

VORMGEVEN AAN ZORG

door Saskia de Wit (leerstoel landschapsarchitectuur TU Delft) & Johan Meeus (Meeus Onderzoek & Ontwerp)

Een goed ontwerp voor een tuin of terrein laat zien hoe de gebruikers leven en waar ze van genieten, en wat ze in de tuin doen. Ook tuinen bij instellingen voor gezondheidszorg laten zien hoe hun bewoners of gebruikers de omgeving beleven. En hoe de samenleving met ze omgaat. Dat doen ze op verschillende manieren. Zo zijn tuinen voor demente bejaarden wezenlijk anders dan voor revaliderende patiënten, ook al vallen ze allemaal onder hetzelfde begrip 'zorgtuin'.

Aandacht voor thema's

Bij het ontwerp van een zorgtuin is het van belang wat de gebruikers er beleven, wat ze doen, wat ze aan kunnen, en hoe dat in het ontwerp zichtbaar wordt gemaakt. Het gebruik is in te delen in:
- het passief beleven van de ruimte (het ervaren van de buitenlucht, de

natuur);
- het actief bezig zijn (bewegen, dingen doen);
- het sociale aspect (elkaar ontmoeten, een praatje maken).
Deze drie thema's spelen een gelijkwaardige rol in een uitgebalanceerde leefomgeving waar de gebruikers optimaal functioneren. In een zorgtuin functioneren de gebruikers echter niet optimaal. Afhankelijk van het beoogde gebruik en afgestemd op de verschillende mogelijkheden en behoeften van de bewoners krijgt één aspect van het menselijk functioneren extra aandacht.

Over het algemeen zijn zorgplekken aan de hand van deze thema's in te delen in een eenvoudige serie: zintuiglijke en verhalende tuinen (deze gaan uit van het passief beleven), functionele tuinen (het actief bezig zijn is de basis) en ontmoetingstuinen (waar de nadruk ligt op het ontmoe-

ten tussen de patiënten onderling en contact met de wereld buiten).

Helende tuinen

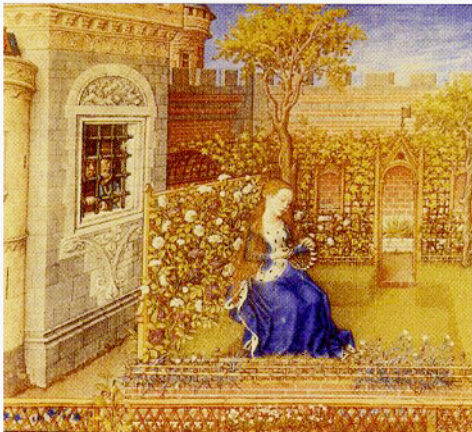
Zorgtuinen proberen op één of andere manier de gevolgen van ziektes of beperkingen te verlichten, het leven te veraangename en -indien mogelijk- de genezing te bespoedigen. Hiervoor is in de literatuur het begrip 'healing gardens' bedacht. Deze helende tuinen moeten "verlichting bieden aan lichamelijke klachten en symptomen, stress verminderen en een algeheel gevoel van welzijn/welbevinden geven."

Er zijn verschillende wetenschappelijke studies gedaan naar het effect van de omgeving op het gedrag en het welbevinden van mensen. Daaruit blijkt bijvoorbeeld dat ruimtelijke ervaringen in uiteenlopende leefsituaties totaal verschillend kunnen uitpakken. Wat voor gezonde bezo-

kers een interessante en uitdagende omgeving is, kan voor zieke mensen een zware belasting zijn. Iemand die lijdt onder verdriet, rouw, pijn of ziekte kan moeite hebben met de eisen die een omgeving aan hem of haar stelt. Blijkbaar bestaat er een vrij directe relatie tussen iemands

geestelijke gezondheid en de mate waarin hij of zij in staat is deel te nemen in zijn omgeving. Mensen met een zwak mentaal 'vermogen' door bijvoorbeeld pijn of ziekte, psychiatrische stoornissen of dementie, zijn vaak naar binnen gekeerd. Deze mensen hebben weinig behoefte aan

nieuwe indrukken en zijn in hun activiteiten vooral solitair bezig. Fysieke inspanningen beperken zich tot wandelen. Onverwachte gebeurtenissen of nieuwe indrukken zijn al gauw te veel. Met een iets sterker mentaal vermogen tonen mensen interesse in de sociale omgeving en het observe-



'Passief beleven'

La Teseida, uit een Franse vertaling van de Decamerone door Giovanni Boccaccio, ca. 1460



'Sociaal ontmoeten'

Vlaamse illustratie bij de Roman de la Rose door Albertus Magnus, ca. 1485



'Actief bezig zijn'

uit een Franse vertaling van Livre des profits ruraux, door Pietro di Crescenzi, ca 1470

ren van anderen, zonder er echt aan deel te nemen. Nog een stapje verder kunnen ze bijvoorbeeld gesprekken voeren of samen activiteiten ondernemen. En gezonde mensen met een sterk mentaal vermogen kunnen zelf initiatieven ontwikkelen en anderen leiden. In deze reeks van naar binnen (solitair) tot naar buiten gericht, is de opeenvolging passief beleven, actief bezig zijn en sociaal ontmoeten te herkennen.

Dat wil niet zeggen dat een tuin voor passief beleven alleen is weggelegd voor heel zieke mensen en sociaal ontmoeten voor hen die kerngezond zijn. Elk gebruik dat de tuin oproept kan bijdragen aan verlichting van mentale of fysieke belasting.

Ontstressen in de tuin

Stress is een belangrijke factor in omgevingen waar gezondheid centraal staat. Van stress is bekend dat er een relatie bestaat tot lichamelijke factoren zoals bloeddruk, hartslag of verminderde weerstand. Ook is bekend dat er een verband bestaat tussen stressgevoelens en een verminderd gevoel van welzijn. Het omgaan met stress en de vermindering ervan is belangrijk voor het herstel of welbevinden van de patiënt. Tuinen kunnen hierin een grote rol spelen, mits aan vier aspecten wordt voldaan: de gebruiker moet het gevoel hebben grip te hebben op zijn situatie en zijn eigen handelen; hij moet in een tuin in contact kunnen komen met anderen en daardoor

steun ervaren; hij moet kunnen bewegen in de tuin of actief bezig zijn; tenslotte moet de tuin hem een positieve afleiding kunnen geven. In zorgtuinen moeten dus aspecten als toegankelijkheid, herkenbaarheid en duidelijkheid goed overdacht zijn.

Dit artikel is eerder verschenen in een speciale editie over zorgtuinen in tijdschrift Tuin&Landschap, december 2009, 25A.