

PLUK van de pluktuin

Groene zorgverlening voor kinderen

*Ondervindt uw kind moeilijkheden op school?
Ervart u het gedrag van uw kind als lastig?
Kan uw kind zich moeilijk uiten bij het verwerken
van een (verdrietige) gebeurtenis?*

Gevoelige kinderen hebben in onze maatschappij soms veel op hun bordje. De dagelijkse gebeurtenissen kunnen daar verantwoordelijk voor zijn, maar ook wat de kinderen daarover allemaal voelen en denken. Hun hoofd is vaak vol en hun lichaam rusteloos.

Andere symptomen kunnen zijn:

- Snel overprikkeld
- Concentratie en/of slaapproblemen
- Faalangst en tegen dingen opzien
- Woedeaanvallen of zich juist in zichzelf terugtrekken.

Als ouders, opvoeders of leerkrachten herkennen we situaties waarin kinderen gedrag laten zien dat we moeilijk begrijpen of als lastig ervaren. Achter iedere diagnose ligt de vraag: “Wat heeft dit kind in deze situatie nodig om de verbinding met zichzelf en de omgeving te herstellen.



Visie

Kinderen ontmoeten de wereld om hen heen met hun zintuigen. Door naar buiten te gaan worden de zintuigen onmiddellijk op een positieve manier geprikkeld. Zij ervaren hun fysieke lichaam en komen via inspanning tot ontspanning. Via het ruiken, proeven, zien, voelen en horen ontmoeten ze de natuur. Hun hoofd raakt leeg en hun lijf kan aarden. Kinderen kunnen zich buiten, in contact met alle elementen, helemaal in hun element voelen. De vrijheid die het kind hierin ervaart geeft rust, en ruimte aan hun eigenheid en creativiteit. Zo kunnen ze stap voor stap ergens warm voor lopen. Dit enthousiasme kunnen ze meenemen in het gezinsleven en op school.

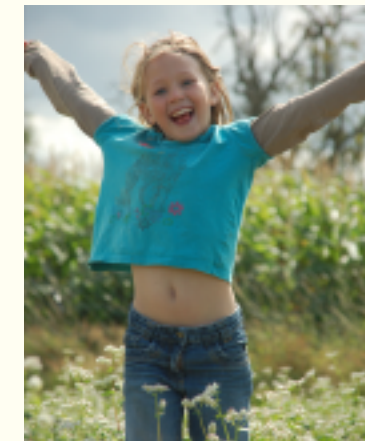


Er is toenemend bewijs dat contact met de natuur een gunstige invloed kan hebben op de gezondheid, het speelgedrag en het cognitief, emotioneel en motorisch functioneren van kinderen (Natuur als therapie bij ADHD, A.E. van den Berg, Alterra, 2011).

Begeleiding van kinderen

In de begeleiding van de kinderen zet ik mijn kennis en ervaring in als moeder van twee kinderen, tuintherapeut, natuurgids en ouder/kind-coach. Vanuit de dagelijkse praktijk ervaar ik dat spelend werken in de natuur met name positieve effecten heeft op de concentratie, de taakgerichtheid, de stemming en het zelfvertrouwen. In het werken met levend materiaal komen kinderen in contact met hun gevoelens (o.a. ontspanning, blijdschap, verwondering, dankbaarheid, zelfvoldaanheid) en kunnen ze gevoelens ontladen (zoals spanning, angst, somberheid).

Ook leren ze om zelf hun behoeften aan bijvoorbeeld ruimte en ondersteuning te vervullen. Ze leggen zo een basis om tot creatieve oplossingen voor bestaande problemen te komen.



Samenhang met andere therapievormen

Natuur als therapie werkt ondersteunend aan andere therapievormen.

Het 'anders leren denken' en 'anders leren doen' in bijvoorbeeld cognitieve gedragstherapie kan in de tuin geoefend worden. Het buiten bezig zijn geeft een extra dimensie omdat vanuit ontspanning en enthousiasme, creatief denken en doen gestimuleerd worden.



Foto: J. ten Gaat

Andere resultaten zijn:

- leren omgaan met groeien, bloeien en sterven
- constructief vormgeven aan en uiten van agressie
- makkelijker verbindingen aangaan, meer samenwerken
- het ontwikkelen van een eigen identiteit
- (dwangmatige patronen) loslaten
- ervaring opdoen in verzorgen en verantwoordelijkheid dragen
- leren om grenzen aan te geven



Foto: R. Wentink

Begeleiding van ouders

Voor ouders die vragen op het gebied van ouderschap en persoonlijke groei willen aangrijpen om positieve veranderingen in het gezin te bereiken, bied ik aanvullend natuurcoachingsgesprekken aan.

Financiering

Er zijn verschillende mogelijkheden om de groene zorgverlening voor kinderen te financieren. Dat kan zijn met een persoonsgebonden budget, rugzakje of uit eigen middelen.

Locatie en contact

De kinderen worden begeleid op de pluktuin van kwekerij Bloemrijk (www.kwekerijbloemrijk.nl) Deze tuin ligt tussen de Geertjesweg en de Dolderstraat op de Wageningse eng.

Voor meer informatie over begeleiding van kinderen (en ouders) bij PLUK kunt u contact opnemen met Marion van Noordt.
Tel. 06-48417697
Marion.van.Noordt@kwekerijbloemrijk.nl

Uit de praktijk

Na een eerste kennismaking met Joris ben ik begonnen met aardingsoefeningen omdat ik aan zijn bewegingen en gedrag zag dat hij nog niet helemaal in zijn lichaam is aangekomen. Zijn energie blijft in zijn hoofd steken. In het bos onderzoeken we verschillende bomen. Van de oude beuken zien we hoe dik de wortels boven de grond zijn en we maken een voorstelling hoe die er onder de grond uitzien. Vervolgens vraag ik Joris zijn ogen dicht te doen. Wanneer ik hem een duwtje tegen zijn schouder geef valt hij bijna om. Nu vraag ik hem zich voor te stellen dat hij een beuk is, en diep geworteld in de aarde staat. Blij en trots vertelt hij me dat hij zich heel stevig voelt ondanks mijn duwtje. Een aantal sessies later blijkt dat Joris dit beeld oproept in moeilijke situaties en vanuit meer vertrouwen kan handelen.

In de daarop volgende sessies werk ik verder aan het aarden. Ik spreek hem aan in het fysiek bewegen (bijvoorbeeld het uitrijden van compost in de moestuin).

Aanvullend werk ik met ontspannings-, concentratie- en verwerkingsoefeningen. Door visualisatie en tekenopdrachten laat ik hem ervaren dat hij zelf de sleutel in handen heeft.