

<i>Domein</i>	<i>Werking via tuin</i>	<i>Iets meer uitleg</i>
<b>Psychisch en emotioneel</b>	Gevoel van trots en tevredenheid : eigenwaarde	De voldoening die men kent na een dag buitenwerk is onbetaalbaar. Het zien opgroeien van je eigen planten geeft een gevoel van onbestemde trots en tevredenheid, los van geld en gezond verstand.
	Stemming bevorderend	Het mechanisme dat hierbij werkzaam is steunt op het feit dat bepaalde taken in de tuin al je aandacht opeisen. Je raakt zo geconcentreerd op het wieden van dat perceel, dat al je problemen en zorgen op de achtergrond verdwijnen. Dat moment in het hier-en-nu doet je je persoonlijke toestand even vergeten.
	Een geestelijke rustpauze	Een tuin is een plaats waar je naar toe kan vluchten om er mentaal te herstellen van een teveel aan stress en drukte. Het is een stilteplek met vogels die zingen, bomen die ruisen,... geen volmaakte stilte maar wel achtergrondgeluiden waar mensen rustig bij worden.
	Vinden van grond onder de voeten : structurerende ritmes	Een vast patroon van terugkerende werkzaamheden en het cyclische patroon van seizoenen bieden een houvast in een steeds ingewikkelder en snel evoluerende maatschappij.
	Verstrooiing	In een tuin komt men tot verstrooiing, een zalig moment dat men even niet bezig is met zijn problemen. De natuur absorbeert en relateert als het ware je persoonlijke problematiek en plaats deze in een hoopvol perspectief.
	Zich nuttig en gewaardeerd voelen	Komt er op bepaalde ingezaaide percelen niets boven, niet getreurd. Zelfs de meest ervaren tuinier kent seizoenen dat werkelijk niets lukt. Iemands probleem of beperking staat niet op de voorgrond; de sterke kanten van elkeen zijn van tel. Mensen worden gecompimenteerd met wat ze kunnen.

Domein	Werking via tuin	Iets meer uitleg
<b>Filosofisch en spiritueel</b>	Zich verbonden voelen met iets hogers	In de steeds wederkerende activiteiten in de tuin ligt een gevoel van verbondenheid met de natuur als iets wat ons overstijgt. Het is een samenhang die over de tijden heen wordt gedragen door het uitvoeren van tijdloze handelingen,....
	Zich verbonden voelen met onze voorouders	Als we tuinieren wandelen we doorheen de geschiedenis, dit in de sporen van onze voorouders. Een tuin is steeds een co-community, een mede scheppen en vormgeven van dat stukje grond waar onze voorouders ons voorgingen.
	Leren stilstaan bij de existentiële vragen	In de tuin zijn we ons bewust van onze tussenpositie, staande tussen het menselijke en niet-menselijke, tussen hemel en aarde, tussen onze voorouders en komende generaties... een positie waarin onze geest gevoeliger en sensitiever is. Dit leidt tot een besef van genade, van iets groter dan ons zelf.
	Het goede leven	<p>Wordt men van tuinieren een beter mens ? Oudere tradities vereenzelvigen tuinieren met een deugzaam leven. Hierbij was tuinieren niet zomaar wat rommelen in de marge maar was het van belang welbepaalde praktijken goed en doordacht uit te voeren.</p> <p>Welke deugden worden er aangewakkerd door tuinieren ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de deugd van het zorgdragen, het cultiveren van een zwak en hulpeloos levend organisme</li> <li>- de deugd van het stilstaan, halt houden en zich niet laten meeslepen door bepaalde hypes en rages</li> <li>- de deugd van de zelfbeheersing vanwege een zichzelf opgelegde vrijwillige discipline</li> <li>- de deugd van de nederigheid en bescheidenheid, zich kunnen neerleggen bij de grenzen van de natuur in het besef dat we niet alles kunnen managen. We moeten niet opleggen hoe de dingen moeten zijn, maar ze leren aanvaarden. Tuinieren vereist een zeker stoïcisme, namelijk een leren omgaan met verlies en teleurstelling.</li> <li>- de deugd van hoop en verwachting, een geloof in de verbintenis van de mens met de natuur</li> </ul>

Domein	Werking via tuin	Iets meer uitleg
Lichamelijk	Zintuiglijke prikkeling	<p>In een tuin treedt men in contact met zijn lichaam en al zijn zintuigen: de tastzin bij het planten en onkruid wieden, het gehoor bij de natuurgeluiden op de achtergrond ( ruisen van bladeren en vogelgezang),... De koude striemende regen in de winter kent een gans andere belevingswaarde dan de zachte lenteregen, de wind op je huid. Lijfelijk ondergaan we het weer en de jaargetijden wat op zijn beurt bepalend is voor ons lichamelijk welbevinden en onze gezondheidstoestand.</p>
	Gezondheid bevorderend	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Een hygiëneobsessie leidt tot meer immuniteit gerelateerde aandoeningen bij kinderen (allergieën, astma,...). Interactie met micro-organismen is nodig voor de opleiding van ons immuunsysteem. Buiten spelen in het zand is hierbij immens belangrijk daar kinderen hierdoor met onschadelijke bodemmicro-organismen in contact komen.</li> <li>- vitamine D</li> <li>- ...</li> </ul>
	Ontspanning, beweging en gezonde voeding	<p>Onderzoek in de omgevingspsychologie toont aan dat buitenwerk ontspant: automatisch kent men een verminderde spierspanning. Ideaal is het inbouwen van een afwisseling van zwaar werk met lichtere taken. Op een ongedwongen manier bewegen en bezig zijn in open lucht leidt tot verbetering van de gezondheidstoestand. Bijkomend pluspunt van tuinieren is dat men zich mettertijd gaat interesseren voor gezonde voeding wat meestal leidt tot een verbetering van iemands gezondheidstoestand.</p>

<i>Domein</i>	<i>Werking via tuin</i>	<i>Iets meer uitleg</i>
<b>Cognitief en educatief</b>	Flexibel en probleemgericht leren denken	Voor je het eerste zaadje in de grond steekt, vindt er heel wat voorbereidend werk plaats. Het doornemen van zaadcatalogi, wat ga je zaaien of aanplanten, hoeveel zaad heb je nodig, hoe ga je je grond indelen in zaaibedden, wanneer ga je wat zaaien, waar dien je extra te bemesten,.... De groei en bloei van groenten, belaagd door flora en fauna, vereisen talrijke ingrepen
	Taakgericht leren werken	Tuinieren is niet zomaar wat aanmodderen doch vereist taakgericht leren werken. Het meeste werk in de tuin wordt verricht in je hoofd. Waarom denk je dat een ervaren tuinier zoveel tijd rustend op zijn schopsteel doorbrengt. Het is daar dat het echte werk zich afspeelt, in het overpeinzen en doordenken van het te leveren werk..
	Nieuwe begrippen	Via tuinieren opent zich een nieuwe wereld. Men komt in contact met begrippen en termen waarvan men het bestaan niet vermoedde. Wat is een halfstam en wat is het verschil tussen een laagstam en een hoogstam ? Is oculeren iets uit de medische wereld ? Niet enkel je woordenschat wordt verruimd. Naarmate je langer buitenwerk verricht word je je opnieuw bewust van ritmes en patronen in de natuur en merk je hoe deze overeenstemmen met onze levenscycli.
	Leren organiseren	Waar plant ik welke groenten, bloemen,...? Welke soorten gedijen het best naast mekaar?

<i>Domein</i>	<i>Werking via tuin</i>	<i>Iets meer uitleg</i>
<b>Sociaal en communicatief</b> (vooral bij samentuinieren)	Niet-bedreigende vorm van communicatie	Het communiceren tijdens het tuinieren is een niet-bedreigende vorm van met mekaar omgaan. Meestal is het een gewoon hier-en-nu contact en betreft het boodschappen zonder dubbele bodem en verborgen agenda's. Praten over groenten en fruit zal zelden die emoties doen oplaaien die een gesprek over religie of politiek kan teweeg brengen
	Eenvoudige en heldere communicatie	In een tijdperk waar we meer en meer via de nieuwe technologie communiceren, hebben we mekaar uit het oog verloren. Een tuin leert ons zowel stil te staan bij de dingen als bij mekaar. We herontdekken er de oeroude basis van het communiceren, dit via gewone alledaagse onderwerpen.
	Functionele communicatie	Gericht op het uitvoeren van een taak. Men leert samenwerken en functioneel communiceren.
	Sociale contacten	Het samenwerken in een tuin aan een gemeenschappelijk project kan tevens zorgen voor nieuwe en betekenisvolle vriendschappen. Een gemeenschappelijk doel hebben en er samen aan werken, resulteert in een groter geluksgevoel dan individueel iets afwerken.
	Geen druk of verplichting tot communicatie	Ondanks deze sociale dimensie, moet er in een tuin gelegenheid zijn om zich af te zonderen van de rest van de groep of een activiteit op zijn eentje uit te voeren. Belangrijk is dat elkeen zich goed voelt in een tuin en er zijn stek vindt. Wie geen zin heeft in tuinieren en gewoon even wil verpozen, moet er zich evengoed thuis voelen.

<i>Domein</i>	<i>Werking via tuin</i>	<i>Iets meer uitleg</i>
<b>Praktisch en professioneel</b>	Aanleren werkhouding	<p>Via het werk in de tuin leert men werken met dezelfde machines en werktuigen die in een professionele setting gebruikt worden. Vele aspecten en vaardigheden die men terugvindt in elke werksituatie komen er aan bod.</p> <p>Zo werkt men er binnen een bepaalde structuur met een vast begin- en eindtijdstip en waarbij de activiteiten onderbroken worden door pauzes. Men werkt in team en leert steun te aanvaarden. Tevens leert men een bepaalde taak tot een goed einde te brengen en verantwoordelijkheid op te nemen. De essentie van tuinieren is zorg en verantwoordelijkheid leren dragen over levende organismen.</p>
	Zinnige bezigheid voor achterblijvers, herintreders,...	<p>De huidige arbeidsmarkt vereist snelheid, niet vastroesten,... Wie niet flexibel is blijft achter. Het is in de tuin dat deze achterblijvers welkom zijn. Waar in de arbeidsmarkt snelheid en een hoog tempo pluspunten zijn, staan deze eigenschappen in het tuinieren voor onzorgvuldig werk. Van belang bij het tuinieren is vertragen: de dingen grondig en goed doen, genieten van het moment zonder door te hollen naar een volgend moment.</p>