

Ine Timmerman aan het woord

“Ik ben Ine Timmerman, creatief therapeut in het in het psychiatrisch centrum Sint-Jan-Baptist te Zelzate. Via tuintherapie wil ik mijn cliënten de liefde voor de natuur bijbrengen.”



“Mijn droom is de buurt te betrekken bij deze tuin en zo ook onze cliënten nog meer te verbinden met de maatschappij.”

Kan je iets meer vertellen over het psychiatrisch centrum waar je werkt?

Ik werk in het psychiatrisch centrum Sint-Jan-Baptist te Zelzate. Dit is één van de 11 psychiatrische centra van de Broeders van Liefde in België. Hier worden mensen met diverse psychische en sociale problemen opgevangen en begeleid. Wij hebben vooral een focus op de forensische zorg. Hier verblijven mensen die geïnterneerd zijn. Ik geef therapie in het forensisch dagziekenhuis Ligarsa. Onze cliënten zitten in de laatste fase voor ze volledig re-integreren in de maatschappij. Sommigen verblijven hier al tien jaar. Gezien we onze cliënten willen re-integreren, zijn onze therapieën sterk gericht naar de maatschappij en dus ook het *buiten komen*.

Hoe ontstond dit project?

De huidige eigenaren van deze tuin zijn twee zussen. Hun vader was voorzitter van VELT (Vereniging voor Ecologisch Leven en Tuinieren) en gebeten door ecologisch tuinieren. In zijn testament vroeg hij dat deze plek voor altijd een ecologische tuin zou kunnen blijven. Daarom hebben beide dochters aan het ziekenhuis gevraagd om deze tuin te beheren. Hierdoor kunnen we nu ‘het werken in de tuin’, aanbieden als therapie. Ik heb dit project met veel plezier op mij genomen. Ik ben herboriste en mijn afdelingshoofd weet dat ik de ecologische visie op tuinieren deel.

Ik begrijp dat de ligging van de tuin heel belangrijk is?

Zoals ik al zei is *buiten komen* heel belangrijk voor onze cliënten. De tuin ligt wat verder van het ziekenhuis en is hiervoor ideaal. We hebben ook therapie die ‘buiten-uit’ heet. Dat is een uurtje dat buiten moet plaatsvinden. Hiervoor is nabij groen heel belangrijk. Gelukkig investeert de gemeente Zelzate veel in parken de laatste jaren. Cliënten die het arbeidstraject volgen, helpen mee aan het proper houden van de parken.

Waarom tuinieren als therapie?

Het unieke aan levende wezens, en dus ook planten, is dat ze uit zichzelf iets doen: ontkiemen, groeien, vruchten dragen, verdroren, afsterven, opnieuw uitlopen, enzovoort. Ze werken mee met de mens, maar strribbelen soms ook tegen. Hierdoor lenen levende wezen zich gemakkelijk voor de identificatie en de projectie van gevoelens. Het contact met de natuur heeft een gunstig effect op het welzijn van de cliënten. Door het tuinieren, leren ze *zorgen voor*; empathie kweken.

Zij zijn volledig zelf verantwoordelijk voor het zaaien, groeien en bloeien van elke plant. Daar kom ik niet in tussen. Ze hebben de gewassen heel de zomer water gegeven en beschermd tegen ziektes en plagen.

Onze cliënten verblijven langdurig in een sterk afgelijnde en gestructureerde omgeving. In de tuin is dat anders: de natuur beslist hoeveel noten er zijn, of een plantje groeit en hoe lang het duurt. Het ritme van de natuur is helemaal anders dan binnen de muren. Dit voorjaar zaten hier bijvoorbeeld veel slakken die alles opaten. Een hele oogst mislukt! Hier leren ze omgaan met die tegenslag en overleggen we over hoe dit probleem aan te pakken op een ecologische manier.

Kan je iets meer vertellen over de tuin zelf?

Voor de start van het project was deze tuin al vijf jaar verlaten. Hij was enorm verwilderd en er lag veel afval. Er was in het begin veel snoei, wiede, -en opruimwerk. Het is een vrij grote tuin met fruitbomen en kleinfruit. Er is ook een kleine moestuin. Achteraan is de tuin wilder met een vijver en een bosje. Daar willen we op termijn kippen houden.

We gebruiken geen sproeistoffen en ook geen elektrische apparaten. Het gras afrijden, onkruid uittrekken, snoeien ... gebeurt puur op mankracht. Het draait echt om buiten werken en de verbinding met de natuur krijgen. We zijn gestart in de winter. In die periode heb ik mijn cliënten met veel enthousiasme moeten overtuigen. Wanneer het weer beterde in het voorjaar en ze echt de resultaten zagen, kwamen ze veel liever. Zaaïen, zien groeien, noten rapen, de appels oogsten, bramen plukken ... dat vinden ze tof. In de dagklinik delen ze dan fier alles uit. We geven ook kooktherapie en proberen zoveel mogelijk van eigen kweek te gebruiken.

Wat vind jij tof aan dit project?

Je leert de cliënten op een andere, veel natuurlijker manier kennen. In een groepstherapie wordt veel gepraat, waardoor die soms statisch kan aanvoelen. Hier in de tuin kunnen ze echt zichzelf zijn. Dat is super interessant. Mijn cliënten zijn zot geworden van al dat wieden. Maar we moesten wel, anders waren er geen groenten. Ik leer enorm veel bij over groenten en kruiden en over hoe belangrijk dat bloemen en struiken zijn voor bijen, vlinders en vogels. Ik school mezelf constant bij. Daarnaast gebruik ik bijna alles uit deze tuin om middeltjes tegen kwaaltjes of huishoudproducten van te maken. Voor mij is niets onkruid. Smalle weegbree, stinkende gouwe, kattestaart ... ik kan ze drogen en er thee van zetten; er zalven, tinctuur en deodorant van maken. Als een van mijn kinderen ziek is, geef ik hen een zakje met een verkoudheidsmengeling of een siroop.

Wat zijn je plannen voor de toekomst?

Hier tegenover komen er allemaal nieuwe woningen. Mijn droom is dat mensen uit de buurt hier kunnen samen werken met ons en terug de verbinding krijgen met de natuur. Zeker voor de mensen die geen tuin hebben, is dat belangrijk voor hun emotionele welzijn. En zo kunnen mijn cliënten ook verbinding met de buurt vinden. Een win-win situatie dus.

We hebben nog zeer veel werk en onze tijd is beperkt. Ik hoop dat we nog meer vrijwilligers en buurtbewoners bij ons project kunnen betrekken. Volgend jaar willen we een groot feest in de tuin organiseren. We nodigen dan ook de eigenaren uit, om hen te bedanken voor hun steun aan dit mooie project.

Meer info:

<http://www.pcsintjanbaptist.be/>

<http://herboristen.be/>

<http://www.tuintherapie.nl/>