

# Permakultúra Klub

Terápiás kertművelés –  
Benső kertünk ápolása

Csapó Beatrix & Dr. Gál Izóra &  
Dr. Mohai Katalin

2023. 11. 24.



Miért pont kertterápia?

A kert....



Miért pont kertterápia?

A kert....



# Miért pont kertterápia?

A kert....

- A növények
- Növény-ember kapcsolat



# Miért pont kertterápia?

A természet....

- Biofília hipotézis
- Figyelem helyreállítás elmélet
- Stressz csökkentés elmélete



# Kertészkedés

- Esztétikai ill. gazdasági céllal (megtermelt zöldség, gyümölcs fűszerek felhasználása, fogyasztása) történik,
- Magára a növénytermesztési folyamatra fókuszál, figyelembe véve az adott kert és a növény igényeit, életciklusát.



# Terápia

- Tervezett, célirányos
- Szisztematikusan strukturált és kontrollált folyamat, amely pozitív hatást gyakorol az emberi viselkedésmintákra és pszichológiai struktúrákra
- ezáltal hozzájárul az életminőség javulásához.



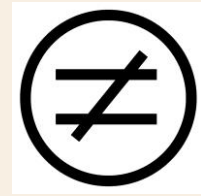
# Kertészeti terápia (horticultural therapy; social and horticultural therapy)



- A kertészeti terápia (kertterápia): ember-növény interakcióban a kertészeti aktivitást használja fel specifikus terápiás és rehabilitációs céllal. Fókuszában a szociális, kognitív, fizikai és pszichológiai funkciók maximalizálása, az egészség és pszichés jóllét támogatása áll.
- A kertészeti terápia tehát egy **aktív folyamat**, amely egy meghatározott **kezelési terv** keretében zajlik, ahol maga a folyamat tekinthető **terápiás tevékenységnek**



# Kertészeti terápia



# Terápiás kertészet

- A **terápiás kertészet** az a folyamat, amelynek során a résztvevők a növényekkel és növényekkel kapcsolatos tevékenységekben való aktív vagy passzív részvétel révén javítják jóllétüket.
- Nem a célzott terápia áll a középpontban, hanem a kertben végzett kertészeti tevékenységek *nem terápia-specifikus* hatásai. A fogalom sokkal tágabb tevékenységeket ölel fel, és inkább *általánosságban hat a kliensek jóllétére*.
- Míg a kertészeti terápiát képzett és regisztrált kert-terapeuta vezeti, addig a terápiás kertészetet a kertészetnek, mint terápiás jellegű tevékenységnek használatára kiképzett személy vezeti.

# Hatáskutatások

- Általános hatások
- Célcsoport-specifikus hatások
- Életkor-specifikus hatások



# Általános hatások – biológiai-fiziológiai funkciókban



# Általános hatások – mentális funkciókban

Pozitív hatást gyakorol a pszichológiai jóllétre

Javul az érzelmi intelligencia

Csökkenti a stresszt és a szorongást

Csökkenti a depresszió tüneteit

Hozzájárul az érzelmi stabilitás megőrzéséhez

Javítja a közérzetet, hangulatot.

Javul az önértékelés, önbecsülés

Kompetencia-élményt nyújt

Hozzájárul a koherencia-élményhez: javul az élettel való megelégedettség

Javulnak bizonyos kognitív funkciók, úgymint észlelés, emlékezet, figyelem, kreativitás

## Általános hatások – szociális funkciókban



másokkal való együttműködés, kooperáció fejlődése

csoporthoz tartozás élményének megtapasztalása

javítja a türelmet, késleltetés képességét

csökkenti a szociális izolációt

növeli az autonómiát

javítja a szociális készségeket, pl. empátia, alkalmazkodás

hozzájárul közös célok kitűzéséhez és eléréséhez

segít csapatmunkában dolgozni, tevékenykedni

növeli a társas kapcsolatokban való jártasságot

hozzájárul a kommunikációs készségek fejlődéséhez

# Életkor-specifikus hatások



**Óvodás és iskoláskorú gyermekeknél:** Hozzájárul az érzelmi intelligenciához, érzelmek differenciálódásához, boldogságérzethez. Hozzájárul a természettudományos érdeklődés felkeltéséhez, bővíti az ismereteket. Hozzájárul az együttműködés és a türelem fejlődéséhez.

**Serdülőknél, fiataloknál:** csökkenti a szorongást és a stresszt, ezzel együtt javul a tanulási motiváció. Pozitívan hat a társas készségekre, önértékelésre, identitás fejlődésére

**Felnőtteknél:** szorongáscsökkentő, hangulatjavító hatás. Csökkenti a depresszív tüneteket. Interperszonális kapcsolatok javulása, érzelmi stabilitás elősegítése. Életvezetési készségek fejlődése. Hozzájárul az önkifejezéshez. Gyakorlati tapasztalatot nyújt a növénytermesztés folyamatával kapcsolatban, a növények életciklusának, az ökoszisztémának megfigyelésére.

**Időseknél:** Hozzájárul az élettel való elégedettség megéléséhez. Javítja az autonómiát, önbecsülést. Csökkenti a szociális izolációt, depressziót. Javítja a társas készségeket. Hozzájárul a fizikai aktivitás fenntartásához. Javítja a kognitív funkciókat, pl emlékezet.

## Célcsoport- specifikus hatások



Demenciában vagy  
Parkinson kórban  
szenvedő idősök,

Idősotthonokban  
lakó,  
hospitalizálódott  
idősök

Stroke betegek  
vagy daganatos  
beteg  
rehabilitációja

PTSD-vel küzdő  
veterán katonák

Autizmus  
spektrumzavarral  
élő gyermekek,  
fiatalok, felnőttek

ADHD esetében

schizofrén  
betegcsoporton

Szenvedély-  
betegek,  
fogvatartottak  
reintegrációja

# Kertészeti terápia - Gödöllői Egyesített Szociális Intézmény Idősek Otthona

- \* Riport a kertésznénikkel – Kossuth rádió
- \* <https://www.youtube.com/watch?v=J9YIW1ph6go>
- \* 10 alkalom, hetente 1x 1-1,5 óra
- \* Résztvevők: 2 járó, 2 kerekesszékkal közlekedő néni
- \* Foglalkozások kerete – bevezetés/lezárás, helyiség, tevékenység, kapcsolódó-átvezető zóna
- \* Multi-szenzorialitás
- \* Két különböző típusú kertészeti tevékenység, legtöbbször outdoor
- \* Magaságyás, kerekesszékkal is hozzáférhető
- \* Kert, mint terápiás tér
- \* Utolsó alkalom ünnepi lezárás
- \* Végig dokumentáció: mérések (preteszt – postteszt), megfigyelések.





Idősothton pilot-  
vizsgálat  
eredmények

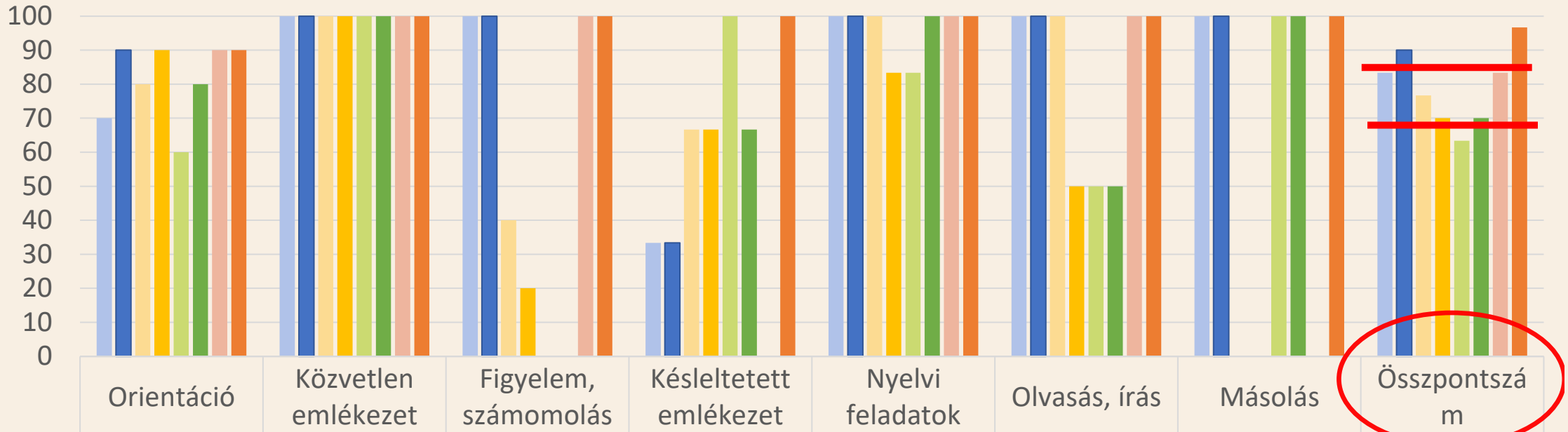
Mennyiségi  
elemzés

# Mini-Mentál teszt

A Mini Mentál Teszt (*Mini-Mental State Examination, MMSE*) egy 30 pontos, gyorsan felvehető kognitív teszt, amit főként a demenciák azonosítására, és súlyossági fokának megítélésére használnak az orvosi, klinikai pszichológusi és neuropszichológusi gyakorlatban. A teszt nem csak valamilyen állapot megítélésében, hanem a kognitív állapot időbeli monitorozásában is fontos, azaz jól lehet vele követni egy adott páciensst.

- \* Orientáció: időbeli és térbeli tájékozódás
- \* Közvetlen emlékezet: 3 szó ismétlése adott sorrendben
- \* Számolás, figyelem: számolás 100-tól visszafelé hetesével, betűzze visszafelé a világ szót
- \* Késleltetett emlékezet: ismételje el a 3 szót
- \* Nyelvi képesség: két tárgy megnevezése, két mondat elismétlése, egyszerű utasítás végrehajtása
- \* Olvasás, írás: egy-egy mondat
- \* Másolás: két, egymást metsző ötszöget kell pontosan lemásolnia

## Mini Mentál teszt, Pre-Post teszt eredmények



	Orientáció	Közvetlen emlékezet	Figyelem, számomolás	Késleltetett emlékezet	Nyelvi feladatok	Olvasás, írás	Másolás	Összpontszám
1Pre	70	100	100	33,33	100	100	100	83,33
1Post	90	100	100	33,33	100	100	100	90
2Pre	80	100	40	66,67	100	100	0	76,67
2post	90	100	20	66,67	83,33	50	0	70
3Pre	60	100	0	100	83,33	50	100	63,33
3Post	80	100	0	66,67	100	50	100	70
4Pre	90	100	100	0	100	100	0	83,33
4Post	90	100	100	100	100	100	100	96,67

Tengelycím

1Pre 1Post 2Pre 2post 3Pre 3Post 4Pre 4Post

<86,6% enyhe demencia

<63,3% kp.súlyos demencia

# WHO Jól-Lét Kérdőív rövidített változata

5-tételes skála a vizsgált személy általános közérzetéről kíván információt nyújtani a vizsgálatot megelőző kéthetes időszak alapján

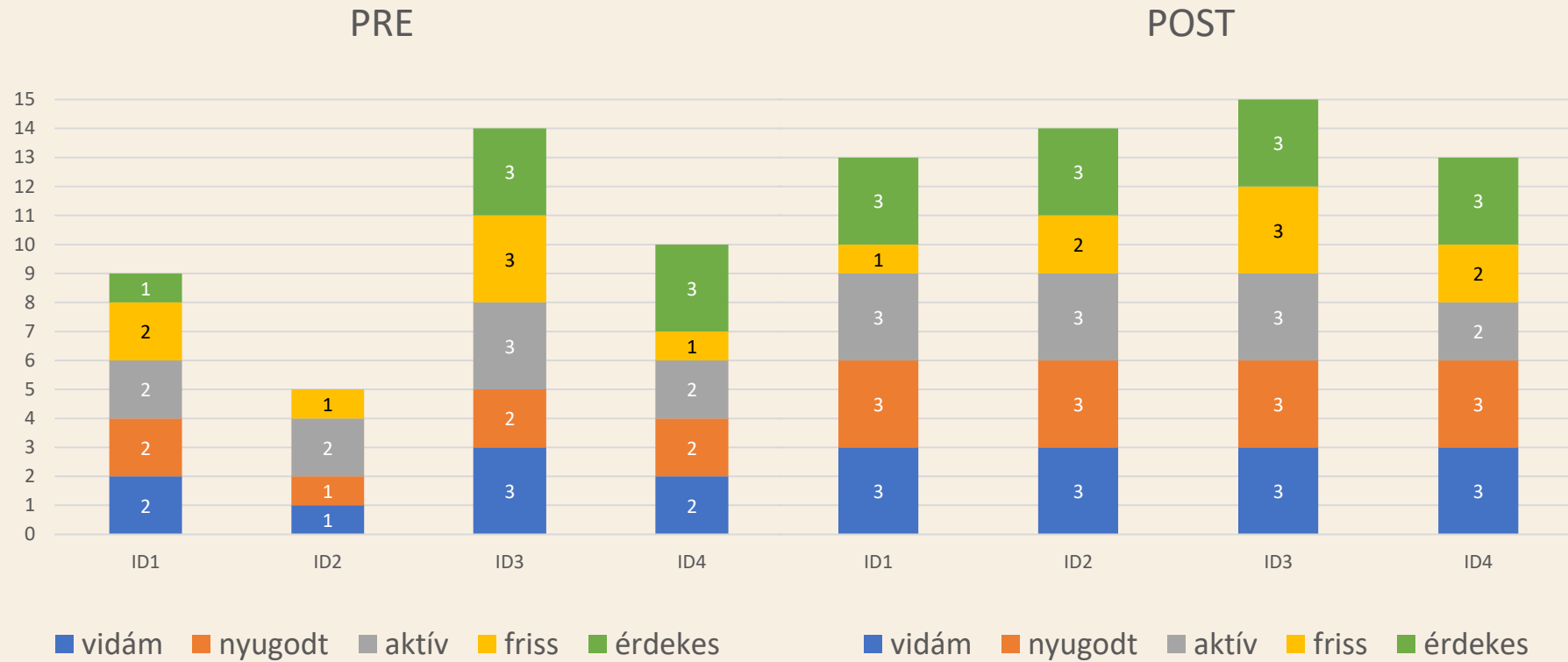
A kérdésekre a válasz: 4-fokú Likert-skálán (a válaszlehetőségek végpontjai: 0= egyáltalán nem jellemző, 3 = teljesen jellemző)

Az elmúlt két hét során érezte-e magát

- \* vidámnak és jókedvűnek?
- \* ... nyugodtnak és ellazultnak?
- \* ... aktívnak és élénknek?
- \* ... ébredéskor frissnek és élénknek?
- \* ... a napjai tele voltak számára érdekes dolgokkal?

A skálán elért magasabb pontszám jobb, pozitívabb közérzetet jelez.

# WHO Jól-lét kérdőív





Idősothon pilot-  
vizsgálat eredmények

Minőségi elemzés

Villányi Emőke  
szociális munkás  
jellemezése alapján

**JELLEMZÉS:**

Erősen tevékenységorientált, óvónő volt. Segítségnyújtása túlzó,, erőszakos segíteni akarás jellemzi, minden lakó felé, kéretlenül is. Nem veszi észre a határait.

**TERÁPIÁS CÉL:**

Kontroll javítása, határok meghúzása, segítségnyújtás mások számára is elfogadható mederbe terelése

**EREDMÉNYEK**  
(minőségi elemzés)

Aktív résztvevő volt, reflektált, koncentrált a feladatokra  
Új információkat befogadta, később emlékezett rájuk, bár a szótalálási nehézség miatt rávezetést igényelt

A foglalkozásokból nehezen lépett ki.

**Eleinte kérdés nélkül segített be másoknak, belenyúlva mások területébe, de idővel elfogadta a területek határait**

Az ültetéseknel, vetéseknél a mennyiség volt számára fontos, idővel visszafogottabbá vált, kevésbé halmozva dolgozott.

**Próbál uralkodni magán, mikor másokon kell segíteni. Kezdi elfogadni és befogadni, hogy úgy akarjon segíteni, ahogy az másoknak is jó.**

**Párhuzamot lehetett állítani a gondozott növények igényeinek megfelelő gondozása és az otthon lakóinak szükségleteinek megfelelő segítségadás között.**

**JELLEMZÉS:**

Alacsony önértékelés, inaktivitás. Gondolatok-érzések-cselekedetek közötti diszharmónia. Bár felveszi a kapcsolatot másokkal, de ebben egyoldalú, saját érdeklődése mentén történik, nem kölcsönös.

**TERÁPIÁS CÉL:**

Kapcsolat a realitással, aktivitás, jelenlét elérése, érzelmi és gondolati síkon egyaránt

**EREDMÉNYEK  
(minőségi  
elemzés)**

**Kezdetben megjelent a foglalkozásokon, de távolságtartó, a vége felé ki akar lépni a helyzetből**

Bár figyelmesnek tűnt, de eltérő témákat hoz be

Kezdetben nem akarta megérinteni a földet, később ez megszűnt

Eleinte többször **visszautasított tevékenységeket**, csupán szemlélő szerep

**Kezdetben monoton**, feladatkoncentrált a kerti munkákban, a **későbbiekben** precízen és **változatosan tevékenykedett**.

Lakótársak segítségét kezdetben visszautasította, **másokra nem figyelt, nem kooperált**.

Később elkezdett figyelni a többiekre, **besegített másoknak is**

A végére **minden tevékenységben aktívan vett részt**, a foglalkozások végeztével már nem menekült vissza a szobájába, **csapatmunkában is képessé vált dolgozni**.

A program során **figyelme hosszabb időn keresztül fókuszált**

Interaktív lett, a hozzászólásai egyre ritkábban tértek el a témától



**JELLEMZÉS:**

Földműveléssel foglalkozott, piacra termelt. Beköltözése óta nem hagyja el szobáját, visszautasít minden próbálkozást, foglalkozásokra sem jön ki. Szobatársakkal is minimális a kommunikációja. Olvas, rejtvényt fejt

**TERÁPIÁS  
CÉL:**

Izoláció csökkentése, közösségi együttlét serkentése, aktivitás fokozása

**EREDMÉNYEK  
(minőségi  
elemzés)**

Eleinte aggódott, hogyan fog majd a kerekesszékekkel kertészkedni.

**Megnőtt az aktivitása, kommunikatívabb lett.**

A foglalkozás végeztével is kint maradt még a társalgóban, sőt egy idő után **várta az alkalmakat, sokszor már a társalgóban.**

**Szobatársakkal beszélget, elmeséli, mit csináltak a kertben.**

Többet van fenn, kevesebbet alszik.

**Motorikus képességei, mozgáskoordinációja javult.**

Rövid távú memóriája és figyelme javult.

**Izolációja, szorongása, zárkózottsága nagymértékben csökkent.**

**JELLEMZÉS:**

Középiskolai tanár, festőművész volt. Stroke miatt jelenleg kerekesszék használatára szorul. Mindezt távolítja magától, állapotát, helyzetét nem realizálja. Kritikátlan, gondolatai összefüggéstelenek. Magát mások fölé helyezi, kevés a kapcsolata, leginkább „akar’ de azt „azonnal”.

**TERÁPIÁS  
CÉL:**

Közösségi munka segítse mások és önmaga helyzetének elfogadását. Képes legyen realizálni helyzetét, mindezt úgy, hogy a korlátai ellenére is képes vmit létrehozni, így a kert maga egy alkotássá, festményé válhat számára

**EREDMÉNYEK  
(minőségi  
elemzés)**

Kezdetben ellenáll a kerekesszékben való munkának, intellektuális fölényét a kommunikáció háritásával mutatta ki.

Irreális célokkal jelentkezett a kezdeti foglalkozásokon, pl kimegy a vácrátóti arborétumba.


Idővel **elkezdett kapcsolódni a többiekhez**, bár eleinte gúnyolódó humorral. **Lenézése a többiek felé fokozatosan csökkent.**

**Mosolygósabb, kedvesebb, barátságosabb lett.**

**Egyre gyakrabban étkezik az ebédlőben a többiekkel együtt.**

Kevésbé követelőző, **belátási képessége pozitívabb irányba fordult.**

Érzelmileg ugyanakkor még mindig kevésbé tud szinkronizálódni másokkal.



ASD fiatalokkal  
végzett pilot-  
vizsgálat  
eredmények

Tapasztalatok

# Patrónus Ház - Autizmus spektrumzavarral élő fiatalok

- \* Komplex idegrendszeri fejlődési zavar, a társas viselkedés, a kölcsönös kommunikációs és a rugalmas viselkedésszervezés minőségi károsodása, amely jellegzetes viselkedési tünetekben nyilvánul meg.
- \* minden értelmi szinten előfordul, jelen lehet átlagos (vagy átlag feletti) intelligencia mellett éppúgy, mint intellektuális képességzavarral (értelmi fogyatékossgal) együtt járva.
- \* az alapvető problémák közé tartozik, hogy hiányozhat annak megértése, hogy mások érzéseit, gondolatait, tetteit kommunikáció útján befolyásolni lehet.
- \* Az autizmus spektrumzavarok gyakran társulnak egyéb problémákkal:
  - \* intellektuális képességzavar (értelmi fogyatékossgal) mint a leggyakoribb társuló fejlődési zavar;
  - \* beszéd-, érzékszervi, mozgás- vagy egyéb fogyatékossgal;
  - \* ADHD (figyelemhiányos/hiperaktivitás zavar);
  - \* epilepszia;
  - \* alvási és étkezési nehézségek, zavarok;
  - \* egyes pszichiátriai zavarok (pl. szorongás, depresszió);
  - \* viselkedésproblémák (pl. agresszió, önbántalmazás, súlyos passzivitás).

# Patrónus Ház – terápiás kertművelés foglalkozások és tapasztalatok

Résztevők: 2 fő súlyos fokú autizmussal élő fiatal

Program: 10 foglalkozás hetente egyszer, 40-45 perces – szeptember - november

Foglalkozások felépítése - keret:

- \* Indító beszélgetés – mit fogunk csinálni? – tevékenységek megbeszélése piktogramok segítségével
- \* Szenzoros élmények a természetből – gyógynövények tapintása, szaglása, ízlelése - beltéri
- \* Két, különböző jellegű kertészeti tevékenység: virágültetés mindig, vetés, dugványozás, ültetés
- \* Öntözés
- \* Talicskázás – térkő hordás – nem öncélú!
- \* Záró teázás, beszélgetés – gyógynövény tea
- \* Tevékenységek folyamatos követése piktogramok segítségével
- \* Timer (időzítő óra) használata



# Köszönjük a figyelmet!

