

Tuintherapie

werken met de helende krachten
van de natuur

Annette Beerens

Sinds jaar en dag wordt er in de gezondheidszorg en in de hulpverlening naar alle tevredenheid in de tuin, op de boerderij en in het bos gewerkt. Veelal zijn deze activiteiten op een logische en natuurlijke wijze ontstaan door de aanwezigheid van voldoende ruimte en bewoners, het enthousiasme van een medewerker en door de opvattingen dat het gezond is om buiten te zijn en (hard) te werken. In de loop der jaren is ook de gedachte ontstaan om deze activiteiten te verklaren en beschrijven. Hoe is deze vorm van ' bezig zijn ' gericht therapeutisch in te zetten? Het lijkt vanzelfsprekend dat wij voor onze ontspanning de rust van de natuur opzoeken. Dat is zo gewoon dat wij vaak vergeten hoeveel therapeutische, helende kwaliteiten natuurbeleving in zich draagt. Veel mensen hebben een tuin, of hebben er een gehad. Wie herinnert zich niet het buitenspelen als kind?

Bij mensen die genezing zoeken op allerlei manieren, een therapeutisch proces willen aangaan (in de hulpverlening cliënten genoemd), kan juist in het spelen met de natuur het helingsproces op gang komen omdat ook wij een stukje natuur zijn. Het terug gaan naar de tijd dat buiten- en binnenwereld wel in evenwicht waren is vaak het begin van het helende proces.

Steun vinden in de natuur

Ik ben opgegroeid in Canada, in een klein plaatsje in Ontario (oostelijk deel). Ik was een echt 'buitenkind'. Op mijn 10^e ben ik naar Nederland verhuisd. Er brak een moeilijke tijd aan. Ik moest mij aanpassen en de steun die ik gewend was te zoeken in de natuur, was ver te zoeken. Op mijn 16^e was ik erg down. Ik liep uren met

de hond, met mijn ziel onder mijn arm. Uitgeput zakte ik tegen een boom om even te rusten. Ineens hoorde ik niet alleen die verrotte snelweg, maar ook de vogels vrolijk kwetteren. Ik kreeg een ingeving, een helder moment. Ondanks de stank en lawaai van de auto's kozen de vogeltjes ervoor toch te blijven kwetteren, gewoon door te gaan met de orde van de dag. Want zij konden toch niet de mensenwereld veranderen, de snelwegen versperren, de aanleg van nieuwe spoorwegen dwarsbomen. Ik besloot hetzelfde te doen. Ik koos ervoor de moed niet te laten zakken, maar de kracht in mijzelf op te zoeken. De boom waar ik tegenaan zat te denken over mijn leven, gaf mij een gevoel van zekerheid, stevigheid. Zo werd de kiem gelegd voor een nieuwe manier van leven met de natuur in dit volle landje.

Ik heb een opleiding in de biologisch-dynamische landbouw gevolgd, op een therapeutische boerderij in Zwitserland gewerkt, de opleiding tot tuintherapeut afgesloten en in diverse hulpverleningsituaties gewerkt. Nu ben ik docent van het activiteitenvak 'Tuin en Natuur' aan de opleiding Sociaal Pedagogische Hulpverlening van de Hogeschool van Utrecht.

Het zal u wellicht opgevallen zijn dat ik erg vaak het woord 'activiteit' gebruik. Dit is om aan te geven dat we het hier niet alleen hebben over werk, maar over het brede scala aan zinvolle bezigheden op het gebied van natuurbeleving.

Tuintherapie

Tuintherapie is een vorm van creatieve therapie die het minst bekend is. Zo zijn de muziek-, beeldende- en drama-vormen veel bekender dan deze vorm.



Foto: Annette Beerens

De opleiding is helaas een paar jaar geleden verloren gegaan in de strijd van fuseren en bezuinigen in het hoger onderwijs.

Tuintherapie, de therapievorm waar bij uitstek gewerkt wordt met de helende krachten van de natuur, heeft drie aspecten:

1. De ambachtelijke kant van het werk in de tuin, of het bos

De meeste mensen denken bij tuintherapie in eerste instantie aan schoffelen of snoeien. De functionaliteit van deze activiteiten kan veiligheid bieden aan cliënten die nog niet toe zijn aan 'vrijere' creatieve activiteiten.

2. De kunstzinnige vormgeving zoals die aan de orde komt bij het ontwerpen van een tuin of een natuurlijk kunstwerk. Inspiratie komt vaak voort uit de uitzonderlijke vormen die de natuur tentoonspreidt, denk b.v. aan het werk van Andy Goldsworthy. Veel tuinarchitecten ontleen hun ideeën aan allerlei vormen in oerlandschappen.

3. Als derde is er het *wetenschappelijke aspect*. Biologie was voor veel mensen een geliefd vak op school. Ontleden en onderzoeken van natuurlijke materialen zijn vooral voor kinderen spannende activiteiten.

Er zijn vijf inhoudelijke aspecten te onderscheiden:

1. Binnen en buiten

Op een geheel vanzelfsprekende manier kan er zowel binnen als buiten worden gewerkt met groene materialen. Binnen kun je stekken, zaaien. Buiten kun je spitten, een hut bouwen, een pergola timmeren.

Een belangrijk gegeven is ook de grote ruimte die je ter beschikking hebt, vooral buiten. Het biedt de mogelijkheid plekjes te creëren die echt van jezelf zijn. Je kunt dan ook kiezen of die plekjes open of verborgen zijn.

Het weer is natuurlijk van belang. Ga je met regen naar buiten, ingepakt en wel? Ga je in de zon luieren of je in het zweet werken? Wat doe je in de winter? IJs hakken, snoeien, gereedschap onderhouden, plannen maken voor het volgende jaar.

Het weer, de seizoenen zijn invloeden van de buitenwereld waar we op een natuurlijke manier rekening mee houden. We zijn afhankelijk van de verschillen tussen de verschillende seizoenen. Dit is in vroeger tijden uitgangspunt geweest van rituelen. In vrijwel alle voorbeelden van zulke oude rituelen vindt de symboliek die gebruikt wordt haar oorsprong in de natuur. Bij veel volkeren waren er offerrituelen om de goden te danken voor de oogst of de geboorte van een kind.

2. Werken met levend materiaal

Planten en dieren doen zelf ook wat.



Heel rustgevend, oogsten van lavendel
Foto: Willy Leufgen

Dat betekent dat je hun eigenschappen moet (leren) kennen om hier adequaat mee om te gaan. Je kan er ook mee experimenteren en er zo vanzelf achter komen. Dat kan ook een bron van frustratie zijn, (zij doen niet wat jij wilt, bijv. bloeien). Aangezien er heel veel soorten planten en dieren zijn, is dit een bijna onbeperkte bron voor nieuwe ontdekkingen. En omdat er gemakkelijke en moeilijke soorten zijn, kan dit op vele niveaus plaats vinden.

De mens is een onderdeel van de natuur. Iedereen komt de processen van leven en dood tegen in het dagelijks leven. De confrontatie met de dood zet ons vaak aan het denken over levensvragen. De geheimen van de natuur blijven daarom intrigerende raadsels. Die geboeidheid, inspiratie, kan de basis vormen voor een enorme levenslust en creativiteit. Identificatie met dieren en planten als levende wezens kan deze fascinatie versterken. Zij maken ook deel uit van die einde-loze natuurlijke kringloop. Zorg en verzorgen van deze onderdelen spelen een belangrijke rol bij therapeutische processen.

3. Identificatie

Planten en mensen hebben gemeen dat ze beide tot de levende natuur behoren. Ze zijn voor hun ontwikkeling afhankelijk van milieufactoren. Mensen kunnen, net als planten en dieren ziek worden, zich verwonden, zich herstellen, wegwijnen, dood gaan. Je kunt ze koesteren, verzorgen, maar ook pesten (bijv. zigzag laten groeien), naar je hand zetten (bijv. vormsnoei) of dood laten gaan (uittrekken). Met een plant die je lang verzorgt, kun je een binding aangaan.

Voor dieren geldt dit alles ook. Het verschil met planten is, dat hier identificatie vaak nog sterker is, zeker als het gaat om dieren die sterk op ons lijken (bij een konijn ligt dit anders dan bij een regenworm). Dat geeft enerzijds specifieke mogelijkheden (om te verzorgen, verantwoordelijk te zijn), anderzijds beperkingen (minder ruimte om te experimenteren, meer instructie nodig, ethiek).

4. Tijd

Een belangrijke factor in tuin- en natuuractiviteiten is de factor tijd. Wanneer je zaait kun je niet onmiddellijk het effect van je handelen zien. Het resultaat wordt pas veel later zichtbaar en duurt soms een heel seizoen. Een jong boompje plant je voor de toekomst. Gelukkig zijn er ook snelle groeiers. Bovendien zijn er vele activiteiten die wel direct resultaat opleveren bijv. een aquarium inrichten. Voor de hulpverlener zijn dit belangrijke methodische ingrediënten: hoeveel geduld kan iemand opbrengen?

5. Licht en zwaar werk

Bij tuin- en natuuractiviteiten hebben velen associaties met zwaar werk en grote inspanning. Naast het zware werk biedt het activiteitengebied echter grote variatie aan de zwaarte van het werk. Op je buik liggen kijken naar een kever is even goed een zinvolle bezigheid als spitten. Stekken in een kasje ligt daar, qua zwaarte, tussenin.

Nu

Met het schrijven van dit artikel, kwam ik bij dit deel alleen uit op vragen. Het lijkt onmogelijk grip te krijgen op de ontwikkelingen waar wij nu middenin zitten. Schiphol krijgt toch een vijfde baan. Het pompen van gas uit de Waddenzee is weer even van de baan. Het thema leven en dood is sinds 11 september vorig jaar in een nieuw licht komen te staan. Waar staan wij nu anno 2002 met ons bewustzijn van de processen van de natuur? Wanneer ik om mij heen kijk, of alleen al hier buiten de deur ga staan, valt mij op hoe tegelijkertijd mijn zintuigen worden gestreeld door bijvoorbeeld de veelheid aan vogels die op de bijzondere bomen en struiken van de Botanische tuinen afkomen, als worden gepijnigd door het lawaai van de snelweg vlakbij. Hoe ga ik hiermee om?

Hoe gaat u hiermee om?

De schoonheid die ik ervaar in de natuur is voor mij een manier om op te laden. Los van de hectiek en complexe vraagstukken van deze tijd, kan ik mij richten op de natuurlijke wereld om mij heen en in mijzelf. Met mijn ogen dicht tegen een beuk van 100 jaar oud kan ik enorm veel ontzag voelen voor die

boom. Door mijn oogharen heen turend naar de zee waan ik mij op een middeleeuws schip. Met mijn handen wroetend in de composthoop, geniet ik van het basale proces van het verteren van groene afval.

Het stilstaan bij het proces omzetten van mijn eigen 'afval' heeft mij erg geholpen om 'mijzelf' te worden. De ballast van mijn verleden heb ik gecomposteerd om een vruchtbare bodem te creëren voor mijn innerlijke ontwikkeling.

Zorgt deze zorg voor onze groene ruimte ervoor dat wij zuiniger zijn op de natuur om ons heen? Of alleen de ruimte direct om ons huis? Gaat dit enthousiasme verder dan het individualisme van het nieuwe millennium? Waar geloven wij nog in?

Hoe zoeken en vinden wij de helende werking van de natuur? Hoe gaan wij daarmee om?

Opleiding tot 'groene professional'

Groene activiteiten zijn synoniem aan het omgaan met leven - planten en dieren. De mensen die deze activiteiten begeleiden heten 'groene professionals'.

De faculteit Sociaal Agogische Opleidingen van de Hogeschool van Utrecht is sinds 1979 een voorloper in het opleiden van deze groene professionals. Voorbeelden van beroepen waar deze mensen werkzaam zijn: begeleider op een zorgboerderij, activiteitentherapeut die met groene materialen werkt, tuintherapeut in de psychiatrie. Er is nergens anders in Nederland een HBO-opleiding met een zo duidelijke link tussen de hulpverlening en het groen, de natuur.

*Geïnteresseerd? Neem dan contact op met de Hogeschool van Utrecht, Faculteit Sociaal Agogische Opleidingen.
Tel: 030-252 9600*

*Annette Beerens is docente op de Hogeschool van Utrecht, Faculteit Sociaal Agogische Opleidingen.
Tel: 030-252 9600.
E-mail: A.Beerens@fsao.hvu.nl*

Van betonkuil naar een speel- en natuuroase

Werkend wijs worden bij de aanleg van een schoolnatuurtuin in Zuid-Duitsland

Marleen van Tilburg



Vorig jaar augustus heb ik, naar aanleiding van het boek "Naturerlebnisräume" van Manfred Pappler en Reinhard Witt, een bezoek gebracht aan een aantal prachtige, zeker voor Nederlandse begrippen zeer unieke schoolnatuurtuinen in het zuiden van Duitsland (zie Oase 4/01).

Op deze inspirerende reis heb ik Reinhard Witt persoonlijk leren kennen.

Vanwege zijn enthousiasme, kennis en ervaring, had ik natuurlijk ontzettend veel vragen die ik Reinhard wilde stellen. Vragen over de manier waarop een project, het ontwerpen en aanleggen van deze fantastische schooltuinen, tot stand komt.

Hoe krijg je het voor elkaar de betrok-

ken mensen, leerkrachten, ouders en niet in de laatste plaats de vele kinderen van de school zelf, te (blijven) motiveren? Zo enthousiast te krijgen en houden dat ze tot en met de laatste handeling meewerken aan de bouw van hun eigen schoolomgeving en hoe coördineer je dat dan? Hoe ga je om met de tegenwerking die je ongetwijfeld krijgt als je een dergelijk prachtig, nieuw en daardoor gewaagd idee tot een succesvol einde wil brengen?

Ik zat dus boordevol vragen, maar er was helaas te weinig tijd om op al mijn vragen antwoorden te krijgen.

Het was naar aanleiding van dit bezoek en onze kennismaking dat Reinhard mij uitnodigde aan de aanleg van een dergelijk project mee te werken en op