist der Verhaltensbiologe und Begründer der Soziobiologie Edward Osborne Wilson. Gemeinsam mit Kellert wies Wilson nach, dass der Mensch das Bedürfnis hat, eine Verbindung zwischen der belebten aber auch der unbelebten Natur aufzubauen.

Mit dem Begriff „Biophilie“ soll das über Millionen von Jahren entstandene emotionale Band zwischen Menschen und Natur und den darin lebenden Lebewesen beschrieben werden. Diese Verbindung hat einen bedeutenden Einfluss für die Entwicklung des Menschen.

So dienten Tiere nicht nur als Nahrungsquelle oder als Möglichkeit verschiedene Kleidungen herzustellen, sondern auch als Gefährte bei der Jagd und sie hatten auch großes Potential als Informationsquelle. Durch das Beobachten der Tiere konnten die kleinsten Veränderungen in der Umgebung aber auch der Natur und Naturkatastrophen erkannt und für sich genutzt werden. Diese viel stärker ausgeprägten Sinne der Tiere sicherten den Menschen oftmals das Überleben.

Das Wissen über diese starke evolutionäre Verbundenheit gerät im heutigen Zeitalter der Industrialisierung und Reizüberflutung immer mehr in Vergessenheit. Umso stärker ist heute die positive Wirkung bei Begegnungen mit Tieren auf das Wesen Mensch zu erkennen. (vgl. VERNOOJI und SCHNEIDER 2018, S. 4 f)

4.2. DU-Evidenz

Die „Du-Evidenz“ wird von GREIFFENHAGEN und BUCK-WERNER (2018, S. 22) folgendermaßen beschrieben:

„Mit Du-Evidenz bezeichnet man die Tatsache, dass zwischen Menschen und höheren Tieren Beziehungen möglich sind, die denen entsprechen, die Menschen unter sich beziehungsweise Tiere unter sich kennen.“

Der Mensch selbst sieht in einem Tier Ähnlichkeiten und ihnen werden ähnliche emotionale und soziale Bedürfnisse sowie Rechte zugeschrieben. Dies ermöglicht eine gemeinsame Basis und gleichzeitig wird das Tier als Gefährte angesehen.

Aber vor allem die Namensgebung des Tieres hat einen hohen Stellenwert, da dies erst eine „Du-Evidenz“ ermöglicht und daraus gleichzeitig die Voraussetzung erfüllt wird, in der tiergestützten Arbeit eingesetzt zu werden. (vgl. GREIFFENHAGEN und BUCK-WERNER 2018, S.23f)

4.3. Die Bindung zwischen Mensch und Tier

Die Bindungstheorie wurde von Bowlby und Ainsworth begründet. In ihren Forschungen versuchten sie, die Auswirkungen der Bindungserfahrungen aus der frühesten Kindheit auf die damit entstandene Basis für sozial- emotionales Verhalten im späteren Leben, herauszufinden. (vgl. VERNOOJI und SCHNEIDER 2018, S. 10)

BEETZ (2019, S. 83 f) überträgt die Bindungstheorie auf die tiergestützte Arbeit und beschreibt die dadurch bedeutende Möglichkeit, Kindern mit unsicherer Bindung wieder eine sichere Bindung und so ein besseres Verhältnis zu anderen Personen zu ermöglichen. Auch WOHLFARTH und MUTSCHLER (2020, S. 51) konnten herausfinden, dass negative Bindungserfahrungen sich nicht vom Menschen auf das Tier übertragen, aber durchaus die Möglichkeit gegeben ist, positiv erlebte Bindungserfahrungen mit dem Tier, auf andere Menschen zu übertragen.

Welche Unterschiede die durch Erfahrungen geprägten Bindungstypen aufweisen, wird im weiteren Verlauf der Arbeit näher beleuchtet.

4.3.1. Bindungstypen

In der Bindungstheorie werden vier Formen von Bindungsmustern unterschieden. Darunter zählen die „sichere Bindung“, die „unsicher-vermeidende Bindung“, die „unsicher-ambivalente Bindung“ sowie die „desorganisierte Bindung“. Welche dieser Formen sich bei einem Kind herausbildet, wird von den bisherigen Erfahrungen mit der Bezugsperson bestimmt. (vgl. BEETZ 2019, S. 85)

Sichere Bindung

Eine sichere Bindung entsteht bei einem Kind durch Bezugspersonen, die stets verfügbar sind und unterstützend wirken. Diese Kinder suchen, beispielsweise bei Ängsten, bewusst den Kontakt zu ihrer Bezugsperson, da durch deren Anwesenheit Stress reduziert wird. Die erhaltene Sicherheit durch die Bindungsfigur ermöglicht den Kindern zu lernen und ihre Umwelt zu erkunden.

Unsicher-vermeidende Bindung

Unsicher-vermeidend gebundene Kinder erfahren von ihren Bezugspersonen kaum Unterstützung. Es kommt sogar zu Zurückweisung. Aufgrund dieser Erlebnisse suchen diese Kinder keine Unterstützung bei der Bindungsfigur, sondern vermeiden diese sogar und versuchen stattdessen, sich durch Beschäftigung mit anderen Gegenständen, abzulenken. Sie zeigen in Stresssituationen kaum Bindungsverhalten.

Unsicher-ambivalente Bindung

Bei einer unsicher-ambivalenten Bindung haben die Kinder ihre Bindungsfigur sehr ambivalent erlebt. In stressigen Situationen sind Verfügbarkeit und Unterstützung der Bezugsperson unkalkulierbar. Durch diese Unberechenbarkeit suchen unsicher-ambivalent gebundene Kinder durchgehend den Kontakt zur Bezugsperson und äußern dieser gegenüber auch Wut und Aggression. Stressreduktion bei Kontakt ist nicht ausreichend gegeben.

Desorganisierte Bindung

Bei den vorhergehenden Bindungsmustern wurde immer eine Strategie verfolgt, um Nähe zu erfahren. Bei der desorganisierten Bindung wird jedoch kein klares Ziel verfolgt und das Kind zeigt „Desorientierung“ und sogar Ängste gegenüber der Bezugsperson. Es empfindet diese als nicht fähig, Schutz und Unterstützung zu gewährleisten. Gründe dafür können Missbrauch, Vernachlässigung, traumatische Trennungen oder auch Verlust der Bindungsperson sein. (vgl. BEETZ 2019, S. 86 f)

4.3.2. Bindungshormon Oxytocin

Das Hormon Oxytocin wird gerne als „Bindungshormon“ oder auch „Kuschel-Hormon“ bezeichnet. Oxytocin wird im basalen Zwischenhirn produziert und gelangt anschließend in die Hypophyse. Freigesetzt wird das Hormon im Gehirn bei Aktivitäten wie z.B. Stillen, beim Geburtsvorgang, aber auch bei Kontakt mit vor allem vertrauten Beziehungspersonen. Durch mehrere Forschungen konnten in den in dieser Arbeit wichtigen Bereichen der physiologischen und psychischen Gesundheit bereits einige Effekte festgestellt werden. (vgl. JULIUS et al. 2014, S. 83, 90, 104 und BEETZ 2019, S. 77)

Physiologische Effekte von Oxytocin

Die physiologischen Effekte von Oxytocin beinhalten die Reduktion des Stresshormons Kortisol, ein geringerer Blutdruck sowie Herzfrequenz und hat gleichzeitig eine entzündungshemmende Auswirkung, die vor allem im Bereich der Verdauung, Heilung und Erholung ihre Wirkung zeigt und somit zur Gesundheitsförderung beiträgt. (vgl. BEETZ 2019, S. 78)

Psychologische Effekte von Oxytocin

Im psychologischen Bereich wurden ebenfalls positive Ergebnisse festgestellt. Das Bindungshormon verringert Ängste, fördert Bindungen, ermöglicht mehr Augenkontakt, steigert soziale Kompetenzen und erhöht das Empathievermögen, führt zu besserer Selbstwahrnehmung und senkt Niedergeschlagenheit. (vgl. BEETZ 2019, S. 79)

Die von BEETZ (2019, S. 80 f) beschriebenen Studien weisen auf die überschneidenden Effekte der Oxytocinausschüttung beim Menschen und bei Kontakt mit Tieren hin. Auch JULIUS et al. (2014, S. 104 f) erläutert, dass durch die Möglichkeit, Beziehungen mit Tieren einzugehen, Oxytocin ausgeschüttet wird und deshalb bei Interaktionen zwischen Mensch und Tier bekannte Effekte damit verbunden werden. Dabei wird ebenfalls auf die bedeutende Rolle der Bindung zum Tier hervorgehoben.

Dieses Wissen ermöglicht einem in der tiergestützten Intervention, einen Nutzen daraus zu ziehen und das Wissen über die gleichen Effekte gezielt in einer Intervention mit Hunden einzusetzen. (vgl. BEETZ 2019, S. 77 f)

5. Der Mensch und der Hund

„Wölfe und Hunde sind seit jeher in einem erstaunlichem Ausmaß unser wesensmäßiges Alter Ego. Wir lieben und hassen sie, wir achten und verachten sie, aber kaum jemand bleibt von ihnen unberührt.“ (KOTRSCHAL 2020, S. 7)

Die Kulturen des Homo sapiens sind im Beisein von Wölfen bzw. Hunden entstanden. Das Teilen ihres sozialen Gehirns, der sozialen Intelligenz und der Stressphysiologie mit vor allem Wölfen und Hunden macht Sozialbeziehungen möglich. Sie gelten trotz nicht vorhandener Blutsverwandtschaft als ökologische Familienmitglieder, die wichtig sind. (vgl. KOTRSCHAL 2020, S. 7 f) So lag es nahe, dass ausgerechnet der Wolf domestiziert wurde.

5.1. Domestikation

Die genetische Verbundenheit zwischen Wölfen, Kojoten und Schakalen, die der Gattung Canis angehören, lässt vermuten, dass der Hund nicht nur von einer Wildart abstammt. Grundsätzlich besteht die Möglichkeit, dass Hybriden aus diesen Gattungen hervorgebracht wurden und so die verschiedenen Hunderassen entstanden sind, was jedoch in freier Wildbahn eher

unwahrscheinlich ist. Deshalb gilt allein der Wolf als Vorgänger der heutigen Haushunde. (vgl. KOTRSCHAL 2020, S. 34 f)

Die Zähmung des Wolfes ist nicht mehr genau rekonstruierbar, und noch heute ein sehr umstrittenes Thema. Jedoch gibt es Vermutungen, dass die Domestikation auf natürlicher und künstlicher Selektion beruht.

Es wird angenommen, dass eine natürliche Selektion schon vor der Sesshaftwerdung der Menschen stattgefunden hat. So ist der Wolf dem Menschen freiwillig immer sehr nahe geblieben, um so nomadisch lebende Menschen zu begleiten. Diese Selektion soll schon vor etwa 60 000 Jahren stattgefunden haben, wo es sich noch um selbstständige und wolfsnahe Hundetypen handelte.

Die künstliche Selektion wird mit der Sesshaftwerdung des Menschen in Verbindung gebracht. Es wurden Häuser, Siedlungen und Städte gebaut, sowie Lebensmittel produziert und Vorräte angelegt. Es wird vermutet, dass erst mit dieser Veränderung im Leben des Menschens auch der Wolf sich veränderte. Jäger brachten manchmal Wolfswelpen mit nach Hause, um beispielsweise Spielgefährten für ihre Kinder zu haben und dort wurden sie womöglich aufgrund des Kindchenschemas von den Frauen angenommen und über längere Zeit mit Milch der stillenden Mütter versorgt und miternährt. Die Selektion richtete sich anschließend auf Zähmheit, also Zutraulichkeit und Freundlichkeit. Die Tiere hatten engsten Kontakt zum Menschen. Deren zahmsten Nachkommen blieben weiterhin in der Nähe. Die Anpassungsfähigkeit war eine Grundvoraussetzung für alles, was der Hund in den Augen des Menschen mitbringen musste. Danach fand über einen längeren Zeitraum eine Auswahl der verträglichsten, freundlichsten und zahmsten Hunde statt. (vgl. KOTRSCHAL 2020, S. 174 f)

5.2. Voraussetzungen für einen Therapiebegleithund

Um einen guten Grundstein für einen Therapiebegleithund zu legen, ist es von Vorteil, schon bei der Wahl des zukünftigen Hundes auf bestimmte Wesensmerkmale zu achten. Darunter zählen in erster Linie das Interesse und die Freude am Kontakt mit Menschen und ein ausgeglichenes Wesen.

Damit ein Hund als Therapiebegleithund anerkannt wird, muss er die durch die Prüf- und Koordinierungsstelle der Veterinärmedizinischen Universität (2018, S. 4-7) durchgeführte Beurteilung positiv absolvieren. Dabei wird auf folgende Kriterien geachtet:

- „Umgang in der Begegnung mit anderen Hunden
- Leinenführigkeit
- Distanzkontrolle mit Warten und Abrufen aus einer frei gewählten Warteposition
- Abrufen von einer Person mit Futter/Spielzeug
- Abgeben von Futter/Spielzeug
- Reaktion auf unerwarteten Lärm
- Begrüßung des Teams
- Kontakt mit einem fremden Menschen
- Überprüfung des Pflegezustandes des Hundes
- Bürsten durch eine Fremdperson
- Futter von der Hand nehmen
- Wiederholung mit Frustration
- Streicheln mit verschiedenen Intensitäten
- Umarmen mit Einengen
- Begegnung mit Gehhilfen
- Übersteigen mit Berühren des liegenden Hundes
- Annäherung mehrerer Personen mit Bedrängen“

Die Rasse selbst ist nicht ausschlaggebend, jedoch ist die öffentliche Meinung gegenüber sogenannten Listenhunden, Schutz-, Hüte- oder Jagdhunden, oft negativ behaftet. Deshalb kann es von Vorteil sein, von diesen Rassen abzusehen, um somit eine entspanntere Einführung tiergestützter Intervention zu ermöglichen. Dies lässt sich darauf zurückführen, dass trotz Ausbildung des Hundes meist der erste Eindruck zählt. Bei Eltern und im Kollegium findet oft nur ein kurzes Kennenlernen statt, bei dem vor allem das Aussehen des Tieres im Gedächtnis bleibt. Zu bedenken ist jedoch, dass die Entwicklung des Hundes zu einem möglichen Therapiebegleithund hauptsächlich von der weiteren Sozialisation, der Entwicklung, Erziehung und auch von möglichen negativen Erfahrungen abhängt. (vgl. BEETZ 2019, S. 25 f)

6. Wirkungseffekte tiergestützter Intervention

Dass Tiere menschliches Wohlbefinden positiv beeinflussen können, ist keine neue Erkenntnis. Es ist bekannt, dass seit dem 8. Jahrhundert in Belgien Tiere für therapeutische Zwecke eingesetzt wurden. (GREIFFENHAGEN und BUCK-WERNER 2018, S. 14)

Insgesamt zeigt die derzeitige Studienlage, dass sich Tiere, vor allem Hunde, positiv auf die Gesundheit des Menschen auswirken können. Diese Effekte sind unter anderem ein guter physischer Gesundheitszustand, soziale Interaktionen, eine Verbesserung der Empathie, eine Minimierung von Angst und Furcht, mehr Ruhe und vor allem die bedeutende Wirkung der Stressreduktion. (vgl. JULIUS et al. 2014, S. 53)

Diese verschiedenen Bereiche, in denen tiergestützte Arbeit Einfluss nehmen kann, sind miteinander verbunden. „Sie bilden eine Wirkungseinheit in dem Sinne, dass Veränderungen in einem Bereich sich ebenso verändernd auf andere Bereiche auswirken. (VERNOOJI und SCHNEIDER 2018, S. 124) Somit muss nicht zwingend und primär an dem gegebenen Problem angesetzt, sondern kann über die verschiedensten Bereiche in unterschiedlichsten Formen Einfluss darauf genommen werden.

Trotz allem steht die wissenschaftliche Erforschung der positiven Effekte noch am Anfang und bedarf noch sehr viel weiterer Studien.

Da Tiere auf viele verschiedene Bereiche besonders positiv einwirken, wird für die Erstellung des Konzeptes unter anderem auf die Möglichkeiten der Stressreduktion, der Verbesserung des allgemeinen Gesundheitsverhalten und die soziale Interaktion näher eingegangen.

6.1. Physiologische Wirkung

Der physiologische Effekt von tiergestützter Intervention konnte bereits durch viele Studien belegt werden. Im Folgenden wird auf Forschungsergebnisse in den Bereichen „Stressreduktion“, „Stärkung des Immunsystems“, „Hormonelle Effekte“ und die Verbesserung des allgemeinen Gesundheitsverhalten näher eingegangen.

6.1.1. Stressreduktion

Zu den positiven Effekten der Stressreduktion bei Kontakt mit vor allem Hunden gibt es bereits viele aussagekräftige Studien. Dabei wird die Senkung des Blutdrucks sowie der Herzfrequenz in Bezug auf Tierkontakte erforscht.

Bei einer Studie von Grossberg und Alf konnte eine Reduktion des Blutdrucks bei Studierenden festgestellt werden, die einen Hund streichelten. Dazu wurde nur durch das Ausruhen ein noch niedrigerer Wert erreicht. Eine Unterhaltung mit anderen oder Lesen konnte diese Werte nicht bewirken. Bei dieser Studie wurde zudem ersichtlich, dass Menschen mit einer positiven Einstellung gegenüber Tieren intensiver auf den Hund reagierten. Allen et al. ließen Frauen in Anwesenheit einer Freundin/ eines Freundes oder im Beisein ihres Haustieres mathematische Aufgaben lösen. Das Ergebnis zeigte, dass sich die Frauen in Anwesenheit des Hundes am meisten entspannen konnten und sowohl die Herzfrequenz als auch der Blutdruck den niedrigsten Wert aufwies. In einer aktuelleren Studie von Handlin et al. streichelten Hundebesitzerinnen in einer Laborsituation 3 Minuten lang ihren eigenen Hund. Es konnte herausgefunden werden, dass durch diese drei Minuten auch noch 55 Minuten später ein niedriger Blutdruck festzustellen war.

Cole et al. und Kaminski et al. zeigen in ihren Studien beispielsweise, dass sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen während einer Behandlung im Krankenhaus durch die Interaktion mit einem Tier niedrigere Herzfrequenz- und Blutdruckwerte erreicht wurden.

Friedmann et al. wollten herausfinden, ob die Anwesenheit eines Hundes Auswirkungen auf den Blutdruck von Kindern hat. Dabei haben die Kinder etwas gelesen oder sich ausgeruht. Die Ergebnisse zeigten die besonders positive Wirkung auf den Blutdruck vor allem bei Anwesenheit des Hundes bereits zu Beginn. Die Studie von Nagengast et al. nutzten eine notwendige Situation, die oftmals mit Stress verbunden ist. Dabei wurden bei einer körperlichen Routineuntersuchung niedrigere Blutdruck- und Herzfrequenzwerte festgestellt, wenn ein fremder Hund im Raum war, im Gegensatz dazu, wenn kein Hund anwesend war. (vgl. JULIUS et al. 2014, S. 76 ff)

Die verschiedenen Studien konnten eindeutig durch ihre Ergebnisse belegen, dass sowohl der Kontakt zum eigenen Tier als auch zu einem unbekanntem Hund Potenzial hat, Stressreaktionen zu mildern. Ebenfalls von Wichtigkeit ist die körperliche Entspannung, die bei der Anwesenheit des Tieres auftritt.

6.1.2. Stärkung des Immunsystems

In Bezug auf Effekte auf das Immunsystem durch tiergestützte Intervention gibt es erst sehr wenige Studien und dabei wurden nur Kurzzeiteffekte erforscht. In der Studie von Charnetski et al. wurde ein Anstieg von Immunglobuli A im Speichel von Studierenden gemessen, die einen Hund streichelten. Die anderen Kontrollgruppen, die einen Stoffhund streicheln sollten oder sich ausruhen, wiesen keinen Anstieg auf. (vgl. JULIUS et al. 2014, S. 81)

Durch eine amerikanische Langzeitstudie von Wegienkas et al. konnten jedoch Erkenntnisse zum Thema Allergierisiko gemacht werden. Dabei wurden über 500 Teilnehmende 18 Jahre lang untersucht. Dabei wurden Blutproben entnommen welche auf Antikörper gegen Allergene von Hund oder Katze untersucht wurden. Dabei litten später nur halb so viele Kinder an einer Katzenhaarallergie, wenn sie ihr erstes Lebensjahr mit einer Katze verbrachten. Dabei konnten diese Effekte nur bei Jungen aber nicht bei Mädchen festgestellt werden. Es wird vermutet, dass der andere Umgang mit den Tieren ausschlaggebend sein könnte. Eine Studie von Tun et al. fand heraus, dass Kinder, die schon im Mutterleib und in den ersten Lebensmonaten mit Tieren aufwuchsen, Veränderungen im Darm aufwiesen. Es bildeten sich häufiger Bakterien, die mit einem geringeren Risiko für Allergien und Übergewicht einhergehen.

(vgl. PETER 2019, S. 39 f)

In diesem Bereich bedarf es weiterer Forschungen, da eine Stärkung des Immunsystems auch Auswirkungen auf andere Gesundheitsfaktoren hat.

6.1.3. Hormonelle Effekte

In der Vergangenheit wurden auch hormonelle Stressindikatoren untersucht. Denn auch Kortisol, Adrenalin und Noradrenalin, sogenannte Hormone, sind an einer Reaktion bei Stress beteiligt.

Barker et al. analysierten den Kortisol-, Adrenalin- und Noradrenalin Spiegel bei Pflegekräften vor, während und nach dem Versuch. Dabei kam es bei der einen Gruppe zu Kontakt mit einem Hund und die andere Gruppe entspannte sich ohne Hund. Die Werte wurden anhand des Blutserums gemessen sowie ein Speicheltest für den Kortisolwert. Durch die Interaktion konnte kein Unterschied in der Konzentration des Blutplasmas festgestellt werden, jedoch war der Kortisolspiegel deutlich gesunken. Dadurch wird von einem stressreduzierenden Effekt durch den Kontakt mit dem Hund ausgegangen. Auch aus einer anderen Forschung ging hervor, dass

der Körperkontakt eines Tieres sich auf den Kortisolspiegel auswirkt. In der Studie von Obendaal sollten Personen, die einen Hund besitzen, den eigenen und einen fremden Hund streicheln oder ein Buch lesen. Die Studie zeigte, dass das Streicheln eines Hundes, egal ob es der eigene oder ein fremder Hund war, den Kortisolwert verringern kann.

In der Studie von Viau et al. wurde das Speichelkortisol von Kindern mit Autismus-Spektrum-Störung untersucht. Die Messung fand vor und nach dem Einzug des Hundes und nachdem der Hund für einige Zeit entzogen wurde, statt. Bei den mehrmaligen Messungen täglich konnte in erster Linie eine deutliche Reduktion am Morgen festgestellt werden. Nachdem der Hund entzogen wurde, stieg der Wert wieder an. Als zusätzlicher Effekt kommunizierten die Eltern der Kinder weniger problematisches Verhalten seitens des Kindes. Eine Forschung von Beetz beschäftigte sich mit männlichen Kindern mit einem unsicher-gebundenen Bindungsmuster. Die Kinder wurden unter sozialen Stress gesetzt und bekamen währenddessen einen Stoffhund, eine freundliche Studentin oder einen echten Hund als Begleitung zugewiesen. Auch diese Ergebnisse zeigen, dass die Gruppe, die von einem echten Hund Unterstützung bekamen, den niedrigsten Kortisolwert aufwiesen. (vgl. JULIUS et al. 2014, S. 80 f)

6.1.4. Verbesserung des allgemeinen Gesundheitsverhaltens

Bei einigen Studien, in denen die Tierbesitzer selbst Auskunft gaben, wurden potentielle Effekte die für die Gesundheit sprechen, erkannt. Dabei wurden die Teilnehmende zu Arztbesuchen, Fitness und Fehltagen in der Arbeit befragt. Headey und Mitarbeiter konnten durch eine Befragung von mehr als 1000 Teilnehmenden zeigen, dass die Hunde- und Katzenbesitzer weniger Arztbesuche in Anspruch nahmen und weniger Medikamente aufgrund von Schlafproblemen brauchten. In einer weiteren Befragung wurde mit Hilfe von 3000 chinesischen Teilnehmerinnen, von denen die Hälfte einen Hund besaß, herausgefunden, dass die Hundebesitzerinnen sich eher sportlich betätigten, weniger Schlafstörungen aufwiesen, Fehltagen in der Arbeit sich geringer hielten und sie sich allgemein fitter und gesünder einschätzten. Die untersuchten Gruppen wurden nach einigen Jahren wiederholt befragt. Dabei stellte sich heraus, dass vor allem die teilnehmenden Personen, die über den gesamten Zeitraum Haustiere hatten, am gesündesten waren im Gegensatz zu den Personen, die keine Haustiere besitzen oder diese währenddessen verloren haben.

Nach WOHLFARTH und MUTSCHLER (2020, S. 80 f) waren die Vermutungen der Forschenden, dass der aktivere Lebensstil durch Haustiere die positive Auswirkung auf das Herz-Kreislaufsystem erklärt. Denn bereits 150 Minuten Bewegung in der Woche sollen günstig für die Gesundheit und gleichzeitig vorbeugend wirken. Weiters sollen Personen, die sich oft im Freien aufhalten, über ein besseres Immunsystem verfügen. Laut der Wissenschaft sind Hundebesitzer:innen etwa 30 Minuten länger am Tag körperlich aktiv als Menschen ohne Hund. Somit lässt sich feststellen, dass die Verpflichtung gegenüber dem Tier aber auch das Tier selbst Motivator für die tägliche Bewegung sind und dies vor allem im Laufe der Jahre noch viel mehr genutzt werden sollte.

Serpell beschäftigte sich mit der Thematik, ob körperlich weniger aktive Menschen durch den Erwerb eines Tieres aktiver werden. Dafür wurde eine Gruppe, in der jeder Proband erst kürzlich ein Haustier aufgenommen hatte, über 10 Monate beobachtet. Dabei fand er heraus, dass sich Menschen mit Hunden wohler und selbstbewusster fühlten, sich mehr bewegten und ihre gesundheitliche Verfassung im Allgemeinen besser war. Diese Ergebnisse konnten jedoch bei Menschen mit einer Katze als Haustier nicht bestätigt werden.

Trotz dieser Forschungen muss bedacht werden, dass es auch Hundebesitzer und Hundebesitzerinnen gibt, die die Aktivität im Freien kurzhalten. Infolgedessen kann nicht von den positiven Effekten profitiert werden.

(vgl. WOHLFARTH und MUTSCHLER 2020, S. 82 f)

Es konnte anhand von einigen Studien belegt werden, dass sich Haustiere signifikant auf die Gesundheit des Besitzers und der Besitzerin auswirkt, jedoch nicht, ob der Gesundheitszustand vor dem Besitz eines Tieres schon ausschlaggebend für den eigentlichen Erwerb ist. (vgl. JULIUS et al. 2014, S. 62)

6.2. Psychologische Wirkung

Neben der Industrialisierung und Modernisierung erlangte die Haltung eines Tieres eine immer größere emotionale und soziale Bedeutung. Sie sind in vielen Augen Familienmitglieder und für viele eine Hilfe in sozialen Notlagen. Es scheint immer schwieriger zu werden vertrauensvolle und stabile Beziehungen aufzubauen und somit wirken die Tiere als Unterstützer, wenn es um soziale Integration geht und können sogar Angst und Furcht reduzieren. (vgl. JULIUS et al. 2014, S. 195)

6.2.1. Förderung sozialer Interaktion

Tiere dienen als soziale Katalysatoren. Das bedeutet, dass Menschen zum Tier selbst leichter Kontakt aufnehmen können, aber es wird auch die Kontaktaufnahme zu anderen Menschen erleichtert. Es ist nichts Neues, dass die Menschen zugänglicher und kommunikationsfreudiger sind, wenn bei einem Spaziergang ein Hund dabei ist.

Die wohl bekannteste Fallstudie dazu stammt von dem Psychotherapeuten Boris Levinson. Durch die bloße Anwesenheit eines Hundes, konnte er eine Kommunikation mit einem Jungen aufbauen, der in den Sitzungen davor nicht gesprochen hat.

In einer aktuelleren Studie von Wells wurden die Reaktionen von 1800 Menschen auf eine Studentin beobachtet, die entweder einen Labradorwelpen, einen erwachsenen Labrador, einen Rottweiler, einen Teddybären, eine Pflanze bei sich hatte oder alleine war. Am wenigsten Reaktion folgte auf die letzten drei Situationen. Am meisten positive Aufmerksamkeit erhielt die Studentin mit dem Welpen, gefolgt von dem erwachsenen Labrador und anschließend mit dem Rottweiler. Auch im privaten Bereich können vermehrte Besuche von Freunden und mehr Aktivitäten gemeinsam mit der Familie festgestellt werden. Dies zeigten Daten von Paul und Serpell. (vgl. JULIUS et al. 2014, S. 65 ff)

Pianta et al. fanden heraus, dass bei Anwesenheit eines Hundes die Kinder in der Schule aufmerksamer waren und gleichzeitig auch eher miteinander interagierten. (vgl. BEETZ 2019, S. 65)

Somit ist bestätigt, dass Mensch-Tier-Interaktionen soziale Interaktionen zwischen Menschen anregen und das Verhalten positiv fördern. Dabei sind das Alter und die Beziehung zueinander nicht ausschlaggebend.

6.2.2. Reduktion von Furcht und Angst

Viele Menschen sind der Meinung, dass ihre Tiere ihnen Angst nehmen und sie sich allgemein entspannter fühlen. Dazu gibt es bereits einige Studien, die dieses Empfinden bestätigen können.

Bei der Studie von Siloh et al. wurde bei den Teilnehmenden Angst erzeugt, indem eine Vogelspinne gezeigt und anschließend mitgeteilt wurde, dass diese später auf ihre Hand gesetzt wird. Es wurden 5 Gruppen gebildet, wovon die erste Gruppe ein Kaninchen, die zweite Gruppe eine Schildkröte, die Dritte ein Stoffkaninchen, die Vierte eine Stoffschildkröte streicheln sollte

und die letzte Gruppe sollte sich ausruhen. Die Befragungen der Teilnehmenden ergaben, dass vor allem der Kontakt zu einem lebenden Tier notwendig ist, um Angst reduzieren zu können. Berget et al. konnten in ihrer Studie sogar Langzeiteffekte beobachten. Dabei nahmen psychisch erkrankte Menschen mit den verschiedensten Diagnosen an einem zwölfwöchigen Interventionsprogramm mit landwirtschaftlichen Nutztieren teil. Es kam zu dem Ergebnis, dass sowohl direkt nach dem Programm als auch sechs Monate später es zu einer Angstreduktion kam. In einem anderen Experiment wurde das subjektive Angst- und Furchtempfinden von Personen untersucht, die sich vor ihrer Elektrokrampftherapie für 15 Minuten mit einem Hund beschäftigen sollen, während die Vergleichsgruppe lesen sollte. Barker et al. fand dabei heraus, dass sich die Gruppe, die in Interaktion mit dem Hund war, weniger ängstlich war, als die Gruppe, die nur lesen sollte. (vgl. (JULIUS et al. 2014, S. 70 ff)

Diese Erkenntnisse bestätigen, dass das Empfinden von Angst und Furcht durch tiergestützte Intervention verringert werden kann.

7. Konzept

Im nachfolgenden Kapitel wird ein Konzept für ein „Erlebniswochenende“ in einem Camp vorgestellt. Dafür wird zunächst das Camp selbst vorgestellt und auf die gegebenen Räumlichkeiten eingegangen. Nachfolgend wird kurz zusammengefasst, welche Aspekte zur Erstellung des Konzeptes zu beachten sind und im weiteren Verlauf in den einzelnen Bereichen genauer ausgearbeitet. Darauffolgend werden Gedanken zum benötigten Personal verfasst und die einzelnen Tiere, die an diesem Erlebniswochenende dabei sind, näher vorgestellt. Dabei werden einzelne Stärken und Schwächen erwähnt, die in der Planung der Aktivitäten berücksichtigt werden. Anschließend werden Gedanken zum Tierwohl aufgelistet und näher beleuchtet.

Im zweiten Teil geht es um die detaillierte Umsetzung des tiergestützten Erlebniswochenendes selbst. Hierbei wird näher auf Organisatorisches, die Zielgruppe, den Zeitraum und das Programm eingegangen. Dabei wird zuerst ein grober Überblick über die einzelnen Tage und anschließend das Programm in Form von leicht nachvollziehbaren Planungen erarbeitet, damit diese von Interessierten jederzeit adaptiert und umgesetzt werden können.

7.1. Rahmenbedingungen

Die Qualität der Interventionen hängt vor allem auch von den räumlichen Gegebenheiten ab sowie von der Umgebung und wie diese genutzt werden kann.

Das Grundstück liegt in Niederösterreich in der Ortschaft Altlenzbach nahe dem Wald. Es besteht eine Absprache mit der Gemeinde, bei der die Nutzung eines Teiles des Waldes genehmigt wurde. Das Regelwerk zur Benutzung des Waldes wurde in Gemeinschaft mit der Gemeinde erarbeitet und wird mit den Kindern besprochen.

Altlenzbach hat einen direkten Anschluss zur Autobahn. Von Wien ist das Camp innerhalb von 40 Minuten und von St.Pölten in 20 Minuten erreichbar. Auf dem ca. 2000m² Grundstück gibt es das Haupthaus, das vor allem für das Zubereiten der Speisen eine wichtige Rolle spielt. Im Haupthaus befindet sich ein extra Raum für Indoor-Aktivitäten und Schutz vor schlechtem Wetter. Der Raum selbst ist etwa 40 m² groß und bietet deshalb die Möglichkeit für vielseitige Interaktions- und Bewegungssituationen. Weiters gibt es darin einen Nischenbereich, der zum Entspannen einlädt und gleichzeitig als Rückzugsort dient. Ein separater Bereich für die Hunde wird durch niedrige Wände gekennzeichnet und dadurch vom Aktivitätsbereich abgegrenzt.

Für die Übernachtungen gibt es eine große Gartenhütte in der die Betten für die Kinder stehen. Je nach Wunsch besteht auch die Alternative im Aktivitätenraum das Lager aufzubauen. Weiters bietet das Camp einen eingezäunten Pool für die Menschen, einen Hundepool sowie viel Platz im Garten. Auf dem Grundstück gibt es ebenfalls einen kleinen Fitnessparcour für Kinder sowie einen angelegten Gemüsegarten.

Der Rückzugsort der Hunde befindet sich im Haupthaus. Durch die Bepflanzung von vielen Bäumen, ist vor allem im Sommer für angenehmen Schatten gesorgt. Auch der angrenzende Wald bietet Schutz vor der Sonne.

7.2. Organisation und Vorbereitung

Bei der Konzepterstellung sollten folgende Aspekte beachtet werden:

- Die Rahmenbedingungen müssen an die Bedürfnisse angepasst und Verletzungsgefahr muss ausgeschlossen werden. (regelmäßige Kontrollen der Außenanlagen usw.)
- Die Aktivitäten werden nur von qualifiziertem Personal und ausgebildeten Tieren durchgeführt.

- Gesundheit der Tiere muss noch einmal vom Tierarzt überprüft werden
- Welches Tier ist für welche Aktivität geeignet?
- Die Ziele der tiergestützten Interventionen müssen festgelegt werden
- Die Interventionen des Erlebniswochenendes müssen festgelegt und genau geplant werden.
- Überlegungen bezüglich des Promotens des Angebotes
- Kontaktmöglichkeiten erstellen
- Anmeldebogen verfassen (inkl. Informationen zu Allergien, Berechtigung zur Veröffentlichung von Fotos)
- Erstellung eines Flyers/Flugblattes
- Störfaktoren müssen rechtzeitig erkannt und ausgeschlossen werden.
- Das Befinden der Kinder und Tiere sollte regelmäßig überprüft und gegebenenfalls die Aktivitäten angepasst werden.
- Ein „Rucksack“ mit Alternativprogramm punkten sollte angelegt bzw. vorbereitet werden
- Eine Selbstreflexion nach dem Erlebniswochenende wird empfohlen, um das Programm, wenn notwendig, anzupassen und das Programm weitestgehend zu perfektionieren.

Die Angebote werden bereits ein halbes Jahr vor Beginn der Erlebniswochenenden auf verschiedenen sozialen Plattformen bekannt gemacht. Die erstellten Flyer bzw. Flugblätter beinhalten alle wichtigen Informationen zu den tiergestützten Angeboten und werden in Schulen, Horten und Einkaufszentren verteilt. Die Kontaktdaten sowie der Standort sind ebenfalls auf dem Flugblatt zu finden. Bei Interesse kann sowohl telefonisch als auch per E-Mail jederzeit Kontakt aufgenommen werden.

Bei bestehendem Interesse wird ein Anmeldebogen zugesendet. Dieser beinhaltet einen Informationsbogen zum Kind, in dem auch Allergien und Erfahrungen mit Hunden erfragt werden und eine Einverständniserklärung für das Kochen und die Verwendung von Fotos.

Kostenaufstellung:

Der Preis setzt sich aus den folgenden Punkten zusammen:

Tiergestütztes Erlebniswochenende 1 und 2:

„G´ sund durch den Hund – 1, 2, 3, 4, alle entspannen hier!“

„G´ sund durch den Hund – Spiel und Spaß mit dem Hund!“

2 Übernachtungen im Camp:	60 €
Essenspauschale (2x Frühstück, 2x Mittagessen, 2x Abendessen)	35 €
Tiergestütztes Programm:	95 €

	Gesamt: 190 €

Der Betrag ist bis 4 Wochen vor Beginn der Wochenenden einzuzahlen. Eine kostenlose Stornierung ist bis zu einer Woche vor dem Termin möglich. Bei später erfolgter Stornierungen kann nur noch ein Teil der Kosten erstattet werden.

7.3. Personal

Die Versorgung der Tiere sowie die tiergestützten Einheiten und das Erlebniswochenende werden von mir selbst übernommen bzw. wird die Fütterung während der Erlebniswochenenden mit Hilfe der Kinder vorbereitet. Dabei unterstützt mich eine Kollegin, welche vom Grundberuf ebenfalls diplomierte Sozialpädagogin sowie diplomierte Fachkraft für tiergestützte Therapie und tiergestützte Fördermaßnahmen ist.

7.4. Erste Hilfe, Gesundheit und Hygiene

Bei Einhaltung von bestimmten Regeln können Gefahren und Verletzungen gering gehalten werden. Trotz aller Vorsicht sind Verletzungen nie vollständig auszuschließen und deshalb ist zu empfehlen, einen Erste Hilfe Kasten für Mensch und auch für die Tiere zur Verfügung zu haben.

Die Hunde müssen die regelmäßigen Impfungen erhalten und weiters von Wurmbefall befreit sein. Zusätzlich darf kein Befall von anderen Parasiten vorliegen. Ein jährlicher

Gesundheitscheck wird ordnungsgemäß durchgeführt und sich versichert, dass es keine gesundheitlichen Probleme gibt und der Hund für den tiergestützten Einsatz geeignet ist. Das regelmäßige Schneiden oder auch Feilen der Krallen ist von großer Bedeutung, da durch zu langer Krallen Verletzungsgefahr besteht. Die Kontrolle der Ohren sollte regelmäßig durchgeführt werden, um mögliche Entzündungen auszuschließen. Vor allem bei Schlappohren sollte hier vermehrt auf Ohrenpflege geachtet werden. Auch die Augengesundheit ist wichtig und sollte stets im Auge behalten werden. Falsche Ernährungszustände können zu Problemen führen und daher sollte das Gewicht kontrolliert und bei Veränderungen mit dem Tierarzt Rücksprache gehalten werden. Bei der Läufigkeit der Hündinnen wird eher von einem tiergestützten Einsatz abgeraten, da diese sich im Verhalten verändern und auch mehr Stress empfinden können. Die allgemeine Körper- bzw. Fellpflege ist vor allem beim Berner Sennenhund unerlässlich, da in dem langen Fell schnell Schmutz hängen bleiben kann und auch Verfilzungen entstehen können. Allgemein sollten die Orte und Gegenstände, an denen die Hunde sich aufhalten oder die sie benutzen, regelmäßig gereinigt werden. Darunter fallen die Schlafplätze, die Räumlichkeiten in denen sich die Hunde aufhalten dürfen, Spielzeug sowie Wasser- und Futternapf. Vor allem im Fellwechsel müssen die verlorenen Haare immer wieder entfernt werden. Die Hygiene in Bezug auf den Futterbereich, wird aufgrund der Fütterung mit gekochtem Fleisch bereits strenger kontrolliert und eine Reinigung erfolgt immer sofort nach der Fütterung. Der Bereich Küche darf von den Hunden nicht betreten und muss stets sauber gehalten werden. Die Kinder sollten die Möglichkeit haben, sich die Hände zu waschen oder auch zu desinfizieren. (vgl. BEETZ, 2019, S. 43 und MÜLLER und LEHARI, 2021, S. 104 ff)

7.5. Beschreibung der Tiere

Ella (Hündin, 36 kg)

Ella ist eine Berner Sennenhündin und 3 Jahre alt. Im Wesen ist sie sehr gutmütig und leicht zu motivieren. Wenn etwas geplant ist, ist sie sofort dabei und wird ungerne alleine gelassen. Ihre Vorlieben sind das Apportieren ihrer Lieblingsspielzeuge und Nasenarbeit. Vor allem bei Suchspielen ist sie sehr konzentriert bei der Sache und gibt nicht so schnell auf. Sie ist aber auch eine kleine „Prinzessin“ und mag es nicht, wenn sie schmutzig oder nass wird. Leider hat Ella Futterunverträglichkeiten und daher muss ganz genau auf ihre Futterzusammenstellung geachtet und Rücksicht auf ihre Allergien genommen werden.

Luna (Hündin, 35 kg)

Luna ist die älteste Berner Sennenhündin des Rudels. Mit ihren 7 Jahren zählt sie schon zu den Senioren unter den großen Hunden. Sie ist im Kontakt sehr sanft und gutmütig im Wesen. Bei aufregenden Aktivitäten bleibt sie immer sehr gelassen. Luna kann eher als faul bezeichnet werden, da sie egal bei welchem Wetter, lieber entspannt. Währenddessen, hält sie gerne Körperkontakt und fordert Streicheleinheiten ein. Noch lieber mag sie es, gebürstet zu werden. Da sie sehr langes Fell hat, braucht sie auch regelmäßige Fellpflege. Ihre einzige Schwachstelle ist das Futter. Sie mag nicht alle Gemüsesorten und deshalb muss man ein anderes Gemüse finden, das genauso viele Nährstoffe hat und sie auch gerne frisst.

Kira (Hündin, 38 kg)

Wenn es um Futter geht, ist Kira immer die Erste. Sie ist fünf Jahre alt und eine sehr freundliche und selbstbewusste Hündin. Da sie eine sehr lernbegierige Hündin ist, liebt sie es, neue Tricks zu lernen oder diese auszuführen. Da sie ein sehr intelligenter Hund ist, wurde ihr auch beigebracht im Haushalt zu helfen. Sie kann Wäsche in den Wäschekorb bringen oder Karton in den Müll werfen. Gerne schaltet sie auch einmal den Lichtschalter aus, wenn man sie darum bittet. Da sie immer wieder etwas Neues lernen möchte, kann man Kira sehr gut mit Intelligenzspielzeugen beschäftigen. Ihre einzige Schwäche ist, dass sie sehr verfressen ist. Deshalb verschlingt sie ihr Futter sehr schnell. Bei der Fütterung muss man deshalb darauf achten, alles klein zu schneiden, damit sie sich dadurch nicht verschlucken kann.

Ares (Rüde, 42 kg)

Ares ist der einzige Rüde in der Gruppe. Er ist drei Jahre alt und auch der sportlichste unter allen Hunden im Rudel. Lange, ausgedehnte Spaziergänge sind seine Lieblingsbeschäftigung. Auch für eine Wandertour ist er immer bereit. Dazu kommt seine Vorliebe für Wasser. Der Hundepool wird hauptsächlich von ihm in Beschlag genommen und auch der Rasensprenger zählt zu seinen besten Freunden. Er ist sehr verspielt, lässt sich gerne den Ball werfen aber ist auch stets aufmerksam. Eine seiner Stärken ist sein Mut, der es ihm möglich macht, neue Umgebungen und Gegenstände souverän und gelassen zu erkunden, egal, was auf ihn zukommt. Ares und Ella sind Geschwister.

Alle Hunde sind gut sozialisiert und haben Freude beim Kontakt mit Menschen. Jeder Hund wurde als Therapiebegleithund ausgebildet und geprüft. Die älteste Hündin wird nicht mehr in die Aktivitäten eingeplant, kann jedoch freiwillig daran teilnehmen oder einfach den Kontakt und die Streicheleinheiten genießen. Dabei muss aufgrund ihres Alters auf Stresssignale geachtet werden. Auch der Rüde muss wegen seinem starken Bewegungsdrang regelmäßige Ruhepausen einlegen, um nicht zu überdrehen und sich wieder zu beruhigen.

Die Haftpflichtversicherung wurde laut Vorgaben abgeschlossen, der Gesundheitszustand wird regelmäßig kontrolliert und die Impfungen nach den Richtlinien aufgefrischt. Nachkontrollen werden ebenfalls alle 12 Monate durchgeführt.

Alle Hunde werden in Anlehnung an die biologisch artgerechte Rohfütterung (BARF) mit gekochtem Fleisch und vielen anderen wichtigen Komponenten, die für eine auf sie speziell abgestimmte Ernährung wichtig sind, gefüttert. Die Rohfleischfütterung wird aufgrund von möglichen Krankheitserregern nicht angewendet.

7.6. Überlegungen zum Tierwohl

Für die Gewährleistung von Gesundheit, Motivation und ausreichend Entspannung beim Hund, wird auf folgende Aspekte bei jedem tiergestützten Einsatz geachtet:

- Es werden nur gesunde Tiere für die Interventionen eingesetzt.
- Es sind Rückzugsmöglichkeiten vorhanden und für die Hunde besteht jederzeit die Möglichkeit, diese aufzusuchen.
- Den Tieren wird genug Wasser zur Verfügung gestellt. Darauf muss vor allem während der Interventionen geachtet werden.
- Die Einsätze werden nur von dafür vorgesehenen qualifizierten Personen durchgeführt, um Stresssignale der Hunde sofort erkennen zu können und gegebenenfalls die Aktivitäten abubrechen bzw. Alternativen anzubieten.
- Die Hunde werden nie mit den Kindern alleine gelassen.
- Von den Kindern selbst mitgebrachte Leckerli oder andere Speisen, die nicht für die Hunde vorgesehen sind, dürfen nicht verfüttert werden, da es unter anderem Unverträglichkeiten gibt, aber auch nicht jedes Lebensmittel für die Hunde geeignet ist.

- Die Einsatzdauer pro Tier bei gezielten Interventionen wird auf täglich bis zu einer Stunde begrenzt. Dabei ergibt sich ein maximales Arbeitspensum von ca. drei Stunden pro Hund an einem Wochenende. Bei drei Hunden können somit im Optimalfall bis zu neun Stunden erreicht werden. Diese Zeit wird individuell angepasst und nach den Bedürfnissen der Tiere gerichtet.
- Besonders wichtig ist ein Ausgleichsprogramm für die Hunde in Form von Spaziergängen, Spielen und Schlafen, um Anspannung abzubauen zu können und wieder zur Ruhe zu kommen.

Zusammenfassend ist zu sagen, auch wenn das Mensch-Hunde Gespann ein geeignetes und geprüftes Therapie-Team darstellen, der Hund trotzdem in erster Linie Hund bleibt und auf dessen Bedürfnisse eingegangen werden muss.

7.7. Tiergestütztes Erlebniswochenende

In dem Camp werden zwei verschiedene Erlebniswochenenden angeboten, welche beide für Kinder ausgelegt sind, jedoch sich auf unterschiedliche Ziele konzentrieren. Dabei wird sich ein Wochenende vermehrt auf die psychische und das andere Programm auf die physische Gesundheit fokussieren.

7.7.1. Zielgruppe

Es ist nicht zwingend notwendig, dass die Kinder schon vor dem Erlebniswochenende Kontakt mit Tieren hatten. Von Vorteil wäre grundsätzliches Interesse an Tieren, um so von allen Vorteilen, die Tiere mit sich bringen, profitieren zu können. Wenn Ängste gegenüber Hunden bestehen, ist von den Erlebniswochenenden abzuraten, da eine Einzelbetreuung in solchen Fällen nicht möglich ist. Weiters ist abzuklären, ob allgemein Tierallergien, auch in leichter Form, vorhanden sind, da vor allem bei der Rasse der Berner Sennenhunde vermehrt Haare verloren werden, aber auch leichter Kontakt zu Speichel besteht, da diese Rasse zu verstärkter Speichelproduktion neigt.

Tiergestütztes Erlebniswochenende 1:

„G’sund durch den Hund – 1, 2, 3, 4, alle entspannen hier!“

Das erste Erlebniswochenende wurde für Kinder im Alter von 7 bis 12 Jahren ausgearbeitet. Die Teilnehmerzahl beschränkt sich auf bis zu 6 Kinder. Die Zielgruppe sind vor allem Kinder, welche mit Hilfe der Natur und den Hunden vom Alltag eine Auszeit brauchen. Erholung, Entspannung und Stressreduktion liegen im Fokus dieses Erlebnisses, denn auch Kinder haben in der heutigen Zeit oft keine Geduld, einen sehr vollen Terminkalender und fordern selbst durchgehend Beschäftigung ein. Sie haben oft nicht gelernt, Ruhe und Stille zu genießen und sich gelegentliche Pausen zu nehmen und einfach nichts zu tun. Weiters wird den Kindern in den Kleingruppen durch Spiele und Gruppenaufgaben die Möglichkeit geboten, sich in die Gruppe zu integrieren und sich auch einzubringen. Durch das für dieses Erlebniswochenende geplante Programm soll das emotionale Wohlbefinden gefördert werden und die Kinder wieder gestärkt und mit neuer Energie zurück nach Hause kommen.

Tiergestütztes Erlebniswochenende 2:

„G’sund durch den Hund – Spiel und Spaß mit dem Hund“

Die Zielgruppe des zweiten Erlebniswochenendes sind ebenfalls Kinder im Alter von 7 bis 12 Jahren. Die Teilnehmerzahl beschränkt sich ebenfalls auf bis zu 6 Kinder. Dieses Wochenende hat das Ziel, eine gesunde Lebensweise kindgerecht zu vermitteln. Dabei richtet sich das Angebot vor allem an Kinder mit Neigung zu Übergewicht. Es wird das Thema gesunde und artgerechte Ernährung des Hundes und dazu auch eine ausgewogene Ernährung für den Menschen behandelt. Dabei werden die Speisen gemeinsam mit den Kindern zubereitet genauso wie das Futter der Hunde. Im Zusammenhang mit der Ernährung wird gleichzeitig der Anbau und die Ernte von Gemüse und Obst besprochen. Dadurch wird das Thema Ernährung von der Bepflanzung, der Ernte bis zur Verarbeitung für eine gesunde Lebensweise ausreichend behandelt. Um bestehenden oder möglichen Gewichtsproblemen entgegenzuwirken, wird in dem Programm spielerisch die Bewegungsfreude gefördert und den Kindern mögliche Alternativen zu sitzenden Tätigkeiten gezeigt. Bewusstsein für gesundes Essen und Spaß an der Bewegung sollen bei diesem Wochenende vermittelt werden.

Die Gruppengröße wird aufgrund der individuellen Betreuungsmöglichkeiten eher gering gehalten. Dadurch wird gewährleistet, dass auf die Wünsche und Bedürfnisse der Kinder viel näher eingegangen werden kann. Auch der Raum für soziales Miteinander ist in kleineren Gruppen eher gegeben. Auch bei der Interaktion mit den Hunden kann jedes Kind in Ruhe seinen Teil beitragen und dadurch bleibt mehr Raum und Zeit für alle Beteiligten. Die Schlafplätze sind somit auch nur für bis zu 6 Kinder ausgelegt.

7.7.2. Ziele

Der Einsatzbereich von Tieren kann sehr vielfältig sein, ebenso vielfältig können auch die Ziele sein, wenn Tiere als Begleiter einer Intervention fungieren. Den teilnehmenden Kindern sollen im Laufe eines „G’sund durch den Hund“-Wochenendes, folgende Möglichkeiten geboten werden:

- Kenntnisse über die Tierart „Hund“ erhalten
- Spezifisches Wissen über die Hunderasse „Berner Sennenhund“
- Soziale Kompetenzen entwickeln bzw. erweitern
- Fähigkeit entwickeln, sich in eine Gruppe zu integrieren
- Einzel- und Gruppenarbeit bewältigen
- Zusammenhalt und Vertrauen erfahren
- Kenntnisse in der Gartenarbeit erwerben
- Wissen über gesunde Ernährung erlangen
- Verantwortung übernehmen
- Alternativen zu sitzenden Tätigkeiten kennenlernen
- Schulung der Achtsamkeit
- Methoden zur Entspannung und zum Abbau von Stress übernehmen können
- Selbstbewusstsein, Selbstwertgefühl und Einfühlungsvermögen stärken
- Lernen, sich in Geduld zu üben
- Stärkung des Körpergefühls und der Selbstwahrnehmung
- Zur Ruhe kommen können und bewusst ruhige Aktivitäten wählen
- Mut zur Selbstreflexion haben

Im Kontext der geplanten Aktivitäten kommt es zur Gesundheitsförderung durch die Vermittlung einer gesunden Lebensweise. Zusätzlich werden bereits vorhandene Ressourcen der psychischen und physischen Gesundheit gestärkt sowie gefördert. In Bezug auf die Krankheitsprävention wird vorrangig primäre Krankheitsprävention geleistet in Form von Wissensvermittlung zum Thema gesunde Ernährung und Bewegung. Ebenfalls kommt die sekundäre Krankheitsprävention zum Einsatz, bei der kleine Schritte zur Gewichtsreduktion geschaffen und Ernährung und Sport in der Zukunft als wichtige Themen behandelt werden. Die verschiedenen Ansätze gehen ineinander über und werden mit Hilfe von freien, gelenkten und auch ritualisierten Interaktionen durchgeführt.

7.7.3. Zeitraum

Die Erlebniswochenenden finden beide im Herbst statt. Für diesen Zeitraum sprechen vor allem die wieder etwas sinkenden Temperaturen und das Angebot an frischem Gemüse und Obst im Gemüsegarten. Als Anreisetag wird bei beiden Angeboten der Freitag zwischen 13:00 und 14:00 Uhr festgelegt. Das Programm der Erlebniswochenenden startet jeweils um 14:30 Uhr. Die letzte tiergestützte Einheit findet immer am Sonntagnachmittag statt. Die Abreise ist für 17:00 Uhr vorgesehen.

7.7.4. Programmübersicht

Tiergestütztes Erlebniswochenende 1:

„G´und durch den Hund – 1, 2, 3, 4, alle entspannen hier!“

Freitag

13:00 bis 14:30	Anreise, Bezug der Unterkunft, Ankommen
14:30 bis 16:30	Kennenlernrunde mit dem Stoffhund „Benny“, Führung über das Grundstück
16:30 bis 17:30	Wissensvermittlung zum Thema Hund, Regelkarten erstellen, kennenlernen der einzelnen Hunde, Begrüßungsleckerli und anschließendes Beobachten der Verhaltensweisen im Rudel,
17:30 bis 18:30	Bestimmung der Beauftragten für Wasserversorgung der Tiere für das ganze Wochenende und freies Spiel
18:30 bis 19:30	gemeinsames Abendessen (selbst geerntetes Gemüse, kalte Platte)

ab 19:30 Feuerschale - Übung: Alle Kinder schreiben oder malen Dinge auf kleine Zettel, die sie an diesem Wochenende nicht brauchen oder vermissen werden. Diese Zettel werden anschließend zusammengefaltet und in die Feuerschale geworfen. Es werden auch gleichzeitig Wünsche und Erwartungen an das Erlebniswochenende notiert. Die Sammlung wird auf einem großen Plakat sichtbar aufgehängt. Es wird versucht, diese Bedürfnisse der Kinder im Laufe des Wochenendes zu erfüllen. Jedes Kind kann freiwillig über das Notierte sprechen.

Samstag

08:00 bis 09:00 Frühstück

09:00 bis 11:30 Walderkundungstour mit den Hunden, Gruppenarbeit „Bau mir eine Hundehütte“

11:30 bis 12:00 Fantasiereise „Der Wald“

12:00 bis 13:00 gemeinsame Zubereitung des Mittagessens:
„Couscous Paradeiser“ in Form von Gesichtern und mit Zutaten aus dem Gemüsegarten

13:00 bis 14:00 Mittagspause (malen, Musik hören, Tierpuzzle bauen, freies Spiel)

14:00 bis 15:30 Gartenarbeit (Kennenlernen der verschiedenen Pflanzen, neues Gemüse pflanzen, Wiederholung – Welches Gemüse darf der Hund essen? Ernte der Gemüsesorten für das Hundefutter sowie das später geplante Grillen

15:30 bis 16:30 freies Spiel

16:30 bis 18:00 gemeinsame Zubereitung des Hundefutters mit Zutaten aus dem Gemüsegarten

ab 18:00 Lagerfeuer und gemeinsames Grillen (Würstel und Gemüse)

Sonntag

08:00 bis 09:00 Frühstück

09:00 bis 11:00 Hundespielzeug basteln (Apportiersocke, Leckerlirolle)

11:00 bis 11:30 Hundespielzeug mit Hunden ausprobieren

11:30 bis 12:00 freies Spiel

12:00 bis 13:15	gemeinsame Zubereitung des Mittagessens: „Bunter Herbst-Flammkuchen“ in Form eines Blattes mit Zutaten aus dem Gemüsegarten
13:15 bis 14:00	Mittagspause (malen, lesen, Musik hören, Hundefotoalben schauen, freies Spiel)
14:00 bis 14:30	Spiel: „Versteck dich“
14:30 bis 15:00	Kuscheln, Streicheln und Fellpflege der Hunde
15:00 bis 16:00	Erstellung einer eigenen Fotocollage als Erinnerung
16:00 bis 17:00	Abschlussreflexion durch Brief an die Hunde, Abschiedsleckerli -Runde
ab 17:00	Abholung der Kinder

Tiergestütztes Erlebniswochenende 2:

„G´und durch den Hund – Spiel und Spaß mit dem Hund“

Freitag

13:00 bis 14:30	Anreise, Bezug des Zimmers, Ankommen
14:30:00 bis 16:30	Kennenlernrunde mit dem Stoffhund „Benny“, Rundgang und Erkundung des Grundstückes
16:30 bis 17:30	Wissensvermittlung zum Thema Hund, Regelkarten erstellen, kennenlernen der einzelnen Hunde, Begrüßungsleckerli, beobachten der Verhaltensweisen im Rudel,
17:30 bis 19:00	Bestimmung der Beauftragten für Wasser- und Futtermittellieferung der Tiere für das ganze Wochenende und freies Spiel
19:00 bis 20:00	gemeinsames Abendessen mit selbst geerntetem Gemüse, kalte Platte
ab 20:00	Feuerschale – Übung: Die Kinder notieren ihre bisherigen Freizeitbeschäftigungen sowie ihnen bekannte gesunde Lebensmittel auf kleinen Zetteln. Diese werden auf einem großen Plakat gesammelt und für die Abschlussreflexion aufgehoben. Zusätzlich werden Sorgen und Probleme aufgeschrieben und symbolisch ins Feuer geschmissen.

Samstag

09:00 bis 10:00	Frühstück
10:00 bis 12:00	Erlebnispaziergang mit den Hunden zum „Kräutergarten“ durch den Wald und Kennenlernen verschiedener Kräuter
12:00 bis 13:00	gemeinsames Kochen und Essen: „Ofenkartoffelschiffchen“ mit Zutaten aus dem Gemüsegarten
13:00 bis 14:00	Mittagspause (malen, lesen, Musik hören, Hundememory, freies Spiel)
14:00 bis 16:00	Basteln von Intelligenzspielzeuge für Hunde
16:00 bis 16:30	Intelligenzspielzeuge von Hunden testen lassen
16:30 bis 17:00	Fantasiereise „Der Wald“
17:00 bis 18:30	gemeinsame Zubereitung des Hundefutters mit Zutaten aus dem Gemüsegarten
ab 18:30	Lagerfeuer und gemeinsames Grillen (Würstel und Gemüse) Witzerunde

Sonntag

9:00 bis 10:00	Frühstück
10:00 bis 12:00	Gruppenarbeit „Showdog“: gemeinsame Gestaltung eines Parcours, Training von Tricks mit anschließender Vorführung
12:00 bis 13:00	gemeinsames Kochen und Essen: „Regenbogenpizza“ mit Zutaten aus dem Gemüsegarten
13:00 bis 14:00	Mittagspause (Hundefotoalben schauen, Hundepuzzle bauen, zeichnen, Musik hören, lesen, freies Spiel)
14:00 bis 15:00	Spiel: „Nasensuche“
15:00 bis 16:00	Gestaltung von Fotocollagen als Erinnerung an das Erlebniswochenende
16:00 bis 17:00	Briefe an die Hunde und Abschlussreflexionsrunde: Was hat dir am besten gefallen? Was möchtest du in Zukunft mehr machen? Welche gesunden Lebensmittel kennst du jetzt? – Vergleich mit Plakat, das zu Beginn erstellt wurde, Abschiedsleckerli- Runde
ab 17:00	Abholung der Kinder

7.7.5. Detaillierte Planungen der einzelnen Aktivitäten

Kennenlernrunde mit dem Stoffhund „Benny“ der Berner

- Dauer: ca. 45 min
- Ort: Sitzkreis in der Wiese oder Indoorraum
- Ziele: Kennenlernen der Namen, Stärkung der Augen-Hand-Koordination, Konzentrationsfähigkeit, Merkfähigkeit, Teamwork
- Ablauf: Alle Kinder setzen sich in einen Sitzkreis zusammen. Das wichtigste Mitglied des Camps, Stoffhund „Benny“ der Berner Sennenhund, wird vorgestellt. Jeder darf „Benny“ einmal halten und sich selbst vorstellen. Dabei ist der Name, das Alter, das Lieblingstier und das Lieblingsgemüse bzw. -obst gefragt. Die Spielleitung schreibt diese Begriffe alle einzeln auf kleine bunte Zettel und legt diese in die Mitte des Sitzkreises. Nachdem sich alle vorgestellt haben, landet „Benny“ wieder bei der Spielleitung. Zur Wiederholung wird anschließend der Name einer anderen Person gesagt und der Stoffhund zu dieser geworfen. Nachdem alle dran waren, wird „Benny“ nun in die Mitte des Sitzkreises gelegt. Es wird zum Schluss versucht, mit Hilfe von „Benny“ alle Informationen, die auf den Zetteln stehen, der richtigen Person zuzuordnen. Dabei können die Kinder auch zusammenarbeiten.
- Materialien: kleiner Berner Sennenstoffhund, Stift, bunte kleine Zettel

Wissensvermittlung zum Thema Hund

- Dauer: ca. 40 min
- Ort: Garten oder Indoorraum
- Ziele: Wissenserweiterung, Hunde lesen lernen, Empathie, Rücksicht nehmen
- Ablauf: Bei der Wissensvermittlung werden anhand von Bildern und mit Hilfe von Plakaten wichtige Aspekte zum Umgang mit dem Hund beigebracht. Es wird kurz die Entwicklung vom Wolf zum Hund erläutert und anschließend auf seine Sinne näher eingegangen. (Sehen, Riechen, Hören usw.)
Anschließend sollen Bilder von Emotionen der Menschen mit denen der Hunde verglichen und zugeordnet werden. Besonders bedeutend ist aber der Umgang mit den Hunden während dem Erlebniswochenende. Dabei wird der allgemein

respektvolle Umgang und die Regeln zu den Themen Streicheln, Hunde während dem Fressen und dem Schlafen und Leckerli geben, besprochen. Regeln müssen möglicherweise mehrmals besprochen bzw. wiederholt werden.

Materialien: große leere Plakate, Bilder von wichtigen Körperteilen des Hundes, Klebeband, Stifte

Kennenlernen und Beobachten der Hunde

Dauer: ca. 20 min

Ort: Garten

Ziele: Umgebung beobachten lernen, Hunde lesen lernen, sich in Geduld üben, zur Ruhe kommen, Schulung der Achtsamkeit

Ablauf: Zu Beginn wird der erste Hund geholt und vorgestellt. Zur Begrüßung darf sich dieser ein Leckerli von jedem Kind abholen und wenn gewollt auch eine kurze Streicheleinheit. Anschließend kommt immer ein weiterer Hund dazu. Natürlich wird jeder Hund vorgestellt und erhält ein Leckerli von den Kindern. Wenn alle 4 Hunde im Garten sind, dürfen sich diese frei bewegen und untereinander im Rudel interagieren. Die Kinder bekommen Zettel und Stift und sollen die Hunde beobachten. Alles was ihnen zu den einzelnen Hunden einfällt können sie zu den Namen der Hunde aufschreiben. Wie alt sind die Tiere? Gibt es besondere Freundschaften unter den Hunden? Was machen sie besonders gerne? Anschließend werden die Beobachtungen und Vermutungen miteinander verglichen und besprochen.

Materialien: Leckerli, Stifte, Papier, Sitzbank

Walderkundungstour: Gruppenarbeit „Bau mir eine Hundehütte“

Dauer: ca. 150 Minuten

Ort: Garten, angrenzender Wald

Ziele: Konfliktlösungsverhalten, Selbstbewusstsein, Selbstwertgefühl, Selbstwirksamkeit, Gruppenzusammenhalt, Kreativität

Ablauf: Bevor die Erkundungstour losgeht, werden die Verhaltensregeln im Wald besprochen. Anschließend geht es mit den Hunden in den angrenzenden Wald.

Dort sollen die Kinder gemeinsam eine Hundehütte bauen, die groß genug für einen Berner Sennenhund ist. Dabei wird ihnen erklärt, dass alle Materialien, die am Waldboden zu finden sind, verwendet werden können. Zum Abschluss wird mit der Hilfe eines Hundes getestet, ob die Hundehütte geeignet ist und es werden Erinnerungsfotos mit den Hunden und den Kindern gemacht.

Materialien: alles was im Wald am Boden zu finden ist, Erste Hilfe Tasche

Fantasiereise „Der Wald“

Dauer: 30 min

Ort: Garten am Grundstück

Ziele: Entspannung, Stressabbau, Achtsamkeit, Körpergefühl, Selbstwahrnehmung

Ablauf: Die Kinder suchen sich mit ihren Decken einen Platz unter einem Baum. Der oder die Vortragende setzt sich in die Mitte der Gruppe und liest folgende Fantasiereise vor:

„Du legst dich hin, streckst deine Arme und Beine von dir und atmest tief ein... und aus. Arme und Beine werden leicht, du scheinst zu schweben in einem großen, warmen Raum mit sehr angenehmem Licht. Vögel sind zu hören und ein Frosch quakt leise an einem Teich in der Nähe. Neben dir plätschert ein kleines Bächlein zwischen Steinen hindurch. Du stehst am Rand eines Waldes an einem warmen Herbsttag. Die Sonne scheint. Sonnenstrahlen fallen durch die Baumkronen auf dich nieder. Ganz leicht streift dich ein Windhauch, die Vögel zwitschern und ihre wunderschönen Lieder schallen von den Bäumen zu dir herab. Du holst ganz tief Luft und nimmst den Duft von Tannennadeln, Pilzen und Waldfrüchten auf. Du atmest wieder aus. Aahh ... tut das gut.

Vorsichtig betrittst du den Wald. Ein Baum steht vor dir. Du streckst den Arm aus und berührst ihn. Seine Rinde ist sehr rau, es scheint ein alter Baum zu sein. Mit der anderen Hand berührst du ihn ebenfalls und lehnst dich ganz nah an ihn heran. Er duftet nach Holz, nach frischem, saftigem, kräftigem Holz. Hinter dem Baum erkennst du Moos und Grasbüschel. Du kniest dich auf den Waldboden und berührst das Moos mit der Handfläche. Ganz vorsichtig bewegst du deine Hand darüber, ohne es zu zerdrücken. Es kitzelt an den Händen. Du lässt deine

Hand weiter gleiten zu einem Grasbüschel und fährst langsam hindurch. Es fühlt sich sehr angenehm an. Du entdeckst Sonnenstrahlen auf der Wiese außerhalb des Waldes und begibst dich ganz entspannt zu ihnen. Du kannst es schon riechen. Die Gräser und Blumen bilden einen Duftteppich, auf dem du ganz langsam dahinschwebst. Die Sonne bescheint und wärmt dich. Wunderschön wohligh warm wird dir zu Mute. Sie kitzelt unsere Nasen und ihre Strahlen geben dir Kraft und Mut.

Du atmest so tief durch, wie du kannst und fühlst dich dabei wunderbar wohl. Ganz langsam öffnest du deine Augen und kommst zurück. Schüttel deine Arme und Beine etwas aus, wenn du möchtest und setze dich anschließend vorsichtig auf. Genieße die entspannte Stimmung und die Ruhe um dich herum.

Materialien: Decken

Mittagessen kochen und gemeinsames Essen

Dauer: ca. 60 – 75 min

Ort: Gemüsegarten, Küche im Haupthaus, Tisch im Garten

Ziele: Hand-Augen-Koordination. Teamwork, Wir-Gefühl, Wissensvermittlung zu den Themen gesunde Ernährung und Lebensmittel, Verbindung zur Natur herstellen, Selbstwirksamkeit

Ablauf: Zu Beginn wird das jeweilige Rezept vorgestellt. Die verschiedenen Aufgaben werden auf die einzelnen Gruppenmitglieder aufgeteilt. Dabei können sich auch kleine Teams bilden. Zu den Aufgaben gehören das Ernten und Waschen des Gemüses, das Herrichten der benötigten Utensilien, die anschließende Verarbeitung der Lebensmittel, das Anrichten der Speisen und das Wegräumen des Geschirrs. Die Kinder werden je nach Bedarf bei den Aufgaben unterstützt. Gegessen wird gemeinsam auf dem großen Tisch im Garten

Materialien: Korb für die Ernte, verschiedene Küchenutensilien, Rezepte zum selbst nachlesen

Gartenarbeit

Dauer: ca. 90 min

Ort: Gemüsegarten

Ziele: Pflanzenkunde, Erfolgserlebnisse schaffen, Eigenwahrnehmung fördern, mit den Sinnen erleben

Ablauf: Im Gemüsegarten gibt es bereits viele verschiedene Gemüsepflanzen. Die Pflanzen werden gemeinsam mit den Kindern bestimmt und anschließend genauer betrachtet. Dabei kann mit vielen verschiedenen Sinnen gearbeitet werden. Im weiteren Verlauf erfolgt die Ernte der benötigten Gemüsesorten für das anschließende Zubereiten des Hundefutters sowie das Grillen am Abend. Dabei werden die Gemüsesorten noch einmal wiederholt und erlerntes Wissen abgerufen. Um immer frisches Gemüse im Garten zu haben, muss wieder etwas Neues eingepflanzt werden. Dafür erhält jedes Kind kleine Anzuchttöpfe und Salatpflanzensamen. Diese werden mit Anleitung neu angepflanzt und gegossen. Da die Pflanzen aber noch lange brauchen, um groß genug für das Gemüsebeet zu sein, wurden vorgezogene Pflänzchen vorbereitet, die anschließend von den Kindern in das Gemüsebeet eingesetzt und gegossen werden können.

Materialien: Arbeitshandschuhe, Gartenschaufeln, Schere, Korb, Salatsamen, vorgezogene Salatpflanzen, Pflanzenerde, Anzuchttöpfe, Arbeitsschürze

Informationsvermittlung zur Hundefütterung und Zubereitung des Futters

Dauer: ca. 90 min

Ort: Hundeküche

Ziele: Selbstbewusstsein, Selbstwirksamkeit, sich gebraucht fühlen, Feinmotorik, Beachten von gesundheitlichen Problemen, Teamwork, Verantwortung übernehmen

Ablauf: Zu Beginn wird den Kindern der bebilderte Speiseplan erklärt. Auf dem Speiseplan ist zu sehen, welche Zutaten in den jeweiligen Futternapf kommen und wie viel Gramm. Wichtig dabei zu erwähnen sind auch die Sonderregeln für die einzelnen Hunde wie beispielsweise die Unverträglichkeiten, die richtige Gemüsesorte bei wählerischen Hunden sowie die Größe der zugeschnittenen

Zutaten. Im Zuge der Erklärung können die Einzelheiten zu den Komponenten genauer besprochen werden. Eine weitere Möglichkeit ist, dass der Plan gemeinsam mit den Kindern erstellt und besprochen wird. Je nach Altersgruppe der Kinder oder auch der zur Verfügung stehenden Zeit. Danach werden 2er Teams gebildet. jedes Team zieht einen Zettel, auf dem der Name eines Hundes steht. Für diesen Hund wird das Futter zubereitet. Da den Hunden gekochtes Fleisch gefüttert wird, müssen die Kinder Einweghandschuhe bei der Zubereitung des Fleisches tragen. Der Kontakt oder die Zubereitung ist freiwillig. Die Kinder werden darauf hingewiesen, dass nach jedem Abwiegen einer Zutat, zuerst mit der Gruppenleitung Rücksprache gehalten werden muss, bevor es in die Futterschüssel kommt. Sobald die Speisen fertig sind, können sie verfüttert werden. Dabei hat jeder Hund seinen eigenen Futterplatz. Die Tiere müssen sich mit Abstand vor die Futterschüssel setzen und warten, bis ihnen die Freigabe von den Kindern erteilt wurde. Die Hunde kennen diese Routine bereits. Während der Fütterung darf nicht gestört werden. Anschließend werden die Arbeitsmaterialien in den Geschirrspüler geräumt und der Raum wieder sauber gemacht.

Materialien: Speiseplanplakat für jeden einzelnen Hund mit Bildern, Einweghandschuhe vor allem für Fleischkomponenten, Messer, Schneidebretter, Küchenwaagen, Besteck, Hundeschüsseln, Messbecher, Zettel mit Hundennamen, Arbeitsschürze

Hundespielzeug basteln (Apportiersocke, Leckerlirolle)

Dauer: ca. 120 Minuten

Ort: im Garten auf dem großen Tisch

Ziele: Kreativität fördern, Kommunikation untereinander anregen, Entspannung, Stressreduktion, Schulung der Feinmotorik

Ablauf: Den Kindern wird die Möglichkeit gegeben, zwei verschiedene Spielzeuge für die Hunde zu basteln. Da ein zeitlicher Rahmen von 2 Stunden gegeben ist, ist beides in dieser Zeit machbar. Alle Materialien werden den Kindern auf dem großen Tisch zur freien Verfügung gestellt. Die Apportiersocke wird mit einem beliebigen Füllmaterial ausgestopft und anschließend mit Hilfe einer Schnur

zugebunden. Mit ungiftigen Stiften kann die Socke nach Belieben von den Kindern verziert werden.

Die Leckerlirolle wird aus einer Pringlesdose hergestellt. Dabei sollen Löcher in die Dose gemacht werden, die etwas größer als die Leckerlis sind. Die Dose kann ebenfalls verziert werden.

Materialien: bunte Socken, Füllmaterial (Zeitungspapier, Watte, Stroh, usw.), Schnüre, ungiftige Stifte, Pringlesdosen, Schere, Material zum Verzieren, Leckerlis, Vorführspielzeuge

Hundespielzeug ausprobieren

Dauer: ca. 30 min

Ort: im Garten

Ziele: Selbstbewusstsein stärken, Selbstwirksamkeit, Erfolgserlebnisse ermöglichen

Ablauf: Wenn die Kinder möchten, dürfen sie ihre selbst gebastelten Hundespielsachen mit den Hunden ausprobieren. Dabei ist immer nur ein Kind mit einem Hund gleichzeitig tätig. Alle anderen Kinder können das Geschehen beobachten.

Zu Beginn werden den Kindern drei wichtige Zeichen beigebracht, die sie in Verbindung mit der Socke verwenden sollen. Die Zeichen für „Sitz“, „Bleib“ und „Bring“. Dem Kind wird der Beutel mit den Leckerlis gegeben. Anschließend gibt es dem Hund das Zeichen für „Sitz“ und „Bleib“. Nun kann die Apportiersocke so weit wie möglich geworfen werden. Danach kann der Hund aufgefordert werden, das Spielzeug zurückzuholen. Sobald er es wieder in die Hand zurücklegt, erhält er ein Leckerli. Das Spielzeug kann von jedem Kinder 2x geworfen werden. Anschließend wird die Leckerlirolle gefüllt. Wieder soll der Hund warten. Erst wenn das Spielzeug am Boden liegt und das Kind die Anweisung gibt, darf damit gespielt werden. Sobald die Rolle leer ist, kann das nächste Kind seine gebastelten Spielsachen mit einem Hund testen, bis alle Kinder die Möglichkeit erhalten haben.

Materialien: selbstgebastelte Spielzeuge, Leckerlis

Spiel: „Versteck dich“

Dauer: ca. 30 min

Ort: angrenzender Wald oder Garten

Ziele: Spannung erleben, Geduld üben, lernen, besonders ruhig zu sein,

Ablauf: Immer ein Kind versteckt sich, mit einem Leckerli in der Hand, innerhalb von 1 min im Garten oder innerhalb des erlaubten Areals im Wald und bleibt dort ganz leise. Der Hund wird nebenbei abgelenkt. Nach Ablauf der 60 Sekunden darf ein anderes Kind den Hund zur Suche auffordern. Sobald der Hund das Kind gefunden hat, erhält er das Leckerli und beide kommen zum Ausgangspunkt zurück. Dieses Spiel wird so lange durchgeführt, bis alle Kinder einmal an der Reihe waren.

Materialien: Leckerli

Fellpflege der Hunde

Dauer: ca. 20 – 30 min

Ort: im Garten

Ziele: taktile Stimulation, Einfühlungsvermögen, Entspannung, Stressreduktion

Ablauf: Diese Aktivität findet in der Kuschel- und Streicheleinheit statt. Da der Berner Sennenhund langes Fell hat, ist regelmäßige Fellpflege von großer Bedeutung. Es werden den Kindern verschiedene Bürsten, Kämmen und Fellpflegewerkzeuge gezeigt und deren Nutzen erklärt. Auch die Richtung, in die gebürstet werden soll, muss besprochen werden, um einen Wohlfühleffekt für beide Parteien zu ermöglichen. Da es Hunde gibt, die gerne an einem Verwöhnprogramm teilnehmen und andere wiederum nicht so gerne, wird gebeten, den Hunden die Freiheit zu lassen, sich bei Bedarf zurückzuziehen oder lediglich das Kontaktliegen oder die Streicheleinheiten anzunehmen.

Materialien: Bürsten, Kämmen, Decken

Fotocollagen erstellen

Dauer: ca. 60 min

Ort: auf dem großen Tisch im Garten oder Indoorraum

- Ziele: Selbstreflexion, Feinmotorik, Förderung der Kreativität
- Ablauf: Während dem Wochenende werden viele Fotos gemacht. Diese werden ausgedruckt und den Kindern für die Erstellung einer Fotocollage zur Verfügung gestellt. Dabei können sie sich ihre schönsten Momente noch einmal in Erinnerung rufen und festhalten. Hier ist ihrer Kreativität keine Grenzen gesetzt und sie können auch Bilder malen oder etwas schreiben. Die Fotocollagen dienen als Erinnerung und können mit nach Hause genommen werden.
- Materialien: Buntpapier, Schere, Stifte, Kleber, Fotos

Abschlussreflexion: Briefe an die Hunde

- Dauer: ca. 60 min
- Ort: auf dem Tisch im Garten
- Ziele: Selbstreflexion
- Ablauf: Die Kinder sollen in den Briefen reflektieren, wie das Erlebniswochenende für sie war. Das heißt, dass sie konkret den Hunden einen Brief schreiben. Dabei können sie z.B. folgende Fragen beantworten:
- Wie hat mir das Wochenende gefallen?
- Was war besonders toll?
- Was habe ich gelernt?
- Welchem Hund möchtest du besonders danken?
- Sobald der Brief fertig geschrieben wurde, kann er in einen Briefumschlag gegeben werden. Sobald alle Kinder ihre Briefe fertig verfasst haben, werden die Hunde geholt und sie können den Hunden ihre geschriebenen Worte vorlesen oder einfach nur den Umschlag an ihren Lieblingshund übergeben.
- Materialien: Buntpapier, Stifte, Briefumschläge

Erlebnispaziergang zum „Kräutergarten“ und Kräuter sammeln

- Dauer: ca. 120 min
- Ort: vom Camp auf einem Weg durch den Wald bis zum „Kräutergarten“
- Ziele: Bewegung, Achtsamkeit, Sinne anregen, Pflanzen- und Kräuterkunde

- Ablauf:** Zu Beginn werden 2er Teams gebildet und die Verhaltensregeln im Wald besprochen. Dann wird eine Aufgabe gestellt. Jedes Team soll auf dem Weg zum „Kräutergarten“ oder zurück 3 Gegenstände finden und ein Foto davon machen. Beispiele dafür wären Moos, Pilze, Vögel, Blumen, ein abgebrochener Baumstamm usw. Zwischendurch kann eine kurze Pause gemacht werden. Beim „Kräutergarten“ angekommen gibt es verschiedene Kräuter. Diese können mit allen Sinnen kennengelernt werden. Anschließend ernten die Kinder bestimmte Kräuter, die für die Zubereitung des Mittagessens und des Spiels „Nasensarbeit“ wichtig sind. Auf dem Rückweg wird entweder die zu Beginn gestellte Aufgabe abgeschlossen oder optional eine neue Aufgabe gestellt, in der die Kinder die Anzahl der Vögel, die sie gehört haben, zählen. Die Hunde sind bei dem Erlebnisspaziergang im Freilauf dabei. Wichtig dabei ist, dass die Hunde im Wald bei jeder Situation abrufbar sind.
- Materialien:** Rucksäcke, Getränke, kleine Gemüse- und Obstsnacks, Leinen, Hundegeschirr, Kotbeutel, Wasser für die Hunde, Kamera

Intelligenzspielzeuge basteln und testen

- Dauer:** ca. 120 Minuten
- Ort:** auf dem großen Tisch im Garten oder Indoorraum
- Ziele:** Kreativität fördern, Kommunikation untereinander anregen, Entspannung, Stressreduktion, Schulung der Feinmotorik
- Ablauf:** Den Kindern wird die Möglichkeit gegeben, ein Intelligenzspielzeug für die Hunde zu gestalten. Der Zeitrahmen von 2 Stunden ermöglicht es ihnen, in Ruhe etwas zu erschaffen. Zu Beginn sollen die Kinder selbst überlegen, was ein Intelligenzspielzeug sein kann. Es wird besprochen und gegebenenfalls Unterstützung durch Erklärung oder Fotos gegeben. Alle Materialien werden den Kindern zur freien Verfügung gestellt. Beispiele wären Hütchenspiele, Schnüffelbox, Leckerlirolle. Die Kinder können auch in Teams arbeiten. Anschließend werden die selbstgebastelten Intelligenzspielzeuge getestet. Eine bestimmte Anzahl Leckerli kann darin versteckt werden. Dabei sind wieder nur

ein Kind bzw. Team und ein Hund gleichzeitig dran. Alle anderen Kinder können das Geschehen beobachten.

Zu Beginn werden den Kindern drei wichtige Zeichen beigebracht, die sie in Verbindung mit dem Intelligenzspielzeug verwenden sollen. Die Zeichen für „Sitz“, „Bleib“ und „Los“. Das Spielzeug wird in der Hand gehalten. Der Hund muss sich setzen und es wird das Signal „Bleib“ gegeben. Das Selbstgebastelte wird nun auf den Boden gestellt. Danach kann dem Hund das Kommando „Los“ gegeben werden. Unterstützung des Hundes durch das Kind oder die Gruppenleitung sind erlaubt. Sobald alle Leckerlis gefunden wurden, kann das nächste Kind seine gebastelten Spielsachen mit einem Hund testen, bis alle Kinder die Möglichkeit erhalten haben.

Materialien: verschiedenes Bastelmaterial (z.B.: Kartonschachteln, Klopapierrollen, Zeitungspapier, Becher, Eierkarton, Stoff, Schere, Korkrollen, Wolle) Leckerli

Gruppenarbeit „Showdog“

Dauer: ca. 120 Minuten

Ort: im Garten

Ziele: Selbstbewusstsein, Selbstwertgefühl, Selbstwirksamkeit

Ablauf: Die Kinder sollen einen Ablauf für das Programm „Showdog“ erstellen. Dazu werden ihnen die zur Verfügung stehenden Materialien gezeigt sowie die Tricks erklärt und gezeigt, die die einzelnen Hunde können. Mit diesem Wissen soll nun eine eigene Show erschaffen werden. Die einzelnen Showpunkte werden anschließend geübt und vorbereitet und zum Abschluss diese auch vorgeführt. Jedes Kind kann sich dabei ein bis zwei Übungen aussuchen und diese, mit Unterstützung der Gruppenleitung und der anderen Fachkraft, trainieren. Kein Kind soll alleine mit einem Hund trainieren. Der Zeitrahmen von zwei Stunden ermöglicht ein entspanntes Einstudieren der Show sowie das Einbeziehen aller Kinder in dieses Programm. Jedes Kind soll dabei etwas vorzeigen können. Eigene Ideen müssen vorher mit den Fachkräften abgesprochen werden.

Materialien: Zettel, Stifte, Parcoursmaterialien (Hütchen, Stangen, Hocker, Spieltunnel, Reifen), Leckerli, zusätzliche Anleitung der Kommandos und Tricks mit Bildern

Spiel: „Nasensarbeit“

Dauer: ca. 60 min

Ort: auf dem großen Tisch im Garten oder Indoorraum

Ziele: Stimulation Geruchssinn, Kommunikation untereinander, Förderung Gedächtnis und Konzentration, Lebensmittel kennenlernen

Ablauf: Am gleichen Tag werden Kräuter vom „Kräutergarten“ gesammelt. Die Kinder konnten so bereits einige Kräuter kennenlernen. Die Becher mit den Gerüchen werden in der Mitte des Tisches aufgestellt. Die Kinder können zu Beginn alle Becher „beschnüffeln“ und sich miteinander austauschen. Dabei wiederholen sie gemeinsam das Gelernte vom Ausflug zum „Kräutergarten“. Sobald alle Kinder sich wieder gesetzt haben, geht es weiter. Nun muss die Gruppe die Gerüche den einzelnen Unterteilungen zuordnen, aber darf dabei nicht miteinander sprechen, sondern sie müssen sich nonverbal miteinander verständigen. Es wird ein Becher genommen und jedes Kind darf noch einmal daran riechen. Anschließend wird gemeinsam überlegt, zu welcher Kategorie dieser Geruch gehört. Sobald alle Becher zugeordnet wurden, wird kontrolliert und besprochen. Danach stellen die Kinder die Becher mit etwas Abstand auf den Boden und die Hunde dürfen sich nacheinander ihr Leckerli erschnüffeln und fressen. Abschließend können die Becher geöffnet und die Zutaten darin erfüllt werden.

Materialien: 15 Becher inkl. Deckel, 15 verschiedene Gerüche (z.B.: Pansen, Petersilie, Erdbeere, Orange, Lavendel, Kaffee, Rosmarin, Schnittlauch, Zitronenmelisse, Basilikum, Vanille, Oregano, Dill, Zimt, Erde), große Unterteilungskarten zum Zuordnen der Gerüche (Hund, Obst, Süße Speisen, Pikante Speisen, Sonstiges)

Einige Arbeitsideen stammen von KAHLISCH (2020, S. 52 f, 68 f, 74 f, 112 f, 124 f, 128 f, 138 f, 170 f,) und wurden, gegebenenfalls, angepasst.

8. Zusammenfassung und Diskussion

Zu Beginn der Hausarbeit wurde folgende Forschungsfrage gestellt: „Inwiefern wirken sich tiergestützte Interventionen mit dem Hund positiv auf die psychische und physische Gesundheit bei Kindern aus und welche Angebote können zur Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention gesetzt werden?“ Diese Frage wurde im Rahmen dieser Hausarbeit aufgearbeitet und in Form eines Konzeptes ein Erlebniswochenende vorgestellt, das durch verschiedenste Angebote eine Förderung der Gesundheit sowie Krankheitsprävention bei Kindern ermöglicht.

Zu Beginn der Arbeit wurden die Begrifflichkeiten zum Thema „Gesundheit“ geklärt. Dabei wurde der Autorin bewusst, dass diese sehr unspezifisch sind und somit einen großen Spielraum für Interpretationen zulassen. Weiters werden in den Definitionen Begriffe verwendet, die ebenfalls einer Definition bedürfen, dass wiederum den Rahmen dieser Arbeit sprengen würde. Einerseits ermöglicht einem diese vagen Definitionen auf viele verschiedenen Bereiche einzugehen, andererseits wird dadurch erschwert, sich zu konkretisieren und ganz spezifisch arbeiten zu können. Zusätzlich dazu, gehen die präventiven und fördernden Maßnahmen ineinander über und können schwer getrennt voneinander angewendet werden.

Auch bei den Begriffen der tiergestützten Therapie gibt es fließende Übergänge. Es wird vor allem auf die im deutschsprachigen Raum verwendeten Bezeichnungen eingegangen. Auch der Begriff „Tiergestützte Intervention“ wird näher beleuchtet. Die verschiedenen Interaktionsformen sollten bei einer Ausarbeitung eines Konzeptes alle Verwendung finden, da durch jede Form positive Effekte erzielt werden können und somit alles Wichtige aus einer tiergestützten Einheit herausgeholt werden kann.

Um ein besseres Verständnis für die Wirkweisen der Mensch-Tier-Beziehung zu erlangen, wurden anschließend die Grundlagen dazu erläutert. Hierbei wurden genauer auf die Biophilie, die DU-Evidenz und die Bindungstheoretischen Ansätze eingegangen. Dazu zählen die verschiedenen Bindungstypen und deren Entstehung sowie die Wirkung des Bindungshormon Oxytocin, das vor allem in der tiergestützten Arbeit sehr viel bewirken kann.

In dem Kapitel „Der Mensch und der Hund“ wird zunächst auf Domestikation eingegangen und die beiden Vermutungen genauer erklärt. Anschließend werden die Voraussetzungen für einen Therapiebegleithund bzw. einige Prüfungspunkte des Messerli Institutes angeführt.

Im nächsten Thema wird auf die Wirkungseffekte der tiergestützten Intervention eingegangen. In diesem Bereich gibt es zwar schon einige Studien und trotz allem müssen noch weitere Studien mit mehreren Teilnehmenden durchgeführt werden. In dieser Arbeit wurden vor allem die Themen Stressreduktion, Stärkung des Immunsystems, hormonelle Effekte, Verbesserung des allgemeinen Gesundheitsverhaltens, Förderung sozialer Interaktion sowie die Reduktion von Furcht und Angst behandelt. Es gibt noch weitere Effekte, die durch tiergestützte Arbeit bewirkt werden können, die in dieser Arbeit jedoch nicht behandelt wurden.

Im Anschluss wurde ein Konzept für zwei Erholungswochenenden in einem Camp vorgestellt. Dazu wird das Camp selbst vorgestellt, auf dem die Erlebniswochenenden stattfinden und die dazu wichtigen Überlegungen zur Organisation und Vorbereitung, dem Personal, der Gesundheit sowie Hygiene und Gedanken zum Tierwohl. Beide Wochenenden sind für Kinder im Alter von 7 bis 12 Jahren ausgelegt. Die Zielgruppen für das erste Programm sind Kinder, für die Entspannung und Stressreduktion im Fokus liegen und für das zweite Programm Kinder mit einer Neigung zu Übergewicht. Beide Erlebniswochenenden behandeln auch das Thema gesunde Ernährung, mit dem wiederum eine Verbindung zur Natur aufgebaut werden kann. Darauf folgt ein Überblick der Programmpunkte und anschließend detaillierte Planungen zu den einzelnen Aktivitäten. Die Aktivitäten wurden so ausgearbeitet, dass bei Interesse diese auch von anderen Fachkräften verwendet werden können. Einzig der Kurzzeiteffekt auf die Gesundheit aufgrund nur eines Wochenendes ist zu überdenken. Hier kann noch ein weiteres Konzept in Form von Einzeltagen über einen längeren Zeitraum angedacht werden, um Langzeiteffekte erwirken zu können.

Als Fazit lässt sich sagen, dass sich Hunde sehr gut für tiergestützte Interventionen eignen. Durch die Domestikation wurde aus dem Wolf ein vielseitiger Begleiter, der Teil des Familienlebens geworden ist und dementsprechend in allen Lebenslagen Begleiter sein kann. Vor allem Kinder können durch den Kontakt zu Tieren und Natur spielerisch und ohne Druck für ihr weiteres Leben sehr viel lernen.

9. Literaturverzeichnis

- BEETZ, A. (2019): Hunde im Schulalltag. Grundlagen und Praxis. 4. Auflage. Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, München.
- GREIFFENHAGEN, S., BUCK- WERNER, O. (2018): Tiere als Therapie. Neue Wege in Erziehung und Heilung. 6. Auflage. Kynos Verlag Dr. Dieter Fleig GmbH, Nerdlen.
- HURRELMANN, K., RICHTER, M. (2013): Gesundheits- und Medizinsoziologie. Einführung in sozialwissenschaftliche Gesundheitsforschung. 8. Auflage. Beltz Juventa, Weinheim und Basel
- JULIUS, H., BEETZ, A., KOTRSCHAL, K., TURNER, D., UVNÄS-MOBERG, K. (2014): Bindung zu Tieren. Psychologische und neurobiologische Grundlagen tiergestützter Interventionen. 1. Auflage. Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen.
- KAHLISCH, A. (2020): 77 Arbeitsideen für den Besuchs- und Therapiehundeeinsatz. 4. Auflage. Kynos Verlag Dr. Dieter Fleig GmbH, Nerdln/Daun
- KOTRSCHAL, K. (2020): Wolf, Hund, Mensch. Die Geschichte einer jahrtausendalten Beziehung. 4. Auflage. Piper Verlag GmbH, München
- MÜLLER, A., LEHARI, G. (2021): Der Therapiehund. Vor, während und nach der Ausbildung. 4. Auflage. Oertel+Spörer Verlags-GmbH + Co. KG, Reutlingen
- PETER, B. (2019): Tierische Gefährten. Warum Tiere unsere Gesundheit verbessern. Diplomica Verlag, Imprint der Bedey Medica GmbH, Hamburg
- VERNOOJI, M., SCHNEIDER, S., (2018): Handbuch der Tiergestützten Intervention. Grundlagen, Konzepte, Praxisfelder. 4. Auflage. Quelle & Mayer GmbH & Co., Wiebelsheim.
- WIDDER, H., WOHLFARTH, R. (2011): Zur Diskussion: Tiergestützte Therapie - Eine Definition. In: tiergestützte Therapie, Pädagogik und Fördermaßnahmen. Institut für soziales Lernen mit Tieren, Lindwedel
- WOHLFARTH, R., MUTSCHLER, B., (2020): Die Heilkraft der Tiere. Wie der Kontakt mit Tieren uns gesund macht. Wissenschaftliche Erkenntnisse und praktische Beispiele. 1. Auflage. btb Verlag, München.

Internet

EUPATI (2023): Körperliche Gesundheit. <https://toolbox.eupati.eu/glossary/koerperliche-gesundheit/?lang=de> Accessed: 2023-03-15

EUROPEAN SOCIETY OF ANIMAL ASSISTED THERAPY (2022): Positionspapier der ESAAT. Richtlinien und Grundsätze April 2022 <https://www.esaat.org/shared-files/3526/?Positionspapier-ESAAT-mit-WZ24.04.22.pdf> Accessed: 2023-05-04

SCHUHMACHER, J., KLAIBERG, A., BRÄHLER, E. (2003): Diagnostik von Lebensqualität und Wohlbefinden – Eine Einführung In Diagnostische Verfahren zu Lebensqualität und Wohlbefinden.

http://ernaehrungsdenkwerkstatt.de/fileadmin/user_upload/EDWText/TextElemente/PHN-Texte/Erhebungsmethoden/Lebensqualitaet_Wohlbefinden_Braehler.pdf Accessed: 2023-03-15

VETERINÄRMEDIZINISCHE UNIVERSITÄT WIEN (2015): Prüfungsordnung für die Beurteilung von Therapiebegleithundeteams durch das Messerli Forschungsinstitut, Veterinärmedizinische Universität Wien. https://www.vetmeduni.ac.at/fileadmin/v/therapiebegleithunde/TBH_PO_Stand_1.3.18_barrierefrei.pdf, Accessed: 2023-03-09

WELTGESUNDHEITSORGANISATION (1946): Verfassung der Weltgesundheitsorganisation. Übersetzung. https://fedlex.data.admin.ch/filestore/fedlex.data.admin.ch/eli/cc/1948/1015_1002_976/20200706/de/pdf-a/fedlex-data-admin-ch-eli-cc-1948-1015_1002_976-20200706-de-pdf-a.pdf [Last Update: 2020-07-06] Accessed: 2023-03-12

WELTGESUNDHEITSORGANISATION (1986): Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung. https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0006/129534/Ottawa_Charter_G.pdf Accessed: 2023-03-15

WELTGESUNDHEITSORGANISATION (2019): Psychische Gesundheit – Faktenblatt. https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0006/404853/MNH_FactSheet_DE.pdf Accessed: 2023-03-11