

ZAHRADNÍ TERAPIE

Stručná skripta pro výběrový
kurz Zahradní terapie VOŠ
JABOK Eliška
Hudcová Markéta
Strouhalová letní semestr
2019/2020

Obsah

1. Úvod do terapeutických přístupů založených na vztahu člověka s přírodou.....	2
2. Úvod do zahradní terapie	3
3. Základní vymezení termínu	3
4. Green Care	5
5. Základní teorie zahradní terapie.....	7
6. Malý výlet do historie zahradní terapie.....	8
7. Základní přínosy zahradní terapie.....	9
8. Cíle a oblasti působení zahradní terapie	10
9. Cílové skupiny	11
10. Forma a aktivity zahradní terapie.....	13
11. Tvorba zahradně terapeutických programů.....	14
12. Rámec aktivizačního programu.....	15
13. Náměty na aktivizační činnost	16
14. Stručná historie zahrad a terapeutická zahrada	16
15. Další zdroje informací a inspirace.....	19
16. Seznam použité literatury a online zdroje	22

„Lékař je člověk, kterého platíme, aby vyprávěl hlouposti v pokoji nemocného, než ho příroda vyléčí, nebo než ho léky zabijí.“
Molière

1. Úvod do terapeutických přístupů založených na vztahu člověka s přírodou

Kontakt člověka s přírodou je téma staré jako lidstvo samo. Svět rostlin, zvířat a nerostů nás obklopuje v průběhu celého našeho života a je jeho nedílnou součástí, stejně jako je člověk nedílnou součástí přírody, byť to na mnoha místech této planety již tak nevypadá. Právě tento význam přírody byl pro člověka již v dávné minulosti intuitivně využíván pro péči o tělesné i duševní zdraví a byl postupně transformován v odbornou cílenou terapeutickou činnost.

Naše tělo i mysl se řídí zákony a rytmy přírody, které platí od pradávna, a moderní věda dnes jen znovuoobjevuje starou známou pravdu. **Příroda léčí.**

Změny v přírodě vyvolávají v každém z nás pocit, že se neustále něco děje. Cyklicky se rodí mláďata a dospívají ve statné jedince, rostou a kvetou rostliny, dozrávají plody, na podzim usychají a chystají se k zimnímu odpočinku. Tím, že vnímáme své okolí a aktivně se do něho zapojujeme, analogicky pozorujeme vlastní růst, plnost a nutnost odpočinku. Lidé mají podobné potřeby jako rostliny i zvířata, potřebují cítit, že se o ně někdo stará, chrání je a poskytuje jim oporu. Tak jako my pečujeme o přírodu, zároveň příroda pečuje o nás, navzájem si dodáváme sílu.

Existují mnohé způsoby, jakými může příroda léčebně působit na lidskou duševní i tělesnou stránku. Známe animoterapii nebo zooreahabilitaci, při nichž působí terapeuticky (řízený) kontakt člověka se zvířaty. Můžeme se setkat s ekoterapií nebo lesní terapií, kdy za lék slouží celý kontext přírody a náš vztah s ní. V těchto skriptech budeme hovořit o zahradní terapii, která je charakterizována jako cílený proces léčby zaměřený na účastníka, kde jako terapeutický prostředek působí rostliny a zahradnické práce.

„Kdo založí zahradu, věří v budoucnost.“

Audrey Hepburn

2. Úvod do zahradní terapie

Zahradní terapie (ZT) jako cílený proces léčby, je **zaměřená na všechny věkové kategorie různých znevýhodněných skupin**. Patří do podpůrných léčebných terapeutických přístupů stejně jako například dramaterapie, arteterapie či muzikoterapie. Na první pohled zdánlivě srozumitelný a jednoduchý pojem se vzhledem ke své interdisciplinární povaze, v níž se prolínají prvky zahradničení s léčením do jednoho kontextu, nedefinuje snadno, a tak existuje téměř tolik definic, kolik je autorů.

Následující skriptu k výběrovému kurzu *Zahradní terapie* jsou proto jen stručným přehledem základních pojmů, historie, teorií, zásad a příkladů dobré praxe. Jejich prostudováním získá účastník kurzu orientaci v pojmech, ve vybraných způsobech, metodách a technikách. Dozví se o možnostech využití zahradní terapie v praxi, stejně tak o jejích případných rizicích a omezeních spojených s realizací.

V závěru je uveden seznam použité literatury, dostupných zdrojů a informací a kontakty na organizace, poskytující další možnosti vzdělávání se v oboru zahradní terapie.

3. Základní vymezení termínu

Definovat přesný význam pojmu zahradní terapie je vzhledem k jeho interdisciplinární povaze velmi obtížné.

Pro začátek nám může pomoci překlad z anglické terminologie - HORTICULTURE THERAPY: slovo *horticulture* (zahradnictví) vzniklo spojením dvou slov: *hortus* a *cultura*, kde *hortus* je latinsky zahrada a *cultura* znamená kultivovat - přidáme-li slovo *therapy* (terapie), jsme téměř doma. Slovo *terapie* pochází z řeckého slova *therapon*, které znamená *služebník*. Původně se tímto slovem nazývali ti, kteří se v Alexandrii starali o statky. Sloveso *therapó* znamená *sloužit* nebo *starat se o někoho*. V dnešním významu se nejčastěji používá ve smyslu cíleného ovlivňování průběhu nemoci vedoucí k úplnému uzdravení, odstranění většího zla, potlačení nemoci, zmírnění nemoci nebo zmírnění utrpení.

Bude tudíž užitečné si upřesnit, co zahradní terapie **NENÍ: není to zahradničení** - zasadit kytku nestačí. Procházky na čerstvém vzduchu, setí semínek, pletí a sklizeň na zahradě bez pochyb podporují tělesné a duševní zdraví člověka. Pokud ale chceme tyto aktivity chápat jako zahradní terapii, musí všechny tyto činnosti probíhat **cíleně** podle stanoveného plánu pod vedením zahradního terapeuta.

Co tedy JE zahradní terapie?

Klíčové slovo odlišující pouhé zahradničení či pobyt na zahradě od zahradní terapie je **cílené** využití kontaktu člověka s rostlinou. Ústředním prvkem je plánovaný a cílený proces. Autorka publikace *Zahradní terapie – teorie, věda, praxe* Dorit Haubenhofner definuje zahradní terapii takto:

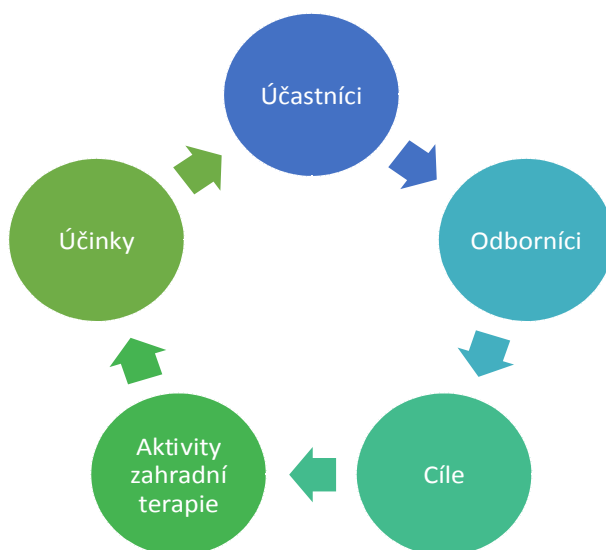
*„Zahradní terapie je **proces** zaměřený na účastníka, při kterém školení odborníci definují a kontrolují **individuální cíle** a plánují a realizují činnosti týkající se práce na zahradě nebo práce s rostlinami jako terapeutického prostředku za účelem podpory zdravotně důležitých aspektů účastníků.“*

Zahradní terapie je integrovaná forma zdravotní, sociální a psychologické péče, poskytovaná nemocným všech indikačních, diagnostických i věkových skupin.

Tento proces zahrnuje **pět základních kroků**:

1. Posouzení z pohledu zahradní terapie (je zahrani terapie pro jedince vhodný léčebný nástroj?)
 2. Definování cílů zahrani terapie (jaké jsou potřeby jedince a očekávané výstupy?)
 3. Plánování procesu zahradní terapie (jaké kroky je třeba vykonat k dosažení cílů?)
 4. Provádění procesu zahradní terapie (samotná realizace cílů s danými jedinci)
 5. Dokumentace a vyhodnocení (každý léčebný postup; dosáhli jsme vytyčených cílů?)
- Zahradní terapii můžeme také definovat jako **interdisciplinární obor**, jehož teoretická i praktická část zahrnuje a spojuje *poznatky z různých oblastí* (zahradničení, ergoterapie, fyzioterapie, pedagogiky, psychologie atd.).

Hlavní prvky zahradní terapie a jejich uzavřený cyklus ukazuje následující schéma:



Během procesu zahradní terapie jsou účastníci doprovázeni odborníky, společně definují cíle a stanovují aktivity zahradní terapie, v rámci kterých jsou pak aplikovány cílené metody a postupy. Po ukončení terapie či dílčího programu jsou dosažené výsledky vyhodnoceny.

Zahradní terapie jako léčebná metoda je součástí rehabilitace. Vývoj zahradní terapie ve vědecky uznávanou metodu je s vývojem rehabilitace neodmyslitelně spojen (*rehabilitace* = slovo je latinského původu, *habilis* znamená schopný a předpona *re* vyjadřuje opakování děje). V definici OSN se o rehabilitaci říká, že jde o proces, jehož cílem je umožnit osobám se zdravotním postižením, po úrazu, nemocným nebo osobám s vrozenou vadou (či dle Mezinárodní klasifikace ICF), aby dosáhli a zachovali si optimální fyzickou, smyslovou, intelektovou, psychickou a sociální úroveň funkcí, a poskytnout jim prostředky pro změnu jejich života k dosažení vyšší úrovně nezávislosti. Podle Pavla Koláře (český fyzioterapeut) je „*rehabilitace koordinované a plynulé úsilí společnosti s cílem sociální integrace jedince*“. Jde tedy o komplexní opatření pro zajištění a obnovu funkcí nebo kompenzaci při absenci či ztrátě funkce či funkčním omezení. **Rehabilitace se neredukuje na znovuzískání schopnosti pracovat, ale je v souladu s původním významem habilitace, jako získání úcty. Re-habilitace pak znamená obnovení úcty u každé jedinečné lidské bytosti.**

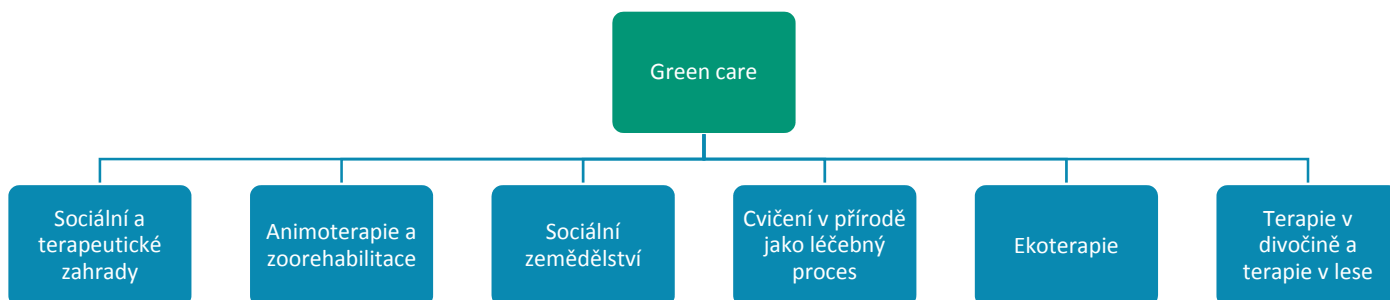
„Není důležité, co ze zahrady uděláte,
nýbrž co zahrada udělá z vás.“
Orlando Furiozo

4. Green Care

Základním východiskem pro zahradní terapii je koncept Green care, kam náleží terapeutické, pedagogické, vzdělávací, relaxační, sociálně inkluzivní a pracovní činnosti, které se mohou odehrávat téměř kdekoli a jakýmkoliv způsobem, ale jejich **podstatou je řízený a cílený lidský kontakt s přírodními prvky a jejich pozitivní účinky na kvalitu lidského života**. Zároveň musí být tento léčebný postup, stejně jako zahradní terapie, dopředu naplánovaný s vydefinovanými cíli, které jsou vypracovávány a realizovány individuálně.

Green care vychází z přirozeného poznatku, že příroda, pohled na ni, kontakt s ní, či prostý pobyt v přírodě přináší člověku útěchu, má pozitivní dopady na jeho blaho a na jeho komplexní duchovní, duševní a tělesný stav. Green care vstupuje jako aktivní složka při léčbě člověka s cílem zlepšit jeho zdravotní a psychický stav, nebo alespoň udržet a podpořit ten stávající. Green care v sobě obnáší také pedagogický rozměr učení se novým dovednostem a schopnostem. Existuje řada způsobů, kterými je Green care provozována a zajišťována, vždy však musí být založena na více či méně strukturovaném programu, který je dokumentován a po ukončení zhodnocen.

Příroda je zakoušena mnoha různými způsoby, ale obecně je lze rozdělit na aktivní a pasivní zakoušení, při kterém buď jen čerpáme energii z pobytu v přírodě, nebo ji aktivně přetváříme. Tato klasifikace pak ovlivňuje přístupy v chápání vztahu člověka a přírody při jeho činnostech. Základní typologie přístupů Green care na následujícím schématu ukazuje míru ovlivnění přírody člověkem, různé kontexty pro realizaci léčebných postupů, způsoby, kterými je terapie prováděna, benefity,



které klient získá, či motivace a potřeby klientů.

Zdroj: Sempik, Joe, Rachel Hine, Deborah Wilcox, eds. 2010. Green Care: A Conceptual Framework. COST Action 866. Green Care in Agriculture. Loughborough University, 2010 (vlastní úprava).

Sociální a terapeutické zahrady (Social and Therapeutic Horticulture): terapii v těchto zahradách lze definovat jako proces zaměřený na účastníka, při kterém školení odborníci definují a kontrolují individuální cíle, plánují a realizují činnosti týkající se práce na zahradě nebo práce s rostlinami jako terapeutického prostředku s cílem podpořit u účastníků terapie zdravotně důležité aspekty.

Animoterapie a zoorehabilitace (Animal Assisted Interventions): jsou v ČR uznávány coby klasické nástroje rehabilitace v některých zdravotnických zařízeních i zařízeních sociálních služeb. Prostupují výzkumem lidského a zvířecího chování, obsahují poznatky všeobecné a speciální pedagogiky, psychologie, psychiatrie, sociologie, humánní a veterinární medicíny. Jsou založeny na interakci člověka se zvířetem a jeho blahodárných účincích pro fyzickou, psychickou, emocionální i sociální stránku člověka.

Sociální zemědělství (Social Farming, Care Farming, Farming Therapy): jako multidisciplinární oblast se zakládá na konceptech multifunkčního zemědělství, rozvoje venkova, sociální ekonomiky, sociální integrace a komunitní práce. Na sociálních farmách získávají lidé ohrožení sociálním vyloučením nebo se specifickými potřebami příležitost integračních pracovních míst, alternativních způsobů výkonu sociální práce či terapeutických postupů nebo vzdělávacích aktivit v přirozeném prostředí venkovské farmy (existují také městské farmy či ve městech dostupnější komunitní zahrady s výraznější formou zemědělské produkce). Výhodou sociálního zemědělství je zapojení se do praktických činností, pocit smysluplnosti a odpovědnosti, zažívání variability počasí, sezónnosti, setkávání i se zdravými lidmi.

Cvičení v přírodě (Facilitated Green Exercise as Treatment): náleží do pasivní oblasti Green care. Tento druh léčebných postupů může mít mnoho různých podob, od pohodlné chůze, přes turistiku nebo běh, až po jízdu na kole, na koni či horolezectví. Společnými cíli těchto cvičení je zlepšení tělesné kondice díky pohybu, který zmírňuje zatěžující duševní vlivy jako je stres, deprese, smutek, příroda tyto pozitivní dopady pohybu umocňuje a přináší celkový mentální odpočinek.

Ekoterapie (Ecotherapy): se překrývá především se sociálními a terapeutickými zahradami a sociálním zemědělstvím. Při těchto aktivitách je kladena zvýšená pozornost na environmentální dopady činností, a především vztahovou stránkou mezi živou i neživou přírodou, prostředím jako takovým a lidmi, na trvalou udržitelnost a ekologii. Pouze ve zdravém prostředí může člověk dosáhnout plnosti života.

Terapie v divočině a terapie v lese (Wilderness therapy; Nature therapy): využívá k léčebným cílům volné přírody – „divočiny“. Uplatňuje se především ve skupinové terapii, při které jde o posílení odpovědnosti, sebedůvěry, komunikace a kooperace ve skupině a osobní rozvoj na základě pobytu na odlehlém místě ve volné přírodě. Cílovou skupinou jsou hlavně děti a mladiství s problémovým chováním. Při tomto druhu terapie jsou odkázáni na vzájemnou podporu a pomoc, někdy si až na dřevě mohou ozkoušet vlastní dovednosti silným emočním zážitkem.

Jednotlivé oblasti Green care nejsou striktně ohraničeny, ale mohou se překrývat. Každý druh „zelených“ léčebných postupů je navrhován a plánován dle individuálních potřeb účastníků, jejich motivací a dostupnosti prostředí. Ne vždy je třeba stanovovat postup popsany výše, ne vždy je nutný proškolený personál. Například na sociálních farmách je oceňován neformální přístup farmáře. Záleží však velmi na cílové skupině, již jsou tyto služby poskytovány.

*„Chceš-li být hodinu šťastný, opij se.
Chceš-li být tři dny šťastný, ožeň se.
Chceš-li být šťastný navždy, staň se zahradníkem.“*
čínské přísloví

5. Základní teorie zahradní terapie

Poznání, že příroda léčí a přináší uspokojení, sahá až do starověku. Přesto až v druhé polovině dvacátého století byly prováděny nejrůznější výzkumy a měření, aby bylo možné přetavit zkušenost do odborného akademického a vědeckého jazyka. Za tímto účelem bylo předloženo několik teorií, které dokazují pozitivní účinky působení přírody na člověka. Souhrn teorií uvádí např. Haubenhof, Enzenhoger, Kleber et al. (2013), v těchto skriptech ale představíme několik nejznámějších.

Psycho-evoluční teorie Rogera Ulricha (1983) vysvětluje regenerační účinek přírody na člověka, v jehož důsledku je snižován stres. Podle autora je člověk v přírodě díky statisícileté evoluci natolik zakořeněn, že se v ní cítí „jako doma“. Ulrich tvrdí, že při pozorování přírody jsou stresové indikátory nahrazovány pozitivní, regenerující náladou, která nahrazuje negativní pocity a myšlenky.

Teorie obnovy pozornosti od Rachel a Stephena Kaplanových (1989) v zásadě rozlišuje dva druhy pozornosti: vědomou, zaměřenou pozornost, a pozornost bezděčnou, nezaměřenou. Většinu dne užíváme a vyčerpáváme aktivní, zaměřenou pozornost, což vyvolává duševní únavu. Příroda podle této teorie dovoluje mimovolné přesouvání pozornosti, která žádá pouze malou snahu. Bezděčná pozornost, již vzbuzuje příroda, vytváří prostor pro obnovu vědomé pozornosti, a tím napomáhá regeneraci. Faktory, které posilují bezděčnou pozornost, jsou fascinace a odpoutání se. Šíře a rozsáhlost, které odkazují na bohatou strukturu životního prostředí, a kompatibilita, neboli slučitelnost, pokud převažují, jsou v souladu s potřebami člověka.

V neposlední řadě je to **hypotéza tzv. biofilie** Edwarda Wilsona (1984), propagátora a zakladatele oboru sociobiologie. Sociobiologie je vědní obor, který využívá základní teze evoluční biologie, aby vysvětlil různorodost v sociálním uspořádání a chování v celé živočišné říši, včetně člověka. Sociální chování považuje za adaptivní a jeho projevy u jednotlivých skupin živočichů vysvětluje na základě genetické příbuznosti. Využívá při tom poznatků populační genetiky, etologie a evoluční biologie. Hypotéza biofilie říká, že na tvorbě lidského vzorce kognice se v procesu evoluce podílelo neživé prostředí přírody a sociální prostředí, ale také organismy jiných druhů. Biofilie je vrozená náklonnost k ostatním živým organismům, je základem komplexních pravidel chování, která si člověk během evoluce osvojil a zakódoval. Wilson biofilii nazývá jako vrozený pocit spřízněnosti lidských bytostí s jinými formami života, přichylnost, která je vzbuzována podle okolností potěšením nebo pocitem bezpečí, úžasu nebo dokonce fascinací smíšenou s odporem. Prostřednictvím náklonnosti nebo odporu, popřípadě strachu, si člověk vytvořil adaptivní preference a averze, které ovlivňují naše chování a hodnoty vůči přírodě, např. strach z hadů a pavouků, nebo přítulnost k mláďatům savců. Pokud se člověk odpoutá od přírody, dle této teorie, nejsou biofilní pravidla nahrazena novými, z čehož lze vyvodit, že pobyt a kontakt s přírodou stále zůstává otázkou přežití.

6. Malý výlet do historie zahradní terapie

Již vznik prvních lidských obydlí byl krokem k prvopočátku zahradní terapie. Lidé využívali upravené okolí nejen pro obživu, ale i pro relaxaci. První zmínky o cíleně aplikované zahradní terapii máme ze starého Egypta, kde lékaři doporučovali pacientům, členům faraónovy rodiny trpícím duševní chorobou, procházky v zahradách. U římského lékaře Galéna z Pergamu (2. st. n. l.), který prohlásil „*práci za nejlepší lék, jaký nám příroda dala*“, lze vystopovat první prvky ergoterapie. Ve středověkých klášterech byly využívány zahrady, coby pozemské vyjádření rajske zahrady, nejen pro procházky a odpočinek, ale též pro aktivní práci a jako léčebný prostředek v zeleninových a bylinkových zahradách a v sadech. Podobné, často samozásobitelské zahrady a farmy, byly budovány při klášterních nemocnicích, invalidovněch, domech pro choromyslné, a dalších charitativních zařízeních.

Začátkem 19. století vzniklo ve Spojených státech amerických psychiatrické reformní hnutí, jehož hybatelem byl Benjamin Rush, který je často označován za praotce zahradní terapie. Její využití se rozšířilo po první světové válce a především po druhé světové válce, po jejím zahrnutí do rehabilitačních programů válečných veteránů. V roce 1955 se zahradní terapie stává samostatným

studijním oborem a v témže roce vznikla první zahrada pro nevidomé v Botanické zahradě v Brooklynu. Roku 1973 vzniká AHTA, American Horticulture Therapy Association.

V současnosti je zahradní terapie uznávaným oborem sdružujícím v profesních asociacích zahradní terapeuty po celém světě. Evropa nezůstala za Spojenými státy příliš pozadu a v dnešní době patří především Rakousko, Německo, Anglie, skandinávské země, Švýcarsko a Itálie mezi nejvýznamnější evropské státy propagující terapii s využitím zahrady.

Česká republika se v znovuobjevování zahradní terapie jako podpůrné léčebné metody posunula v posledních letech o zásadní krok vpřed. V rámci mezinárodního projektu *Zahradní terapie - sociální zapojení a inkluze prostřednictvím zahradně-terapeutických opatření a aktivizací* (M00212) proběhlo několik mezinárodních konferencí na toto téma a vznikly odborné publikace v českém jazyce. Byly založeny první smyslové a terapeutické zahrady, v mnoha zařízeních či parcích jsou k vidění různé zahradně-terapeutické prvky, jako např. hmatové stezky či vyvýšené záhony. V neposlední řadě se otevřela možnost i pro akreditované studium tohoto oboru. (Více o možnostech vzdělávání v ČR v závěru těchto skript.)

*„Zahrada je příběh, který se vypráví sám.“
neznámý autor*

7. Základní přínosy zahradní terapie

Rozmanitost přírody nabízí zahradní terapii velmi širokou škálu možností a stejně tak zahradní terapie působí velmi rozmanitě. Přínosů je mnoho, mezi ty základní však patří vědomí souvislosti a sounáležitosti, sociální role, vliv na tělesné funkce a na pedagogický rozvoj.

Vědomí souvislosti a sounáležitosti

Většina lidí má k přírodě nějaký vztah, na jehož základě plánovaná a cílená zahradní terapie rozvíjí potenciál klientů, kdy je nejen možné, ba právě **potřebné zaměřovat se na podporu zdravých oblastí, místo sledování deficitů**. Péče o rostlinu a aktivní zapojení se do přírodních procesů podporuje vědomí souvislosti a sounáležitosti. Rostlina se navíc může stát partnerem, který nevyžaduje příliš složité vztahové interakce a do budoucna může být mostem k dalším, již složitějším mezilidským vztahům. Pasivní forma zahradní terapie formou pouhého pobytu na zahradě nabízí možnost pro setkávání – skupinové, ale i soukromé, individuální. Pozorování proměn zahrady (den, noc, roční období) pomáhá klientům orientovat se v čase a prožívat přirozené rytmy života.

Sociální role

Účastníci se zapojením do aktivních zahradnických činností stávají těmi, kteří pečují - jejich role opečovávaného se obrací a jsou to oni, kdo získávají touto cestou zpět pocit kontroly nad svým životem. Sociální rozměr zahradní terapie se vztahuje také na komunikaci a kooperaci s ostatními účastníky terapie, poznávání komunikačních kompetencí a sociálních vztahů.

Vliv na tělesné funkce

Zahraniční výzkumy vědecky podložily pozitivní vliv pobytu člověka v přírodě na jeho fyzické zdraví. Nejde jen o vlastní fyzickou námahu, která zlepšuje svalový tonus, upravuje krevní tlak a frekvenci srdečního tepu. Kontakt s přírodou snižuje především hladinu stresu a zároveň jsou podněcovány všechny základní smysly, včetně chutě v případě ochutnávání vlastních výpěstků.

Pedagogická rovina

Již Komenský věděl, že nejlepší forma učení probíhá pomocí vlastní zkušenosti. Účastníci zahradní terapie se v jakémkoliv věku dozvídají poznatky z oboru, který jim možná do té doby nebyl nijak znám a získané znalosti a dovednosti někteří z nich mohou uplatnit i nadále. U některých skupin lidí se specifickými potřebami podporuje udržení či trénink paměti (reminiscenční techniky), rozhovory o rostlinách a jejich potřebné péči zlepšují komunikační dovednosti.

*„Naše těla jsou zahrady, jež ošetřuje naše vůle - zahradník.
Ta rozhoduje o tom, co z nich vyrosté.“
William Shakespeare*

8. Cíle a oblasti působení zahradní terapie

Primárním cílem v zahradní terapii je **udržování a zlepšování sociálního, psychického a tělesného zdraví a kvality života**. Předpokladem úspěšnosti je vznik vzájemného vztahu mezi pacientem a terapeutem, který musí dobře znát zdravotní stav účastníka terapie a jeho osobní historii. Individuální přístup napomáhá definovat cíle a sestavit terapeutický program, díky kterému mohou být uspokojeny potřeby klienta.

Cíle jsou vždy stanoveny ve spolupráci s klientem - specifické potřeby klientů zahradní terapie se mohou lišit, stejně tak jako se mohou lišit potřeby klientů/pacientů se stejným onemocněním. Neexistuje žádné předem připravené schéma, cíle a jejich plnění jsou realizovány individuálně. Společné sestavování plánů a definování cílů podněcuje odpovědnost klienta k jejich plnění a posiluje motivaci dosáhnout žádaných pozitivních změn.

Je proto důležité si v počátku plánování cílů zahradní terapie položit společně otázku, **proč se klient terapie účastní a jaké jsou jeho specifické potřeby včetně zachycení možných rizik, tzv. kritérií pro vyloučení – patří sem např. alergie, snížená imunita, otevřené rány, fobie atd.** Jako způsob stanovování cílů může být použita např. metoda plánování zaměřeného na člověka, vycházející z Rogersova konceptu.

Nezanedbatelnou roli pro úspěšné dosažení cílů terapie hraje **průběžné zpětné vyhodnocování** zvoleného terapeutického programu. Na základě výstupů jsou pak ve spolupráci s klienty a dalšími odborníky jednotlivé aktivity v daném programu modifikovány. Právě cílení na potřeby účastníků

terapie a vyhodnocování zpětné vazby odlišuje zahradní terapii od pouhého zahradničení či pobytu na zahradě.

Ergoterapeutka Maria Putz rozděluje účinky činností v rámci zahradní terapie do pěti oblastí, které se mohou prolínat s výše uvedenými přínosy zahradní terapie: fyziologická oblast, kognitivní oblast, psychicko-emocionální oblast, sociální oblast a oblast sebepojetí a zacházení s vlastním já.

- Fyziologická oblast: primárně jde o podporu, zlepšování a obnovu motorických funkcí v rámci rehabilitace, zlepšování koordinace, rovnováhy; patří sem i podpora smyslového vnímání.
- Kognitivní oblast: dochází zde k aktivaci psychických procesů - myšlení, vnímání, orientace, paměť, učení, kreativita, atd. Zahrnuje získávání nových schopností a dovedností, procvičování paměti, zlepšování časové a prostorové orientace, komunikačních schopností a porozumění.
- Emocionální oblast: pozitivní účinky např. na sebehodnocení, flexibilitu, stabilitu, radost, toleranci frustrace a zájem o budoucnost, prožitek stát se tvůrcem i dárce.
- Sociální oblast: týká se interakce, identifikace se skupinou a okolím, rostlina může působit jako prostředek komunikace a kontaktu ve skupině, jednání vůči sobě i okolí.
- Sebepojetí: zahrnuje zlepšení vnímání vlastního já, zvýšení vlastní hodnoty a příležitosti být potřebný, zjevná smysluplnost jednání, motivace, angažovanost, prožitek vlastních hranic v negativním i pozitivním smyslu a sebeuvědomování.

9. Cílové skupiny

Lidé, kteří se mohou účastnit zahradní terapie, nejsou omezeni věkem, původem, zdravotním omezením ani zručností či dovedností. Mezi **cílové skupiny** patří osoby se specifickými potřebami, např. pacienti se stařeckou demencí, starší lidé, osoby s tělesným nebo duševním postižením, lidé s autismem, ale i lidé po úrazech a operacích. Jako metoda sociální integrace je zahradní terapie využívána v práci se skupinami sociálně znevýhodněných osob – např. osoby ve nebo po výkonu trestu odnětí svobody, migranti, národnostní menšiny, zneužívané či závislé osoby, samoživitelky či dlouhodobě nezaměstnaní.

Přestože se při plánování zahradní terapie vychází z individuálních potřeb každého jedince, můžeme pozorovat u jednotlivých cílových skupin společné rysy, které je dobré si při plánování uvědomit. Podle nich je pak věnována jednotlivým aktivitám různá intenzita.

- **Pacienti se stařeckou demencí**: dle výzkumů se u těchto pacientů zvyšuje význam smyslového vnímání. Dotyky věcí, lidí, kontakt s půdou nabývají na hodnotě. Pobyt v zahradě pomáhá udržet spojení s okolím a podporuje smyslové vnímání svou variabilitou aktivit. Při plánování zahrady by se mělo dbát na bezbariérovost, bezpečí prostoru, smysly stimulující prvky, proměnlivost a důvěryhodnost prostředí.

- **Starší lidé:** v zahradní terapii se využívá reminiscenčních technik, tedy cílené práce se vzpomínkami, hledání cest, jak vzpomínky nacházet a vybavit si, co bylo v minulosti. Pletí, zalévání, sklizení, různé květiny, vůně atd. podněcují k propojování aktuálního stavu a dění se vzpomínkami na minulost. Zahrada by měla seniorům co nejvíce vytvořit domácí a bezpečný životní prostor.
- **Lidé s tělesným postižením:** s ohledem na typ tělesného postižení by se mělo pracovat tak, aby měl jedinec při zahradnických činnostech pocit, že je zapojen do zcela běžného života bez omezení. Podle toho je třeba dbát na odpovídající výběr materiálů, fyziologické pozice, náročnost fyzických aktivit, volbu pracovních nástrojů (např. ergonomicky tvarované rukojeti), vyvýšené záhony, ochranu před sluncem. Práci je třeba v některých případech zprostředkovat, třeba dopomocí při obstarávání truhlíků.
- **Lidé v rekonvalescenci po úrazech a operacích:** zahrada nabízí škálu činností, které vedou k obnovení tělesných funkcí, ale i k opětovnému zapojení do sociálního života a posílení vlastní osobnosti. Při terapeutickém procesu na zahradě je třeba brát podobné ohledy jako u léčby lidí s tělesným postižením, vždy je ale nutné znát lékařskou zprávu.
- **Lidé se smyslovým postižením:** zahrada svým multidimenzionálním rozměrem dokáže stimulovat všechny smysly. Je třeba podpořit ty funkční a vytvořit pro to adekvátní prostředí. Lidé trpící slabozrakostí nebo nevidomí ocení využití barevných kontrastů, přehlednost, pořádek, orientační pomůcky na zahradě a různou strukturu povrchu (zábradlí, studna, rozličné podlahové krytiny), použití velkých semen, květiny s charakteristickou vůní atd.
- **Lidé s autismem:** autismus představuje pervazivní narušení osobnosti v oblasti sociální interakce, verbální i neverbální komunikace a představitosti. Jedinec kvůli této poruše dobře nerozumí tomu, co vidí, slyší a prožívá, proto ji doprovází specifické vzorce chování. Vnější svět se svými nároky vyvolává u těchto jedinců stres. Zahrada naopak nabízí bezpečné místo, mizí zde vnější podněty, dochází ke zklidnění, poskytuje vlastní časový rámec a rytmus, nestrukturované, ale smysluplné činnosti a jejich variabilitu.
- **Jedinci s mentálním postižením:** je třeba odhadnout míru schopností a podle toho plánovat terapeutické činnosti. Předávané informace se musí zakládat na manipulaci, často s praktickou ukázkou, přiměřené úkoly je třeba zadávat po malých krocích, postupně kontrolovat, motivovat a chválit. Práce v zahradě přináší různorodé činnosti, podléhá rytmu přírody a podle toho je dobré jednotlivé aktivity plánovat a vykonávat.
- **Jedinci ze skupin ohrožených sociálním vyloučením** (lidé se zkušeností závislosti na návykových látkách, mladí lidé s výchovnými problémy, lidé opouštějící zařízení výchovné a ochranné péče, lidé po výkonu trestu odnětí svobody, lidé z etnických menšin či dlouhodobě nezaměstnaní) si kromě terapeutických účinků práce na zahradě všímají především sociálních výhod práce v kolektivu při smysluplné činnosti. Společná práce podporuje komunikaci a kontakty se zdravými lidmi, vytváří léčivou komunitu. Zlepšuje fyzickou i psychickou stránku osobnosti, podporuje chuť k jídlu a kvalitu spánku.

Pravidelná denní náplň obnovuje pracovní návyky, zároveň se podílí na odpovědnosti za odvedenou práci. Více než v terapeutických zahradách se uplatňuje na komunitních / sociálních zahradách či sociálních farmách, kde nedochází ke stigmatizaci ze strany odborného personálu.

„Hloupí se štvou, chytrí čekají, moudří jdou do zahrady.“

Thákur Rabíndranáth

10. Forma a aktivity zahradní terapie

Hlavní pozornost zahradní terapie není zaměřena na místo, kde probíhá, ale na proces, který má splnit terapeutický účinek. Terapie nemusí tudíž probíhat pouze na zahradě zřízené právě pro tento účel, ale též na terase, ve společenské místnosti nebo přímo v pokoji klienta. Záleží tedy jen na potřebách účastníků, kde bude zahradní terapie probíhat.

Dle definovaných potřeb klienta a v závislosti na možnostech se zahradní terapie dělí na pasivní (receptivní) a aktivní.

Při **pasivní** terapii působí na klienta už jen samotný pobyt v přírodě, výhled z okna a pozorování života na zahradě či pouhý kontakt s živou květinou a přírodním materiálem přímo na lůžku v pokoji. Jde tedy především o vnímání přírody a samotný pobyt v přírodě (zahradě), který má autoterapeutický potenciál. Dobrým příkladem je sledování biorytmu rostlin (výsev-květy-plody) a jejich potřeb, které pak zpětně napomáhají klientům uvědomit si a pochopit své vlastní potřeby.

Aktivní forma terapie pak zahrnuje různé typy činností, které je nutné vykonávat fyzicky, ať již individuálně, nebo ve skupině, při nichž je příroda přetvářena.

- Aktivity pro fyzickou námahu: budování záhonů, tvorba a údržba kompostu, přesazování keřů/rostlin, stříhání živých plotů, prořez stromů, atd. - jedná se o fyzicky namáhavé činnosti, které mohou klientům pomoci uvědomit si hranice vlastních možností, schopnost soustředit se na danou práci a také ji dokončit, stejně jako snížit agresivitu a vybit přebytečnou energii.
- Aktivity pro jemnou motoriku a lokomoci: sázení rostlin, přesazování rostlin, sběr plodů, hrabání listů, stříhání stromů, pletení z proutí, pedigu a jiných přírodních materiálů, zpracovávání přírodních materiálů (medy, džemy, masti, soli, kapky...), floristika, semenaření atd.
- Senzomotorická oblast: sledování vůní, barev, textury, pohybu, zvuků, teploty, různých chutí apod. - sběr a sušení bylinek, focení, odlévání do pryskyřice atd.; pozorování rostlin a jejich okolí podpoří kontakt s realitou; identifikace s rostlinami ovlivňuje citový život klienta, stejně jako rostlina lidé rostou a umírají.

- Kognitivní oblast: dochází k aktivaci psychických procesů - myšlení, vnímání, orientace, paměť, učení, kreativita, atd. - zpracovávání produktů ze zahrady, vyrábění z přírodních materiálů (mýdla, masti, čaje).
- Hra a volný čas: zahrada (příroda) slouží jako prostor pro hru i receptivní aktivity. Prožívání volného času vychází vždy z osobnostního zaměření člověka, s ohledem na jeho zájmy popř. biografii (senioři). Někteří lidé hledají na zahradě aktivity, jiní naopak rádi relaxují.
- Sociální schopnosti: Aktivita s přírodním materiálem pomáhá překonat komunikační bariéry, popř. usnadňuje obtíže, které ovlivňují sociální schopnosti. Zahrada a aktivity, které je zde možné realizovat, nabízí prostor pro otevřený sociální dialog, podporuje trénink spolupráce, verbální i neverbální komunikaci.

11. Tvorba zahradně terapeutických programů

Zahradní terapie je proces plánovaný v kooperaci terapeuta a klienta. Přesto existují jisté zákonitosti, jež by měl mít na mysli především terapeut a to v závislosti na tom, zda se jedná o zahradní terapii individuální či skupinovou, na potřebách klientů. a na cílech, jichž chceme dosáhnout.

V tabulce uvádíme základní zásady, na které je třeba během přípravy a realizace zahradně terapeutického programu myslet, na co si dát pozor, co je třeba si zajistit, s kým je dobré spolupracovat atd., aby byl program jako celek úspěšný a přínosný pro klienty i terapeuty.

Dělám to pro klienty	Časová náročnost: příprava, provedení, dokončení, průběžné udržovací práce
Dobrovolnost	Kdo z personálu se bude podílet
Kreativita: všichni nemusí dělat totéž	Obtížnost
Plán B, plánování !!!	Potřebný materiál
Prostředí: společenská místnost, pokoj klienta, zahrada, domácí místo, výjezd	Odhadované náklady
Počet osob	Rozdělit si úkoly mezi sebe
Cílová skupina, bezpečnost pro uživatele	Postup
Cíl terapie / možné účinky, stanovuje se ve spolupráci s klientem (rozvoj motoriky, relaxace, aktivace smyslů, ...)	Průběžná kontrola, co máme, co je třeba zajistit
Disponibilita vody	Zapisovat si programy, portfolio nápadů
Klima a podnební podmínky	Ne vždy se vydaří stanovený cíl
Rizika	Klienti mají mít vhodnou obuv, oblečení, náradí, pokrývku hlavy, opalovací krém

Spolupráce s lékaři a dalšími odborníky, nutná opatření	Společný úklid
Přestávky, čaj, pitný režim	Empatie a respektující přístup
Konzultace, co se podařilo, co ne	Nenutit klienty do činnosti
ZT má přinášet zážitky radosti	Opakované zažívání pozitivní zkušenosti
Zábava	Rozvíjet slabé, podporovat silné
Propojování informací s kontextem (smysluplná činnost, časový rámec)	Trvale udržitelný rozvoj, důraz na proces, ne na výsledek
Vstupní informace o klientech	Pozorovat klientovy reakce
Vylepšování programů a dokumentace	Učit se za pochodu, neustálá inspirace (knihy, internet, televize, ostatní organizace,...
Organizační záležitosti (čas, místo, pomůcky a materiál, spolupracovníci, ...)	Spolupráce s rodinnou a dalšími odborníky
Pouze ty aktivity, se kterými má terapeut pozitivní zkušenost	Vysvětlit, co a proč dělám
Zpětná vazba klienta	Úspěch – zážitek vlastní kompetence
Učit se od klientů	Potřeba kontroly

12. Rámec aktivizačního programu

Příklad zahradně terapeutického programu z neidentifikovatelného domova pro seniory. Je třeba myslet na individuální potřeby každého z účastníků, dobrovolné zapojení, bezpečnost prostředí atd., viz výše uvedené zásady.

Aktivizační program musí být v souladu s Individuálním plánem uživatele, pokud se jedná o program v rámci poskytování sociální služby.

- Každý týden 8:45-12:00, dlouhodobě, ale docházka dobrovolná, volný odchod a příchod
- 8:45, příprava, přivítání, pití čaje
- 9:00, „ranní kolečko“, zdravotní stav jednotlivců, události, pozorování, otázky, problémy a návrhy řešení. Upoutávka, co je třeba udělat, jak, co k tomu třeba – svoboda rozhodování (aktivizace, zvyšování samostatnosti), sepsán protokol
- 10:00, samotná činnost, vhodné nářadí, dostatek přestávek, nepřetěžování, nedostatek zátěže, pitný režim, stín (přesazování a pletí květin ve vyvýšeném záhonu)
- 11:15, čištění a uklizení nářadí, odpadu, zabalení lahví, podložek na sezení, úklid a umytí nádobí, rozloučení
- 11:50, poznámky do protokolu, údaje o programu a účastnících

13. Náměty na aktivizační činnost

Zdroj inspirace pro činnosti v rámci zahradní terapie plyne ze samotné přírody a zahrady, která nám je učitelkou. V průběhu roku se ale pravidelně opakují příležitosti, které představují snadný podnět pro naše zahradně terapeutická setkání.

- Zahradní rok (jaro – setí a sázení, léto – péče, podzim – zpracování, zima – příprava)
- Přírodní rok (jaro – zelená barva, sedět, užívat si sluníčka, pozorovat přírodu, léto – voda, chůze v mokré trávě, mlhoviště, podzim – barvy, ukončení vegetačního roku, zima – zpracování letních květin, bylin, dárky)
- Narozeniny / oslavy
- Mezigenerační setkání a spolupráce
- Hosté a odborníci
- Tematické procházky, krmení zvířat, pasivní ZT, bazální stimulace

Bezedným zdrojem inspirace jsou samozřejmě internet, knížky, zkušenosti z jiných zařízení. Zde uvádíme některé příklady aktivit:

Lisování květin, květů, listů; výroba mastí; tvorba záložek a kartiček s vylisovaným kvítím; pečení; sklizení; loupání; krájení ovoce a zeleniny; mnutí levandule, bylinek; odstraňování stonků; přesívání; plnění vonných sáčků; sušení okvětních lístků (růže, jiřiny, měsíček); sušení na čaj; výroba bylinných sirupů; vázání květin do kytic; setí pokojových rostlin; přepichování; dělení pokojových rostlin; pletí; tvorba květinového aranžmá; loupání semínek; společné vaření; vycházky; procházky; relaxace; klíčení; třídění semen; řízkování; nakupování zahradnických potřeb; prohlížení knih.

*„Bůh stvořil zahradu
a vložil do ní člověka, aby se o ní staral.“
lidové přísloví*

14. Stručná historie zahrad a terapeutická zahrada

Z přírody jsi a do přírody se navrátíš...

Za pramatku všech zahrad je považována tzv. Rajská zahrada – místo, z kterého byl Adam a Eva vyhnáni a zároveň i místo, kterého může každý správný křesťan dosáhnout po smrti. Biblická tradice nám vykresluje obraz Edenu jako zahradu plnou krásných stromů s chutnými plody, z nichž především dva měly symbolickou důležitost: Strom života, jehož plody zaručovaly nesmrtelnost a Strom poznání dobrého a zlého. Člověk měl jen jeden úkol – kultivovat tuto zem a starat se o ní. V přeneseném slova smyslu můžeme tedy tvrdit, že měl „zahradničit“ :-).

Existují však i vědecké studie a hypotézy zaměřené na vztah člověka a přírody jako dvou propojených komplexních systémů. Namátkou psycholog Gebhard (2009) ukazuje dějiny lidstva na obrazu 75letého člověka, který 72 let svého života trávil v Africe a z pohledu vývoje člověka žije v dnešní průmyslové době pouhé dva až tři dny. Tedy téměř celý svůj život tedy strávil v úzkém

spojení s přírodou, což v něm vytvořilo genetické stopy po přilnavosti k ní. Podobně americký biolog Wilson (1984) předpokládá u člověka určitý vrozený podklad environmentální etiky, tj. hodnot, které přisuzujeme přírodním jevům, a nazývá je biofilii.

Název biofilie, angl. biophilia (z řečtiny bios = život a filein = milovat) naznačuje pozitivní vztah člověka k životu. Podle Wilsona jsou hodnoty, které přisuzujeme přírodě vrozené, imanentní, uložené hluboko v nás. Soudí, že se do našeho chápání životního prostředí a vnímání našeho bytí v něm promítá historie života na Zemi. Naše mysl navíc disponuje fylogenetickou pamětí, která je předávaná po generace a pochází potenciálně již od dávných předchůdců člověka. Biofilii lze v souladu s touto linií výkladu chápat jako „vrozený pocit, že jsem součástí života“, tj. procitování fylogenetické příbuznosti všeho života na Zemi.

To ZA HRADem

Zahrada je slovo dávného původu, písemně zaznamenané už roku 1250. Byl to název důležitého města **Sagard** na ostrově Rujana, které v praslovanštině znamená město s hradbou (Za-hrad). Slovo posléze přeneseně označovalo už nikoli ohrazené město, ale ohrazené místo. Ohrazené proto, že bylo chráněno před nežádoucími zásahy zvenčí a také před nebezpečnou a divokou přírodou. Za hradbou (za plotem) mohlo být kultivováno – osázeno, obděláváno, využíváno. To už byla naše zahrada.

Historie zahrad a jejich vývoj úzce souvisel s historií lidstva – od místa sloužících k samozásobování potravinami až k místům rekreačním plnícím více roli estetickou. Můžeme tak říci, že dnes je zahrada především místem:

- kde člověk pobývá, kde žije, kde se setkává
- kde se člověk stará o to, co roste
- kde člověk může být kreativní
- které člověk vlastní, které mu patří
- které se časem vyvíjí
- které odráží vlastní identitu
- které umožňuje kontrolu a poskytuje svobodu
- které umožňuje produktivní činnost
- kam se člověk může uchýlit

Potřeba člověka něco si zasadit a sám vypěstovat přežívá i v našem 21. století, které často přírodu ze svého života vytlačuje – rozvoj nebo **obnova městského a komunitního zahradničení** a údržba klasického zahrádkářství v posledních letech je toho důkazem.

Za předchůdce dnešních speciálně navrhovaných terapeutických zahrad lze považovat lázeňské parky, které byly převážně budovány v blízkosti sanatorií, aby pacienti při procházkách mohli vdechnout čistý vzduch a čerpat z jejich estetiky. Stejně tak nemocniční zahrady, jejichž původním účelem bylo samozásobitelství, se v dnešní době stále více využívají jako součást léčebného procesu. Zajímavostí je Central Park v New Yorku, jenž měl být původně terapeutickou zahradou.

Postupující průmyslová doba přinesla na druhé straně zvýšený zájem o přírodu a její ochranu v její původní podobě, a tak se v 70. letech objevují první přírodní zahrady, které v dnešní době zažívají boom. Následovaly smyslové, meditační, fyzioterapeutické, ortopedické a jiné specializované zahrady.

Má-li být terapeutická zahrada opravdu využívána ke svému účelu, je velmi důležité dbát na správný postup při jejím plánování:

1. stanovit cíle (terapeutické cíle a cílová skupina, pro kterou je zahrada budována)
2. promyslet a definovat nutná opatření
3. vlastní plánování zahrady – již definované cíle a opatření určují, jaké struktury mají být v zahradě k dispozici:

- bezbariérovost – chodníky šířka a materiál, madla, Braillovo písmo
- dostupnost vody, toalet
- jasnot a přehlednost zahrady
- orientace, ohraničení zahrady
- místa k sezení – počet, vzdálenosti, výška
- místo pro odpočinek i při dešti, zákoutí, soukromí
- terapeutické prvky – vyvýšené záhony a výběr vhodných rostlin, smyslové chodníky, smyslové záhony, voda, zvukové prvky, živočichové a jejich místa úkrytu, herní prvky
- relaxační a rehabilitační prvky – houpací sítě, senior hřiště

*„Až když bude pokácen poslední strom,
otrávena poslední řeka, chycena poslední ryba,
zjistíme, že peníze se nedají jíst.“
indické přísloví*

15. Další zdroje informací a inspirace

Vzdělávání

Zahradnická fakulta Mendelovy univerzity v Brně ve spolupráci s pedagogy Masarykovy univerzity v Brně a Českou vědeckou zahradnickou společností dvakrát uspořádaly akreditovaný vzdělávací kurz Zahradní terapie. Byl určen zejména pro ergoterapeuty, zdravotníky, speciální pedagogy, sociální pracovníky, manažery komunitních aktivit a zahradníky. Kurz zahrnoval 120 výukových hodin rozčleněných do čtyř modulů. Nyní se připravuje nová akreditace.

Lipka – školské zařízení pro environmentální vzdělávání, příspěvková organizace Jihomoravského kraje, nabízí školám a školkám ekologické výukové programy, nabízí přírodovědné a tvořivé kroužky pro děti i řemeslné kurzy pro dospělé, zajišťuje vzdělávání environmentalistiky na VŠ a systematické vzdělávání pedagogických pracovníků. Kromě EVVO se zasazuje o osvětu v zahradní terapii a sociální inkluzi prostřednictvím zahradně-terapeutických opatření a aktivizaci v ČR. Lipka byla jedna ze spolupracujících organizací mezinárodního projektu přeshraniční spolupráce Zahradní terapie.

Lipka také nabízí akreditované kurzy zahradní terapie pro pedagogické i sociální pracovníky, ergoterapeuty, zahradní terapeuty i širokou veřejnost. Ke sledování kalendář akcí.

<http://www.lipka.cz/>

Chaloupky, o.p.s. – soukromé školské zařízení zabývají se environmentální výchovu a vzděláváním (především pak výchovu k ochraně přírody a trvale udržitelnému rozvoji). Podobně jako Lipka stály u zrodu environmentální výchovy v ČR, inspirovaly se v zahraničí, především ve Velké Británii a Nizozemí. Své vzdělávací výukové programy nabízí v jednodenní i vícedenní formě školám, školkám, dětem, pedagogickými pracovníkům, žákům se specifickými potřebami, mezi jejich pracoviště také náleží pedagogická sociální farma.

Chaloupky byly koordinující organizací projektu Zahradní terapie, na který navázaly nabídkou vzdělávacích kurzů v zahradní terapii pro laickou i odbornou veřejnost. Ke sledování aktualit viz kalendář akcí.

<http://www.chaloupky.cz/cs/>

Jabok – VOŠ sociálně pedagogická a teologická ve svém studijním programu nabízí výběrový kurz Zahradní terapie a jako nabídku dalšího vzdělávání také kurzy Úvod do zahradní terapie a Praktické dovednosti pro zahradní terapii, vypisované jedenkrát za rok. V rámci přístupů Green care také nabízí akreditovaný kurz Úvod do sociálního zemědělství.

<http://www.jabok.cz/cs>

Příklady dobré praxe

Lipka

Pracoviště Rozmarýnek skýtá unikátní ekodům s ekologickými technologiemi, spolu s permakulturní zahradou tvoří základ vzdělávacích aktivit. V zahradě jsou informační cedulky s poznatky a zajímavostmi také v Braillově písmu, různé typy kompostérů, solární sušička, využití šedé dešťové vody. Je zde také umístěn králíčí kopeček a výběhy s jezírkem pro drůbež. Zahrada má bezbariérový kompostovací záchod a bezbariérový přístup.

Pracoviště Jezírko je obklopeno lesy, které představují ideální biotop k prozkoumání. Kromě Bylinkových a zeleninových záhonů se zde uplatňují se zde i prvky zahradní terapie, některé záhony jsou vyvýšené pro lepší přístup starších a hendikepovaných návštěvníků.

Zahrada pracoviště Kamenná nabízí ukázkou přírodní zahrady v historické městské zástavbě. I na velmi malém prostoru dokáže vytvořit prostor s nejrůznějšími zajímavými prvky. Probíhají zde akce pro seniory i další vzdělávací akce.

Zahrada na pracovišti Lipová je určena programům pro děti mladšího školního věku, je zde mnoho prvků vyluzující nejrůznější zvuky (dutá jablona, dendrofon, zvonice ze dřeva i kamene), nechybí živé ploty sloužící jako potrava i úkryt pro živočichy, kamenné suché zídky, vyvýšené záhony pro zeleninu, okrasné květiny i léčivé bylinky.

Chaloupky, o.p.s.

Ekocentrum Chaloupky Horní Krupá vybudovala vlastní certifikovanou přírodní zahradu s ukázkovými přírodními prvky pro jednodenní výukové programy pro žáky MŠ, ZŠ i SŠ. Ekocentrum Chaloupky dále provozuje své výukové činnosti ve Velkém Meziříčí, toto centrum rovněž disponuje přílehlou zahradou, která slouží k terapeutickým aktivitám.

Ústředním místem pro zahradní terapii je Ekocentrum Chaloupky Baliny, které sídlí v zrekonstruované zemědělské usedlosti uprostřed přírodního parku Balinské údolí. Návštěvníci mají možnost využít bezbariérové prostory s ojedinělou zážitkovou zahradou, které reflektuje specifické potřeby lidí s handicapem. Jednorázové programy pro dospělé i seniory v oblasti zahradní terapie pro osoby se zdravotním znevýhodněním poskytuje v rámci pravidelné činnosti sociální rehabilitace prostřednictvím Klubu Lebeda.

Fakultní nemocnice Brno Bohunice

Aktivity zahradní terapie probíhají u Psychiatrické kliniky, kde probíhá pod vedením ergoterapeutek alternativní léčba pomocí práce na zahradě. Zahrada je členěna na klidovou zónu pouze pro pacienty a také zónu pro veřejnost. Jsou zde vodní prvky, vyvýšené záhony, bosonohá stezka, herní prvky, jedlé keře, bylinková spirála, ovocné stromy, zeleninové záhony, lavičky pro odpočinek. Část zahrady, chráněná zahrada, tvoří uzavřený prostor pro pacienty v postakutní fázi psychického onemocnění, kteří potřebují doprovod zdravotnického personálu. Na terapeutické zahradě je také část vyčleněná pro dětské pacienty Psychiatrické kliniky, kteří kromě hry, odpočinku a dalších aktivit na zahradě, mohou aktivně zahradničit a seznamovat se s bylinami, keři a stromy. Zahrada slouží jako místo relaxace, odpočinku, hry, aktivit tvorby v krajině, jako výstavní místo pro tvorbu pacientů, kteří zde při léčbě tráví 6-8 týdnů.

Psychiatrická FN Brno Bohunice byla partnerskou organizací projektu Zahradní terapie.

<http://www.fnbrno.cz/terapeuticka-zahrada/t4598>

Fakultní nemocnice Motol v Praze

FN Motol otevřela terapeutickou zahradu dětským pacientům v roce 2014, která vznikla z iniciativy primáře Kliniky dětské hematologie a onkologie Vladimíra Komrsky. Cílem je poskytnout dětem alespoň kousek živé přírody v kultivovaném prostředí, aby se mohly proběhnout na čerstvém vzduchu a při společných hrách zapomněly na své zdravotní obtíže. Jsou zde nenáročné herní prvky sloužící k rozptýlení, protažení, kreativnímu tvoření a uvolnění při dlouhé hospitalizaci, ale také lavičky pro starší pacienty. Terén je upraven i pro pacienty na kolečkové židli.

Projekt Grand Garden

Cílem projektu je realizace terapeutických zahrad v domovech pro seniory, poskytování zahradní terapie pro seniory (pomoc a podpora ve všech fázích vytváření zahrady i plánování a vedení terapie).

<http://grandgarden.wixsite.com/grand-garden>.

Kokoza, o.p.s. – komunita, kompostování, zahrada, nabízí výukové programy a exkurze po městských komunitních zahradách i příměstských farmách. Na jejím webu také mapa komunitních zahrad, KPZ, komunitních kompostů, přírodních balkónů atd.

<http://www.kokoza.cz/>

Další místa, kde je realizována zahradní terapie:

- Centrum Kociánka, Brno
- Denní centrum Barevný svět, Jaroměřice nad Rokytnou
- Diakonie v Čáslavi a Kolíně
- Domov Jabloňová
- Domov pod hradem Žampach
- Domov seniorů Mistra Jana Křišťana, Prachatice
- Integrační centrum Zahrada, Praha
- PALATA, Domov pro zrakově postižené
- Prevalco, terapeutická zahrada pro AA, České Budějovice
- Psychiatrická nemocnice Jihlava
- Středisko ekologické výchovy Sever, Horní Maršov
- Věznice Jiřice
- Věznice Rýnovice
- <http://www.terapieprirodou.cz/>
- <http://asociacezt.cz/>

16. Seznam použité literatury a online zdroje

DVOŘÁČKOVÁ, Jana; KŘIVÁNKOVÁ, Dana, UHLÍŘOVÁ, Alice. *Jak léčí zahrada. Praktické náměty pro zahradní terapii*. Brno: Lipka, 2016.

ELINGS, Marjolaine; HASSINK, Jan. Green Care Farms, A Safe Community Between Illness or Addiction and the Wider Society. *International Journal of Therapeutic Communities* (green care edition). 29, 3, autumn 2008, p. 310 - 322.

HAUBENHOFER, Dorit; ENZENHOFER, Karin; KELBER, Solveig; PFLÜGL, Susanne; PLITZKA, Elisabeth; HOLZAPFEL, Ingeborg. *Zahradní terapie. Teorie – věda – praxe*. Kutech Web & Werbung, 2013.

PUTZ, Maria. *Příroda jako životní prostor a Zahradní terapie pro seniory*. Prachatice: Domov seniorů Mistra Křišťana Prachatice, 2013.

SEMPIK, Joe; HINE, Rachel; WILCOX, Deborah, (eds.). *Green care: A Conceptual Framework* [online]. Loughborough University, 2010.

Online zdroje:

American Horticultural Therapy Association – www.ahta.org

DVOŘÁČKOVÁ, Jana. *Zahradní terapie -nenásilná a přirozená metoda přispívající k sociální integraci znevýhodněných skupin všech věkových kategorií do běžného života*. Brno, 2013. Dostupné na: http://is.muni.cz/th/321439/pedf_m/. Diplomová práce. Masarykova univerzita v Brně.

JINDŘICHOVSKÁ, Markéta. *Zahradní terapie jako součást ergoterapie*, Sociální služby. Srpen-září 2014. Dostupné na: <http://www.socialnisluzby.eu/ckfinder/userfiles/files/SS%208,9%20-%202014%20s30-32%20final.pdf>

JIDŘICHOVSKÁ, Markéta. *Aktuální stav zahradní terapie v České republice*, PPT prezentace. Dostupné na: https://is.jabok.cz/el/JA10/leto2015/S5341/um/stav_zahradni_terapie_v_CR_.ppt

Thrive Organization – www.thrive.org.uk

VLČKOVÁ, Kateřina. *Zapojení zahradní terapie do procesu koordinované rehabilitace lidí se zdravotním postižením*. Praha, 2015. Dostupné na: https://is.jabok.cz/th/6400/jabok_b/Bakalarska_prace_finalni.pdf. Bakalářská práce, VOŠ Jabok Praha.