

ZAKLÁDÁME TERAPEUTICKOU ZAHRADU

Dana Nováková, Dana Křivánková, Pavla Švecová

Jak postupovat, když se rozhodnete vytvořit prostor pro zahradní terapii a chcete, aby opravdu dobře fungovala?
V tomto manuálu shrneme důležité informace krok za krokem.

ZAHRADY LIPKY

Zahrady jsou nenahraditelnou součástí Lipky už víc než 20 let. Vytváříme oázy přírody, které máme hned pod okny. V mnohém připomínají zahrady našich prababiček: v záhoncích se mísí různé druhy zeleniny a květin, ploty jsou tvořeny listnatými, nejlépe ovocnými keři, sem tam leží hromada větví nebo kamenů. Takové uskupení není náhodné – přírodní zahrady jsou především prostorem, o který se člověk dělí s volně žijícími živočichy. Ti na oplátku udržují v zahradě přirozenou rovnováhu, a snižují tak nutné lidské zásahy.

Každá ze čtyř našich přírodních zahrad má svůj typický charakter. Zahrada na Rozmarýnku je navržena podle permakulturních principů a obsahuje řadu výukových prvků a ukázek přírodě blízkých technologií. Pracoviště Jezírko leží uprostřed lesů, jejichž charakter prolíná i do zahrady. Naproti tomu Lipová je téměř v centru města a její ukázková přírodní zahrada obsahuje řadu zvukových a hmatových prvků, které přírodu přibližují lidem se zrakovým postižením. A zahrada na Kamenné je unikátní ukázkou toho, jak malý prostor stačí pro vytvoření zajímavé a pestré přírodní zahrady, využívané pro zahradně-terapeutické aktivity.



JAK ZAHRADNÍ TERAPIE POMÁHÁ

Zahradní terapie využívá léčivého vlivu přírody na člověka. Přírodní, a tedy také zahradní prostředí nabízí nepřeberné množství inspirace, láká k pohybovým aktivitám a hrám, umožňuje člověku uvolnit negativní pocity, odbourává stres, přináší návštěvníkovi odpočinek a harmonii. V přírodě i v zahradě můžeme trénovat paměť, jemnou motoriku i naše smysly. Nacházíme zde prostor pro setkávání, kreativní tvorbu i (sebe)poznávání. To vše účinně využíváme v zahradní terapii.

Nejvíce se zahradní terapie uplatňuje v sociálních službách a ve zdravotnictví, kde pomáhá klientům zvládat nejrůznější nemoci a psychické poruchy. Přispívá k obnově duševních sil, a zlepšuje tak kvalitu života. Dobře doplňuje ergoterapii a arteterapii.

Osvědčuje se také v práci s psychiatrickými pacienty, v zařízeních pracujících s osobami s poruchami autistického spektra, dále v léčebnách, domovech seniorů, hospicích atp. Ve školství, v souvislosti se zavedením inkluze, se stává účinným prostředkem pro práci s dětmi se specifickými vzdělávacími potřebami.

Zahradní terapie se s úspěchem využívá také k nácviku pracovních dovedností a zlepšování sociálních kompetencí, např. v rámci terapeutických komunit či chráněného zaměstnávání. Zde ji využíváme jak v přímé péči o zahradu, tak při zpracování zahradních produktů (floristika, zpracování výpěstků aj.), včetně jejich následného prodeje a také doprovodných služeb (např. průvodcovství po zahradách). U zapojených klientů dochází ke zvnitřňování pravidelného pracovního režimu, rozvoji samostatnosti, zodpovědnosti a schopnosti spolupracovat. V zahradách také dochází k bezpečnému prolínání světa osob se specifickými potřebami se „zdravou“ populací.

V tomto manuálu představujeme základní kroky, na které bychom měli při přípravě zahradně-terapeutických projektů myslet, a pár tipů, kde hledat finanční podporu.

Za autorský tým
Dana Nováková



OBSAH

Přemýšlejte, jakou zahradu chcete	3
Odborný audit	4
Komunitní plánování	4
Podrobný plán zahrady, jejího budování a následné údržby	6
Realizační fáze	7
Kam za inspirací	8
Jak žádat o peníze aneb Strategické dokumenty jako podpora zahradní terapie	9
Kde hledat finanční podporu	11
Jak vám Lipka může pomoci	12

PŘEMÝŠLEJTE, JAKOU ZAHRADU CHCETE

Vybudovat příjemnou zahradu, ve které bude lidem dobře, se může zdát snadné. Stačí si přece sednout na lavičku a dívat se, případně něco zalévat nebo sázet... To ovšem není zahradní terapie. Ta začíná teprve tehdy, když si vyjasním cílovou skupinu a stanovím si cíl – čeho chci u klienta dosáhnout a jak k tomu mohu využít zahradu.

Chcete-li, aby zahradní terapie ve vašem zařízení skutečně fungovala a byla pro vás i vaše klienty co největším přínosem, je třeba věnovat čas důkladnému promýšlení, prodiskutování, plánování.

Každá zahrada je totiž jiná a výrazně se od sebe liší i ty terapeutické. Zahrada upravená pro pohybovou a senzomotorickou rehabilitaci bude vypadat jinak než zahrada určená k tréninku a rozvoji soběstačnosti, jemné motoriky a paměti. Ještě úplně jiná bude zahrada relaxační, jejímž cílem je obnova vnitřních sil a rovnováhy. Výrazná specifika mají zahrady určené dětem nebo zahrady pro nevidomé.

Nejprve je třeba si ujasnit, s kým budete do zahrady chodit a jak chcete zahradní terapii právě ve vašem zařízení zaměřit. Kdo bude zahradu využívat a jak se zahrada může stát součástí terapie, kterou právě vaši klienti potřebují? Na tuto otázku nemůže odpovědět žádný odborník zvenčí. Odpověď musí vzejít z dobré znalosti každého jednotlivého zařízení. A pak poslouží jako vstupní zadání pro odborníky, jejichž účast na celém postupu budování zahrady je také nezastupitelná.



Pultový záhon pro vozíčkáře.



Houpání v síti stimuluje mozek napodobením stavu beztíže.

ODBOBNÝ AUDIT

Když je jasný základní terapeutický záměr zahrady, je na řadě další krok – přizvat odborníka, nejlépe zkušeného zahradního terapeuta. Ten vám pomůže analyzovat, jaké možnosti zahrada nabízí, jaké prvky by tam bylo možné a vhodné zbudovat a také jaká jsou omezení a rizika celého záměru.

Pro zpracování auditu je vhodné spolupracovat s člověkem, který má praktické zkušenosti s navrhováním terapeutických zahrad a je obeznámen se specifiky zahradní terapie pro různé cílové skupiny klientů. Je žádoucí, aby dokázal posoudit také účinek plánovaných aktivit na klienty – abychom nevybudovali zahradu, která bude sice krásná, ale nebude dobře fungovat pro klienty.

Dotyčný odborník musí také dobře vyhodnotit přírodní podmínky a umět navrhnout prvky odpovídající místu, ve kterém se pozemek nachází.

Odborný audit je důležitý zejména pro vedoucí pracovníky – promyslí si základní kontury celého nápadu a zváží, zda je vůbec uskutečnitelný. Pokud ano, mohou se pustit do dalšího kroku.

KOMUNITNÍ PLÁNOVÁNÍ

Komunitní plánování slouží k tomu, aby přitáhlo k projektu zahrady pozornost všech, kterých se týká. A jeho základním cílem je najít shodu mezi představami vedení, zaměstnanci a klienty. Vytváří prostor pro to, aby se sladily různé požadavky a očekávání. Tím podpoříme budoucí využívání zahrady.

Terapeutickou zahradu budou sice využívat především vaši klienti, chodit sem ale budou všichni – i zaměstnanci. Pokud zde má opravdu vzniknout prostor k setkávání a terapii, je důležité, aby projekt přijímali všichni. Na tvorbě zahrady by se tedy měl podílet celý tým, od správce a provozních pracovníků přes pečovatele, sociální, rehabilitační a terapeutické pracovníky až po vedení zařízení.

Procesem komunitního plánování je dobré nechat se provést externím zkušeným facilitátorem. Jeho role spočívá ve zprostředkování vzájemné komunikace, neměl by vnášet vlastní postoje a záměry. Ptá se všech, co by v zahradě chtěli. Snaží se do procesu zatáhnout všechny. Musí být samozřejmě dobře obeznámen se záměry vedení a také s výsledky odborného auditu, aby dával plánování rámec, v němž se bude vyvíjet.

Je dobré debatu začít „na zelené louce“, tedy nikoliv nad nějakými předpřipravenými plány. Když mohou lidé neomezeně vymýšlet, často skutečně padnou dobré nové nápady. Je pak na facilitátorovi, aby od mozkové bouře zúčastněných dovedl proces až ke konkrétním realistickým návrhům.

Zpravidla bývá dobré uskutečnit zvlášť setkání s pracovníky (ošetřujícími, pečujícími i provozním personálem) a zvlášť s klienty (zejména budou-li se podílet na tvorbě zahrady a péči o ni). Snadněji tak dosáhneme toho, aby mohl každý zcela svobodně říct, co mu vytane na mysli. Důležitým úkolem facilitátora je pak s nápady klientů dále pracovat, zvažovat zájmy a potřeby všech zúčastněných a výsledek zprostředkovat vedení.

Na setkání vedoucích pracovníků zařízení je třeba vyjasnit především otázku financí (kolik peněz bude k dispozici, kde je vezmeme) a organizačního zajištění. Následná setkání s dalšími pracovníky a také klienty zařízení by měla detailně zmapovat představy a přání jednotlivých osob.

V širším zaměstnaneckém kruhu by se také měl řešit reálný časový harmonogram i možnosti svépomocného zajištění části zahradních úprav.



Během komunitního setkání získáte přehled o tom, jak by vaše „ideální“ zahrada měla vypadat.



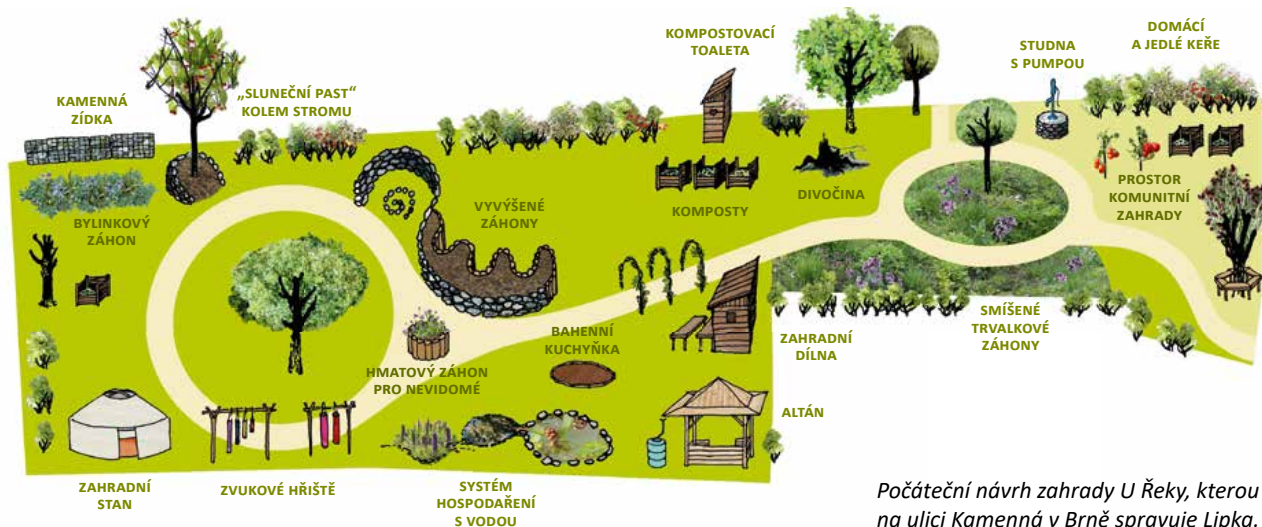
Takto naplánovali a také uskutečnili zahradu v Domově pokojného stáří Kamenná.

PODROBNÝ PLÁN ZAHRADY, JEJÍHO BUDOVÁNÍ A NÁSLEDNÉ ÚDRŽBY

Výstupy komunitního plánování poslouží jako podklad pro zpracování podrobného (architektonického) návrhu terapeutické zahrady. Spolupráce zahradního architekta, resp. prováděcí projekt je nezbytné vypracovat v případech, kdy zásahy vyžadují stavební řízení. Pokud jde o úpravy drobnější, postačí konkrétní plán nechat zpracovat odborníkem, se kterým jste spolupracovali na auditu.

Součástí plánu musí být prostorové uspořádání zahrady s rozmístěním jednotlivých prvků i detailní harmonogram postupu úprav a výsadb.

Hned v začátku je třeba nastavit také plán údržby, z něhož bude jasné, kdo, co a jak bude v zahradě využívat, kdo bude na zahradu dohlížet a zodpovídat za její údržbu, kdo bude údržbu koordinovat (zejména pokud se na tom budou podílet také klienti zařízení nebo dobrovolníci) a také jak bude vypadat následná odborná péče (včetně péče o dřeviny, zahradní stavby a další prvky).



Počáteční návrh zahrady U Řeky, kterou na ulici Kamenná v Brně spravuje Lipka.

REALIZAČNÍ FÁZE

Nyní už je čas převést myšlenky z plánů do praxe. Část prací budou zajišťovat odborné řemeslnické firmy, nicméně při tvorbě terapeutických zahrad je velký potenciál pro svépomocné aktivity. Zapojení rodičů dětí, příbuzných klientů, dobrovolníků anebo klientů samotných nemá význam jen s ohledem na finanční úspory. Neméně důležitý je vztah k zahradě, který takto už od začátku pomáháme budovat u klientů i jejich blízkých. Zvyšujeme tak pravděpodobnost, že budou do zahrady rádi chodit, setkávat se, s chutí o zahradu pečovat, pracovat i radovat se.



Na vybudování tzv. afrického záhonu v areálu speciální ZŠ Velká Bíteš se podíleli žáci i pedagogové.



Stolový záhon v Domově pokojného stáří Kamenná je vhodný i pro vozíčkáře.

KAM ZA INSPIRACÍ

Nic nedá člověku víc než názorná ukázka. Uvažujete-li o vytvoření terapeutické zahrady, vyrazte na zkušenou. A nemusíte nikam daleko, stačí se porozhlédnout v tuzemsku. Na terénních exkurzích Lipky vám představíme terapeutické zahrady a příklady využití zahradní terapie ve vybraných sociálních, zdravotnických i školských zařízeních. Navštívit můžete také některou ze čtyř ukázkových přírodních zahrad Lipky v Brně s příklady prvků užívaných v zahradní terapii, jako jsou vyvýšené záhony, hmatové stezky, přírodní jezírka či haptické prvky.

Dalšími zajímavými příklady dobré praxe jsou:

Domov pokojného stáří Kamenná. Zahrada je přizpůsobená potřebám seniorů. Nachází se zde pultové záhony pro vozíčkáře a série speciálních vyvýšených záhonů, kde pracovní pěstební plochy doplňují opěrky a místa pro pohodlné sezení. Klienti domova zde mohou zahradničit nebo si rostliny zblízka prohlédnout, ohmatat a přivonět si k nim. Nechybí samozřejmě ani relaxační zóny odcloněné jedlými keři, jezírkem, bylinkovou spirálou a květinovými záhony.

Speciální Základní škola Velká Bíteš zaměřuje zahradní terapii na děti se specifickými vzdělávacími potřebami. Bohatě členěná zahrada nabízí malý zookoutek, stimulační stezku pro bosé nohy, řadu různých typů vyvýšených záhonů, relaxační zóny, květinové i zeleninové záhony.



Různé typy pultových záhonů pro vozíčkáře v DSPS Kamenná a v ZŠ Velká Bíteš.

JAK ŽÁDAT O PENÍZE ANEB STRATEGICKÉ DOKUMENTY JAKO PODPORA ZAHRADNÍ TERAPIE

Úpravy zahrad a veřejných prostranství pro zahradní terapii mohou být finančně velmi náročné. Rozsáhlejší projekty se často neobejdou bez finanční podpory obcí, krajů a nadací. Jako silný argument pro všechny žádosti o podporu lze využít odkaz na krajské a státní koncepce, neboť právě k jejich naplňování může zahradní terapie přispívat. Je proto dobré se obeznámit s tím, kde v konkrétních strategických dokumentech oporu pro zahradní terapii hledat.

V oblasti zdravotnictví najdeme podporu pro zahradní terapii ve Strategii reformy psychiatrické péče v České republice (www.reformapsychiatrie.cz). Jedním z bodů této strategie je totiž podpora inovativních terapeutických přístupů. A mezi takové můžeme zařadit také zahradní terapii. Ze studií¹ vyplývá pozitivní vliv pobytu v zahradě na psychiku člověka, což koresponduje s naplňováním dalšího cíle strategie – humanizace psychiatrické péče. Fakt, že zahrady u léčeben mohou navštěvovat pacienti spolu se svými rodinnými příslušníky, pak koresponduje s dalším z cílů zmiňovaných ve zmíněné strategii – zajistit širší zapojení rodinných příslušníků do léčebného procesu.

Obecný trend, který v posledních letech sleduje oblast sociálních služeb, představuje deinstitutionalizace. Je popsána v krajských Střednědobých plánech rozvoje sociálních služeb, které se týkají zejména seniorů, a rovněž krajských Strategiích transformace sociálních služeb pro osoby se zdravotním postižením. Zde je důraz kladen na prosazování politiky sociálního začleňování osob se zdravotním postižením do běžné populace a rozvoj aktivit, které jim nabídnou srovnatelné podmínky pro život jako jejich zdravým vrstevníkům. V případě seniorů strategie kladou důraz na rozvoj možností aktivního trávení volného času a aktivizačních služeb (např. smyslová aktivizace, trénink jemné motoriky, trénink paměti či senzomotorický trénink). Zahradní terapie se také výtečně hodí k nácviu pracovních dovedností a lze ji rovněž využít k podpoře pro-rodinných aktivit v krajských koncepcích rodinné politiky. Zde může představovat vhodnou volnočasovou aktivitu pro společná setkání rodin, slouží k podpoře mezigeneračních vztahů i podpoře rodin se specifickými potřebami, kdy je některý ze členů rodiny nějakým způsobem znevýhodněný.

Samostatnou kapitolu tvoří inkluze ve školství. Zahradní terapie představuje užitečný prostředek pro práci s dětmi se specifickými vzdělávacími potřebami a napomáhá integraci těchto dětí do vrstevnických kolektivů. Pomáhá v naplňování Akčního plánu inkluzivního vzdělávání pro období 2016–2018 například v oblasti zlepšování spolupráce a využívání místních mimoškolních

¹ např. KAPLAN, Rachel a Stephen KAPLAN. The experience of nature: a psychological perspective. Michigan: Ulrich Bookstore, 1995.

zdrojů pro rozvoj vzdělávání žáků, spolupráce rodičů, začleňování žáků s odlišným mateřským jazykem. Práce v zahradě totiž stírá jazykové bariéry a dává dětem možnost zažít úspěch téměř okamžitě. Zároveň probouzí touhu poznávat a objevovat, což je nejdůležitější předpoklad pro vzdělávání.

Například v Jihomoravském kraji je zahradní terapie přímo včleněna do Dlouhodobého záměru vzdělávání a rozvoje vzdělávací soustavy JMK pro období 2016–2020 a do Krajského akčního plánu rozvoje vzdělávání.

A jelikož se téma přírodních terapeutických zahrad dotýká i oblasti ekologické, najdete podporu zahradní terapie výslovně deklarovanou i ve Státním programu environmentálního vzdělávání, výchovy a osvěty a environmentálního poradenství 2016–2025. Je ukotvena ve Strategické oblasti 2: Kvalita, diverzita a inovace v EVVO a EP, cíli 2.6 Nové směry. A dále ve Strategické oblasti 5: Vzdělávací cíle a relevantní témata EVVO a EP, cíli 5.2 Příroda, opatření 5.2.7.



Vodní prvek v bylinkovém záhonu (Lipka – pracoviště Lipová).



Voňavé byliny jsou na vyvýšeném záhonu lépe přístupné (DSPS Kamenná).

KDE HLEDAT FINANČNÍ PODPORU

♣ Národní a evropské dotační programy ministerstev:

Ministerstvo školství a tělovýchovy: Program prevence sociálně patologických jevů, Dotační programy pro speciální školství, Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání

Více: www.msmt.cz/dotacni-programy

Ministerstvo práce a sociálních věcí: Dotační program Rodina, Programy ESF

Více: www.mpsv.cz/cs/6667

Ministerstvo zdravotnictví: Program vyrovnávání příležitostí pro občany se zdravotním postižením, Program na podporu činnosti NNO působících v oblasti zdravotnictví včetně paliativní hospicové péče (vč. podpory projektů pomáhajících realizovat reformu psychiatrické péče)

Více: www.mzcr.cz/obsah/program-grantove-podpory_3337_1.html

Ministerstvo životního prostředí: Program podpory EVVO

Více: www.sfzp.cz/sekce/456/program-podpory-environmentalniho-vzdelavani-osvety-a-poradenstvi

Ministerstvo pro místní rozvoj: Program podpory, obnovy a rozvoje venkova (vhodné zejména pro komplexnější projekty např. sociálního zemědělství)

Více: <http://www.mmr.cz/cs/Regionalni-politika-a-cestovni-ruch/Podpora-regionu/Programy-Dotace/Podpora-obnovy-a-rozvoje-venkova-v-roce-2017>

♣ Dotační programy krajů v sociální, zdravotnické, školské, pro-rodinné či environmentální oblasti

♣ Dotační programy Místní akčních skupin <http://nsmascr.cz/>

♣ Dotační programy nadací: Nadace VIA, Nadace AVAST, ALZHEIMER nadační fond, Nadace Jedličkova ústavu apod.

♣ Spolupráce s iniciativou Sážíme stromy (www.sazimestromy.cz) – pomoc se získáním financí na stromy, keře a pomocný materiál

♣ Prodej vlastních floristických výrobků, produktů ze zahrady apod.

JAK VÁM LIPKA MŮŽE POMOCI

- ♣ Vzdělávací vícedenní kurz: Přírodní zahrady a parky – prostor pro zahradní terapii
- ♣ Jednodenní semináře o zahradní terapii
- ♣ Terénní exkurze do přírodních terapeutických zahrad
- ♣ Pomoc při zakládání terapeutických zahrad: audity stávajících zahrad, konzultace k návrhům terapeutických zahrad
- ♣ Poradenství v oblasti zahradní terapie
- ♣ Publikace o zahradní terapii

Kompletní nabídku najdete na www.terapieprirodou.cz.

KONTAKTNÍ OSOBA

Ing. Dana Křivánková, DPD

Lipka – školské zařízení pro environmentální vzdělávání Brno, příspěvková organizace
pracoviště Kamenná, Kamenná 20, 639 00 Brno

T: 543 420 823, E: dana.krivankova@lipka.cz, www.lipka.cz/kamenna

Zakládáme terapeutickou zahradu

Dana Nováková, Pavla Švecová, Dana Křivánková

Fotografie: archiv Lipky, Vlasta Hábová, Tomáš Siničák

Redakce: Lenka Kopáčková, jazyková korektura: Kateřina Havránková, grafická úprava: Jana Zbirovská

Manuál byl vydán v rámci projektu Terapie přírodou a pro přírodu, který byl finančně podpořen Státním fondem životního prostředí České republiky a Ministerstvem životního prostředí České republiky.

Vydala Lipka – školské zařízení pro environmentální vzdělávání, Lipová 20, Brno, www.lipka.cz

První vydání, Brno 2017

ISBN 978-80-88212-07-2



FLORAMOBIL – ZAHRADA AŽ K LŮŽKU

Zahradní terapie bývá většinou vázána na speciálně upravené zahrady a lidé upoutaní na lůžko přijdou zkrátka. Proto právě pro ně vyvinula Lipka speciální pojízdný záhon – floramobil. Nejenže s ním lze přijet do místnosti, ale především lze pracovní plochu vysunout přímo nad lůžko.

Zahradní terapie nachází své uplatnění zejména ve zdravotnictví a v sociálních službách. Urychluje léčebný proces, zvyšuje kvalitu života seniorů či zdravotně postižených a pomáhá uchovávat motorické, mentální a sebeobslužné funkce.

Její hlavní přednost jsme ověřili během testování: vychází z přirozených aktivit, které jsou lidem blízké. Zaujala proto i klienty, kteří dlouhodobě o běžné terapeutické aktivity neměli zájem. Vždyť většina z nás má nějakou vlastní zkušenost se zahradničením či péčí o květiny. Během testování nebylo neobvyklé, že lidé, kteří se svým okolím vůbec nekomunikovali, začali díky zahradně terapeutickým aktivitám znovu mluvit, navazovali kontakt s terapeuty, pečovateli, ale i mezi sebou navzájem.

Zahradní terapie prováděná s floramobilem se ukázala jako úspěšná jak v individuálních, tak skupinových programech, během testování měla velký ohlas. Proto začínáme floramobil nabízet zájemcům několika způsoby:

- ♣ **Testování s terapeutickou asistencí** zahrnuje kromě zapůjčení floramobilu také několik návštěv instruktorky zahradní terapie, která Vám metodu prakticky představí.
- ♣ **Zapůjčení** je možné na několik týdnů či měsíců, včetně základní sady pomůcek a metodiky.
- ♣ **Výroba na zakázku** zohlední individuální potřeby vašeho zařízení po stránce technické i metodické.

Podrobnější informace na www.floramobil.cz.