

Werkzame factoren Zorgtuinderij de Es

Werken op Zorgtuinderij de Es is meer dan alleen dagbesteding. Dit blijkt uit onderzoek van twee studenten van de opleiding Maatschappelijk Werk en Dienstverlening en Sociaal Pedagogisch Hulpverlening van Hoge School Avans te 's-Hertogenbosch. – mei 2013 – **Geschreven door: Lonneke Lommen & Heike Reinhardt.**

Buiten schoffelen, onkruid wieden en dieren verzorgen weet men vaak niet wat er op een zorgboerderij of zorgtuinderij gebeurt. Veel cliënten hebben daadwerkelijk baat bij of beleven plezier aan werken op een zorgboerderij/-tuinderij. Wat is nu datgene dat cliënten met psychosociale of psychiatrische problemen helpt? Het antwoord hierop is al jaren geleden beschreven door Robert Ulrich (1984).

Vanuit de theorie van de stressreductie zorgt natuur voor een sneller herstel. Roger Ulrich (1991) heeft een beroemd ziekenhuisexperiment gedaan waar patiënten die op groen uitkeken eerder herstelden dan zij die uitzicht hadden op een muur. In een andere studie van Ulrich ontdekte hij dat de hartslag van mensen na het bekijken van een stressvolle misdaadfilm sneller herstelde na het zien van een video met natuurbeelden, dan na het bekijken van een video met daarop verkeersbeelden (D. 2013).

De twee studenten hebben onderzoek gedaan naar de werkzame factoren van "De Es" en wat haar uniek maakt ten opzichte van andere zorgtuinderijen. Eerder onderzoek (Elings, 2011) heeft als basis gefungeerd voor het onderzoek dat gedaan is op "De Es". Hieruit kwam naar voren dat het werken in de tuin **zinnig werk en afleiding** biedt, onder andere omdat het snel resultaat oplevert. Wanneer onkruid geplukt wordt, zie je na afloop een bed waarop de slaplantjes weer tevoorschijn komen.

Ook biedt de tuin **structuur en ritme**. Werken in de zorgtuin geeft cliënten een reden om uit bed te komen en afspraken na te komen. Het werk wordt door de cliënten als een zinvolle daginvulling gezien. Vooral het buitenwerken biedt cliënten rust, ontspanning en beweging waardoor ze vrolijk worden en minder bezig zijn met piekeren. Zo geven de cliënten aan het fijn te vinden dat de natuur niet oordeelt; dit biedt veiligheid. Het fysiek bezig zijn en met de handen in de aarde wroeten geeft hen het gevoel er te mogen zijn. De seizoenen bieden de cliënten een duidelijke structuur en een vast ritme. In de winter is het koud en is het land bevoren. Hierdoor moeten ze ander werk doen dan in de zomer wanneer alles in bloei staat. Daardoor blijft het werk interessant en afwisselend. Ook op het verantwoordelijkheidsgevoel wordt door het werken in de tuin een beroep gedaan. De natuur en de dieren hebben zorg en respect nodig om te kunnen groeien. Dit wordt door de cliënten geboden. Tevens worden de zintuigen in de tuin weer geprikkeld. Zo ruiken ze de bloemen en de mest en zien, horen, voelen en proeven ze de natuur. De cliënten geven zelf aan dat ze hun zintuigen niet meer bewust gebruikten voordat ze op "De Es" kwamen werken.

Eén van de wezenlijkste kenmerken van de zorgtuinderij is dat cliënten (weer) in contact met

De Gezondheidsraad concludeerde in 2004 dat mensen steeds minder in contact met natuur zijn. Tegelijkertijd, en misschien niet toevallig, verschijnen er steeds meer studies die aantonen dat het contact met de natuur kan zorgen voor een verbetering van gezondheid en welzijn (Elings, 2011, p.44).

de natuur komen. De zorgtuinderij biedt cliënten een **andere omgeving** dan zij thuis hebben. Veel cliënten komen bijvoorbeeld uit de stad en ervaren daar veel prikkels. Zij beleven de verschillende seizoenen meer dan in de stad. In deze natuurlijke omgeving hebben de cliënten de mogelijkheid om over zichzelf na te denken.

De cliënten geven aan het plezierig te vinden deel te nemen aan een **sociale gemeenschap**. Te denken valt hierbij aan het boerengezin, de begeleiders en de collega's op de zorgtuinderij. De zorgtuinderij is voor cliënten uit de psychiatrie en uit de verslavingszorg een veilige oefenterrein. Het is eenvoudiger om over de werkzaamheden te beginnen, omdat dat een gemeenschappelijk doel is op dat moment. Ze kunnen zo oefenen aan hun sociale contacten in een veilige omgeving. Het is niet alleen het contact met lotgenoten, maar ook met verschillende mensen die op de zorgtuinderij werkzaam zijn of langskomen.

Door de **kleinschaligheid** en het samenwerken in de tuin wordt het voor cliënten gemakkelijk om in contact te komen met elkaar. De cliënten ervaren een wij-gevoel, doordat

ze samen de klus hebben geklaard. De humor die gebruikt wordt in het sociale contact kan zorgen voor verlichting. Het leven met de problemen die de cliënten ervaren is vaak al zwaar genoeg. De **houding van boer(-in) en begeleiders** is ook van invloed op de effectiviteit van de zorgtuinderij. De begeleiding biedt de cliënten vertrouwen, veiligheid, begrip, structuur en duidelijkheid. Tevens brengt de begeleiding sfeer in de groep en geeft uitleg over de taken in de tuin. Door het werken in de tuin bouwen cliënten **conditie** op. Zij gaan zich fitter voelen, krijgen meer spierkracht en energie. Ook kunnen cliënten **tot rust komen** op de zorgtuinderij. De zorgtuinderij biedt hen een veilige omgeving en voldoende ruimte. Ook het fysiek bezig zijn in combinatie met de buitenlucht zorgt ervoor dat de cliënten zich moe en voldaan voelen wanneer ze weer naar huis gaan. Dit bevordert de nachtrust.

De begeleiders en medewerkers van zorgtuinderij "De Es" combineren verschillende benaderingen, methodieken en methoden. Hierbij zetten ze die aspecten in waarvan zij, door ervaring, merken dat het toepasbaar is en werkt bij de doelgroep. Zo passen zij onder andere de taakgerichte hulpverlening toe. Deze is terug te zien in de werkplannen die worden opgesteld in samenspraak met de cliënt. Hierin worden de doelen van de cliënten en wat ze verder willen ontwikkelen bepaald. De cliënten kunnen zelf voor de werkzaamheden in de tuin kiezen en hun eigen grenzen aangeven. Hiernaast wordt systeemgericht gewerkt er wordt naar de omgeving van de cliënt en naar zijn/haar leefsituatie gekeken. Dit om een totaal beeld van de gehele mens te krijgen (Jouwhulponline, n.d.).

Een benadering die bij uitstek toegepast wordt bij "De Es" komt vanuit de humanistische psychologie. Hierbij is het belangrijkste dat de mens zich veilig en goed voelt. Zelfontplooiing

Een belangrijk statement van "De Es" is: "De mens heeft een probleem, is ziek, maar is niet zijn ziekte (Lommen & Reinhardt, 2013, p.20)."

is een basisbehoefte van de mens en hierop sluit de begeleiding aan: Zorg op maat speelt een grote rol. Er wordt samen met de cliënt gekeken wat hij/zij nodig heeft (Berg & Jong, 2012). Tijdens het werken in de tuin en de individuele gesprekken wordt op de behoefte van de cliënt ingegaan. Hierop wordt het werkplan gebaseerd. De werkzaamheden zijn variabel en kunnen op elke persoon worden aangepast. Voor de begeleiders is de leefwereld van de cliënt belangrijk en hierbij het contact van mens tot mens. Er is ruimte om echt aandacht te geven aan de persoon en het werk.

"Je kunt je als mens ontwikkelen en groeien. Je hebt de keuze en de vrijheid je eigen leven te bepalen (Leoniev, 2008)."

Bovendien worden aspecten van de Psychosynthese toegepast; deze is gericht op zelfontplooiing en zelfverwerkelijking (Centrum Psychosynthese Holland, n.d.).

Een aanvullende methodiek in de begeleiding bij "De Es" is het kunstzinnig dynamisch coachen. Samen met de cliënt gaat de begeleider op weg om door middel van het inzicht gevende gesprek, het creatieve en kunstzinnige werken een innerlijke verandering en ontwikkeling op gang te brengen. Het doel is de persoonlijke en professionele ontwikkeling te bevorderen. Er wordt een variëteit aan middelen en muzen geboden zoals tekenen, schilderen, boetsen, lichaamswerk, stemwerk en counselen, die worden uitgewerkt in 25 creatieve en kunstzinnige instrumenten (Hoefsloot, 2007).

"Iedereen is al onbewust creatief van zichzelf. De kunst (en kracht!) is je onderbewuste als inspiratiebron te benutten (Philippo, 2013)."

Volgens de creatief-procestheorie vormt creativiteit de sleutel tot verandering. Van een creatief proces is sprake als iemand een nieuwe, minder starre verhouding met zijn omgeving aangaat. Bij creativiteit gaat het om het vermogen van cliënten om tot nieuwe vormgeving te komen, waarbij het begrip vormgeving betrekking heeft op alles wat cliënten denken en doen. Het kan gaan om psychische kwesties en gedragsveranderingen waarbij cliënten meestal starten met de constatering dat ze wat anders willen, maar niet precies weten wat het probleem is of wat de oplossing zou kunnen zijn (Hassinks & Ketelaars, 2003, p.8).

Kenmerken van de presentiebenadering

Hieronder worden de kenmerken vanuit de presentiebenadering, die op "De Es" worden toegepast, uitgelegd

Ruimte en begrenzing

Er wordt projectmatig gewerkt – integralisme. De presentiebeoefenaar is niet alleen aanspreekbaar op een type probleem of hulpvraag. Openheid, domeinoverschrijding en brede inzetbaarheid zijn kenmerken van de presentie. Er wordt voornamelijk situatiegericht gewerkt naar de verhalen en sociale structuren zoals ze zich voordoen (Baart, 2011)

Aansluiting

De beoefenaar van de presentie sluit aan bij de leefwereld en de levensloop van de cliënt. Het sluit aan bij het alledaagse, bij de omgangs- en werkvormen. Werkplekken en werkrollen. Er wordt hartelijk en informeel gewerkt (Baart, 2011).

Afstemming en openheid

Het goede van de ander wordt centraal gezet. Er wordt doelgericht gewerkt. De presentiebeoefenaar heeft een open agenda die de cliënt mag invullen (Baart, 2011).

Betekenis

Erkenning en relatie wegen het zwaarste. Bij de presentiebenadering wordt contact gezocht met moeilijk bereikbare, chaotische en teruggetrokken mensen (Baart, 2011).

Vrij zijn voor

De presentiebeoefenaar is betrokken bij het leven van de cliënt. Hij heeft een open houding, zonder een fixatie op problemen, verborgen bedoelingen of vooringenomenheid. De behoefte bepaalt het aanbod (Hoven, n.d.).

Open staan voor de ander

De presentiebeoefenaar is gericht op de cliënt en wendt zich tot hem. Hij geeft de ander de mogelijkheid binnen te komen en leert hem belangstellend en meelevend kennen (Hoven, n.d.).

Een aandachtige betrekking aangaan

De presentiebeoefenaar praat over alledaagse dingen met de cliënt en is betrokken bij zijn leven. De beoefenaar kijkt naar het geheel. Hij is actief ontvankelijk en toont bewuste sensibilliteit (Hoven, n.d.).

Perspectiefwisseling

De presentiebeoefenaar kijkt vanuit het perspectief van de ander door goed naar hem te luisteren (Hoven, n.d.).

Zich aanbieden

De presentiebeoefenaar biedt zijn eigen mogelijkheden in het netwerk van de ander aan (Hoven, n.d.).

Geduld en tijd

De presentiebeoefenaar is in principe ongehaast, neemt zelf de tijd en gunt de ander de tijd (Hoven, n.d.).

Volgens Snel (2012) is Mindfulness eigenlijk niets anders dan bewust aanwezig zijn. "Vanuit een open en vriendelijke houding willen begrijpen wat er aan de hand is. Zonder te oordelen, dingen te negeren of meegesleept te worden in de drukte van alledag ben je hier aanwezig in dit moment." Aandacht is heel belangrijk voor het werken in de tuin. Tevens wordt hierdoor niet geïekerd over de problemen die er spelen, maar is de aandacht bij de activiteit. In de tuin heb je fijn en grof werk, de bezigheden spreken verschillende vaardigheden en zintuigen aan. Mindfulness heeft veel te maken met bewust waarnemen en de zintuigen spelen een grote rol. Je kunt vanuit jezelf tot een ander gevoel komen. Het geeft een positief gevoel en zelfvertrouwen als dit lukt.

De hiernaast benoemde kenmerken van de presentiebenadering worden toegepast op "De Es". Ze vormen de basis van de begeleiding. Voor de cliënten op "De Es" betekent dit dat ze zich vrij en veilig kunnen ontwikkelen en aan hun problemen kunnen werken. Hierbij worden ze ondersteund door de begeleiders, door hun open houding en aandacht voor hun problemen.

De cliënten worden onvoorwaardelijk geaccepteerd. De begeleiders luisteren naar de verhalen van de cliënten en zijn betrokken bij hun situatie. De hulpverlening is gericht op de mens en niet op een problematiek. De medewerkers op "De Es" zien de mens met zijn eigen persoonlijkheid en karakter. Ze zien het gezonde deel van de mens naast zijn ziekte. Ze luisteren naar de cliënten en verhalen die niets met de ziekte te maken hebben. De gesprekken in de tuin, tijdens de pauzes en de gespreksronden gaan over alledaagse zaken. De begeleiders zijn geïnteresseerd in de verhalen en de leefwereld van de cliënt: Wat doen de cliënten in hun vrije tijd? Wat zijn hun interesses?

Bovendien wordt bij "De Es" op een vriendelijke en informele manier gewerkt. De medewerkers en cliënten luisteren en maken grappen met elkaar. De taken en de werkzaamheden worden aan de cliënten uitgelegd. Tijdens de werkzaamheden en in de gesprekken is de gelijkwaardigheid van de cliënten belangrijk. De betrokkenheid, zijn situatie en de liefde voor de mens staan centraal. De begeleiders staan open voor de cliënt en luisteren actief. Ze gaan op de belevingswereld van de cliënt in. Door het werken in de tuin komen ze bij zichzelf en kunnen hun eigen gedachten en problemen loslaten. Bij "De Es" wordt naast de cliënt gewerkt (Lommen & Reinhardt, 2013).

Er zijn vele overeenkomsten, maar niet alle kenmerken van de presentiebenadering zijn van toepassing. Het wordt eclecticisch toegepast en gecombineerd met andere benaderingen, methodieken en methoden.

Volgens onze bevindingen biedt de zorgtuinderij de cliënt een veilige plek waar ze tot rust kunnen komen. Het is een kleine bekende groep en ze kunnen bij de begeleiders met hun problemen terecht. De tuin biedt beschutting wat als veilig en vertrouwd wordt ervaren. De werkzame factoren en de manier waarop de begeleiders bovengenoemde methoden toepassen, hebben aangetoond dat het werken in en met de natuur niet alleen dagbesteding is. Zorgtuinderij "De Es" is een plek waar cliënten zichzelf kunnen zijn en zichzelf weer terug kunnen vinden. Hier kunnen ze op adem komen en vaardigheden aanleren of versterken om daarna terug te keren in de maatschappij.

Mocht u nog vragen hebben of geïnteresseerd zijn in "De Es"? Dan kunt u contact opnemen Met Anna Jooss of Pim Salden via het emailadres: Tuinderijdees@hetnet.nl.

Literatuurlijst

- Baart, A. (2011). *Introductie in de presentietheorie*. Den Bosch: Stichting Actioma.
- Berg, I. K.; Jong, P. d. (2012). *De kracht van oplossingen. Handwijzer voor oplossingsgerichte gesprekstherapie*. Amsterdam: Pearson
- Centrum Psychosynthese Holland. (n.d.). *Wat is Psychosynthese? Persoonlijke en spirituele psychosynthese*. Amersfoort.
- Hassink, J.; Ketelaars, D. (2003). *De bodem onder de zorgboerderij*.
- Hoefsloot, R. F. (2007). *Kunstzinnig dynamisch coachen: Een methodiek om creatief en kunstzinnig te werken aan persoonlijke en professionele ontwikkeling*. Amsterdam: Schors.
- Hoeven, v. d. D. (n.d.). *De presentiebenadering: Kenmerken en vaardigheden. Uit vrijwillig present: hoofdstuk 3.3*. Utrecht: Stiltecentrum Hoog Catharijne en het Inloop Centra Beraad. samenleving). Geraadpleegd op <http://mens-en-samenleving.infonu.nl/psychologie/29132-inleiding-grote-psychologische-stromingen.html>
- Lommen, L. & Reinhardt, H. (2013). *De werkzame factoren van "De Es"*. 's-Hertogenbosch: Avans.
- Snel, E. (2012). *Stilzitten als een kikker*. Nijkerkerveen
- Jouwhulponline. (2013). *Methodieken. Eindhoven: De Lumens Groep*. Geraadpleegd op <http://www.jouwhulponline.nl/zzz-op-slot/over-hulp-online/methodieken/>
- Leonievn. (2008, 19 december). *Inleiding grote psychologische stromingen*. Gedupliceerd in Psychologie (Mens en: uitgeverij Ten Have).
- Sofronas, D. (2013). *Gezond met Groen*. Ridderkerk: Groeien met groen. Geraadpleegd op <http://groeienmetgroen.com/over-ons/Ulrich>
- Filippo C. (2013). *Kunstzinnig Dynamisch Coachen*. Heerde: Leefbeeld.