Gyógyító kertek, befogadó közösségi terek - Terápiás kertművelés gyakorlata az egészség és jóllét szolgálatában.

Élhető települések konferencia 2025, Veszprém

Dr. Mohai Katalin
ELTE Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Kar
Semmelweis Egyetem

Hortus Medicus – Nemzetközi Kertterápiás Projekt

- Főpályázó: **Diverzitás Alapítvány, Gödöllő**
- Partnerek:
  - MATE – Magyar Agrár és Élettudományi Egyetem, Gödöllő, Magyarország
  - Hochschule für Agrar- und Umweltpadagogik, Bécs, Ausztria
  - Universitá degli Studi di Milano, Olaszország
  - Életminőségért Alapítvány, Farkaslaka, Erdély – Románia

  Stratégiai együttműködés: ELTE – Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Kar, SE Pető András Kar

1. Kertterápiás képzés curriculum magyar, angol és román nyelven– 120 tanórás képzés
2. Kertterápiás kézikönyv magyar, angol és olasz nyelven – 160 oldalas
3. Digitális tartalomfejlesztés a kertterápiás képzés számára magyar, angol és német nyelven – 40 óra e-learning tananyag

Diverzitás alapítvány

HORTUS MEDICUS

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Gén-agy-környezet interakció

Emberi környezet

Agyi hálózatok és funkcionalitás

Neurális plaszticitás

Epigenetikai dinamika

„Mi alakítjuk az épületeinket, utána viszont azok formálnak bennünket.”

Winston Churchill

Mentális egészség

A jó mentális egészség olyan jólléti állapot, amelyben az emberek ki tudják bontakoztatni képességeiket, meg tudnak birkózni a stresszel, képesek munkát végezni, és hozzá tudnak járulni a közösségi élethez.

A Covid19-világjárvány előtt az EU-ban **84 millió** ember szenvedett mentális problémáktól. Az EU-ban legalább **minden hatodik embert** (17,3%) érintett ez a probléma.

2023-as Eurobarométer felmérés feltárta, hogy **majdnem minden második ember** (az EU lakosságának 46%-a) szembesült érzelmi vagy pszichoszociális problémákkal, például depresszióval vagy szorongással.

Az OECD 2018-as jelentése szerint az EU tagállamai és az Egyesült Királyság évente legalább **600 milliárd eurót, azaz a GDP több mint 4%-ának** megfelelő összeget költ a mentális egészséggel kapcsolatos kiadásokra.

https://www.consilium.europa.eu/hu/policies/mental-health/
OECD/European Union (2018), Health at a Glance: Europe 2018: State of Health in the EU Cycle, OECD Publishing, Paris/European Union, Brussels, https://doi.org/10.1787/health_glance_eur-2018-en.

Természet/növény-ember kapcsolat

- Biofília hipotézis
- Stressz csökkentés elmélete
- Figyelem helyreállítás elmélete

A városi zöldterületek neurokognitív előnyei

- **Növekszik a munkamemória kapacitás** (Berman et al. 2008, 2012; Berto, 2005; Bratman, Daily, Levy, & Gross, 2015; Stenfors et al., 2019
- **Javul a hangulat** (Bratman et al., 2015; McMahan & Estes, 2015)
- **Támogatja a figyelem helyreállását** (Kaplan, 1995)
- **Javul a fizikai-egészségi állapot** (Engemann et al., 2019; Kardan, Gozdyra, et al., 2015; Mitchell & Popham, 2008
- **Jobb iskolai eredmények** (Dadvand et al., 2015)
- **Támogatja a pszichés jóllétet** (Cimprich & Ronis, 2003; MacKerron & Mourato, 2013)

A megtapasztalt természetélmény regeneráló hatása nagyban függ attól, hogyan észleljük magunk körül a természetet, ezt pedig meghatározzák mindenkori tapasztalataink és tudásunk.

Dominant relationships for survival and progress (unrelated to nature connectedness).

Failing Relationship

- Warming Climate
- Biodiversity Loss

Scientific Relationship

Pathways Relationships

Nature Connectedness

Benefits

New Relationship

- Worthwhile Life
- Sustainable Life

Richardson et al. 2020

1. Kontaktus, percepció

A természet megtapasztalása minden érzékszervünk aktív bevonásával, a látvány melletti tudatos odafigyelés a hangokra, illatokra, tapintási érzetekre

2. Szépség

Tudatos reflektálás a természet esztétikai minőségére, a szépség megragadása a művészeteken keresztül

3. Érzelmek

A természettel kapcsolatos érzelmek azonosítása, tudatosítása, érzelmi viszonyulás megélése;

4. Értelmezés - jelentésadás

Materiális
Mit tudok róla?

Mentális
Mit jelent nekem?

Spirituális
Mit tanít nekem?

5. Együttérzés - gondoskodás

- Hogyan szoktál te adni a természetnek?
- Konkrét: szemétgyűjtés, tudatos vásárlás, rovarhotel, beporzóbarát-kert, madáretető, mi még?
- Elvont: ima, hálarituálé, köszönet, ígéret, mi még?
- **Hogyan tudatosítható, hogy képesek vagyunk a természetnek adni is, nemcsak kapni tőle?**

Konkrét

Elvont

Szimbólumok

Neurodiverzitás

One Health (Egy egészség) koncepció (Atlas, 2012): amely az emberi, állati és környezeti egészség közötti szoros összefüggéseket hangsúlyozza.

Ökoszisztéma

Támogató terek (humánökológiai niche)

Befogadó tájak és kertek, kertterápia

Miért pont kertterápia?

- A kert - mint terápiás tér
- A növények - mint terápiás eszköz
- A kapcsolat - mint terápiás hatás

Kertészkedés vs. kertterápia

- A ***kertészkedés*** esztétikai ill. gazdasági céllal (megtermelt zöldség, gyümölcs, fűszernövények felhasználása, fogyasztása) történik, s **magára a növénytermesztési folyamatra fókuszál,** figyelembe véve az adott kert és a növény igényeit, életciklusát.
- A ***kertterápia*** elsődleges **célja a résztvevők egészségének személyre szabott előmozdítása**, miközben a növények, termények ily módon, csak ’melléktermékei’ a rehabilitációs folyamatnak

Kertterápia (Horticultural Therapy)

- Professzionálisan vezetett kezelési mód, mely az 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 kertterápia egy aktív folyamat, ahol *maga a folyamat* tekinthető terápiás tevékenységnek – és nem önmagában a kertészkedés, mint tevékenység.
- A kertészeti tevékenységekben való részvételt **képzett kertterapeuta vezeti** meghatározott terápiás célok elérése érdekében adott kezelési, rehabilitációs vagy **szakmai terv** keretében

Terápiás kertművelés (*Therapeutic Horticulture*).

- Olyan terápiás jellegű kertészeti foglalkoztatási forma, mely nem elsősorban klinikai célkitűzéssel, inkább az **életminőség, jóllét tágabb aspektusában** állítja fókuszba a kertészkedést.
- Erre a gyakorlati formára született meg a *terápiás kertművelés* (*Therapeutic Horticulture)* kifejezés, mely végzése **nem igényel** önálló szakmát jelentő **regisztrált kertterápiás végzettségű szakembert**, de tudást és gyakorlatot igen.
- Végzése szintén képzettséghez kötött – posztgraduális szakirányú továbbképzésekhez egészségügyi, humán vagy mezőgazdasági területen elvégzett alapképzést követően

A *terápiás kert* (*healing gardens, therapeutic landscapes*)

- A kertterápia és a terápiás kertművelés fő színtere maga a kert, a *terápiás kert,* melyet gyógyításra, az érzelmi-, fizikai-, és szociális egészség és jóllét felépülésére, megőrzésére szántak.
- Valamennyi kert magában hordozza a gyógyulás és rekreáció lehetőségét, ilyesformán a gondozott közösségi, városi zöldterületek is betölthetnek ilyen funkciót.
- A terápiás kertet azonban úgy tervezik, hogy megfeleljen a terápiás folyamatnak, a résztvevők céljainak, és elősegítse az ember és növény közötti interakciókat

Befogadó kert – „A benne való létezés” Pszichológiai aspektusok

- Biztonságot nyújt: nyílt terek és védett zugok egyensúlya
- Illeszkedés: A táj mit tud nyújtani számunkra?
- Magánélet és szociális interakció
- Eltérő karakterű „szobák”, melyek másképp kommunikálnak a felhasználóval: multiszenzorialitás bizonyos elmei hangsúlyosak
- Átlátható térhasználat, lehessen „olvasni” a teret
- Egyensúly: a kertnek mint egésznek stabilnak kell lennie
- Ritmikusság, ismerősség
- Szekvencia: fokozatos átmenetek a funkciók között. Puffer zónák!
- Hangsúlyozás: fókuszpontok.
- Emberi lépték, tér különböző szintjei – gyerekek, kerekesszék használók!!

Célcsoportok – sérülékeny embertársaink

- Klinikai csoportok (pl. depresszió, Alzheimer, schizofrénia, PTSD stb..),
- Fogyatékossággal élők (mozgáskorlátozottak, vakok és gyengénlátók stb..)
- Emocionális és mentális kimerültséget megélt embertársaink (pl. burnout)
- Speciális élethelyzetben lévők: pl. gyászolók, börtönben lévők, veteránok stb…
- Bárki, aki rekreálódni, töltődni szeretne (well-being fókusszal)
- Minden életkorban: óvodás kortól- agg életkorig

Kertterápia hatása az egészségre

FIZIKAI

- alapvető motoros képességek pl. felső végtagok, kézfunkció működésének javulása - mozgáskoordináció fejlődése
- csökkenti a vérnyomást, pulzus
- rendszeres fizikai aktivitás bizonyos krónikus betegségek megelőzésében is segít
- javíthatja az izomerőt, a fizikai terhelhetőséget és a csontsűrűséget.
- hozzájárul az immunrendszer hatékonyabb működéséhez, hozzájárul

MENTÁLIS

- pozitív hatást gyakorol a pszichológiai jóllétre
- csökkenti a stresszt és a szorongást és a a depresszió tüneteit
- hozzájárul az érzelmi stabilitás megőrzéséhez
- javítja a közérzetet, hangulatot.
- javul az önértékelés, önbecsülés
- javul az élettel való megelégedettség
- javulnak bizonyos kognitív funkciók, úgymint észlelés, emlékezet, figyelem, kreativitás

SZOCIÁLIS

- csoporthoz tartozás élménye
- javítja a türelmet, késleltetés képességét
- csökkenti a szociális izolációt
- 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

SPIRITUÁLIS

- az élet értelmességének érzete
- Valami nálam nagyobbhoz való tartozás, azzal összekapcsoltság érzete
- Minden mindennel összefügg, minden Egy
- Az áhítat, „a kis szelf” átélése, élménye
- Fontos erőforrás lehet: életciklusokhoz kapcsolódó veszteségek, gyász, halál, betegségek,

Terápiás kertművelés – a tervezés sarokpontjai és folyamatlépései

FOLYAMATLÉPÉS	LEÍRÁS
Résztvevők megismerése	Erősségek-gyengeségek, szükségletek, preferenciák azonosítása.
Probléma azonosítása	A résztvevő(k)nek olyan fogyatékossága, betegsége, problémája, elakadása vagy olyan életkörülménye van, amelyre illeszthető a kertterápiás szolgáltatás.
Terápiás célok kijelölése	A szervezet céljaival és küldetésével összefüggésben történik, a célok, eredmények meghatározása, kiértékelése, a döntések meghozatala a klienssel kapcsolatban álló szakemberek, a kliens és családja közös konszenzusa alapján.
Terápia tervezése	Kliens hez, preferenciákhoz, szervezethez, tárgyi/anyagi lehetőségekhez, évszakokhoz, botanikai és mezőgazdasági ismeretekhez illeszkedve a kertészeti tevékenységek célrendszerbe ágyazott tervezése.
Terápiás tevékenység vezetése	Fejlesztési terv alapján a résztvevő aktív vagy passzív, kertészettel kapcsolatos tevékenységekbe való bevonása. Képzett kert-terapeuta vezeti és más, kertészeti képzettséggel rendelkező szakember, önkéntes is segítheti.
Tevékenység monitorozása	A terápia folyamatának dokumentálása, a terápiás hatás mérése, visszacsatolása a tervezésbe (ha szükséges), a résztvevők tájékoztatása, a terápia lezárása (vagy javaslat a folytatásra).

Forrás: Mohai K., Csapó B., Gál I., Ujj A., (2025), megj, alatt

INTERDISZCIPLINARITÁS

PARADICSOM

Paradicsom – terápiás hatás példák

- **Kognitív**
  - motiváció - paradicsom betakarítása
  - kertészeti készségek elsajátítása - palántanevelés, vetés, ültetés
- **Szenzoros**
  - vizuális – hajtásrendszer, érés, színek, formák
  - tapintás - paradicsom alakja, növény szőrözöttsége
  - szaglás – növény illata
  - ízlelés – fajták ízének összehasonlítása
- **Affektív**
  - nyugalom
  - öröm
- **Motoros**
  - magvetés
  - ültetés
  - kötözés

INTERDISZCIPLINARITÁS

Egyéb kerti munkák – terápiás hatás

- Mulcsozás
  - együttműködési képesség
  - szabálykövetés
  - figyelem
  - kompetencia érzés
  - egyensúly, koordináció
  - illat, hőmérséklet, tapintás

- Komposztálás
  - jövőorientáció
  - ellentmondástűrés („koszos”, de hasznos)
  - frusztráció tolerancia (ágaprító zaja)
  - monotónia tűrés
  - hasznosság érzés
  - az élet körforgása
  - erőnlét

Köszönöm a figyelmet!

„Biztos, hogy vannak helyek, ahol könnyebb igaznak lenni, ahol olyan a táj, a környezet, hogy hamarabb rá tudsz hangolódni saját magadra, ahol nem kell színt játszanod, önmagad tudsz lenni.” (Schäffer Erzsébet: Álmok kertje)

https://hortusmedicus.eu/results/

Diverzitás alapítvány: https://diverzitasalapitvany.hu/terapias-kertmuveles/

Diverzitás alapítvány