

ZAHRADA V ZAHRADNÍ TERAPII

Úvod do zahradní terapie

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



Zahradničení v ČR (Jan Vávra, 2020)

- 42 % se věnuje pěstování potravin (2020)
- 73 % hospodaří u domu
- 10 % dojíždí za zahradou na chatu
- 8 % zahradničí u příbuzných



Typologie zahrad

- Zahrady při bytových domech a ve vnitroblocích
- Předzahrádky u bytových domů
- Zahrádkářské osady/kolonie (8 % pěstitelů)
- Pod správou Českého zahrádkářského svazu 8 697 ha (2019), 24 475 ha (1995)
- Komunitní zahrady (společenská i kulturní funkce)
- Institucionální zahrady (školní, vzdělávací, přírodní, botanické zahrady a arboreta, meditační, terapeutické)
- Guerillové zahrádky
- Kontejnery, balkony, truhlíky

Terapeutická zahrada

- Vnitřní prostory
 - Pokoj: individuální práce s jednotlivce
 - Společenská místnost: práce se skupinou
 - Zimní zahrada
 - Chodby a společné prostory
- Balkovy a terasy
- Zahrady
 - Plánování (lidi i prostor)
 - Cílová skupina
 - Bezpečnost na prvním místě
 - Pro individuální i skupinovou činnost
 - Financování
 - Harmonogram postupu úprav a výsadeb, údržby, odpovědnosti
 - Realizace (firma, uživatelé, rodinní příslušníci i dobrovolníci)

Základní charakteristiky terap. zahrad

1. Lehká dostupnost, přiměřený sklon terénu, bezbariérové přístupové cesty, upravené pracovní plochy
2. Zvýrazněné okrajové linie prvků zahrady – pomoc v orientaci, motivace k procházce
3. Pestrost a bohatost kolekce použitých rostlin
4. Rozvoj mobility, motoriky, kognitivních schopností, soc. interakcí, odpočinek, hra
5. Bez chemikálií, rizik
6. Dlouhodobá udržitelnost (nekončí s koncem projektu)
7. Jednoduchost a pochopitelnost

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
- Živé ploty
- 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
- Nádobna 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)







INSPIRACE

- [ZAHRADNÍ TERAPIE V PRAXI - YouTube](#)