

ZAHRADA V ZAHRADNÍ TERAPII

Úvod do zahradní terapie, VOŠ Jabok

Eliška Hudcová

Zahrada

- Kolem lidských obydlí od nepaměti
- Obraz zahrady Eden na zemi, Rajská zahrada, kláštery
- Zahrada – slovo písemně zaznamenané roku 1250. Název města **Sagard** na ostrově Rujana, v praslovanštině znamená město s hradbou (Za-hrad).
- Přenesený význam – ohrazené místo. Ohrazené – chráněné před nežádoucími zásahy zvenčí a také před nebezpečnou a divokou přírodou.
- Za hradbou (za plotem) mohlo být kultivováno – osázeno, obděláváno, využíváno.

Zahrada jako bezpečné místo

- 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



Terapeutická zahrada

- Pro koho je, cílová skupina, účel – terapeutický záměr zahrady
- Odborný audit
- Komunitní plánování (správce, provozní pracovník, sociální, rehabilitační, terapeutický personál, vedení zařízení, klienti / uživatelé)
- Financování
- Vypracování plánu zahrady
- Harmonogram postupu úprav a výsadeb, údržby, odpovědnosti
- Realizace (firma, uživatelé, rodinní příslušníci i dobrovolníci)

Obvyklé prvky terapeutické zahrady

- Bylinkový záhon / bylinková spirála
- Vyvýšený záhon / zeleninové kolečko
- (Ukázkový) kompost
- Divočina / louka
- Jedlé keře
- Zvukové hřiště (dendrofony)
- Vodní prvek
- Skrýš
- Smíšené trvalkové záhony
- Toaleta
- Stinné místo / altán
- Ohniště
- Tlející kmen / pařez
- Herní kopeček
- Vrbová chýše
- Vzrostlé stromy

Praktické prvky zahrad

- Kompost (40-60 % domácího „odpadu“ bioodpad)
- <https://www.kompostuj.cz/>
- Místo na odpad
- Nádoba na zadržování dešťové vody (velkokapacitní pod zem, sud)
- Přístřešek při nepřízní počasí
- Pergola, zastíněný prostor
- Místo pro nářadí
- Lavička
- Toalety



Přínosy zahradní práce

- Pohyb
- Snížení stresu
- Uvolnění
- Redukce agresivity
- Redukce medikace
- Zlepšení spánku
- Zlepšení sociálních vztahů
- Naděje



Hodnoty zahradní práce

- Estetické potěšení
- Fyzická závislost na rostlinách
- Pěstování a péče o rostliny
- Sociální interakce (Diane Relf, 1999)





