

Tuinieren op doktersvoorschrift

Iedereen die weleens tuiniert weet het: het is gezond, en niet zo'n beetje ook. Al rol je net uit een overvolle trein of heb je uren file gereden - na even wat plantjes opbinden, onkruid wieden of iets oogsten voor het eten ben je die treinvertraging of 'verkeersshuffer' alweer vergeten.

Tekst: Anne Wiegers

Het is niet voor niets dat uitspraken als 'gardening is like therapy, and you get tomatoes' populair zijn. Maar tuinieren is niet alleen goed voor onze gemoedstoestand: het betekent een ideale combinatie van frisse buitenlucht, zonlicht (waardoor vitamine D wordt aangemaakt), beweging, en het gebruik van de fijne motoriek en het geheugen - wat voor ouderen heel belangrijk is om te blijven oefenen. Denk maar eens aan het verspenen van al die zaailingen in het voorjaar, of het onthouden van talloze plantnamen. Dit vraagt om een verfijnde aanpak en een getraind brein.

Werk je in een moestuin, dan is een gezonde oogst een heel groot bijkomend voordeel. Uit de tuin oogsten betekent niet alleen meer groente, fruit en kruiden eten; ook is eigen oogst mogelijk gezonder dan het haastig opgekweekte equivalent uit de supermarkt.

De voordelen van tuinieren lijken dus overduidelijk. Het is daarom opvallend dat het tot voor kort een beperkte rol speelde in de gezondheidszorg. Hier lijkt verandering in te komen, nu universiteiten en zorgverleners de fysieke en mentale voordelen van tuinieren lijken te onderkennen en inzetten.



Tuinieren bij kanker

Onderzoek naar de preventie van kanker is alom vertegenwoordigd, maar wat als je het al hebt? Kankerpatiënten – en mensen die herstellen van kanker – kampen vaak met veel klachten. Onder andere vermoeidheid, depressie en spierverlies tijdens en na behandeling maken het heel moeilijk om de draad weer op te pakken na wat toch al een slopende periode is. Binnen de zorg wordt al jaren geworsteld met dit probleem en een eenzijdige oplossing lijkt er niet te zijn. Binnen deze context is men bij de Wageningen Universiteit (WUR) een onderzoek gestart om kankerpatiënten te ondersteunen bij herstel of tijdens zware trajecten als chemotherapie en bestraling.

Dit initiatief komt van hoogleraar Ellen Kampman, die al dertig jaar aan kankeronderzoek doet. Ze wilde nu echt iets veranderen in de zorg. Ellen is daarom trekker van het project met de passende titel 'Healing Gardens'. De inspiratie voor dit project komt uit eigen ervaring: zelf heeft ze een moestuin op een volkstuincomplex waar ze na haar drukke baan in werkt. Ze voelt hier al jaren de heilzame werking die tuinieren heeft. Hoe druk haar dag ook was, na een tijdje tuinieren en het zien zakken van de zon stapt ze weer fluitend op de fiets naar huis. En met al die gezonde oogst wordt heerlijk gekookt en dus ook nog gezond gegeten. Spelend met het idee dit te onderbouwen met gedegen wetenschappelijk onderzoek, zette ze een samenwerkingsverband op dat resulteerde in een inspirerende pilot: in Almere werd in april 2017 de eerste 'Healing Garden' geopend. Op het terrein van 't Parkhuys, een inloopcentrum voor (ex-)kankerpatiënten in Almere, ging een groepje mensen tot oktober van dat jaar tijdens en na hun zware behandeling tegen kanker, onder begeleiding van twee professionals aan het

werk met moestuinbakken. De studie richtte zich op de effecten van tuinieren op iemands leefstijl en welbevinden, waarbij factoren zoals beweging, groente- en fruitinname, en vitamine D-opname een belangrijke rol speelden. Misschien nog wel meer inspirerend aan dit project is de steun die lotgenoten aan elkaar hadden. Door juist niet te veel aan te dringen op onderling contact vonden mensen elkaar des te meer. Door praktisch samen te werken in de tuin, te bespreken wat te doen met al die oogst en samen te koken, werd een band geschept die als basis diende voor de meer heftige gesprekken over een gedeelde ziekte-ervaring.

Door middel van focusgroepen werd bijgehouden of ook de goedmoedigheid van de tuiniers

“In Nederland wordt serieus gekeken naar de mogelijke rol van tuinieren bij zorgverlening.”

erop vooruitging. Professor Kampman is blij, maar zeker niet verrast dat het team kon stellen dat dit zo lijkt te zijn. “Er zijn talloze programma's bij ziekenhuizen waarbij kankerpatiënten worden gestimuleerd

om meer te bewegen en gezond te eten. Het probleem is dat het ziekenhuis de allerlaatste omgeving is waar mensen op dat moment willen zijn. Het is te veel gekoppeld aan ziekte en stress en kan daardoor niet voor iedereen ook een plek van herstel zijn.” Ook de steriele omgeving van een sportschool past niet iedereen. Dat iemand niet ineens stampende muziek en allerhande fitnessapparatuur op prijs kan stellen na een periode van ziekte – ondanks de noodzaak van meer beweging – zullen de lezers van dit blad bijvoorbeeld goed begrijpen. “Wij kunnen hier helpen”, zegt Ellen Kampman. “Buiten zijn, iets planten en hoopvol zijn voor het resultaat is zoiets wezenlijks, daar kan eigenlijk niets tegenop. Juist wanneer het vreselijk tegenzit, is het ontzettend knap en belangrijk om vooruit te kunnen plannen.”

Tuinieren als medicijn

In Groot-Brittannië speelt de National Health Service (NHS) een voortrekkersrol bij het inzetten van tuinieren in de zorg. Hier kan het zomaar zijn dat de dokter bij klachten zoals depressie, angst, overgewicht of revalidatie, adviseert te tuinieren. Een rapport, verschenen in mei 2017 en gesteund door de Britse 'National Garden Scheme', concludeert dat de voordelen van tuinieren voor de gezondheid legio zijn, met reductie van depressieve gevoelens en angst, en een verbeterd sociaal functioneren en fysieke gezondheid als belangrijkste wapenfeiten. De Royal Horticultural Society (RHS), blij met het onderkennen van tuinieren als mogelijk

medicijn, zorgde ervoor dat dit aan niemand voorbij kon gaan. Tijdens de Chelsea Flower Show van afgelopen jaar werkte zij nauw samen met de NHS om tuinieren te promoten als middel voor gezondheid, geluk en welzijn. Een winnende showtuin uit de Chelsea Flower Show, genaamd 'Feel Good Garden', liet zien hoe een tuin een belangrijke ruimte kan zijn voor revalidatie en ontspanning.

De RHS verstrekt nu actief advies en materiaal aan zorgverleners zodat tuinieren als medicijn in de praktijk kan worden gebracht. En gelukkig wordt er ook in Nederland serieus gekeken naar de mogelijke rol van tuinieren bij zorgverlening.



'To plant a garden is to believe in tomorrow'

'To plant a garden is to believe in tomorrow', ooit uitgesproken door Audrey Hepburn, zou de lijfspreuk van Healing Gardens kunnen zijn. Wat zou het mooi zijn als het project van professor Kampman alleen maar de eerste fase is in een grootser initiatief, en de toekomst lijkt er goed uit te zien. Het 'Toon Hermans Huis Ede' is er voor mensen met kanker, hun gezinsleden en verzorgers. Zij hebben in samenwerking met Healing Gardens en de WUR uitvoering gegeven aan het project. Wekelijks wordt er samen

met lotgenoten onder begeleiding van geschoolde vrijwilligers getuinierd bij Tuinenpark De Koekelt in Ede, onder de noemer 'Toon Tuin'. Het blijkt een groot succes. Er is interesse in elkaar, maar het gaat echt niet alleen over ziek zijn. Er heerst een ontspannen saamhorigheid, en er worden onderling tips uitgewisseld. Iemand weet bijvoorbeeld nog een lekker recept voor een courgettesoep en een ander vertelt hoe lekker postelein, dat ook nog eens een bron van omega-3 onverzadigde vetzuren is, in de stampot is.



"Wees gerust je weet het van tevoren blijheid wordt uit droefnis geboren en uit het zand ontspringt de held're bron in elke regendruppel zit 'n vonkje zon."

Toon Hermans



Er wordt al onderzocht waar in Nederland nog meer Healing Gardens kunnen komen. Een volgende stap zou kunnen zijn de medicinale werking van kruiden in acht te nemen. Valeriaan tegen slecht slapen, citroenmelisse tegen stress, de mogelijkheden zijn eindeloos. Met het zelf kweken van deze 'natuurlijke medicijnen' kunnen patiënten dezelfde positieve effecten ervaren die in het project van Kampman zijn vastgesteld, naast de verlichting die de planten zelf met zich meebrengen. En er zijn nog andere mogelijkheden waarop de helende werking van tuinieren kan worden ingezet. Zo worden, als het nog niet erg genoeg is, tijdens de zware behandeling die kankerpatiënten ondergaan, reuk en smaak aangetast. Het gebruik van geurplanten zou dit op een therapeutische manier weer kunnen stimuleren – denk aan het aanraken van geurige kruiden

als lavendel, rozemarijn en tijm. Door te planten in verhoogde bedden waarop gezeten kan worden, is iemand direct omgeven door planten. Dit maakt het niet alleen mogelijk voor mensen met een beperking toch te kunnen tuinieren, ook is zo omringd zijn door de natuur in al haar geuren, kleuren, schoonheid en gezoem, heel rustgevend. De mogelijkheden zijn eindeloos. De initiatieven in Almere en Ede zijn een goede start, maar er is meer wetenschappelijk onderzoek nodig om nog beter in kaart te brengen hoe tuinieren kan helpen tijdens en na de strijd tegen kanker. Met het opzetten van meer Healing Gardens kan het zomaar zijn dat in de toekomst doorgewinterde tuiniers hard nodig zullen zijn. Misschien dat de lezers van Gardeners' World hier een uitkomst kunnen bieden, want wie begrijpt beter hoe helend tuinieren is, dan wij tuiniers?



INFORMATIE

Toon tuin: Elke woensdagmiddag wordt er van 14.00 uur tot 16.00 uur samen getuinierd bij Tuinenpark De Koekelt aan de Inschoterweg 1 in Ede. Er is nog plek voor mensen en hun naasten om mee te doen.

Meer weten?

www.toonhermanshuisede.nl

Voor meer informatie over Healing Gardens: www.healinggardenswur.nl