

# Zaaien houdt gezond, wieden weert stress en somberheid

Tuinieren bevordert de lichamelijke en geestelijke gezondheid. Dat voelen liefhebbers sinds mensenheugenis aan, maar recentelijk wordt het ook almaar duidelijker bevestigd door wetenschappers. Wie geregeld in een tuin werkt, loopt bijvoorbeeld minder risico op dementie en heeft minder depressieve gevoelens. Zo zet de zorgsector de tuin steeds vaker in om mensen te helpen om gezond te blijven of te genezen.

Jozefien VAN HUFFEL



Peuters en kleuters die in de aarde mogen wroeten, blijken op latere leeftijd een beter uitgebouwd immuunsysteem te hebben. © Image Select

## VOOR PEUTER, OUDERE EN IEDEREEN TUSSENIN

Een oude vriend. Zo noemt de Amerikaanse bioloog Christopher Lowry de *Mycobacterium vaccae*, een onschadelijke bacterie die in de grond te vinden is en die hij al bijna twintig jaar bestudeert. Lowry injecteerde de bacterie onder meer bij muizen die hij vervolgens in een stressvolle leefomgeving plaatste. In vergelijking met een gelijkaardige situatie zonder de bacterie vertoonden de muizen minder angstig gedrag. Ze hielden achteraf ook minder lichamelijke symptomen, zoals ontstekingsverschijnselen, over aan de stresservaring. Lowry linkt zijn bevindingen met de exact dertig jaar oude hygiënehypothese die stelt dat bepaalde, toenemende gezondheidsproblemen zoals allergieën, maar ook psychische problemen, te maken zouden hebben met verbeterde hygiëne, veranderde voeding en het overmatige gebruik van antibiotica, waardoor mensen minder contact hebben met bacteriën. Zeker al duidelijk is dat peuters en kleuters die meer in aanraking komen met bacteriën op latere leeftijd een meer robuust immuunsysteem hebben. Lowry hoopt te weten te komen wat er nog meer kan gebeuren wanneer we de banden met die 'oude vrienden' opnieuw zouden aanhalen. Door te tuinieren bijvoorbeeld, te wroeten in bacterierijke grond en aldus de *Mycobacterium vaccae* in te ademen?

In Geel liet men in de veertiende eeuw kwetsbare pelgrims tuinieren om te herstellen van psychische problemen

2006 bijvoorbeeld uit een Australisch onderzoek, dat 2.805 zestigplussers uit de stad Dubbo zestien jaar lang volgde, dat dagelijks in de tuin werken de kans op dementie met 36 procent verminderde. De Nederlandse omgevingspsycholoog Agnes van den Berg deed in 2010 dan weer een experiment met een groep volkstuniers. Ze liet hen een stresserende opdracht uitvoeren, waarna de helft van de groep een halfuur tuinierde en de andere helft binnenshuis een halfuur las. Enkel de eerste groep had na dat halfuur een merkbaar beter humeur en ze had ook aanzienlijk minder van het stresshormoon cortisol in het speeksel dan de tweede groep.

Ander onderzoek wees er onder meer op dat tuinieren depressieve gevoelens tegengaat, dat mensen zich beter kunnen concentreren wanneer ze eerst een tijd in een tuin doorbrengen, dat het herstel van kankerpatiënten vlotter gaat wanneer ze tuinieren en dat oudere volkstuinbezitters zich minder eenzaam voelen en meer bewegen dan hun burens zonder tuin. In ruimere zin wordt ook het verband tussen natuur en gezondheid tegenwoordig veelvuldig bestudeerd. In eigen land werd in maart nog het Netwerk Natuur en Gezondheid gelanceerd, dat de komende twee jaar expertise wil samenbrengen, samenwerking wil stimuleren en het beleid in de juiste richting wil sturen.

Ondertussen worden op allerlei plekken tuininitiatieven opgestart, van scholen die de speelplaats vergroenen over volkstuniers in woon-zorgcentra. Vanuit Hogeschool PXL werd ergotherapeut en docent Johan Lemmens aangesteld om dergelijke projecten twee

jaar lang te ondersteunen, de resultaten onder de loep te nemen en de initiatiefnemers bijeen te brengen, onder meer in samenwerking met de vzw Terra-Therapeutica. „Uit de literatuur blijkt overduidelijk dat een tuin een krachtig therapeutisch medium kan zijn”, zegt hij. „Het is geen wondermiddel, maar je kunt er wel, direct en indirect, een brede waaier aan doelstellingen mee nastreven. Dat blijken we in België ook al heel lang te weten. De Britse organisatie Thrive verwijst voor de oorsprong van tuintherapie naar teksten uit de veertiende eeuw die beschrijven hoe men in Geel kwetsbare pelgrims liet tuinieren, om hen te helpen herstellen van psychische problemen. Hoe je tuintherapie of betekenisvolle groenactiviteiten echter concreet realiseert, is minder beschreven. Daarom organiseren we studiedagen over de diverse sectoren. We willen het middel optimaliseren.” Voor woon-zorgcentra verscheen bij Terra-Therapeutica alvast een handleiding voor het opstarten van een project.

Johan Lemmens bezocht projecten in verschillende landen. „In een psychiatrische voorziening in Scandinavië doorliepen patiënten bijvoorbeeld diverse 'tuinkamers', in lijn met hun behandelingstraject. De eerste tuinkamer was vooral gericht op het introverte, de tweede was veeleer een samentuin waarbij ook mensen uit de buurt een rol kregen in het revalidatieproces”, zegt hij. In België begeleidde Lemmens onder meer een project in de gevangenis van Wortel voor gedetineerden die zich erg afzonderden en geen aansluiting vonden bij de andere dienstverlening en het onderwijsaanbod. „Cipiers gaven aan dat de agressie bij die gedetineerden verminderde en dat hun slaappatroon verbeterde.”

Reageren op dit artikel? Dat kan op [www.kerkenleven.be](http://www.kerkenleven.be)

## DE EEN DROOMT WEG, DE ANDER SCHIET IN ACTIE

Zaaien, schoffelen of koken met zelfgekweekte kruiden. In diverse afdelingen van het Psychiatrisch Ziekenhuis Asster in Sint-Truiden organiseren ergotherapeuten al jaar en dag groenactiviteiten. „Verscheidene doelgroepen hebben er iets aan”, weet Els Beankens, vakgroepverantwoordelijke ergotherapie. „Voor ouderen met dementie zijn moestuinbakken en ontkiemende groenten herkenbaar en nabij. Andere patiënten hoor je zeggen dat ze thuis ook een vierkantemetermoestuin willen plaatsen. Onder meer in de verslavingszorg is dat een goede zaak, want daar zijn mensen vaak op zoek naar een gezonde tijdsbesteding. Zij moeten opnieuw ontdekken dat genieten van het leven en de natuur genoeg kan zijn en dat ze de euforie van het middelengebruik niet nodig hebben.”

„Een tuin kan enerzijds een plek zijn om in weg te dromen, anderzijds nodigt hij uit om te bewegen en in actie te schieten”, vervolgt Beankens. „Vanuit ons buikgevoel speelden we daar onmiskenbaar al op in, maar twee jaar geleden beslisten we dieper in te gaan op die activiteiten. Waren ze echt zinvol, hielden we er ook een therapeutische?” De ergotherapeuten verdiepten zich in de wetenschappelijke literatuur en studenten van Hogeschool PXL onderzochten vroeger patiënten en personeel. „Het resultaat is dat we

met meer vertrouwen doen wat we vroeger al deden, maar er ontstaan ook nieuwe initiatieven”, zegt Els Beankens.

Zo tuinieren sommige patiënten tegenwoordig niet enkel in verscheidene hoeken van de twee campussen van Asster, maar ook twintig kilometer verderop, in het kasteeldomein van Hex. „Een groep krijgt er arbeidsattitudetraining, iets wat anders vooral gebeurt in een industriële omgeving. Voor mensen met een psychose is het werken in die weidse, idyllische omgeving dan weer een manier om het contact met de realiteit te herstellen”, zegt Els Beankens. „Het blijkt een win-winsituatie. Hovener Gust krijgt hulp en wij moeten niet investeren in een grote groentetuin, die we dan in de toekomst niet meer kunnen onderhouden. Bovendien is de samenwerking een perfect voorbeeld van vermaatschappelijkte zorg.”

Op zijn eigen locatie koestert Psychiatrisch Ziekenhuis Asster wel andere groene dromen. „We denken bijvoorbeeld aan een zogenoemde combinatie-tuin, die zowel uitnodigt tot rustig vertoeven als tot actie”, zegt Beankens. „De afdeling kinder- en jeugdpsychiatrie onderzoekt op haar beurt de mogelijkheid van een veilige tuin, waar de jonge patiënten naartoe kunnen als de spanning te hoog oploopt, maar die evenzeer geschikt is om buiten die crisismomenten tijd door te brengen. De jongeren, hun familie en het personeel deelden al hun mening over hoe zo'n tuin er zou moeten uitzien. Het is immers belangrijk dat je in het ontwerp het perspectief van de toekomstige gebruikers meeneemt.”

De jongeren formuleerden inderdaad enkele specifieke wensen. Zo willen ze een hoek in de tuin waar je naar muziek kunt luisteren, een muur om met graffiti te bespuiten en een trampoline met uitzicht op de omgeving. „Ook zij willen echter groenten kweken en genieten van de geuren en kleuren van bloemen”, zegt Els Beankens.

Waren vroeger vooral de ergotherapeuten bezig met de tuin, ook anderen ontdekken hem nu. Els Beankens: „Het komt almaar vaker voor dat gesprekken buiten worden gevoerd, dat een psycholoog een wandeling maakt met een patiënt. Onderzoek wijst uit dat mensen sneller op hun gemak

zijn en daardoor meer open durven te praten over hun kwetsbaarheid. Je zou echter ook naar buiten kunnen trekken voor psychomotorische therapie, die op lichaamsbeleving en beweging is gericht. Stiekem dromen we al jaren van een bloetevenpad.”

In elk geval vallen de tuinen en tuintjes niet meer weg te denken bij Asster. „Het dagcentrum verhuist binnenkort en daar kan dit jaar dus niet getuiniert worden”, zegt Els Beankens tot slot. „Mijn collega vertelde me net dat ze de tuin dan maar naar binnen haalt. De patiënten zaaien plantjes en die kregen ze mee naar huis. Dat klinkt onbenullig, maar soms is een plantje een reden om 's ochtends uit bed te komen.” (JvH)

### Gezond door groen en grond

- Wie een kwartier tot een halfuur aan de slag is in openlucht, de handen en het hoofd onbedekt, begint vitamine D aan te maken. Dat is goed, want een tekort aan die vitamine leidt tot een verminderde botmineralisatie en zou daardoor mogelijk bijdragen tot botontkalking. Bovendien zijn er steeds meer aanwijzingen dat vitamine D ook een rol speelt bij de preventie van hart- en vaatziekten, auto-immuunziekten en bepaalde kankers.

- Tuiniers komen gemiddeld makkelijker aan de 2,5 uur gematigd intens bewegen per week die vereist zijn om het risico op hart- en vaatziekten te verkleinen.

- Bij het ouder worden kan de kracht en de behendigheid in de handen verminderen. Tuinieren biedt een alternatief voor kine-oefeningen, zolang je niet overdrijft. Het is goed om de handen vooraf met enkele oefeningen op te warmen en om geregeld af te wisselen tussen diverse tuintaken. Wanneer je als rechtshandige af en toe wijd of oogst met je linkerhand, of omgekeerd, train je bovendien je brein.

- De rustgevende werking van tuinieren zou, volgens omgevingspsycholoog Agnes van den Berg, onder meer te maken hebben met de patronen in de natuur, zoals de herhaling van de vorm van een boom in zijn takken en zijtakken.