

Úvod do zahradní terapie

VOŠ Jabok

LS 2016

Definice zahradní terapie

- Multidisciplinární obor
- Odborná léčebná metoda
- Záměrné, cílené využití rostlin, zahradních aktivit a blízkého vztahu člověka k přírodě k naplnění specifických potřeb účastníků
- Důraz na podporu zdraví a pohody, sociálních, kognitivních, fyzických a psychických funkcí

Východiska ZT

- Vztahy člověk a přírodní prostředí, člověk a krajina (zdroj pro uspokojení potřeb, bezpečný úkryt)
- Účinky krajiny a rostlin na tělo a duši (šamané, lidoví léčitelé, mytologie, umění, moderní vědecké poznatky)

Historie ZT

- První písemný záznam – starověký Egypt
- Písemný záznam o využití v rámci léčebné pedagogiky – Dr. Benjamin Rush, 1798 , pozitivní účinky polních prací na lidi s MP
- Philadelphie 1817, první soukromé psychiatrické zařízení v USA, součástí park a zahrada
- Milwaukee Downer College 1942, obor pracovní terapie , součástí kurz zahradnictví, počátek profesionalizace ZT

Profesní sdružení ZT

- American Horticultural Therapy Association (AHTA) <http://www.ahta.org>
- Canadian Horticultural Therapy Association (CHTA) <http://www.chta.ca>
- Thrive – using gardening to change lives <http://www.thrive.org.uk>
- Gesellschaft für Gartenbau und Therapie <http://www.gartenbau-und-therapie.org>

ZT v praxi

Formy ZT :

aktivní (přímá aktivní účast , přizpůsobení prostoru, aktivit, pomůcek potřebám a možnostem klientů, důraz na bezpečnost)

pasivní (pobyt, pozorování, vnímání rostlin, barev, tvarů, zvuků, pohybů, chutí...)

individuální i skupinová

Oblasti působení ZT

- 1) **fyziologická oblast** (zachování, rozvoj , zlepšení motoriky, koordinace rovnováhy, povzbuzení smyslového vnímání, ergoterapie)
- 2) **kognitivní oblast** (poznávání, čtení a psaní,vyjadřování, paměť, kreativita, orientace v čase a prostoru...)
- 3) **psychická a emocionální oblast** (schopnost kontaktu, radost, identita, sebehodnocení , sebeúcta, flexibilita, prožitky (opatrujícího, tvůrce nebo dárce,...))
- 4) **sociální oblast** (prostředek a příležitost ke kontaktu a komunikaci, interakce a identifikace ve skupině, jednání vůči sobě a ostatním,...)
- 5) **vlastní já a spiritualita** (reflexe a sebereflexe, vnímání vlastního působení, smysluplné jednání, motivace, angažovanost, vlastní hranice) - **důraz na kontext-**

Definice zahrady

- Most mezi člověkem a přírodou, místo kde :
 - ✓ člověk pobývá, žije
 - ✓ stará se o to, co roste
 - ✓ může být kreativní
 - ✓ vlastní, co mu patří
 - ✓
- Místo, které:
 - ✓ odráží identitu člověka
 - ✓ umožňuje něco produkovat a kontrolovat
 - ✓ poskytuje svobodu, soukromí, bezpečí
 - ✓

Terapeutická zahrada

- **Speciální využití zahrady**
 - ✓ lázeňské parky a nemocniční zahrady
 - ✓ zahrady smyslů (podpora smyslového vnímání)
 - ✓ meditační zahrady (zklidnění a duchovní rozměr)
 - ✓ zahrady pro lidi nevidomé (Brooklyn 1955)
 - ✓ zahrady pro klienty v sociálních institucích (uzavřené, otevřené, přizpůsobení fyzickým a psychickým schopnostem a potřebám)
 - ✓ komunitní zahrady

Požadavky a podmínky pro realizaci zahradní terapie (ZT)

- ✓ není nutné budovat speciální zahradu (společenská místnost, balkon, terasa, nemocniční pokoj)
- ✓ podmínkou je plánovaný a cílený proces, jasná cílová skupina,
- ✓ potřeby, možnosti nebo omezení uživatelů určují :
přístupnost , otevřenost, bezpečnost zahrady nebo prostor pro ZT
vybavenost :
mobiliář, vyvýšené záhony, místa k sezení nebo fyzickým aktivitám,
herní a zvukové prvky, vodní prvky, smyslový chodník,
„mobilní zahrada “ pro klienty na lůžku,
- skladbu rostlin:**
stimulace smyslů, bylinky a jedlé plody, ...
přehlednost a orientaci v prostoru
- technické náležitosti :**
cesty a chodníky, ohraničení , dostupnost vody, nářadí, bezbariérovost
(vyhláškač.398/2009 Sb., o obecných technických požadavcích zabezpečujících bezbariérové užívání staveb)

(živočichové a zvířata na zahradě)

Cílové skupiny zahradní terapie

- Kontext sociálních, zdravotnických, školských zařízení a aktivit
- Cílová skupina je velmi různorodá, může se jednat o lidi se znevýhodněním v různých oblastech a různých důvodů
- ✓ zdravotní a smyslová postižení, stavy po úrazech a operacích, hospitalizace, psychická onemocnění, vysoký věk
- ✓ sociální handicapy - děti , dospělí, senioři v sociálně a ekonomicky obtížných situacích, znevýhodňující sociální prostředí, konfliktní životní způsoby a styl,
- ZT je vždy součástí léčby, podpory, pomoci, vzdělávání,..... v kontextu komplexní péče

Činnosti a účinky zahradní terapie

- **Receptivní (pasivní) ZT**

působení pobytu v přírodě nebo kontaktu s rostlinami a přírodninami na smyslové vnímání, vnímání sebe sama a svých potřeb

- individuální i ve skupině
- rozhovory, reflexe a sebereflexe
- reminiscence, práce se vzpomínkami
- bazální stimulace

• Aktivní ZT

skupinová nebo individuální

- ✓ klient se aktivně účastní, zapojuje do zahradně-terapeutických aktivit
- ✓ péče o rostliny, výsevy, přesazování, sklizeň a zpracování
- ✓ rostliny jsou živé, mohou zrcadlit osobní situaci (životní cyklus, kontext času a ročních období, empatie,.....)
- ✓ aktivity spojené s fyzickou námahou (uvědomění hranic a možností, kondice, odbourávání agresivity,...)
- ✓ esteticky a kreativně zaměřené aktivity (aranžování květin, zpracování přírodních materiálů, bylinek, plodů,.....)
- ✓ aktivity didaktické a hravé, zejména při práci s dětmi
- ✓ komunikace, spolupráce a vzájemná pomoc ve skupině
- ✓ rozhovory, reflexe, sdílení,
- ✓
- ✓

Inspirace

- FN Brno Bohunice
- Domov Mistra Křišťana Prachatice
- Palata - Domov pro zrakově postižené Praha
- FN Motol - Klinika dětské onkologie a hematologie
- Věznice Rýnovice, Věznice Jiřice
- Botanická zahrada HMP
- Bylinková zahrada Tíře Chmelar ve Valticích
-
- *Tulln an der Donau (zahradní komplex, cca 60 modelových zahrad)*
- *Meditační zahrada Melk*
-





























Moudrá slova na závěr

- **Jednou ze základních funkcí zahrad je poskytovat útočiště tělu i duši. (*Čínský historik a císařův rádce S'ma Kuang , 11. stol.*)**
- **Krása přírody povznáší myšlenky člověka z nížin všedního života do vyšších oblastí a sbližuje je s nezměrným vesmírem. V přírodě najde uklidnění a posílení pro tvoření nových hodnot duševních i hmotných. Vždyť příroda je obdivuhodný harmonický celek, ve kterém jak fauna tak flóra žije ve vzájemném vztahu a jehož jednotlivosti do sebe zasahují jako kolečka v hodinovém stroji. (*Josef Kumpán, zahradní architekt, 1920*)**