



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin

Geocaching als erlebnisorientiertes Therapietool bei der Behandlung von Patienten mit Pathologischem PC-/Internet-Gebrauch

„Der Wald hat eine geile Grafik“



Dipl.-Psychologin, PPIA Carolin Backes



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin

Unsere Klinik

- Liegt im Saarland, umgeben von Wald und Feldern und ist damit in idealer Lage zum Geocachen
- Steigende Anzahl an Patienten mit Pathologischem PC-/Internet-Gebrauch; >100 Patienten im Jahr 2013
- „Gruppe 17“: 12 Betten für Patienten mit Pathologischem PC-/Internet-Gebrauch





AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin

Was ist Geocachen?

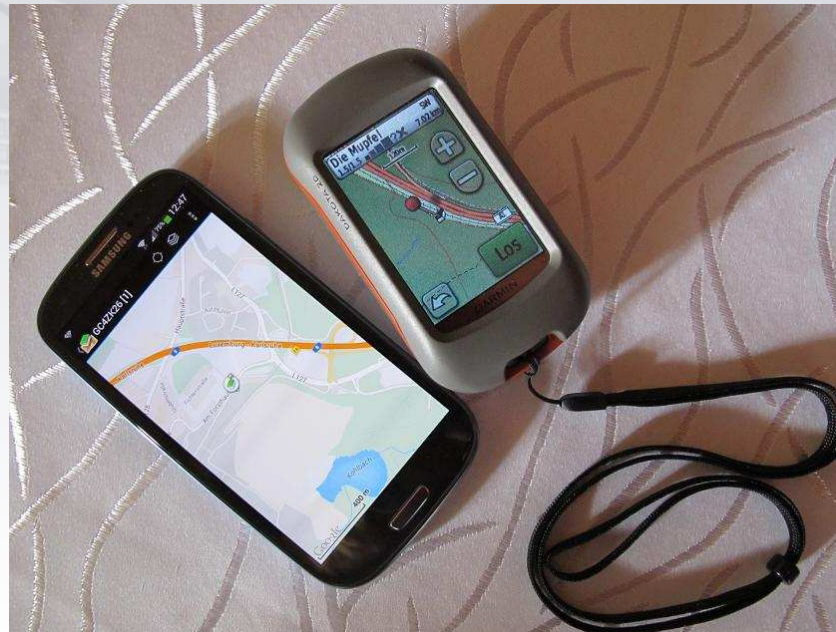
- Moderne Schnitzeljagd
- Mit Hilfe von GPS-Koordinaten ein Versteck finden
- Eintrag in dort verstecktes Büchlein, online erfolgreiche Suche registrieren
- Ursprünglich Austausch von kleinen Geschenken
- Etwa 5.500 Caches alleine im Saarland und 340.000 Caches in Deutschland



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin

Was ist Geocachen?

- Benötigtes Material:
GPS-Gerät oder Smartphone mit GPS-Funktion





Was ist Geocachen?

- Verschiedene Arten von Caches:
Traditional, Mystery, Multi

Multicache Spitzbubenweg

Aufgabe

Ihr wandert auf dem oberen Teil des Münchwieser Spitzbubenweges in entgegengesetzter Richtung. Folgt hierbei stets der Beschilderung. Unterwegs kommt ihr an insgesamt vier Infotafeln vorbei. Lest euch diese durch, um die Fragen auf der zweiten Seite beantworten zu können.

Habt ihr alle Fragen gelöst, könnt ihr die Koordinaten des "Finals" errechnen und so das Versteck finden.



Beschilderung



Beispiel Infotafel

Fragen

Infotafel 13: Fachklinik

Aus welchem Jahr stammen die mächtigen Grenzsteine?

Lösung = A

Wann wurde die Fachklinik eröffnet?

Summe aller einzelnen Ziffern (Quersumme) = B

Infotafel 12: Goldenes Kalb

Wie hoch ist der Höcherberg?

Lösung = C

Für welche Göttin soll das Goldene Kalb als Tempel und Altar geweiht haben?

Buchstabenwortwert (Summe der Positionen der einzelnen Buchstaben im Alphabet) = D

Infotafel 11: Höchelberg

Wieviele Personen sind rechts auf der Tafel zu sehen?

Lösung = E

Von hieraus kann man neben der Freisener Höhe noch einen Berg erkennen, welchen?

Buchstabenwortwert = F

Infotafel 10: Markbrunnen

Was bedeutet die Bezeichnung "Mark"?

Buchstabenwortwert = G

Wann wurde der Brunnen angelegt und eingefasst?

Lösung = H

Final

A	
B	
C	
D	
E	
F	
G	
H	

Die Koordinaten des Finals könnt ihr mit folgender Formel berechnen

N 49° 23. H-A+E+2

E 007° 15. B+C+2*D+2*F+G+14



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin

Was ist Geocachen?

- Verschiedene Größen von Caches:
von der Schraube bis zum Koffer





AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin

Cacher-Codex

- Verheimlichung des Suchens vor Nichteingeweihten
- Keine Veränderung der Verstecke
- Keine Beschädigung von Natur oder Eigentum



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin

Tipp für die Praxis

Zusammenarbeit mit dem Besitzer der Caches sowie mit dem zuständigen Förster



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin

Geocaching vereint

- Bewegung → von Patienten oft vernachlässigt
- Naturerlebnis → den Patienten häufig fremd
- Abenteuerlust → bringen die Patienten mit
- Interesse an Technik → bringen die Patienten mit

Idee: Mit Hilfe der Abenteuerlust und des Interesses an Technik die Patienten packen und ihnen so Bewegung und Naturerlebnis näher bringen.



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin

Ziel der Therapieeinheit

- Interesse an der Natur wecken
- Bewegung fördern
- Teamfähigkeit fördern
- Neue Freizeitaktivität kennenlernen als Alternative zu PC
- Zeigen, wie Technik auch in der Freizeit sinnvoll eingesetzt werden kann



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin

Ablauf der Therapieeinheit

- Kurze Einführung in Geocaching und die Benutzung der GPS-Geräte
- Gruppenbildung zu etwa vier Patienten + ein therapeutischer Begleiter
- Zeitverzögertes Starten der Gruppen
- Geocachen entlang eines Wanderweges unmittelbar entlang der Klinik
- etwa 5-6 Caches, Strecke ca. 5 km



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin

Ablauf der Therapieeinheit

- Beispielsweise 5 „Tradis“ und ein „Multi“, bei dem durch das Sammeln von Informationen über die Wegstrecke und das Lösen von Aufgaben die Koordinaten eines zusätzlichen Caches ermittelt werden
- Anschließend Sammeln aller Patienten in der Gruppenküche zur Nachbesprechung und zum Erfahrungsaustausch
- Benötigte Zeit: ca. vier Stunden

Eindrücke



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin



Eindrücke



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin



Eindrücke



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin



Eindrücke



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin



Eindrücke



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin



Eindrücke



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin



Eindrücke



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin



Eindrücke



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin



Eindrücke



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin





AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin

Rückmeldungen von Patienten beim gemeinsamen Erfahrungsaustausch

- „Ich hatte Spaß und ich hab Bock auf mehr.“
- „Ich werde das bei mir zu Hause auch weiter machen.“
- „Mich hat es an früher erinnert, als ich noch als Kreisjugendleiter tätig war.“
- „Ich habe die Idee bekommen in den deutschen Alpenverein zu gehen und dann öfter mal wandern zu gehen.“



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin

Rückmeldungen von Patienten beim gemeinsamen Erfahrungsaustausch

- „Ich hätte gerne das Gerät gehabt, als wir uns verlaufen hatten und zurück finden mussten.“
- „Am Anfang fand ich es nicht so gut, am Ende doch.“
- „Ich würde das eher alleine noch mal machen, denn ich fand es am coolsten, wenn ich das GPS-Gerät hatte.“
- „Es ist wie wandern, aber man hat nebenbei noch etwas, das es interessanter macht.“



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin

Rückmeldungen von Patienten beim gemeinsamen Erfahrungsaustausch

- „Das gute an dem Rätsel war, dass man dadurch am Ende noch mal was finden konnte. Das war dann ein Erfolgserlebnis.“
- „Dürfen wir uns die GPS-Geräte am Wochenende mal ausleihen?“
- „Ich werde das mal in Verbindung mit Fahrrad fahren oder Inlineskating ausprobieren.“
- „Am schönsten war, als wir falsch gelaufen sind und dann querfeldein gegangen sind.“



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin

Ideen für die Zukunft

- Eigene Caches der „Gruppe 17“
- Caches als Ergotherapie-Projekt von den Patienten herstellen lassen
- Caches von den Patienten pflegen lassen



AHG Klinik Münchwies
Zentrum für Psychosomatische
Medizin, Psychotherapie und
Suchtmedizin

Konzeptionelle Arbeit

Geocache-Experte Daniel Krauß

Bezugstherapeutin Dorothea Enck

Oberarzt Holger Feindel

Danke für Ihre Aufmerksamkeit!