

Helende tuin bij zoraboerderii



De Hoge Born

Zorgboerderij De Hoge Born in Wageningen heeft naast het productiegedeelte ook een 'helende tuin', die een rol heeft in de therapie. De beek, het blotevoetenpad en ook het akelige stuk tuin met stekels maken iets wakker bij de wandelaar. Vakgroep De Wilde Weelde legde de beekloop aan ter ere van haar 10-jarig jubileum. Helende tuinen hebben meerwaarde, leggen Joke Bloksma en Gerdien Griffioen uit.

Tekst: Joke Bloksma en Gerdien Griffioen van De Wilde Weelde

Afgelopen herfst hebben dertig leden van De Wilde Weelde (zie kader) een week lang aan een beekloop op zorgboerderij de Hoge Born gewerkt: er werd gegraven, leidingen gekoppeld, rubber doek gelegd, stenen gesjouwd, stekken geplant en doorwaadbare plekken gemaakt. Bewoners hielpen zo veel mogelijk. Er werd veel geïmproviseerd, gelachen en lekker gegeten. Tijdens het jubileumfeest op 6 november, dat met een symposium op de Hoge Born werd gevierd, stroomde het eerste water door de beek. De nieuwe beek

< Aanleg van de beekloop bij De Hoge Born begin oktober 2009 (foto Ruurd van Donkelaar).

gebruikt onder meer het water uit de oorspronkelijke bron (Born betekent bron) en kronkelt van de heuvel tot in het meertje. De aanleg en het onderhoud van een helende tuin zijn niet zomaar uit de exploitatie van een zorgboerderij op te brengen. De leden van De Wilde Weelde hebben de aanleg van de beekloop geschonken aan de Hoge Born. Met bijzondere geldpotjes en giften wordt de tuin stukje bij beetje aangelegd. Verder moet het vanzelf begroeien met beperkt onderhoud.

De zinnen prikkelen

De helende tuin bij De Hoge Born, een woonwerkgemeenschap van mensen met een psychiatrische of verstandelijke beperking, is ontworpen door de ontwerpgroep Die Vier* samen met de therapeuten van de zorgboerderij. Daarbij gingen ze uit van een gefaseerde aanleg van de verschillende tuinelementen, die moesten aansluiten bij de verhalen van gebruikers. De gefaseerde aanleg, die te maken heeft met het beperkte budget, biedt therapeuten de mogelijkheid om nieuwe elementen in te voegen, zodat ze de tuin een rol kunnen geven in hun therapie.

De ontwerpers hebben gezocht naar elementen die de gebruikers raken en die aansluiten bij hun belevingswereld. Vier zinnen (zintuigen) staan daarbij centraal: de tastzin, de levenszin, de bewegingszin en de evenwichtszin. Het blote voetenpad met grind, zand, schors en water stimuleert de tastzin; de prikkels aan de voeten laten de wandelaar grenzen ervaren. De levenszin

wordt geactiveerd doordat er veel verschillende sferen zijn gecreëerd in de tuin; er zijn plekken waar je je heel vitaal voelt en andere plekken waar je dat juist helemaal niet voelt. Door polariteiten met elkaar in wisselwerking te laten treden ontstaat levendigheid. De ene mens houdt van open, de ander zoekt beslotenheid. De een houdt van beweging en verandering; de ander zoekt rust en vertrouwdeheid. Er is een bosje gemaakt van elzen rond een bankje. Daarbinnen is het besloten, maar ook donker en angstig. Als je naar boven kijkt zie je een uitweg in de open lucht.

De bewegingszin wordt geprikkeld door rond te lopen in de tuin, waarbij je ontdekt dat je ergens heen wilt of juist tot rust komt op een plek. De tuin is nog behoorlijk open, er zijn makkelijke wandelpaden, maar ook moeilijk doordringbare gedeeltes. Mensen die niet weten wat ze willen, bijvoorbeeld doordat ze in een psychose zitten, kunnen door wandelen weer in contact komen met zichzelf en ook in het leven weer in beweging komen. De evenwichtszin helpt het zoeken naar balans. Daarom is in het ontwerp gezocht naar contrasten tussen open en gesloten, hoog en laag, zichtlijnen naar buiten toe en besloten bosjes.

Als het tijd is voor recreatie zijn de bewoners vrij om hun lievelingsplekken op te zoeken. Maar tijdens individuele therapie komen ze ook in contact met plekken die niet zo gemakkelijk voor ze zijn. Er wordt zelfs moedwillig een akelig, onbegaanbaar stuk natuur ingericht met stekels en moeras. De natuur heeft tenslotte zijn paradijselijke en zijn woeste kant, net als het leven.

De ziel van de tuin

Wat onderscheidt deze tuin nu van een gewone tuin? Alle tuinen werken in principe helend als je er doorheen loopt door de buitenlucht, lichamelijke beweging en de kleur groen. Ook stilte, beschutting, verkoeling, rust en prikkeling van diverse zintuigen ondersteunen het helingsproces van iemand die ziek of moe is. Maar in een helende tuin is extra aandacht voor de toepassing van natuurlijke beplanting met alle insecten en vogels, het zichtbaar maken van levensprocessen met groei en afsterving, het laten ervaren van seizoenverschillen en het integreren van zintuiglijke ervaringen in de

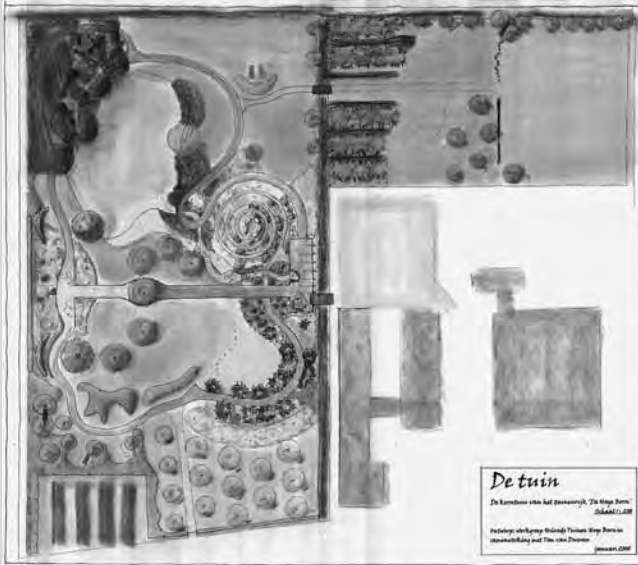
vormgeving van de tuin. Dat geeft de tuin een ziel. Dit geeft de meerwaarde boven de eenvormige, stijve tuinen die veel zorginstellingen hebben.

Een tuintherapeut** maakt dankbaar en expliciet gebruik van de voorbeelden die de natuur laat zien. Een simpel voorbeeld: een grote boom begon ooit als piepklein zaadje. Dit beeld geeft perspectief aan iemand die zich nog klein voelt. De intimiteit van het verspenen van kiemplanten maakt het gemakkelijker om je met je werk te verbinden. Dit helpt iemand die de rode draad kwijt is in zijn leven en werk. Depressieve of dementie mensen worden gewekt door verrassende

geuren en zingende vogels. Ze krijgen weer interesse in de wereld om hen heen. Zien hoe een plant afsterft en wordt opgenomen in de natuurlijke kringloop helpt vrede te krijgen met de eigen dood. Voor sommige doelgroepen is het expliciet benoemen niet gewenst. Gewoon in de tuin mogen zijn of er in werken heelt dan al meer dan genoeg.

Aangepaste tuinen

Bij de aanleg van een helende tuin bij een zorgboerderij kan toegankelijkheid een aandachtspunt zijn. Dit speelt niet op de Hoge Born, omdat de doelgroep hier mobiel en ziende is. Maar wanneer mensen in een rol-



Plattegrond van het ontwerp voor de helende tuin bij de Hoge Born (tekening Die Vier).



Voor blinde mensen zijn planten waar iets bijzonders aan te voelen of te ruiken is, extra interessant (foto Machteld Klees), zie bijv. het boek *Tastbaar Groen*.

stoel zitten, met een rollator lopen, of blind of doof zijn, dan zijn aanpassingen mogelijk zodat iedereen zijn weg kan vinden: op hoogte tuinieren en met aangepaste plantensoorten. Voor blinde mensen zijn planten waar iets bijzonders aan te voelen of te ruiken is, extra interessant. Er zijn adviseurs met veel ideeën op dat vlak (bijvoorbeeld: www.aangepastgroen.nl en www.gehandicaptentuin.nl; zie ook het boek *Tastbaar Groen* van Hans Schuman).

Veel zorgboeren zullen een aanvullende helende tuin niet nodig hebben, omdat op het bedrijf al veel diversiteit aanwezig is. Boerenbedrijven, natuurlijke speelterreinen en

ruige 'onlandjes' bieden vaak al vanzelf deze uitgebreide helende kwaliteiten. Een zorgboer kan zelf onderzoeken in hoeverre hij of zij, samen met cliënten, de werking op verschillende plekken van de tuin kan ervaren. Vraag zo nodig een leek of professional met frisse ogen naar je tuin te kijken en advies te geven. Wat ons betreft wordt het vanzelfsprekend dat tuinen en openbaar groen deze aanvullende helende kwaliteiten hebben.

** Die Vier is een samenwerkingsverband van Tom van Duuren, Yvon Schuler, Annette Beerends, Noud te Riele, zie www.dievier.nl*

*** Voor tuintherapeuten is een opleiding op Kraaybeekerhof en een netwerk in oprichting. Neem contact op met Annette Beerends, www.changingcolors.nl*

Over de auteurs: Tuinontwerper en -adviseur Gerdien Griffioen is bestuurslid van Wilde Weelde (gerdien.griffioen@xs4all.nl). Joke Bloksma is een van de leden die zich specialiseerde in helende tuinen en landbouwbedrijven als bedrijfsorganisatie, contact via www.jokebloksma.nl.

Wilde Weelde

Wilde Weelde is de vakvereniging van natuurvriendelijke ondernemers in het groen. Hierin zijn hoveniers, ontwerpers, ecologische boom- en plantenkwekers, boomverzorgers en leveranciers van verantwoorde tuinmaterialen verenigd. Op het gebied van buurtgroen, zorggroen en natuurspeelplaatsen wordt groene vakkennis gecombineerd met begeleiding van sociale processen. Kenmerkend voor de werkwijze van ontwerpers bij Wilde Weelde is dat tuinen ontstaan in nauwe samenwerking met de opdrachtgevers en de gebruikers. Binnen de vereniging zijn samenwerkingsverbanden ontstaan tussen allerlei kleine bedrijven, zodat al-

lerlei specialisaties gecombineerd worden. Bijzondere specialisaties zijn bijvoorbeeld: wilgentenenvlechten, aanleg van natuurzwembijvers, historische moestuinen, hoogstamboomgaarden, boomverzorgen, tuincoachen, etc.

De vereniging bestaat nu 10 jaar. Wat begon als een groepje pioniers met een passie voor ecologisch groen is nu een vereniging van 170 professionals. Op de site van Wilde Weelde vindt u hierover veel informatie, onder andere de Jubileum-nieuwsbrief met het thema 'Natuurlijk Groen voor de zorg'. Ook is regionaal te zoeken naar iemand bij u in de buurt. Zie www.wildeweelde.org



Vitaliteit in de tuin stimuleert de eigen vitaliteit (foto Joke Bloksma)