

A Terápiás Kertek projekt egy új többnyelvű kiállítással, három tanulmányúttal, több műhelymunkával és kertfejlesztéssel támogatta a résztvevő szervezetek országában a terápiás kertek fejlesztését.

Funded
by the European Union



Vezető szervezet: Chaloupky o.p.s. a lesní materská škola
(Chaloupky Közszolgáltató társaság és erdei óvoda)
Helyszín: Csehország, Vysočina régió
Tevékenységek: környezeti nevelés, kertterápia, ökoközpontok, erdei óvoda, szociális szolgálat, ifjúsági tevékenységek, nyilvános rendezvények
Elérhetőség: www.chaloupky.cz



Szervezet: Iskolakertekért Alapítvány
Helyszín: Magyarország
Tevékenységek: fenntarthatóságra nevelés, iskolakertek támogatása, hálózatépítése, iskolakert-fejlesztési projektek lebonyolítása, nyilvános rendezvények
Elérhetőség: www.iskolakertekert.hu



Szervezet: SOSNA
Helyszín: Szlovákia, Kassai járás
Tevékenységek: környezeti nevelés; képzések, kiadványok, nyilvános rendezvények és fesztiválok; iskolakertek, természeti és klímakertek támogatása
Elérhetőség: www.sosna.sk



Szervezet: Educational House (Oktatási ház)
Helyszín: Szerbia, Szabadka
Tevékenységek: környezeti és mentálhigiénés nevelés, ifjúsági és családi tevékenységek, közösségfejlesztés, önkéntesek menedzselése, közéleti rendezvények
Elérhetőség: <https://www.facebook.com/EdukativnaKuca>

A Terápiás Kertek projektet
(Nr. 2022-1-GZ01-KA210-ADU-000082348) az Európai
Bizottság Erasmus+ Kisléptékű Partnerségek programja
támogatta 2023-ban.

Ez a dokumentum az Európai Bizottság számára készült, azonban csak a szerzők nézeteit tükrözi, és a Bizottság nem tehető felelőssé a benne foglalt információk esetleges felhasználásáért.

Kertterápia

A kertterápia természetes, egyszerű módon épít a természet gyógyító hatásaira épít. A természeti környezet hatása a vitaminokéhoz hasonló abban, hogy hiánya betegségekhez, rendellenességekhez vezethet, pl. Az ún. természethiányos rendellenesség figyelemzavar, depresszió, kiégés előidézője lehet.



← A kert biztatja, vonzza az embereket a fizikai tevékenységekhez, játékokhoz, oldja a negatív érzéseket és a stresszt, ellazulást és harmóniát hoz. Gyakorlatban tartja a memóriát, a finommotorikát és az érzékszerveket. A találkozás, az alkotó munka és az (ön)felfedezés terét találjuk itt. A kert figyelemreméltó terápiais lehetőségeket kínál.

→ A kertterápia abban több az egyszerű kertben tartózkodásnál vagy kertészkedésnél, hogy minden tevékenység célirányosan, meghatározott terv szerint, kertterapeuta irányítása alatt zajlik, és mindezek mellett a páciens teljes biztonságban érzi magát.



↑ A kertterápia segít abban, hogy az ember jobban érezze magát – mind mentálisan, mind fizikailag. Nemcsak túlterheltség vagy stressz esetén érzik az emberek a terápiais hatást, ez a terápia különféle idült betegségek kezelésében vagy sérülésekből való felépülésben is jótékony hatású.



↑ A kertterápia zárt térben is megvalósulhat úgy, hogy a kerti elemeket hozzák a pácienshez. Ez lehetővé teszi azok segítését, akik ágyhoz kötöttek és nem tudnak kijutni a kertbe. Floramobil, Lipka (Česko)



↑ A kertterápia mindenkinél használható, életkortól, nemtől, előzetes tapasztalattól vagy orvosi diagnózistól függetlenül. Sosna (Slovensko)



Terápiás kertek

Minden terápiás kert eredeti és egyedi. A mozgásra és szenzomotoros rehabilitációra tervezett kert másképp fog kinézni, mint az önellátás, a finommotorika és a memória fejlesztésére tervezett kert. A belső erő és egyensúly helyreállítását célzó rekreációs kert, illetve a gyermekek vagy látássérültek számára kialakított kertek mind különböznek karakterükben.



↑ A prágai Borromeo Szent Károlyról Nevezett Irgalmas Nővérek Kórházában terápiás kertet hoztak létre a betegek kezelésének kiegészítésére. Csendre, meditációra és ki kapcsolódásra kínál teret a betegeknek és szeretteiknek.



↑ Egy gyümölcsös és egy hagyományos falusi virágoskert megjeleníti az évszakok körforgását, és időbeli tájékozódási lehetőséget ad a demenciában szenvedőknek. Proseč u Pošné [Csehország]



↑ A Nezamyslicei [Csehország] Home Na Zámku értelmi fogyatékosok számára kialakított nagy kertje kertészkedést, szántóföldi és kerti növénytermesztést, pihenést tesz lehetővé.

↓ Az ATZ Schwaigau (Ausztria) mentális problémákkal küzdők jönnek kertészkedni. A depresszióban, szorongásban vagy kiegészítésként a jelenlegi rohanó életnek köszönhető, aminek középpontjába a teljesítménykényszer került. A növényekkel való munka és a terápiás technikák visszahozzák a pácienseket a normális életbe.



A kert, mint pihenés és kikapcsolódás helye

A friss levegő, a környező növényzet, a virágok színei, a fény-árnyék játék és a természetben jellemző erőfeszítés nélküli figyelem hozzájárul a belső erő és egyensúly helyreállításához.



← A pihenőhelyeket ott helyezük el, ahol kilátás nyílik a tájra, a kert érdekes helyeire, ahol történik valami, ami kellemes érzéssel tölti el. Olyan sarkokat is kialakítunk, ahol az ember egyedül lehet, és a látványt, a hangokat, az illatokat élvezheti.

↓ Az idősek otthonában lelki elmélkedésre szánt kis szakrális épületekkel találkozunk. NÖ Pflege - und Betreuungszentrum Retz (Ausztria)



↑ A tavak nyugalmat keltenek, és kellemesebbé teszik a mikroklímát a forró nyári időszakban. Hof Sondern Wuppertal (Németország)

← Minden felhasználói csoport számára megfelelő pihenési lehetőséget kínálunk a függőágyaktól, ülőszékig és nyugágyakig, az idősek számára kialakított fotelekig.



A kert találkozásoknak ad helyet

A kert a találkozások, beszélgetések tere. Összefutnak egymással a páciensek, olyanok is, akik általában nem találkoznának az épületben, mert odabent vagy különböző helyeken járnak, vagy mert főleg a szobájukban tartózkodnak.
A kert a barátok és a család találkozóhelye is.



← A szabadban eltöltött kellemes és nyugodt időhöz megfelelő környezet is szükséges - pavilonok, menedékek, árnyékoló elemek, bútorok. Legyen helyben elérhető ivóvíz, áram és mellékhelyiség is.



Ha az időjárás engedi, kertterápiás tevékenységek is szervezhetők a kertben. A kertben kellemes kikapcsolódást nyújt a zene, legyen az a zene hallgatása, közös éneklés vagy spon-tán tánc. Találkozhatunk egymással egy közös sütésnél.



← Népszerű a szabad terek játékokra, sportversenyekre való használata is.



A kert hív a kertészkedésre



Az aktív kertészkedés nem fő célja a kertterápiának. A kertészkedésnek megvan a maga haszna a fizikai rehabilitációban, de az ember és a növény közötti kölcsönhatás önmagában is terápiás hatású lehet. Kertészkedés közben a növényekkel való érintkezés, szükségleteik érzékelése segíti a saját emberi szükségleteink érzékelését is. Felelősséget és türelmet tanulhatunk, és azal, hogy tudunk növényt, virágágyást, kertet gondozni, bátorságot és önbizalmat nyerünk. Fejleszthetjük az öngondoskodást és a különböző munkakészségeket megfelelő tevékenységek megválasztásával.

↓ A beültetett konténerok is elegendőek a növényekkel való érintkezéshez. Szűk helyen is megfigyelhetjük növekedésüket és gondoskodhatunk róluk.



↓ A kert egész évben tevékenységeket kínál. Például a tavasz az előkészületek, a felkészülés ideje, a virágágyások tervezésétől a vetésen át a kiültetésig aztán a nyári gyógynövénygyűjtés ideje jön el, ...majd az őszi betakarításé,...



↑ A kertterápiában részesülők eltérő igényekkel és korlátokkal bírnak. Ez alapján kell megválasztanunk számukra a megfelelő kertészeti tevékenységekben használt eszközöket is. Ezek lehetnek emelt vagy magaságyások, ergonomikus, praktikus méretű szerszámok.



← A kis- és nagymozgásos készségeket is csak finom módszerekkel fejlesztjük. A tevékenységben való részvétel a pácienssel átmenetileg elfeledteti egészségügyi korlátait.



A kert serkenti az érzékszervek munkáját

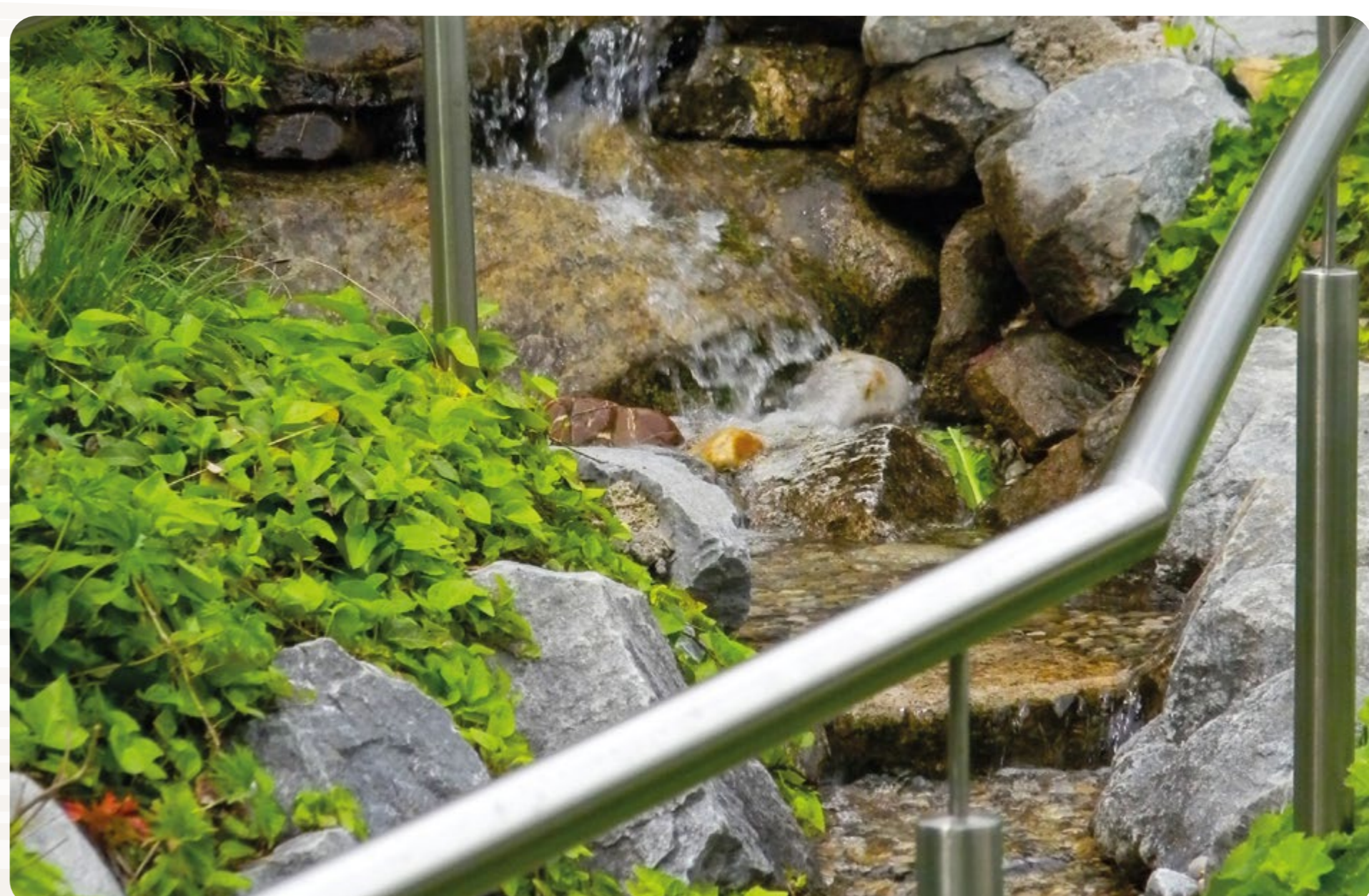


A kert és általában a természet az érzékszervi ingerek széles tartományát kínálja. Az érzékelési működések képezik az agy működésének alapját. Az ingereket adó elemeket olyan mennyiségben helyezük el, hogy az támogassa az érzékszervek működését, de ne legyen túltelített; feleljen meg a kerthasználók életkorának, lehetőségeinek és tapasztalatainak.

↑ Figyelhetünk minden kezünkől, lábunkból, arcunkból vagy más testrészünkől eredő tapintási érzetre. Gyakran különleges textúrájú és szerkezetű növényeket használunk. Érzékszerveink együttes használata olyan munkát ad az agynak, ami általános fejlesztő hatással bír.



↑ A kék és sárga virágok megfelelő színekombinációt nyújtanak a látássérült vagy gyengénlátók által látogatott kertekben, például az idősek otthonában.



↑ A kertben hallgathatjuk a természet neszeit, hangjait, használhatunk hangot adó kerti tárgyakat, és a csobogó víz is irányítja figyelmünket. A határsávokon célzott ültetési renddel ugyanakkor csökkenthetjük az utcai és városi zajokat.

↓ Az illatos, aromás anyagok hatnak a lélekre, serkenthetnek, ellazíthatnak, befolyásolják az emberi testi funkciókat. Az illatok emlékeket idéznek fel.



↑ Különböző textúrákkal és anyagokkal burkolt mezítlábas tanösvény. Behunyt szemmel és mezítláb járva intenzívebben érezzük a változatosságot a talpunk alatt. A kikapintható tárgyakat rejtő korsók enyhíthetik a feszültséget, segíthetnek leküzdeni a szorongást



A kert átmozgat

A mozgás az ember természetes állapota. Az életben azonban előfordulhat sérülés, egészségromlás, vagy akár veleszületett mozgáskorlátozottság. A kert a mozgási képességek támogatására is használható: sétálásra csábít, hogy megfigyeljük, mi nőtt, mi virágzott, mi érett. A kertészeti tevékenység is jótékony, hasznosmozgásforma. Mind ezen túl a friss levegőn tornázni is lehet.

↓ Gyakorlólépcső az idők motorikus készségeinek fenntartására a PBZ Retz gondozási központban (Ausztria).



↑ A kert természetes módon kínál egyensúlyozási helyzeteket. Egyensúlyfejlesztő elemeket tudatosan is elhelyezhetünk egy terápiás kertben a gyermekek örömeire. Eko-centrum SOSNA, Hernádszentiván, Szlovákia



↑ Klasszikus társasjátékokat is lehet játszani a szabadban, olyanokat, mint a sakk vagy a "Ki nevet a végén?" The University Hospital Brno (Czechia)

↓ A mozgás és a szabadban való tartózkodás nagyon fontos a gyermekek fejlődése és az életben szükséges képességek fejlesztése szempontjából. Még az egyszerű kerti feladatok is együttműködésre kényszerítik a két agyféltekét.



↑ Mozgáskorlátozottak számára korláttal és pihenőhelyekkel teszik biztonságosabbá a kerti ösvényeket. Egyes tevékenységek meglepőek lehetnek. Más lehetőségeket ismerünk meg, és nyitottak leszünk valami új kipróbálására is.



A kert fejleszti a kreativitást

A természet különösen gazdag kreativitást fejlesztő lehetőségekben. Egyenesen serkenti az elménket! Engedjük szabadon alkotni a gyerekeket, és meg fogunk lepődni az eredményen.



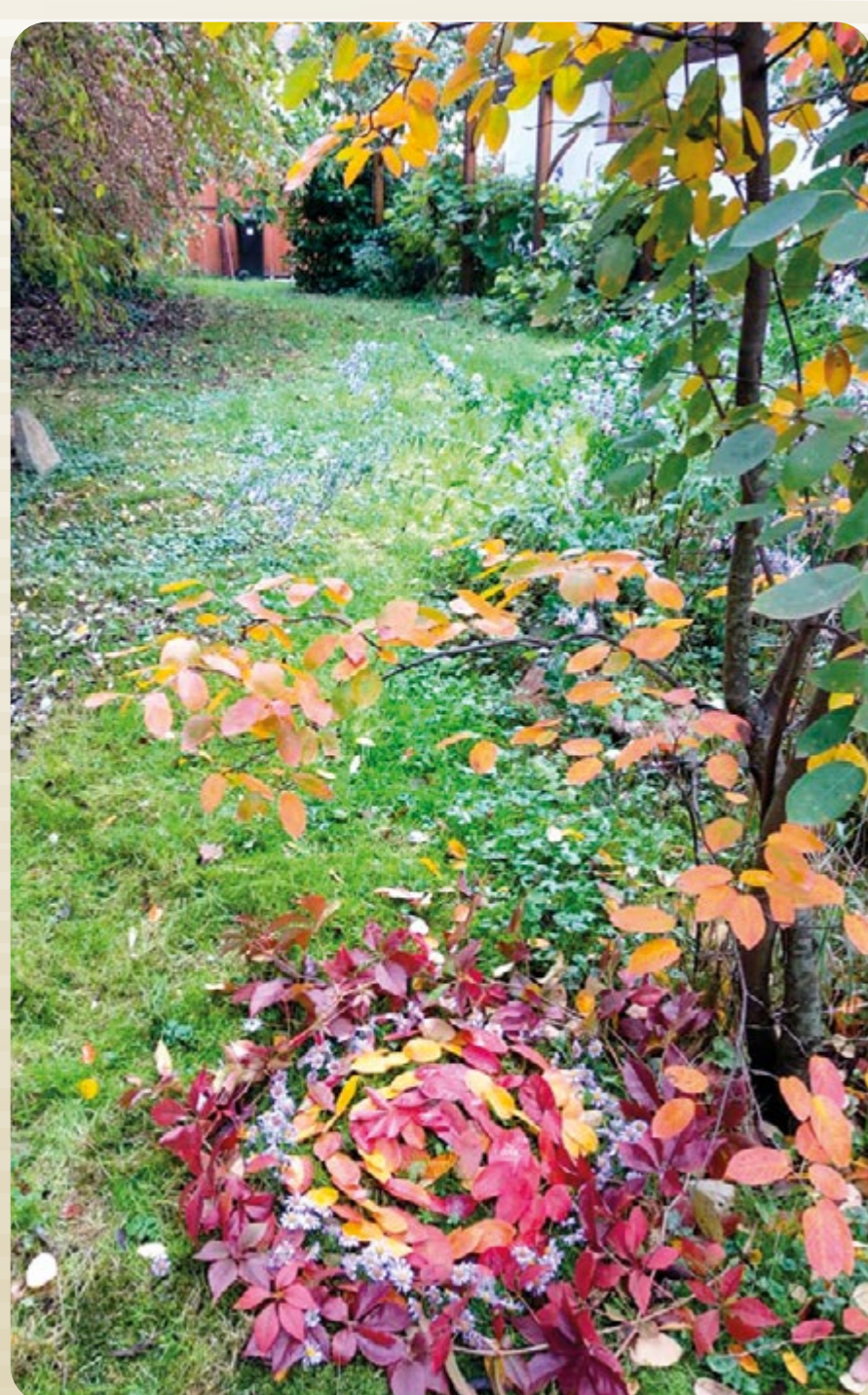
↑ Nem kell mindig új cserepeket vásárolnunk az ültetéshez, csak nézzünk körül...



↑ A Landart néha spontán módon jön létre, és nem tart sokáig. Mások tartósabbak, és hosszabb ideig díszítik kertünket.



↑ A kertben termeltek felhasználása során kreatív ötleteinket is megvalósíthatjuk.



→ A talajjal, növényi festékekkel, vagy épp vízzel való alkotás önmagában terápiás hatású lehet. A kerti termények is alkotásra csábítanak, akár csapatban dolgozva.



↑ Kertterápia és művészetterápia összekapcsolása – a Brünni Egyetemi Kórház pszichiátriai klinikájának kertjében [Csehország]



Gyermekek a kertben



A gyerekek szeretik a felfedezésre hívó zugokat, helyeket, ahol alkothatnak és tapasztalatokat szerezhhetnek. Minél több lehetőséget és ingert kínál a kert, annál jobb: természetesen fejlődhetnek, gyakorolhatják a mozgásos készségeket, a társas viselkedést és torelanciát, finomíthatják érzékszerveiket. A természet ingereire, annak jellemző ingermintázatára van szüksége a fejlődő agynak, ez segít megelőzni vagy gyógyítani a figyelemzavart.

↑ A kert nemcsak az irányított tevékenységek (tanítás, terápia) tere, hanem a szabad, utasítások nélküli játéka is. A kertben való jelenlét terápiás hatású lehet akkor is, ha nem használunk speciális terápiás technikákat.



↑ A zöldfelületek erősítik a gyerekeket. Fejlesztik a rezilienciát, a rugalmas alkalmazkodóképességet. Az ilyen terek segítenek nekik hatékonyabban kezelni a stresszt, a szorongást vagy a depressziót.



→ A színes kert felfedezésre hív, új meg új kérdéseket, kíváncsiságot kelt a gyerekekben. Olyan helyeket kínálunk a tinédzsereknek, ahol egyedül vagy együtt is lehetnek.



↑ A kertben lehetőség nyílik csoportos közös játékokra, új élményekre.



Biztonság a kertben

A terápiára szoruló emberek kiszolgáltatottabbak a balesetekkel és fertőzésekkel szemben, miközben a terápiás hatások eléréséhez biztonságban kell érezniük magukat.



↑ A higiénia elengedhetetlen, különösen a növények fogyasztása során. Biztosítsunk kéz/terménymosási lehetőséget, pl. hordozható csapos kannával.



Az éles széleket, tüskés növényeket, darázsfészket, letört lógó ágakat, elhullott állatokat stb. el kell távolítani.



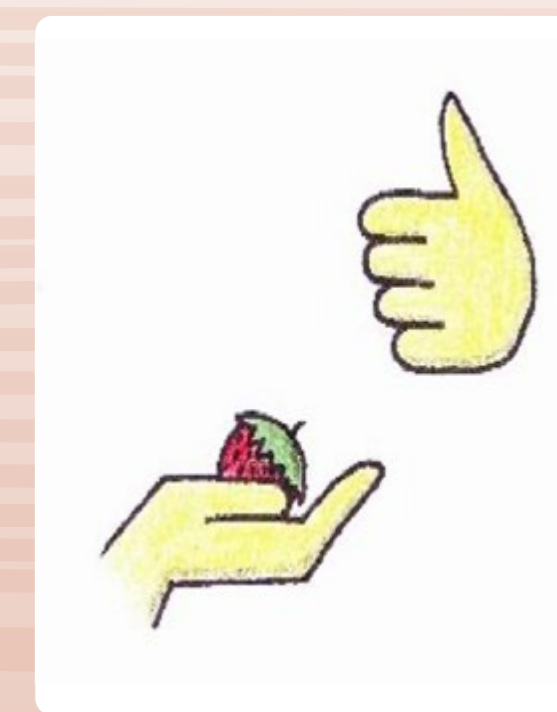
↑ Így a kertből a megfigyelhető állatok sem fognak eltűnni.



↑ A használt étolaj biztonságos alternatíva a fa ágyáskeretek impregnálására.



↑ Ilyen szabályokkal védhető ki, hogy ne kóstolják meg a szamócára hasonlító indiai pimpó termését.



↑ A szerszámokat rendben tároljuk és szállítjuk, használat előtt ellenőrizzük. Egyszerű szabályokkal, szimbólumokkal tanítsuk a biztonsági szabályokat, az öngondoskodási képességek fejlesztése érdekében is. Kerti szabálykártya: „Mielőtt megkóstolsz valamit, kérj engedélyt!”

